

庭 家 女 婦



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。



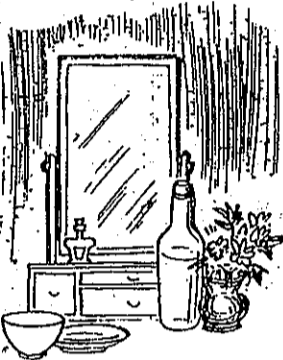
荷蘭國有一個月來代死刑，由用禁止食鹽一劑，作為一種刑罰，在瑞典國會此可知鹽對人體健康的關係。鹽的用途很大，是化學工業上最重要的原料之一，可以用以製造肥皂、鹽酸，以及許多藥品。它可以調和血液，所以在流血過多的時候，往往注入稀薄的食鹽水。極稀薄的鹽水又可來洗眼睛，細白的鹽粉並可做為牙粉的代用品。在廚房裡，我們可用鹽保持食物，使其免於腐爛。總之，人類是

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，為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！

砂眼

砂眼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，一生的幸福都隨着喪失。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，可惜我們却不注意它，實在這這種慢性的侵略，是不應被忽視的。砂眼的病狀在開始的時候是眼上漸漸增厚，慢慢結成紅色或黃白色的小膿泡，重症的膿粒粗糙，帶着乳頭形，帶着白色而平滑，久則成爲角膜血管翳，



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，眼睛應到砂，塵等污物，或痛癢時，不宜用手指而應以清潔的手絹去揉擦，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，輕的可用金銀素藥膏（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）、青蔥及普通作料。
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蘿蔔去皮切絲，猪肉，冬菇，蝦米乾，蔥頭（乾）或青蔥切粒。



④鍋裡炒蘿蔔絲，至熟，可加水。



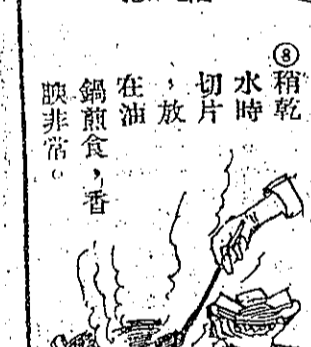
⑤油鍋炒葱頭至呈黃色時加上猪肉，冬菇，蝦米（乾）粒，和醬油，胡椒，粉，糖少許。



⑥熟蘿蔔絲與米漿並三分之二肉粒混和，其餘三分之一佈散在糕面上。



⑦盛在蒸籠裡，籠底以笹葉平鋪或盛在盤中，放在鍋裡，蒸一小時。



⑧稍乾，切片，在油中煎食，香脆非常。

鹽



鹽之云云，日常的生活之中，這是何等平凡而安易的品物，即如人間，世中的總之生物，即如人間，間中，動物，植物，無不離不開鹽。鹽的用途，必要量，鹽的份量，構架，身體，發育，是看如何如何，鹽在人間，大，切，實，事，分。

醫學常識

トラホーム

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。目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気で、大人よりも子供の方がこの病氣にかかりやすい。初めの病状は、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（眼球の外ガワにあるマク）を侵（オカ）し、角膜（カクマクエイ）となり、病状が重い場合には失明する事もある。この病氣にかかると、重篤でなくとも、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。残念ながら台湾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、また一般の人たちにはトラホームの恐ろしさを知らないものが多い。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（コス）らないで、清潔な柔い布かハンカチで眼に入つたゴミを取り出すか、又は眼を閉じた後、軽く目づかを動かして、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づつ塗れば効果があるが、重病の場合は近視とも醫者に診て貰ふべきである。

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。目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気で、大人よりも子供の方がこの病氣にかかりやすい。初めの病状は、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（眼球の外ガワにあるマク）を侵（オカ）し、角膜（カクマクエイ）となり、病状が重い場合には失明する事もある。この病氣にかかると、重篤でなくとも、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。残念ながら台湾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、また一般の人たちにはトラホームの恐ろしさを知らないものが多い。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（コス）らないで、清潔な柔い布かハンカチで眼に入つたゴミを取り出すか、又は眼を閉じた後、軽く目づかを動かして、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づつ塗れば効果があるが、重病の場合は近視とも醫者に診て貰ふべきである。