

要享受健康生活，就要養成良好的吃飯習慣——定時，定量，而且以愉快的心情細嚼緩嚥，來享受這最輕鬆的時光。

吃飯的藝術

「飯」。機器不加油，一定生鏽，轉動不靈活，很容易損壞。人不吃飽飯，就會飢餓，沒有精神和氣力，那還能做事？

一日三餐！

「劈柴，洗米，上菜場！」家家戶戶的主婦們，整天忙的是三頓飯。爲什麼我們補充營養每天要分三次呢？由于人體消化道的生理需要，習慣和工作關係，將一日的用膳分成早、中、晚的時間觀念，使生活比較有規則。

肚皮大！吃得飽！

靠體力做重工作的人，每餐飯量足幾大碗，搖筆桿坐辦公桌的人，一頓一、二小碗就夠了，可是食量是隨各人身體的消耗而決定，絕對不應該以菜餚的好壞來變更！突然貪吃過多的食物，對身體不但沒有益處，反而增腸胃工作的負擔，引起消化不良，腹瀉和腸胃炎等病症。

狼吞虎嚥

食物是藉牙齒來碾碎的，再靠舌頭的動作，使之和唾液混和得很均勻後嚥下去，這樣其中的營養成份在腸胃道中，才能很快地被消化，完全吸收到組織裏。所以，吃飯時，應

該細細地咀嚼，緩緩地嚥下，不要也想像愛情時間，拼命地一下塞滿肚皮算數——有很多人有用湯泡飯的習慣，這更不好，需要逐漸糾正——吃飯時單單喝湯！

飯吃不下

房子裏亂七八糟，椅子上很髒，雖擺上「山珍海品」，吃的人一定沒有味口。工作得很疲倦，劇烈運動後不休息片刻，心緒不佳，有着懼、怒、苦、悲的情感，你也吃不下飯，這表示情緒會影響消化的機能。飯前進冷的飲料，胃壁受刺激，胃液的分必會減少，有礙食物的消化。

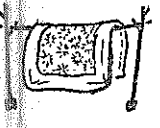
吃飯的衛生

人的成長和日常消耗的補償，就靠着吃飯。所以我們要享受健康的生活，首先在養成良好的吃飯習慣。每天的飯食，不但是定時，而且是定量。每頓懷着愉快的心情，細嚼緩嚥！尤其在其家庭裏，更應該認爲這是最輕鬆而值得享受的一段團聚時間！

フツンの日光浴

十一月になると日中は温くても、夜になると急に寒くなり、家庭では、あわてて冬の蒲團（フツン）を取り出します。この時に大切な事は、まずフツンを太陽に干して、以後、冬の間は一週に一回は日光浴をさせたいものです。フツンは毎日使用するため、體重で壓されて棉が平になり、氣持の悪いものですが、太陽に乾すと、汗や濕氣を發散して柔くなり氣持よく寝られます。試験によると、六公斤のフツンを三時間日光に干したら、二〇〇グラム（約コップ一杯分）の水分が散発したそうです。ですから馬鹿にできませんで。然しこの外にフツンを日光に干すともっと大きな効果があるのです。太陽光には紫外線と云ふ殺菌力の強い光線があつて、抵抗力の強い結核菌でも三十分位で完全に殺菌してしまひます。この様に、フツンを干す事は、乾燥と同時に、病菌を殺して、衛生上に大切なことです。

一般に臺灣の農家を見ますと、窓が少いため、寢室には日光が入らず、然も大勢で寢るので、濕氣が非常に多い。そして、フツン、枕、寢衣など乾す事が少ないので、病菌の好適な繁殖場となり、傳染病が發生しや



すいのは當然です。フツンを干す事は、この意味で農家では特に重要なことです。フツンを干すには、で光線が最強な時間を選ぶと効果があつて、太陽光は午前十時から午後三時までが最良で、弱い光線では長時間干して効果がありません。△△△

増すには

充分に睡眠をとり、生活環境に、乳線の發達に、脂肪が多くて乳線の少ないのは、少しも乳の無い場合がありません。お乳の出を多くしたい婦人は、先ず、營養が充足していることが大切です。肉類、魚類、卵、蔬菜、果物、牛乳など變化



月經をホルモン注射で調節 象で、その予定日を自由に變へる事は困難なものとされてきました。例へば、最近では醫學の發達によつて可能になりました。例へば、前から予定していた結婚式の日が月經に會つたり、運動選手にとつて大切な競技會が月經日のような場合には、醫者にホルモン注射をしてもらへば簡単に解決できます。實際には、月經日を早くする事も延期する事も可能なのですが、普通には黄體ホルモンの注射によつて月經を延期するのが、簡単な方法です。その際には、プロゲステロンを月經予定の一週間前から毎日筋肉注射をすると良

