婦女家庭

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，完全不吃鹽可致死亡。

荷蘭國有一個時期，用剝奪食鹽作爲一種刑罰，在瑞典國曾用禁止食鹽一個月來代死刑，由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。極爲稀薄的鹽水又可用來洗眼睛，細白的鹽粉並可做爲牙粉的代替品。在廚房裡，我們可用鹽保持食物，使其免於腐亂。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，可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！

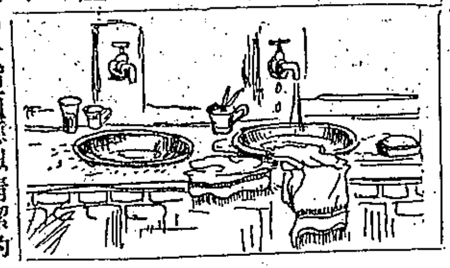
砂眼

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毫無意義，那是非常痛苦的，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眼病，得病的孩子比成人多，可惜我們卻不大注意它，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，慢慢結成紅色或黃白色的濾泡；重症的顆粒粗糙，呈乳頭形，帶蒼白色而平滑，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：畏光，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，避免用有砂眼病的人的面巾面盆，不清潔的手不應接觸眼睛，眼睛碰到砂，塵等污物，或痛癢時候，不宜用手指而應以清潔的手絹去揉擦，或閉上眼睛，稍稍瞬動，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，輕的可用金黴素藥膏（向醫生購買），每日搽塗，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，在來米十兩，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：

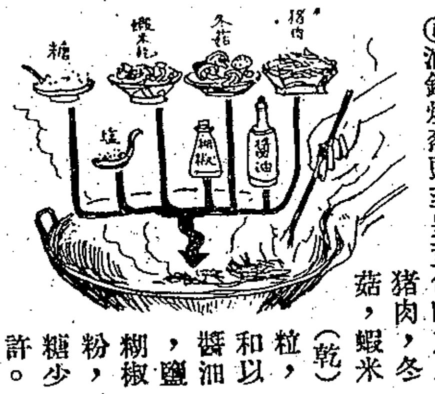
①先把在來米浸水二三時。

②以石磨磨成漿狀

③蘿蔔去皮切成絲。猪肉，冬菇，蝦米乾，葱頭（乾）或青葱切粒。

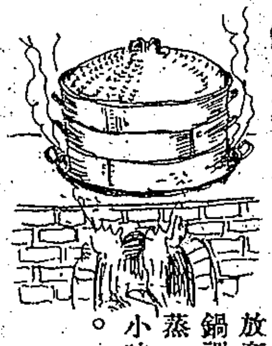
④鍋裡炒蘿蔔絲至熟，不可加水。

⑤油鍋炒葱頭至呈黃色時加上猪肉，冬菇，蝦米（乾）粒，和以醬油，鹽，糊椒粉，糖少許。



⑥熟蘿蔔絲與米漿並三分之二的肉粒混和，其餘三分之一佈散在糕面上。

⑦盛在蒸籠裡，籠底以笹葉平舖或盛在盤中放在鍋裡蒸一小時。



⑧稍乾水時切片，放在油鍋煎食，香脆非常。

塩

塩と云へば日常の生活の中で、これほど平凡で安い品物はないが、世の中の總ての生物、即ち人間にしても動物にしても、塩が無ければ生きて行かれないし、必要量の塩分を攝らないと身體が衰弱する。

昔オランダ（歐洲の一國）では、塩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）では塩を一ケ月のあひだ食べさせないで死刑に代へた事があつたと云ふが、これを見ても如何に塩が人間に大切な事が分る。

塩は廉價であるが、その用途は極めて廣い。例へば、水道の水は塩で作つたカルキで消毒してから各家庭に送られ、紙の漂白劑の原料としても塩は無くてはならないものである。そのほか、工業上には、肥料の原料とか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、ただ單に味つけに、使はれる以外に塩は殺菌力を有するため、食物を保存するのに塩ヅケにする事は、どの家庭でも行はれている。日常の用途として、塩は齒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、塩を離れては、人間は一日も生活する事が出來ない。

一人の人間の毎日の塩の消費量は半兩を越えないから、一年では僅に八斤ぐらいのものである。臺灣の如く塩の産出の多い所では、あまり其の恩惠を感じない人が多いが、安いと云つて無價値なのではなく、これほど用途が廣く、貴い物産を豐富に産する國に生れた事を感謝すべきである。

医学常識
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！いかに生きる事が面白くなく、毎日の生活が苦しい事であらう、故に私達は眼を大切にする樣に心がけ、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ない。

眼病の中でもトラホームは最も危險な病氣で、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）れて來て、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、粒が增加して、遂には角膜（眼球の外ガワにあるマク）を侵（オカ）し、角膜翳（カクマクエイ）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病でなくとも、常に眼ジリに痒ミを感じ、發熱し、淚や分泌物を出し、物を見てもマブシク、光を恐れる樣になる。

殘念ながら台灣に於いては公共衞生が發達していないためトラホームの患者が多く、また一般の人たち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、何と云つても先ず豫防が大切で、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絕對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、又は眼を閉ぢた後、輕く目ブタを動かして、淚と共に汚物を流し出すと良い。トラホームの輕いものは、毎日オーレマイシンを少しずつ塗れば効果があるが、重病の場合はぜひとも醫者に見て貰ふべきである。