應急治療法

醫者を呼ぶヒマが無く、或はその様な便も無い山村で、急に負傷した場合など、應急手當を知つておけば非常に助かることがあります。以下、有用な應急手當の方法を二、三述べてみませう。

（一）……皮膚に傷を受けた場合、輕々しく不潔な布で、傷口を拭くとバイ菌が侵入する恐れがあります。また、一般にヨードチンキなどを塗る人が多い様ですが、濃いヨードチンキは、かへつて傷口の肉を害する事があります。應急治療として無難な方法は、沸トウを經た溫水で傷口を洗つた後、ホウタイでしつかり卷きます。傷口が深く、出血がひどい時には、醫者の治療をうける事がぜひ必要です。然し、醫者を呼ぶこともできず、急な時には、ハンカチ或は適當な布と平らな石を使つて血を止める事ができます。その方法は、圖の様に、傷口から心臟に通ずる血管の上に、平らな石を當いて、その上からハンカチで固く卷いて出血を止めます。但し、長いあいだ肌肉を絞めますと害になることがありますから、十分毎にハンカチを緩（ユル）めます。患者は仰向けに寢かせて、頭部を低くし、溫暖をとらせて、新鮮な空氣を吸はせる様に努めます。

（甲）傷口　石頭

（二）……輕い火傷の場合には、オリーブ油などで火傷の部分を塗り、ホウタイを卷いておきます。火傷の程度がひどい時には、先ず上述の様な治療をした後、水か或は果汁を充分に飲ませます。と云ふのは、火傷をすると、水分を失ふことが多いからです。患者は寢かせて、頭部を低くしてあげます。

（三）……骨を傷害した場合の治療法は、程度にも依りますが、もし手、足の骨を折つた時には、板で斷骨の部分に當て、内に適當にボロ布などを詰めます。この際、外側から緊く絞めますと、血液の流通によくありませんから、適當に絞めて下さい。なほ、皮膚に傷がある時には、ガーゼで傷口を被せてから、以上の方法を行ふべきです。

（四）……高熱……突然に、高熱を出した場合には、冷水、或は百分の四十の酒精溶液で身體を拭いてやるか、又は冷水を濕らせたタオルで額（ヒタイ）を冷します。極度に高熱の場合には、内臟に傷害を來している事がよくあります。

（五）……腹痛……突然に腹痛を感じた時には、先ず氷で腹痛の個所を冷し、醫者の診察を受けるまでは、やたらに藥を呑ませないで、お湯を與へる位にして下さい。腹痛には色々の原因があつて、急性盲腸炎、膽石病、腸扭結、麻疹等でも腹痛を起しますから、素人療法で勝手に藥を與へない事が大切です

ビタミンCの營養

ビタミンC（シイー）は壞血病を防止し、齒を丈夫にするほか、健康には缺く事のできない營養分ですが、身體内に於けるビタミンの貯藏量には限度があるので、毎日の消耗を補ふために、日頃から充分に攝つておく必要があります。ビタミンCを豐富に含んだ食物はミカン類や、トマト、花椰菜、白菜、ホウレン草、唐辛（トウガラシ）などの如き野菜や果物ですが、ビタミンは熱に弱いため調理する時には、熱に逢ふ時間をなるべく短くすること、つまり低溫で長い時間で熱するよりも、高溫で短時間に熱した方が營養分を失ふ程度が少いと云はれます。

婦女ニュース

▲最近、アメカ籍華僑の林萍女士は、辯護士として非常に名譽のある、アメリカ最高法院出庭の資格を得ることができました。これは在米華僑としては珍しいことで、祖國の名譽のためにも少からず慶したことになります。林女士は、アメリカ西部地方に華僑の娘として生れ、一九四七年に辯護士の資格を得ました。今回の名譽について、林女士は次の様に感想を語つております。「最高法院出庭の資格を得ることが出來ました事は、當然な事と思ひます。私としては、私は辯護士として、今まで信念をもつて從事して來たし、性別とか種族の差別觀念をもつて事件を處理したことがありません。アメリカに於ては各人が平等で、自分の望む努力しさへすれば、自分の望みを達することが出來るものです。」

▲ルサカ夫人は常年四十七歲、大きい子供が三人も居りますが、やつと暇ができたと云ふので、毎日ニューヨーク市立學院に通學し始めました。彼女は、學院の自由藝術部門の二年生で、殊に歷史が得意とのことです。學校の希望は最も年長の學生で、將來は勞働問題の專門家になつて、生活改善に盡したいと、一生懸命に法律を勉強して居ります。長子は廿二歲、大學在學中で、次子が十四歲、その次が十一歲で、何れもニューヨーク市立公共學校で勉強中です。彼女の言葉によりますと、「私が學院に通つてからは、かへつて夫も子供も樂しみ增えて、生活が豐になつたと思ひます」と。

薑的烹飪法

材料①炒薑肉片：瘦肉、鹽、糖、嫩薑、辣椒、豆粉、青葱、菠蘿（鳳梨）、醬油。

製法：把瘦肉、薑、菠蘿、青葱各切絲，以猪肉和豆粉、鹽、醬油少許，放在鍋內，放下薑絲時，加置下待用。炒至呈黃色時，把肉絲倒下鍋熱時，炒至熟時，把已炒過的薑絲，復翻過豆粉停的炒混和的肉絲，倒下鍋內，炒後鏟起。再放油少許在鍋裡時，經過醬油，至呈黃色時（不能加水）加上薑片再炒，和以鹽至熟時，即可供食。

材料②蓋芽鴨片：鴨肉、嫩薑、青葱、油鹽、豆粉、醬油。

製法：把鴨肉、嫩薑切成薄片；青葱切爲一寸長。鴨片和以豆粉、鹽、醬油少許，放油少許在鍋子裡，後加葱節略炒，至呈黃色時，即可加水，放下鴨片，翻覆的炒至熟時，即可供食。

注意：以鷄肉或鴨肉代猪肉亦可。

薑的用途

薑是一種最能幫助消化和刺激食慾的食品；故於烹飪有許多能驅除腥味的食品時，加薑少許，亦增加魚蝦或海鮮的腥味；同時染上腥味，可減食慾；