

# 天冷談「傷風」

天氣涼一點，得「傷風」的人漸漸多起來了，稍不當心，就會惹上了它，輕的還好，咳幾聲就沒有事，重「傷風」使得您幾天不舒服，頭暈腦漲，畏寒發熱，全身疲倦，鼻子塞得難受，喉嚨也沙啞着，還有流不盡的清水鼻涕，咳不完的黃痰！

## 傷風的麻煩！

醫學上來說，傷風是人體內上呼吸道黏膜上的發炎症狀。上呼吸道包括鼻腔、咽喉和氣管，這些地方表面的黏膜上都有一層細細的纖毛。當我們吸氣的時候，難免沒有髒東西跟進來，可是它們就被這些纖毛擋住，纖毛本身不停地顫動，將那些髒東西連同粘膜炎分泌物漸漸運送出去！吐痰！可是，受了涼後，這些纖毛的顫動就得很慢，髒東西不能如理想地運出去，因此許多毒性的微生物也將停留在黏膜上，發生刺激作用，引起嚴重疾病如肺炎等。尤其在飢餓，過度疲勞，失眠和便秘等情況下，身體的抵抗力減弱，微生物們更容易侵入，時常會傷風。

## 預防的原則

患傷風的人常常很多，我們決不可能絕對避免和他們接觸。因此，預防傷風祇得從「不着涼」這方面着手：  
一、衣着宜鬆暖，不可太厚，免得身體出汗而招致傷風，尤其是衣服時穿時脫，更易着涼，此點小孩尤需注意，做母親的必得當心孩子衣服是否穿得太多或太少！  
二、運動後，揩乾身體，馬上穿起衣服。注意天氣和室內外溫度的變化，隨時增減衣

服。  
三、保持身體各部的乾爽，足部受涼，所以不能赤足在濕而冷的地上工作，以免受涼，而易引起傷風。

四、臥室和起居室的通風良好，夜間入睡時，蓋好被褥，打開窗戶，用鼻呼吸。  
五、少入公共場所，保持皮膚清潔，並宜常常用冷水洗澡或洗面，按時通便，注重個人衛生等。

有傷風特效藥嗎？  
治療傷風，都是在減輕這些嚴重的症狀，用些化痰、止咳、退熱和發汗的藥物，使患者覺得舒適而已！千萬不可迷信「傷風特效藥」，更無須乎吃什麼「靈藥」！

最重要的！是使患者得到合適的休息，盡量多喝開水，戒除烟、酒和刺激性的食物，日光浴和溫水浴，室內溫度的適宜和通氣，週身及足部的保持溫暖等等。



## DDTの使用法

DDT (ダイテイ) が一種の殺蟲劑である事は、誰でも知つていますが、これは効果的に使用する人は少いようです。例へば、DDTを蚊の居る場所に少し噴射するだけで満足する人がありますが、これは全く浪費で、少しも効果がありませぬ。DDTの性質を知つておくことです。普通には、DDTの毒作用は、その強烈な臭ひで昆虫を殺すものと考へられていますが、これは間違ひで、DDTの薬効と臭ひとは關係がありません。粉劑、乳劑、油容劑など、すべてのDDTは、昆虫と接觸した時に、滲透して殺すものです。そこで、DDTを使用する時には、次の様に散布して下さい。

① 液體のDDTは、噴射の初めは薬臭が非常に強いので、これを散布しても蚊等は逃げ去つて、なかく殺蟲できませぬ。DDTの効果が實際にあらはれるのは、二週間から六週間後で、その時に薬臭が無くなるので、蚊が壁などに停死する時にDDTと接觸して中毒死するのです。故に、DDT液の使用法は、常時から壁やタンスの間、暗い場所、そのほか蚊の集中しそうな場所に噴射しておくのが最も効果のある方法です。蚊に對しても同じ様

ゴミ箱、便所、食卓、臺所など集りやすい場所に噴射しておけば効果があります。  
② 南京蟲(木虱)に對しては、DDT粉劑を使用して、寢臺の木材のスキ間、タタミの下、蚊帳(カヤ)の縫目などに散布します。ただし、南京蟲は非常に生活力が強いので、一回の散布だけでは再發生する可能性がありますから、續けて散布することです。

③ 蚤(加走)に對しても粉劑が効果があります。散布する時には、特に鼠の巢や通り路に注意してDDTを散布する事が必要です。  
なほ、DDTの油劑は、持續期間が長く、粉劑のように吹き飛ばされる事が無いので、非常に便利で、DDTの他に、殺蟲劑としてBHCがあり、この薬は毒作用が早く、DDTより早く昆虫を殺せます。現在では、この二種の殺蟲劑を混合して、兩方の特長を生かした製品ができています。

偏食の治り方  
偏食は一般に神質の子供に多いものです。その原因としては、離乳期に子供の好きなものだけ與へたり、間食が過ぎたり、両親の偏食を眞似(マネ)たり、親がまずがつてみせたり、お腹を痛

## 果物の王者 木瓜

果物を豊富に産する臺灣でも、木瓜は營養と風味の點から云つて最優秀のものでせう。その營養價を他の果物と比較すると、ビタミンAは石榴(ザクロ)の八倍、バナナの四倍、鳳梨の十倍あり、ビタミンC含有量は石榴には及びませぬが、鳳梨に比較すると三倍、バナナの五倍もあります。その上、木瓜には、他の果物に見られない、木瓜酵素と呼ばれる要素を含んで居り、これが消化劑として非常に効果があつて食後に食べる



この様にイロ／＼な原因で偏食の癖がつくのです。これを治すには、忍耐強く、長時間にわたつて行ふことです。例へば、子供を甘やかさない様にして、嫌ひな食物でも一日に少しづつ與へて慣れさせる事です。また、好きな食物に混ぜたり、色や形を變へてみたりするのもよいでせう。