

感冒發燒時要多喝開水！

我們若要使熱的東西冷卻，不是把它泡在冷水裏，就是將冷水澆在上面。因此，當我們由於感冒而發燒時，使用冷水來退燒可說是極自然的作法，但進行時仍需慎重。

譬如：不可以從發燒的人頭上淋下冷水，或者讓患者泡在冷水裏，必須用其他的方法。一般說來，可分為由內冷卻及由外冷卻兩種方法。

以毛巾冷敷腋下效果好

人體沒有生病時，由於接觸身體表面的空氣對流或放射、傳導，身體表面的熱度會被奪走，結果，我們的身體還是會被冷卻。不過，因為身體內部會產生熱，所以能和身體向外散發的熱量保持平衡，如是，身體才能保持一定的體溫。

根據相同的道理，人在發燒時，就需要從身體表面奪走更多的熱，才能保持體溫的平衡，這便是由體外冷卻的方法。

更具體的說明，古來就有使用冰枕、冰袋或使用沾了冷水的毛巾冷敷頸部的方法，這就是由外冷卻的途徑。使用這些方法固然能使患者感到舒暢些，但以解熱、退燒的目的來說，效果却不盡理想。



母愛(洪秀鳳攝)

如果將冰袋放在動脈接近皮膚表面的部位，諸如頸側、腋下、大腿根部（鼠蹊部）等，往往可以收到很好的退燒效果，尤其是小孩感冒時，效果更佳。醫院裏就經常使用這種方法冷敷。

但如果對象是體力較弱的人，要進行這種冷敷時，就必須時常測量體溫，密切加以觀察才行。

在美國，醫生都讓發燒的人浸泡在冷水裏，或者睡在冷水袋上。可是，以我們的習慣來說，往往認為睡冷水袋不如讓病人大量出汗。

換句話說，感冒時不妨喝蛋酒、吃熱麵或喝熱茶

關心您的健康——

請看中國素食譜

這是一本由國內家政專家共同編寫的，全書中英文對照，計有96種素食譜，圖片彩色精印。

每本定價210元
(郵購另加掛號郵資16元)

台北市溫州街14號 (02)3938148
豐年社 郵政劃撥0005930-0豐年社

好消息

76年度第2次 種豬比賽展示拍賣會

(歡迎全省養豬朋友參加)

時間：76年6月6日上午8時~下午5時
地點：台灣省立台南高級農業職業學校拍賣場
(台南縣永康鄉中山南路948號)

主辦單位：中華民國養豬協會種豬改良推廣委員會
台北市仁愛路1段6號12F之1 電話：(02)3511831



健康快樂

，然後蓋上厚厚的棉被睡覺，如此就可以全身流汗，而很快退燒，這是最常用的民間療法。其實，這種方法並不能完全治好感冒，只是收到退燒的效果，因為，由於汗水的蒸發，皮膚便會冷卻。

不過，流汗的先決條件是體內有充分的水，因為在脫水狀況時，想要流汗也不可能。偏偏高燒時很容易陷入脫水狀態，所以，發燒時一定要攝取大量的水分。

當然，如果發燒時能由內部冷卻身體，退燒的效果會更好。譬如插入一根管子到胃裏，透過管子輸入鹽水（0.9%），將胃部冷卻，然後再把鹽水抽出來，接着再輸入新的冷鹽水，如此一再反覆做，即可獲

得很好的退燒效果。

可是，因為擔心這種方法會使患者發生休克的危險，所以一般的醫生都不使用這種方法，實際上也不必使用如此困難的方法，只要讓病人多喝些冷水，同樣可以由體內達到冷卻的目的，並避免因高燒而脫水。患者反而可以經由流汗散熱、排尿量增加，使體熱隨着排出體外。換句話說，只要多喝冷水，即可從身體內外進行冷卻，而很快達到退燒的目的。

如果再也喝不下就別勉強

倘若無法經由口腔喝水時，就在醫院裏進行靜脈點滴注射，把水分送進體內。一般說來，小孩子在點滴注射過後，令人困擾的高燒不退的現象多半都可以迎刃而解。

隨著尿水將高燒排出體外

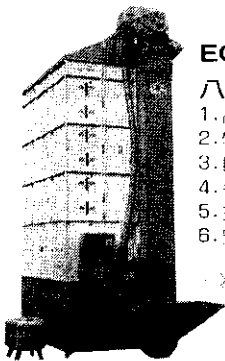
感冒而發燒時，熱能和維他命都會耗掉不少，所以最好能够在冷水裏補充一些糖、維他命B及C。

最後有一個應該留意的問題必須加以說明，即不要以為喝水對發燒有益，便不停地喝很多水。無論什麼東西，攝取過多都會對身體有害，當然水也不例外。

如果已經喝了相當多的水而不想再喝時，就千萬不要再勉強他喝，這裏所謂的多喝水，也只是表示應該比平時多喝些水。

另一個問題是，對於患者的身體來說，發燒通常具有警告意義，所以不要只是一味地忙着退燒，了解發燒的原因也很重要。應該儘快查出原因，倘若原因是感冒，只要多喝水，保持安靜即可。（清祥）

超級8槽式——^{稻谷}玉米高粱^{高梁}乾燥機



EC-505B

八槽式6大特點：

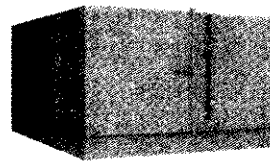
1. 高速率乾燥
2. 特殊構造耐久性
3. 自動清除、零殘留
4. 昇降機門前後對調
5. 排風方向，任您選擇
6. 安全控制構造

次稻谷1500~7000台斤
玉米2000~8500台斤
耗油量：1~8公升/時
(煤油或高級柴油)

綜合性貨櫃式乾燥機

玉米、稻穀、小麥、花生

ST-500B型



ST-500B — 次1000~5000公升
每小時乾燥率：0.3~0.9
耗油量：2~5公升/時
(高級柴油或煤油)

順光一心号

菸葉、稻殼乾燥機

BL96B



BL96B 次5000公升
乾燥有效面積：六坪
扇葉層數：二層

※經測定合格甲等廠商

順光股份有限公司

台北縣土城鄉中央路三段81號
TEL: (02)2606111 6(六線)