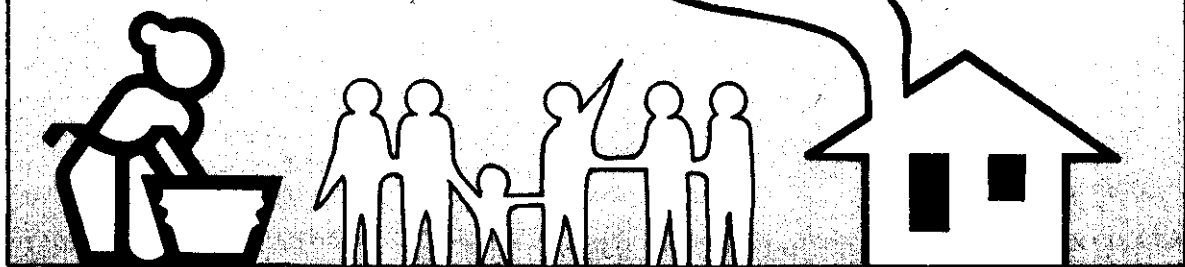


農村家庭 家事改進



汗流浹背時
不要立即吹風



炎炎夏日，人在烈日下工作，難免會熱得滿身大汗，有不少人爲貪一時的涼快，於屋外汗流浹背地工作之後，馬上把衣服脫光，任風吹涼，甚至站在電扇前面大吹特吹，涼是够涼快的，但極易引起感冒。

因爲身體表面經大量流汗後，排泄毛孔大都是張開的，如果你於汗流滾滾之際，急急把上衣脫光，暴露皮膚表面任風吹打，則涼風吹進毛孔之後，立即會引起全身性敏感反應，也就是感冒前兆，如情形惡劣，頭暈、流鼻水會繼之而起。

每患一次感冒，就多少削弱身體的抵抗力，感冒也就愈容易發生，你的身體將愈創愈弱。因此奉勸大家在戶外烈日下工作時，如汗流得很多，回到家時，切勿即刻把上衣脫掉，最好先找個椅子在庭院樹蔭底下納納涼，揮揮小扇子，等全身感到涼快了，汗也不流了，再把上衣脫去。

這時，你如仍感悶熱，則打開電扇已無妨了。你只要記住：「大量流汗後切忌立刻脫光上衣吹風」。

由於體內的鹽分隨汗液排出而損失，汗流過多，體內的鹽份損失過甚，會致人於虛脫，全身感到疲乏無力。所以流一場大汗之後，宜隨時補充足量的水分（開水），水中酌加適量食鹽，可以使你很快就恢復元氣。夏天人易感昏昏欲睡，懶洋洋的，好像沒有半點力氣似的，其原因是汗流多了，消耗大量維生素B而致缺乏，如果來不及補充，即會使人感到疲倦不堪。因此，在夏季，維生素B的補給特別需要，補充够了，那麼你的精力會很充沛的。（木心）