

隨時注意家人的健康

俗話說：「小孩是父母親的鏡子，能把雙親的一切反映出來」，這句話尤適用在健康方面，譬如說肥胖的母親，子女往往也有肥胖的傾向，父親如果身體虛弱多病，子女多半也不很健康。因此想培育健康的子女，就應先有健康的雙親。

維護子女健康的十要項：

①連續三天四夜以上的發燒情況下，須記錄溫度的起伏，以傍晚至深夜的體溫為要。

②若發燒一直維持在 37.5°C 以上，已有48~60小時的記錄，應避免入浴。以觀察發燒以後是否有咳嗽、發疹、胃腸方面的症狀。

③雖無咳嗽，但卻有三次以上的嘔吐情形時，須特別注意。很可能是得了消化不良症、腸套疊症、自家中毒症。

④染患下痢時，也須觀察是否有併發症，應避免入浴。

⑤同時出現二種以上的症狀時，須記錄其病發經過。（如發燒兼咳嗽、發燒又嘔吐，或發燒及下痢的轉烈……）

⑥在年節或外出旅行前，應準備退燒、灌腸等急救藥劑。

⑦不可輕視感冒，注意是否有併發症。

⑧注意防患意外事故、火傷、燙傷的發生。

⑨在換季時，特別注意自己的身體，因為在換季的月份裏，尤易感染病毒。

⑩為維護子女的健康，應隨時留心有關的醫學常識，例如預防接種的重要性，有計畫的來施行。

父親保健十要項：

①過分的肥胖是萬病之源，注意身體不可過胖。

②不可連續性的失眠、熬夜，導致睡眠不足。

③暴飲暴食會損害健康。

④不可忽視任何感冒。

⑤瞭解自己的平均血壓。

⑥儘快解決心緒疲憊。

⑦有效的運用休閒時間，以調劑積壓的不悅情緒。

⑧有充分的體力去工作，但不可勉強進行，否則易積勞成疾。

⑨戒除菸酒等不良嗜好以維護健康。

⑩定期健康檢查，若有突然消瘦的情況，須立刻進行體檢。

母親的健康十要項：

①與其担心肥胖或消瘦，不如多注意攝取平衡的營養。

②節食或偏食的不良習慣，會影響子女的飲食態度。

③不要輕視輕微的傷風感冒。

④過分担心疾病，就會使身體緊張及心理有壓迫感。

⑤如果担心血壓問題，可在每日晨間做做體操。

⑥中年婦女有肩膀僵硬感時，應着重在運動、體操來柔軟筋骨，勿迷信按摩神效。

⑦如生理情況混亂（如更年期），須重新檢討自己的身體狀況。

⑧若突然改變飲食習慣而嗜食某些東西時，應注意自己的胃腸。

⑨時常面帶開朗的笑容，可保持家庭和樂。

⑩一年到婦產科檢查一次。

長青牌

®

奧肥

病蟲害防治兼施肥

特性

- ①預防根部病蟲害，強化植物吸收能力。
- ②促進土壤微生物活動力。

成份

天然鈣質、纖維素
氮
磷
鉀
引發酵素

適用作物

各種水果、
蔬菜及花卉。

徵求
各縣市
經銷商

農發實業有限公司

彰化縣溪州鄉大莊村

登山路一段57號

電話：(048)802907