# 婦女家庭

## 生衛的所台

食物は私達の身體の各部に營養を供給すると同時に、毎日勞働に必要な熱量をつくつて身體に動力を與へます。同時に、「萬病も口から」と云はれている樣に、食物と共に病菌が身體に入つてイロ〳〵な病氣の原因となりますから、家族の健康のためにも、食物、臺所の衛生に氣をつけなければなりません。また臺所が清潔でないと、臭氣が家中に殘つて非常に不愉快なものです。

臺所の設備は、簡單で堅固な道具を必要なものだけ揃へてください。必要でないものをゴタ〳〵澤山ならべても、かへつて邪マになるだけです。臺所の一切の品物はキチンと整理して、必要な時にすぐ取り出せる樣にします。また室内は煙つて居つたり、煤（スス）だらけでない樣に掃除を何回もします。

臺所の位置は、なるべく便所や家畜の飼養場から離れている方が衛生的で、マドは風通しが良く、日光が充分に入る樣に設置します。風通しが悪く、濕つた臺所では食物が腐りやすいばかりでなく、一日中そこで働く主婦の健康にも良くありません。

次に臺所に於ける衛生のために、左に述べる事がらを實行してください。

①ゴミ箱は臺所の外に置いて、必ずフタをつけること。

②蟲が食物につかない樣に防蟲の設備をすること。例へば、食物の上に網をかけて蠅が寄らない樣にします。

③掃除は、食物や臺所用具を戸棚にしまつてからすること。

④食後の皿は必ず洗つてから收ります。油のついている皿は先ず紙などで油をとり去つてから、石ケン水で洗つて、乾かします。（圖參照）

⑤食物はキタナイ手で觸らないこと。

⑥病人には臺所の仕事をさせないこと。

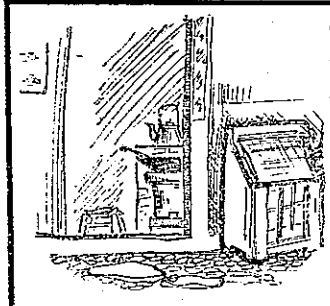
⑦臺所附近の溝やドブは常に水で洗ひ流して、蚊、蠅の繁殖を防ぎます。

⑧臺所の地面は出來れば水で洗つてください。但し何時も濕つているのはよくありません。

⑨木炭やマキなどは臺所に置かないこと。臺所がキタなくなるばかりでなく、蚊蠅の繁殖場となる樣なものです。

⑩犬、ネコ、羊、鷄など總て家畜は臺所に入れないことです。

⑪ゾウ巾、フ巾などは使ひ終つたらスグに洗つて清潔にしておきます。



## 睡眠と長生き

ニューヨーク州の長壽會主席ジョルソン氏は、數千人の男女老人（七十才以上）の生活狀態を調査して統計をとりましたが、それによると、長生きをするには規則正しく生活し、充分な睡眠が必要であることが分りました。

これ等の老人の中には、酒、タバコを飲む者もいれば、重勞働をしている者もあり、樂な生活をしているものもあつて生活狀態が一樣でありませんが、ただ一ツ同じことは總ての人が充分に睡眠をとつていることです。そこで、結論としてフダンから睡眠を充分にとつておけば長生きをする可能が增えるわけで、殊に若い時に生活が規則正しく睡眠と休息が足りれば、なほさら長生きに良いそうです。

## 水のカン詰

アメリカの變つたカン詰に水カン詰があります。これを發明した人はロバート・マリソンと云ふアメリカ人でした。水カン詰を造るのはヤサしい樣ですが、まず如何にして水を變質させないカンの製造と、水を詰める方法へなければなりません。何回も實驗しました。結果、マリソン氏のとつた方法は、カンの内外を高壓噴射し、完全に殺菌された水を入れて、更に壓力機械で口を封じて、鍋の中でカンの外面を高溫で消毒し、銅漆をカン上に塗つたものです。この樣な方法で造つたカン詰は極めて丈夫で、下に力强く落しても平氣で、地水中に落しても浮ぶとのことです。水カン詰は軍隊、商船など一般には大量に使用されてケイ帶用水として居り、一般には魚釣りや狩獵、僻地の旅行に出かける人に利用され、原子彈空襲に備へて防空ゴウの中にも水カン詰を用意しておくべきだと云ふ人もあります。

## 雷を避ける方法

雷（カミナリ）の多い臺灣の夏では、今にも落ちそうな恐ろしい雷聲を聞いたり、ピカ〳〵光るイナヅマを見て、氣の弱い人はよく驚かされるものです。然し、雷に打たれて死ぬ人は比較的に少く、心を落ちつかせて、次に述べる數點を守れば相當に安全と云へませう。

①雷雨が來たらできるかぎり外に出たり、田畑の仕事をやめて家に留まるべきです。室内では比較的に乾燥した場所が雷を避けるには良いとされています。また、開いた窓や門のそばに近よつてはなりません。

②仕事の關係で屋外に居る必要のある時には、廣い空地の小なカクれ場所とか、一本木の下とか、山上、鐵（ハガネ）などにカクれてはなりません。廣い場所に立つたり、金屬性のものを持つたりする事も危險です。

③野外で比較的に安全な場所は、クボ地、山洞、谷間、森林などです。

⑭桌布，拭碗布應時常保持清潔。

## 漫談厨房衛生

食物對於我們身體健康是很有關係的。它的功用，除了適應生理上的需要，建造和修補組織外，其主要的就是發生熱能，這種身體方面的動力，完全是靠食物所供給，而食物的烹調和衛生與厨房却是不可分離的。

厨房的設備，最要緊的就是簡單，只求適用，無需太多，一切大小零件，要位置整齊，用物，不費找尋；厨房裡面，不要烟霧迷漫，便於取用；厨房時常清掃；放置常用的調和料品，要井井有條，便於工作，就不會費時費力，以致精力疲竭，食慾減低。

厨房的位置，要遠離厠所和飼養禽畜地區，窗門要能通風透氣，光線充足，如濕度太高，無法通風，不僅食物易於腐壞，在厨房工作人的身體健康也有損害。

關於厨房的衛生，應該切實注意和力行下列的幾項要點：

①垃圾不應存在厨房裡，室外垃圾箱宜有蓋並應時常清除。

②應有防昆蟲的設備，如盛置食物的器皿，應有蓋以或備以防蒼蠅的紗罩。

③清掃厨房時，食物和用具，應該緊密收藏。

④厨房用具，應時常清洗，乾布擦乾，如積有油膩，再以肥皂泡洗，然後用乾布拭乾之。

⑤食物煮好。不宜用手捫。

⑥煮飯時，以防傳染病菌。

⑦患傳染病的人，不宜在厨房操作。

⑧厨房附近陰陽溝，常疏通，以免蚊蠅繁殖。

⑨厨房地面構造，最好是能用水冲洗的話，後並易於乾淨者，不可常帶潮濕。

⑩光線應充足、空氣應流通。

⑪污水不宜積儲。

⑫燃料如柴・木料或樹葉等不宜多放在厨房，致會引起火災。

⑬不宜放蚊蠅家禽如雞、犬。

⑭桌布，拭碗布應時常保持清潔。

## 罐頭水

美國頭水，最新興的生意便是罐頭水。創製這種罐頭的是「羅勃斯頓複浪公司」。

特邀一位摩里先生，他是一位律師和商人三位一體的人物。

找到一種過多次的實驗，才變成的鐵罐和可以保持水性，後經過高壓噴射空氣洗滌，即裝入完全沒有細菌的閉口封溫的熱水，再經壓力鍋器把罐內的溫度降低，用機器把罐口封閉，洗滌罐頭極便可供運，銷罐上噴上銅漆，這樣的罐頭水的顧客是軍隊、商船、一般人及宿營者，是釣魚的人在平民中則多是和尚。

罐裡也會飄浮不沉。

在水裡沒關係，方便並且即使罐頭落在地下也落也不會生銹。

罐頭水的結論。

他們中間有飲酒的，有些却從不飲酒，吸烟的，有些人却與不吸烟的都有，人，却負擔着很辛勞的工作，以上的老者，其中有男的，也有女的，並研究到關於他們或她們生活方式後所得的結論。

是長壽的主要因素」。這是根據美國紐約州長壽會主席佐臣先生的調查結果，這是詢問數千個七十歲的老者，其中有男的，並研究到關於他們或她們生活方式後所得的結論。

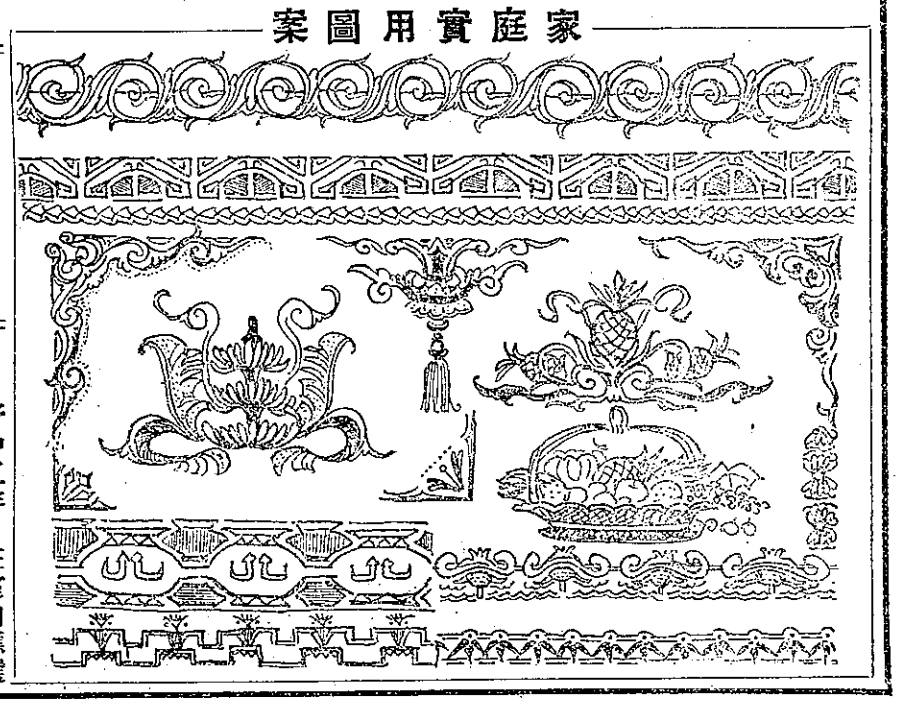
他們中間有飲酒的，有些人的工作較爲清閑，但是發現了充分的睡眠是人的共同原因，因此他們享壽的共同原因，因此，一個人經常有足够的睡眠，壽命可能較長。如在青年時，得到正常的睡眠和休息，其受益更爲切實。

## 小常識

### 睡眠與長壽

「有規律的睡眠可說

## 家庭實用圖案



## 雷雨中防避雷擊方法

我們曉得房屋如裝了避雷器，可以大大地減少因雷霹而發生火災的危險。在雷雨中，那轟隆隆的聲音，閃耀刺目的電光，的確足以令人感覺到不安，不過如果你能保持鎮靜，並遵守下面幾個原則，可以說是相當的安全的。

①在雷雨來了的時候，最好避免到戶外去或在田野中工作。在室内應選比較乾燥的地方，如果沒有必要，不要停靠門外或窗口。

②假使雷雨中你必須停留戶外，那麼不要跑到曠地中央的小蔭蔽物下去避雨，並避開單獨的樹木，鐵絲網，山頂，寬闊的曠地，手中尤不可拿着鐵器。

③野外比較安全是低窪的地方，洞内，深谷裡，山岩下，樹林或叢林中。

## 婦女消息

### 在美國的中國女作家——林小姐

知名的女著作家原來就不多，尤其中國的女作家更少，可是最近在美國著作家當中却發現了一位姓林的中國藉小姐。她是由於一本「醫生們」的鉅著而成名的。在這一本書裡充滿了中醫的智識，是一部中醫爲體，西醫爲用的著作，書中並介紹中國醫藥的秘方和新法，把中醫察顏觀色，看舌苔，按脈等的診斷，運用科學方法加以說明，她中醫的智識，據說是跟着她的祖父學習的。

這位新興作家生於北平，受教育於北平，並在美國密西根大學研究，得了醫學博士的學位，現時她是美國紐約的市上的一位開業醫生。