婦女家庭

# —特效藥與你的孩子—

**特效藥雖然有奇妙的功效，但是如果擅自亂用，也可使疾病加重。**

孩子生病了，做母親的一定非常擔心。然而，自從磺胺藥品，盤尼西林，金黴素，等特效藥發明以後，奇蹟便開始出現了。發燒很高的孩子，在廿四小時之內可以完全退燒，兩天內疾病完全好了。如腦膜炎，血中毒，白喉，復瀉和某些病等，也常常在這些新藥前投降。這些特效藥不但能醫治疾病，而且在大多數情形中，還能預防孩子受疾病的侵襲。

正因為這些藥品對於某些嚴重的病症有無比的功效，所以有很多人以為只要患傷風或發燒時，都應該用這些藥品治療，其實這種想法不僅錯誤，而且是相當危險的。因為，特效藥雖然有奇異的功效，但是如果不分皂白的亂用，也會造成眞正的傷害。所以，在那一個場合才能應用，用的份量多少，都應該由醫生決定的。

有些一知半解的父母們，雖然孩子罹患很輕微的疾病時，要求醫生開一些特效藥給他吃，否則便是舊式醫生了。最危險的是父母自作聰明，只要醫生給過某種特效藥給他的孩子吃後，第二次孩子生病時，他們就擅自給孩子吃同樣的特效藥了，這實在是危險的。例如磺胺藥品吃多了會傷害腎臟的。

此外，人們因為體質各異，對於特效藥的反應也不相同。有些人一開始對某種藥品有過敏感，吃到這些藥就如遇到毒藥一樣；另外又有一些人則在服用這樣藥品不久以後，才有過敏的反應的，因此醫生看病時必根據病人體質和第一次用後的初步反應情形，而決定應否服食特效藥或應以何種藥品代替。

特效藥品的過度使用和亂用，都可能引起其他毛病。做父母的如果懂得這個道理，相信便再也不會擅自亂用特效藥了！

（節自今日世界第廿七期）

# 談迷信與衛生

—黃敏芳—

現在科學已進入原子時代因此人類的智識亦應同樣的隨時代進步，然而在這寶島上，處處還看到為了迷信，將自己生命竟置之不顧。或如拜拜遇到甚麼王爺生例祭祖日，家家戶戶都浪費很多準備了很多菜飯排在桌上，名義是拜神，但實際上是給蚊蠅先嚐味，讓蚊蠅傳播了病菌後才吃下去，以致被傳染到霍亂或痢疾等可怕的疾病。又如在農村中常看見死了很多天而發臭的猫屍吊在樹上，或死狗放在水中，這些都是健康的敵人—蚊蠅，細菌的養成所。這是民間所傳留的惡習慣，因為迷信說不照這樣履行而埋藏或火燒掉，那麼死狗猫不能再生，它的靈魂就留在地方上禍害人民。在這原子時期還有如此迷信實在令人不解，為了迷信和舊習慣而不顧生命，培養蚊蠅細菌，給它們傳播疾病的機會。可怕的傳染病為害不僅是個人而是一地方，甚至全省全國的人民都會受到嚴重的威脅，所以我們應該要認識衛生的重要以及傳染病的來源，來改革過去的惡習慣，改良環境衛生破除迷信使身體強健。

# 家庭教育施行原則

家庭是兒童所遭逢的最早環境，兒童的衛生及社會等習慣的養成，和知識之獲得，全都開始於這段時期。若家庭教育不得當，則兒童易得種種惡習與不正確的知識。所以家庭教育應注意良善習慣的養成。

生長過程的順遂，就是知識的漸漸積累。因之，為父母者，須有兒童生理和心理的常識，而對一般社會自然事物應有正確了解和認識。

教導兒童的方法，宜用暗示，不宜用命令；宜多鼓勵，少責備；宜以身作則；宜代兒童佈置優良環境；宜積極指導，勿消極禁止；宜以辭色表示贊許，使兒童積極的感覺到；不宜姑息，亦不宜嚴厲；父母應體會兒童心理，與之作伴；宜多採遊戲式的教法。

在衛生習慣方面，則凡洗面、刷牙、用手巾、上毛廁、穿衣服、飲水、進食、行路、睡眼、便溺都要善為指導。

關於遊戲和玩物的原則，是要替兒童尋找好的小伴侶，應使兒童多與動植物接觸；使兒童自己管理玩具。玩物以具有社會性而可表現種種合羣的活動者為最佳—如玩偶及沙堆等。兒童也應當有看圖畫及自己畫圖畫的機會。此外，如泥沙花草等等，也都是兒童的天然恩物。

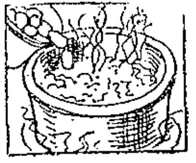
至於兒童情緒的生活，應早早注意，如好哭，多懼怕，都會影響後來的生活。對於兒童的好哭，一方面應教以凡有要求，當用言語表示，不可以哭為要挾；一方面當檢查兒童身體，有否別種原因。對於兒童的多怕懼，應佈置一個良好的環境刺激他（如怕狗常常給他看狗），使他漸漸以勇敢大無畏的情緒，來代替畏怯的情緒。就父母來講，待遇兒女，務須公平。自己須有禮貌，不欺騙，不遷怒，勿過度寵愛兒女。至於兒童的待人接物，自小卽可以在家庭中學起，最重要的，是使兒童稍稍參加家庭生活，如對於病人表同情，周旋應對的方式，知愛人，不傲慢等，都是後來入世時的重要條件。

在責罰方面：父母在責罰以前，必須先探索小孩作惡的原因，而且不應在人前施行責罰。（人事）

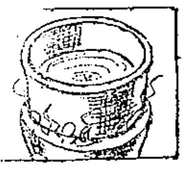
# 廚房的經濟常識

要知道如何從食物中得到最高營養價值，請比較左右兩列幾圖，便知道食物保存，食物烹飪，以及膳食時間都與經濟有關呢！

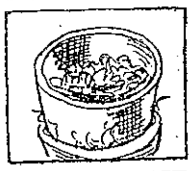
（這是經濟）（這是浪費）



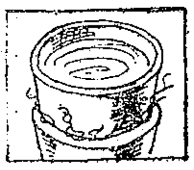
①用開水煮菜，每次加入少許，加完為止。



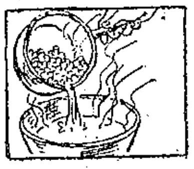
①用冷水煮菜。



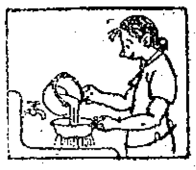
②只用恰夠的水煮菜。



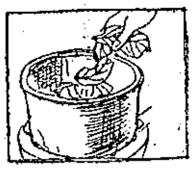
②煮菜時用的水太多



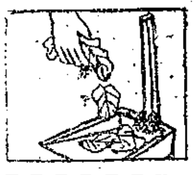
③若煮菜水太多時，可用來作湯喝，或煮其他的菜用。



③將多餘的煮菜水丟棄不用。

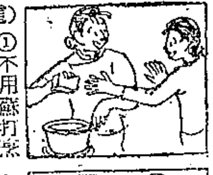


④菜蔬的葉子及外皮部分如芹菜甘藷等應盡量食用。

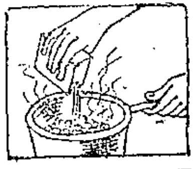


④將菜蔬外部的葉子或皮如高麗菜及甘藷等丟棄太多。

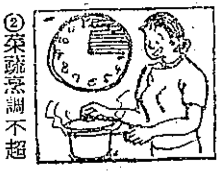
（這是經濟）（這是浪費）



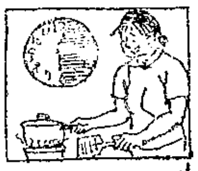
①不用蘇打烹調食物，以免維生素損失。



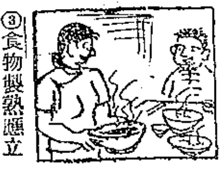
①用蘇打烹調食物。



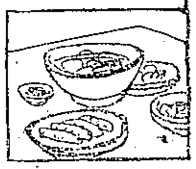
②菜蔬烹調不超過十五分鐘，以免維生素損失。



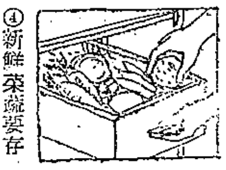
②菜蔬烹調過久。（超過半小時）



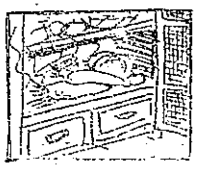
③食物製熟應立卽趁熱進食，冷了或再熱都是不經濟。



③食物煮好放得太久，再來進食。



④新鮮菜蔬要存放在涼而較濕的地方。



④新鮮蔬菜放在熱的地方易於腐爛。

# 私は盲（メクラ）の農婦だった

ここに紹介するのは、アリス・ヘイネスと云ふアメリカの一農婦の物語りです。ヘイネスさんは學校を卒業して、ある新聞社で働いてゐたのですが突然眼病にかかり、いろ〳〵と治療を盡しましたが効果が無く、遂に盲（メクラ）になりました。今まで健全な眼が、突然に何も見えなくなつたのですから、如何に不自由で苦しかつた事でせう。然しハイネスさんは、意を決して全然經驗の無い農業に轉向し、努力と忍耐をもつて經營した結果、現在では養鷄により一年に六萬個の鷄卵を自力で生産し、その他に多數の羊、牛なども飼育し、アメリカでも模範農家として推奬されてゐます。女であり、しかも盲でありながら模範農家になる事は不可能と云つて良いぐらい容易でありません。以下に述べるヘイネスさんの物語により、私達は人間が熱心と工夫をもつて仕事をすれば、どんな事でも可能になる事がわかります。

「私は幼い頃から、養鷄などしながら、田舎の農園に住みたいと思つてゐました。そこで、眼が見えなくなつたのを機會に、田舎に小さな家と少しばかりの土地を買ひ求めました。盲の女と僅かの鷄と、少しばかりの農地、これが私の農業の出發でした。そして十二年の間、改善に改善を加へた結果、今では多數の鷄、羊、牛を獨力で飼育し、また外に出て自由に耕作をし、トラクターを動かす事もできる様になりました。これは、他人は勿論のこと私自身でさへ想像しなかつた大成功で、私の現在の農地と農業設備は、始めた當時の十倍以上と評價されてゐます。

今から考へると、私が農家として成功したのは、私が盲であつた為だからと思ひます。と云ふのは不自由な盲ですから、なるべく仕事は簡單に然も效果的に、また組織的にしなければなりません。また、眼の見えない私は、仕事が便利な様に、他人が考へつかない方法を色々と應用してみたからだと思ひます。

然し始めのうちは非常な苦勞をしました。一本の杖をたよりに田舍道や畑を歩く練習をしましたが、時には雛（ヒヨコ）を踏み殺した事も何回となくありました。また、私は他の農夫の様に一直線に苗木を植える事ができませんでした。釘を打つ事も練習してみましたが、見えない釘を打つのは難しい仕事で、始めのうちは指ばかりを打つて痛い經驗をしました。然し私は失望しないで、忍耐と努力をもつて練習しましたので、そのうちに釘を打つてゐる音で眞直ぐに釘が打たれてゐるかどうかも分る様になりました。今では一寸した大工仕事、窓や垣根（カキネ）の修繕など自分で出來る様になりました。

そして何個月も田舍道を歩くうちに、私は前方にある建物、樹木を感覺できる様になりました。或日、私は田舍道を歩いてゐましたが、突然、前方に何かある様な豫感がしたので、手を伸して觸（サワル）つてみましたが、それは果して納屋の戸だつたのです。この様な豫感は盲人のみが感ずる事ができるもので、その後、私は自信をもつて歩く事が出來る様になり、前方の樹木、建物などを恐れる事もなくなりました。

私は三百羽の產卵鷄をもつて養鷄を開始しました。供飼から供水など總て獨力で行ひ、初めの年に一羽について六ドル（美金）の利益をあげました。その利益をもつて私は更に鷄舍を擴張し、鷄數も徐々に增加しました。母は外で働いてゐましたが、その月給を私の養鷄や農業設備に援助してくれたので、數年する間に私は理想的な農園と家を持つ事ができる様になりました。その後、私は多數の羊、豚、牛なども飼育することができ、盲ながらも私の一生で最も幸福な生活と思つてゐます。

羊の飼育については私は色々と苦勞をしました。例へば、普通の羊飼ひなら、牝羊が牧場で分娩（お產）をしても、すぐに發見できるので仔羊を助ける事ができます。然し私は盲なので、牝羊が牧場でお產しても氣がつかずに、寒い日など生れた仔羊を牧場で凍死させる事がありました。それ以後、私は毎晩、牝羊の身體を檢査して、少しでもお產の氣配のあるものは、分娩室に入れてお產を待つ事にしてゐます。ですから私の育てた仔羊は總て小屋で生れたものです。生れた仔羊は一週間で牧場に出すことができます。然し寒い日などには、牝羊は厚い毛で覆はれてゐるので寒さを感じないので、そのまゝ仔羊を外に連れ出して、そのために仔羊が肺炎になつて死ぬのが少くありませんでした。私はその豫防法として、牝羊の頭上の毛を刈取つてみましたが、これは大成功で、牝羊は直ちに寒さを感じて、寒い日には仔羊を安全に連れて歸る様になりました。

私は養鷄、家畜飼育の方法を、常に改善し、また專門家の意見も出來るだけ取入れたので、今では私の農場は理想的なものとなり、また農林部からも模範農家として指定され、新聞記者や學生、外國の專問家が毎日の様に參觀に來ます。或る日、農場見學に來た團體に要請されて、私は二十分間の土地耕作を實演した事がありますが、その時、見學に來た一陸軍大佐は如何にも信じられない様な顔をして、『ヘイネスさん貴方が盲だとは信じられません。一つ貴方の眼を布で覆つて、もう一度その實演をしてみて頂けませんか』と要求されました。私は云はれた通りに眼を覆つて實演を行つた事は云ふまでもありません」。（リーダーズ・ダイゼスト四月號より要譯）