

對於更年期前的婦女，除了長有惡性瘤（癌症），通常醫生會保留一個卵巢，讓它能分泌身體所需的荷爾蒙，以防止身體的老化。

至於年輕婦女爲了避孕，不想再生育，醫生會勸阻她不必採取這種方法，因爲避孕另有可行的方法，不可任意切除身體有用的器官。

在卵巢切除之後，醫生會提供一些藥物，以補充維持身體所需的荷爾蒙，只有醫生能決定是否需要服用以及服用的時間。

只是月經有不規則的現象，而沒有重大異常的婦女，常可以輕易、安心地渡過更年期，月經不規則時間有多久，只有到時才知道。它可能少於一年，也可能一年、二年……不等，各人時間長短不一。惟因更年期一直被人作了誇張的渲染，使婦女們發生了不必要的焦慮和困擾。其實在生命過程中，生殖期和更年期一樣是一個階段，更年期的挫折，不會延續太長，只要在生理上和心理上作相當的調適，多和醫生合作，得到家人的幫助，更主要的是自己以理智肯定，認爲自己是一個正常有用的人，自然而且愉快地面對人

生，即使受到了更年期困擾的婦女，亦可順利渡過難關。你不必爲更年期的到臨而恐懼，也用不着去擔憂它何時才終結。

洗衣機的保養

- 每次使用後，應馬上洗淨洗衣機裏的洗劑和污垢，以防被侵蝕。
- 把洗衣機洗淨後，再用乾布拭乾，以防腐蝕。
- 洗衣機上不可放置其他物品，以免污損、腐蝕或壓壞。
- 供水過多溢濕洗衣機時，溢濕部分應用乾布拭乾，外壳必須定期用洗劑拭洗。
- 每隔半年應做一次總檢查馬達要加油。
- 馬達不能起動或不能停止運轉時，應先切斷電源，查明原因修妥後再起動。（夏榆）

夏季飲料——

糙米乳

材料：糙米 $\frac{3}{4}$ 杯，去皮花生2兩，生白芝麻 $\frac{1}{2}$ 兩，白砂糖5兩。

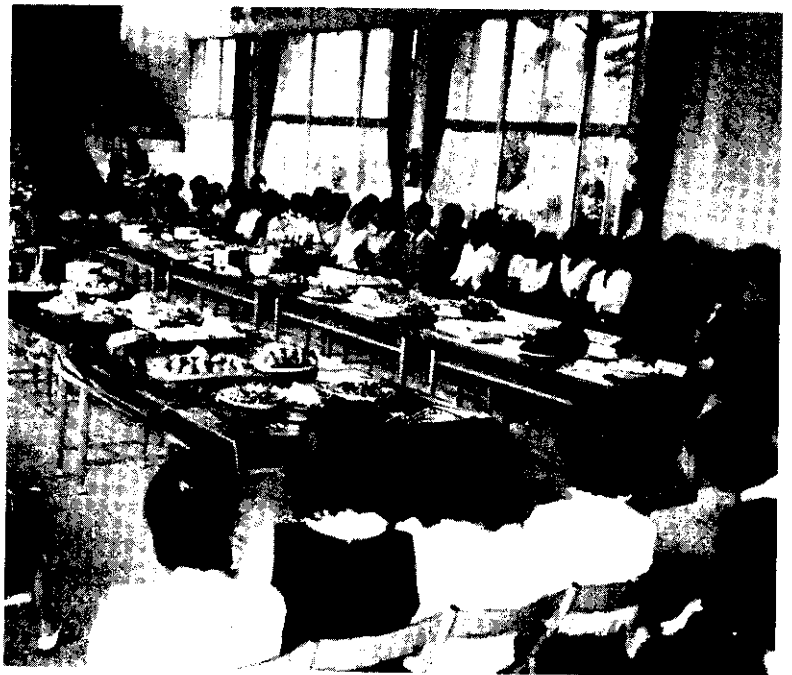
作法：1.糙米洗淨浸泡一夜，加水一杯打成米漿。

2.花生、芝麻洗淨瀝乾，花生入炒菜鍋用小火炒10分鐘，再加入芝麻炒2分鐘。

3.將花生、芝麻加水1杯，用果汁機攪打20分鐘，打好漿用篩濾過。

4.鍋中倒水10杯煮開，加入砂糖5兩煮化，卽加進米漿花生芝麻漿，以小火煮熟（煮開就可食用，邊煮要邊攪拌，以免糊黏鍋底），冬天吃熱的香甜可口，夏天冰過，吃起來清涼解渴又營養衛生。

（丁愛玉）



關西鎮農會米食加工技術交換品嚐會