

健康基礎

我們的學校距離我居住的村莊很遠，每日上學除步行以外，還要搭乘四十五分鐘的火車，因此我每到校上課，不免感到十分疲勞，為了免除途中的寂寞，我總是與在附近居住的同學一致行動，因為時間的匆促，和功課的繁忙，我們這一夥總是感到疲倦，睡眠不足而致身體漸瘦，精神萎靡，可是例外地在同學中有一位同學却是精神活潑，身體健康，學業成績也特別優良，我們都對她暗羨慕，想到她的成功一定是我們可學的地方，我們就向她詢問原因，她說：



「我從前也是和你們一樣，常感疲倦，頭痛，食慾不振，可是當我努力糾正了我的毛病後，我的身體就漸漸感覺爽快起來。」接着又說：「便秘就是以前的最大毛病，雖然在表面上看來，似乎無大損害，其實影響身體健康甚大，治療這病的最主要辦法，就是要用習慣來糾正缺點。平日多吃蔬菜和水果，作息要有定時，常作適宜的運動，腰腹部運動更見功效，每天飲冷沸水一二杯，準時如廁，即使並不覺需要大便，亦宜勉強去做，日久便成習慣。這樣的訓練宜有耐心，才能達到徹底的糾正，這確是健康的基礎。」

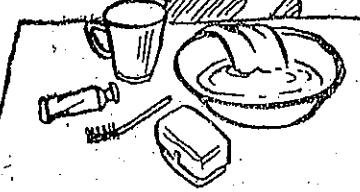
我們聽到她所說的毛病，恰巧也正是我們的毛病，並且不約而同告訴她我們都有使用通便藥，瀉藥或潤腸藥的意見。她回答說：「這些我以前也試用過幾種，可是無良好效果，而且

(腰腹運動)

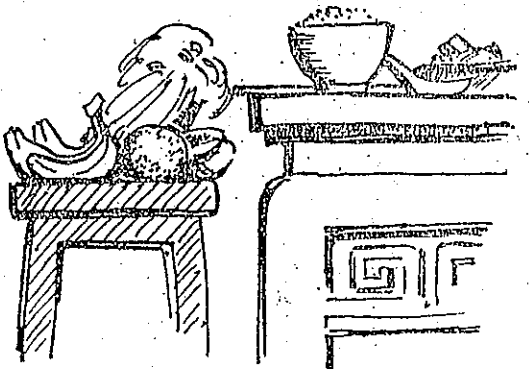


用久會變成習慣，漸漸要發生不用藥不通便的缺點，所以用藥決不是好的辦法。」於是我們努力着，我們所給予她的指導，在很短的時間，我的健康雖還沒有恢復，可是精神方面，却已感着異常的愉快，我想這種訓練真是健康的基礎。

(早起後，飲水)

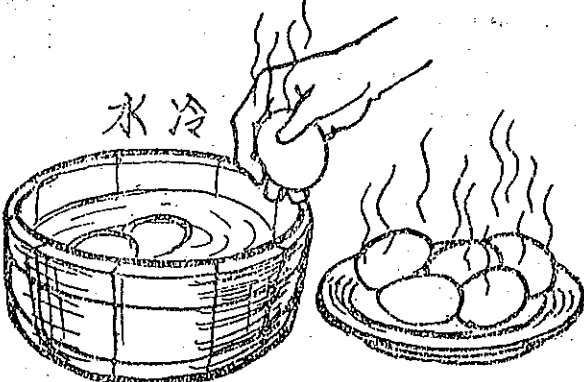


(多吃蔬菜)

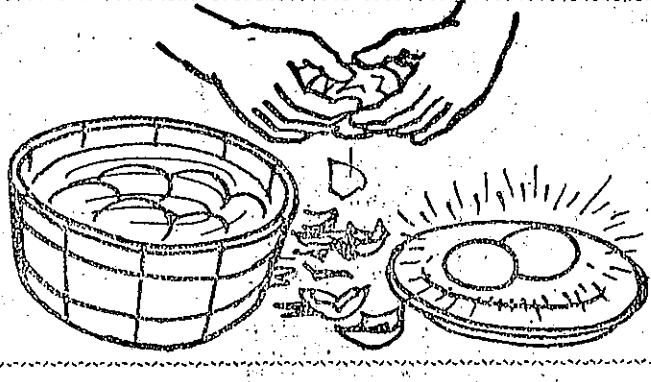


小常識

▲剝熟蛋殼——蛋經煮熟後，從沸水裡拿出，浸在冷水

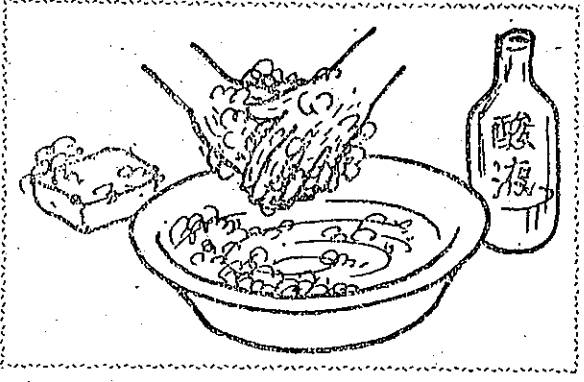


裡，到蛋全部冷卻後，即易剝殼，蛋內的蛋白質不致破裂或黏於殼裏，因冷水能使蛋白縮小，致易剝脫。



▲用肥皂洗髮後應以酸汁或醋洗滌一遍，再以水沖洗，髮必顯潔光澤。

▲用肥皂洗滌過久，手肉漸趨粗糙，可抹以酸液以中和之。



信箱

臺中縣林太太問：

- ①請見示乳單的簡單式樣。
- ②才分娩後的乳汁宜否給嬰孩哺食。

答：①約束乳房的方法是否得宜，對於婦女的健康與觀瞻都有極大關係。在這裡介紹簡單乳單式樣和裁製法以作參考。穿上足以增加觀瞻和工作時感覺上的輕便。

②在分娩前乳房即已開始分泌乳汁以備哺乳，分娩後最初流出的乳汁是初乳。初乳是富於蛋白質、礦物質、維他命及防病劑（清腸劑）並且適合於初生嬰兒的體格，應當給與哺食。

分娩後乳房緊脹，皮膚外表現現着許多血管，常感疼痛，但可以適宜的乳單支持之。如因事或病想不再哺乳時，宜請醫師做回乳的處理。

健康經驗談

便秘是治癒

私達的住處在一個偏僻的村莊，學校距離家很遠，每日上學除步行以外，還要搭乘四十五分鐘的火車，因此我每到校上課，不免感到十分疲勞，為了免除途中的寂寞，我總是與在附近居住的同學一致行動，因為時間的匆促，和功課的繁忙，我們這一夥總是感到疲倦，睡眠不足而致身體漸瘦，精神萎靡，可是例外地在同學中有一位同學却是精神活潑，身體健康，學業成績也特別優良，我們都對她暗羨慕，想到她的成功一定是我們可學的地方，我們就向她詢問原因，她說：

「我從前也是和你們一樣，常感疲倦，頭痛，食慾不振，可是當我努力糾正了我的毛病後，我的身體就漸漸感覺爽快起來。」接着又說：「便秘就是以前的最大毛病，雖然在表面上看來，似乎無大損害，其實影響身體健康甚大，治療這病的最主要辦法，就是要用習慣來糾正缺點。平日多吃蔬菜和水果，作息要有定時，常作適宜的運動，腰腹部運動更見功效，每天飲冷沸水一二杯，準時如廁，即使並不覺需要大便，亦宜勉強去做，日久便成習慣。這樣的訓練宜有耐心，才能達到徹底的糾正，這確是健康的基礎。」

質問欄

▲臺中縣林太太的質問：(一)乳單的裁製法方為教

