

期二第 卷三第

某一農民獨子生病，不請醫生延治而到廟內拜，祈禱，抽籤化為紙灰與開水吞下，這樣幾天後病狀不水，但沒有進步，而病勢沉重，最後才請醫生診治，但是為時太晚，醫生也束手無策了，只得眼看着孩子在痛苦掙扎中死去。

又會聲聽到這樣一件事：某人的養女，因為算命的人說她一命還一，自己親父母不，還會尅死養父母的，於是養母尅如虐待，終至逐漸磨折死了。

甲狀腺

營養常識



隨之轉變成弱和能。
若甲狀腺功能不夠，分泌過少，即碘質不夠時，則身心魯鈍遲呆，幼兒生長緩慢，但無論男女老幼患甲狀腺功能過低症，生息是無開關的，只是疏懶愚魯，利害時有水腫現象，若甲狀腺分泌過多，則神經過敏，身體較瘦。普通甲狀腺病爲甲狀

據生理及營養學家的研究每人每日需極微量的碘即足够，若常常吃一點富於碘質的食物就不致缺乏了。海菜類富於碘質的爲紫菜，海帶，髮菜等爲此外動物性富於碘的食物爲蚶仔，蛤及鹹水魚等物爲都是。

足，以致影響嬰兒健康，而且因一個乳房常受刺激發育飽滿，另一乳房無乳汁分泌而枯萎，形成乳汁大小不一，使母親體態羞觀。

嬰兒吃乳的姿勢要正確。嬰兒在母親手臂上，臀部靠在母親腿上，母親的支持着嬰兒腰部，這樣



工作繁重，操勞過度，以致染有疾病，

[illegible]

輕拍，使胃中空氣排
出，然後將嬰兒放在床
上，此時不應
驚動或與之玩笑。
普通都採用搖籃，每
於吃奶後將嬰兒放於搖籃中搖，實在這不但不能
令其速睡，只是被搖得昏
沉沉睡去，所以這種
方法是含有情理，反而引
起嬰兒的不舒服及嘔吐等
病。不做驚風而服參加力一
碗做湯吃也是一樣美味營養。

食譜

海帶紅燒肉

富於礦鹽食物
的烹調法

料：海帶(昆布)兩條，
五花豬肉半斤，蠔油、

做 材

救常識答案（
爲「乙」之
爲「丙」
特此更正。

神要安靜。(三)心情應愉快，精神要安寧。

但也不能(四)不要過度操勞，中輕便的工作仍可操作。家庭，(五)每日應有八小時的睡眠。

的睡眠。(六)每天飲用三四磅開水。當哺乳期內，如遇到乳汁分泌不足時，千萬不必過分的憂慮，也不必採用人工哺乳法，除非立即採用。

度，以致身體太累而乳
分泌受影響。
(五)運動不夠，終日
居簡出。
(六)內分泌失調，腦
垂體前葉分泌的生乳素
不足。

所以喂乳時應該：
(一)盡量保持身體健
康，嚴守各種衛生規則。
(二)特別注意營養，

紫菜湯

迷信は臺灣の農民に廣
られ、その生活を支配
し、社會に悪い害を及
ぼすか分りません。迷
信は餘りにも多いので
、

様な人は次の諸
注意して洗濯し
眞黒に汚れるま

善しめられて来た、情りながら、信が来だに大きな勢力を持っている事でわかります。ですから、信を打破するには、戦が必要で、それには、若い人から、信を根絶する。ために、徹底的に科擧教育を普及すると同時に、政府に「巫婆」とか「算命」の職業を禁じたり、その他の事を禁じても、それだけでは、容易な仕事ではありません。

學は確實を目的としたもの、失敗が少く、成功が多いのです。然し迷信の深く入込んでゐる臺灣の社會では、大騒ぎをする失敗ばかりに、二回の失敗を笑つて、大騒ぎにする失敗は誰か。これは迷信や算命による失敗は誰話したがりません。これはさうした理由でせうか。それは既に迷信が、傳染病の様に入人に感染して、迷信病と云ふ人氣になつてしまつたからです。

康で教育のある若い人がす
かり迷信に迷はされている
とす。この様に教育のある
人々、實に驚くほど多くの
人々、恐ろしいことには、
迷信を信じ、人々や老人だ
けに、

強烈な太陽で乾くと純白になる

ても少なすぎても損で、夕
イの表面全體に泡の出るの
丁度です。

④洗滌は水ですすぐへ洗
流すことゝのが大です。
鹼を使つた後すすぎが不充
ですと効果が衣類に達つて
洗濯の汚果が残りません。
くとも三回以上は清水です
すぎが必要です。

⑤洗濯は地味にタラする
て紙(シヤガー)んでする
更にはばかりでなく、能率

③石
 石粉
 石粉は、
 形も固
 が得で
 す。固
 台の上で
 洗濯す
 る。能率
 的



水ほど汚れるお湯、野菜
 の煮、糊液なども汚れを落
 す効があります。

洗滌に時間と勢力がかか
石鹼も多く使はなけ
水の中で石鹼を
ブラシで擦する。