



### 鹽

鹽是很平凡而廉價的東西，可是生物沒有鹽是不能生存的，無論人或動物，不吃足量的鹽便會虛弱，完全不吃鹽可致死。



荷蘭國有一個時期，用刑罰，在刑罰中，在瑞典國曾有一個月來代死刑，由用禁止食鹽一

此可知鹽對人體健康的關係。鹽的用途很大，是化學工業上最重要的原料之一，可以用以製造肥皂、鹽酸，以及許多藥品。它可以調和血液，所以在流血過多的時候，往往注入稀薄的食鹽水。極稀薄的鹽水又可用來洗眼睛，細白的鹽粉並可做為牙粉的代用品。在廚房裡，我們可用鹽保持食物，使其免於腐爛。總之，人類是

### 砂眼

眼睛在我們身體上各器官中占着很重要的地位，一個人假如眼睛不能看見，將會使他的生活變得痛苦，所以失明的人，一世的幸福都隨着喪失。因此我們對於眼睛應當有適當的保護，有了毛病就應立刻醫治。

砂眼是一種很危險而普遍的病，得病的孩子比成人多，可惜我們却不大注意它，實在它這種慢性的侵略，是不應被忽視的。砂眼的病狀在開始的時候是眼瞼上漸漸增厚，慢慢結成紅腫或黃白色，的膿泡，重症的膿粒粗大，帶着乳頭形，帶着白色而平滑，久則成爲角膜血管翳，



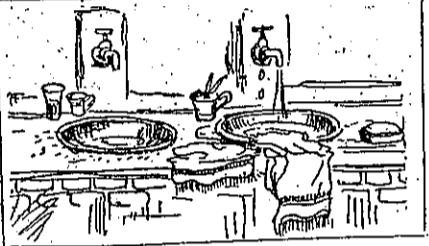
不能離開鹽生存的。平均計算起來



每人每日不過消耗半兩不到的鹽，每年大約僅是八斤左右，這數目不能算是規定，爲着人的食物習慣的不同，可能增減。在這鹽產豐富的臺灣，鹽是如此地多而又便宜，可是又有誰注意到它在生活上的價值呢！



使視力受到障礙，以至失明，它的自覺病狀如：長光，流淚，羞明，眼角微癢，灼熱，分泌物增加等狀態。預防砂眼的普通方法是不



可用公共的洗臉用具，避免用有砂眼病人的毛巾面盆，不清潔的手不應接觸眼睛，接觸眼睛時，眼睛應閉，塵埃等物，或痛癢時，不宜用手指而應以清潔的手絹去擦，或閉上眼睛，稍稍擰動，讓淚水把污物洗出，以棉花浸開水洗亦可。治療方法經醫生證明病症，輕的可用金徽素藥膏（向醫生購買），每日擦塗，重的當然由醫生以適當的方法治療。

### 蘿蔔糕

材料：蘿蔔（菜頭）三斤，在米十兩，猪肉，冬菇，蝦米（乾）、青葱及普通作料。用具：蒸籠，淺大盤子（鋁器或搪磁）寸半深。

製法：①先把在來米浸水二三時。



②以石磨磨成漿狀



③蘿蔔去皮切成絲，猪肉，冬菇，蝦米，葱，蒜，切粒。



④鍋裡炒蘿蔔絲，至熟，可加不水。



⑤油鍋炒葱頭至呈黃色時加上猪肉，冬菇，蝦米（乾）粒，和醬油，糖粉，糊椒，許少。



⑥熟蘿蔔絲與米漿並三分之二，和其餘的肉粒混和，其餘三分之一，布散在蒸籠上。



⑦盛在蒸籠裡，籠底以筍葉平鋪或盛在盤中，放在鍋裡，蒸一小時。



⑧稍乾，水時，切片，在油鍋煎食，香膜非常。

### 鹽



鹽之云云，日常的生活之中，這般平凡而安易品物，即人間的總之，動物，鹽，無間，生，行，不，可，必，量，的，鹽，分，在，身，體，中，是，最，重，要，的，因，素，也。

昔オランダ（歐洲的一國）では、鹽の食用を禁じて罪人に對する刑罰にした事があり、スエーデン（北歐の一國）では鹽を一ヶ月のあひだ食べさせないで死刑に代へた事があったと云ふが、これを見て如何に鹽が人間に大切な事か分る。

鹽は廉價であるが、その用途は極めて廣い。例へば、水道の水は鹽で作つたカルキで消毒してから各家庭に送られ、紙の漂白剤の原料としても鹽はなくてはならぬものである。そのほか、工業上には、肥料の原料とカ石ケンの製造にカセイソーダの原料として廣く使用されている。食用として、ただ単に味つけに、使はれる以外に鹽は殺菌力を有するため、食物を保存するのに鹽づけにする事は、どの家庭でも行はれてゐる。日常の用途として、鹽は歯ミガキ粉の代用になり、食器やガラス器の磨き（ミガキ）粉ともなる。このほか、用途は幾らでもあり、鹽を離れては、人間は一日も生活する事が出来ない。

一人の人間の毎日の鹽の消費量は半兩を越えないから、一年では僅に八斤ぐらゐのものである。臺灣の如く鹽の産出の多い所では、あまり其の恩恵を感じない人が多し、安いと云つて無價値なものではない、これほど用途が廣く、重要な物資を豊富に産する國に生れたい事を感謝すべきである。

眼は私達の身體の中でも最も大切な部分で、もし私達がメクラになつて物が見えないとしたら、毎日の生活が苦しい事であらう、故に私達は眼を大切にしなければならぬ。もしも眼の病氣になつたら、すぐに治療を受けなければならぬ。眼病の中でもトラホームは最も危険な病氣で、大人よりも子供の方がこの病氣にかかりやすい。初めの病狀は、眼の内ガワ、即ち結膜が腫（ハ）れて来て、次第に白色または灰白色の粒（ツブ）を生じ、治療を受けないと、粒が増加して、遂には角膜（眼珠の外ガワにあるマク）を侵（オカ）し、角膜（カクマク）となり、病狀が重い場合には失明する事もある。この病氣にかかると、重痛でなくとも、常に眼に涙や分泌物を出し、物を見てもマブシク、光を恐れる様になる。残念ながら、臺灣に於いては公共衛生が發達してないため、トラホームの患者が多く、また一般の人たち

### 医学常識

#### トラホーム

はトラホームの恐ろしさを知らないものが多し。トラホームは一種の傳染病であるから、何と云つても先ず預防が大切で、洗面用具、例へばタオル、洗面器などは他人と公共しないで、自分のものを使ふべきである。殊にトラホーム患者のタオルや洗面器は絶対に使用してはならない。眼の中に砂や汚物が入つた場合は、手で擦（カ）すか、手で眼に入つたゴミを取り出すか、又は眼を閉つた後、軽く目玉を動かして、涙と共に汚物を洗い出すと良い。トラホームの軽いものは、毎日オトレマインを少しずつ塗れば効果があるが、重病の場合は近視とも醫者に見て貰ふべきである。