使用棉被的常識

天氣漸漸涼了，午夜後的寒寢能增加，給我們溫暖、紫外線等，紅外線是使熱在醫學上非常重要，因爲它的殺菌力極强，就是頑强的結核菌在太陽下卅分鐘也會死的，所以太陽能殺死很多有害的病菌。

棉被是我們不能缺少的禦寒寢具，但是被褥因爲會不會使用及保存愛護的方法不同，在壽命與保暖兩方面而有很大的差別。這是每位主婦應該知道的。

爲什麼要常晒被褥？

冬天被褥一星期晒在太陽下一次，是非常重要的。因爲被褥每天使用，我們身體常常壓在上面，以致將被中空氣壓出，同時被褥吸收身體蒸發的水份及灰塵，于是被褥就漸漸變得板硬而且不暖和了，所以被褥應常常放在太陽下曝晒數小時，在晒之前最好用竹枝輕輕拍打幾下，這樣可將棉絮內的灰塵打掉。

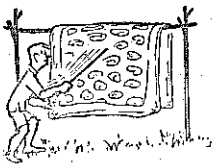
據實驗將六公斤重的棉被，在日光下晒三小時後減輕二百公分，（差不多是一玻璃杯的水呢！）這就是被褥中的水份蒸發掉的緣故。

被褥在太陽下曝晒，不單是爲了蒸發水份，更重要的是利用陽光的殺菌能力。太陽不但給我們光明，而且它有紅外線，紫外線等，紅外線是使熱能增加，給我們溫暖、紫外線殺菌力極强，就是頑强的結核菌在太陽下卅分鐘也會死的，所以太陽能殺死很多有害的病菌。

臺灣一般農家房屋大都低矮，窗戶很少，房間小而住的人多。因爲空氣不流通，陽光不易入內，于是屋內多半是黑暗陰濕，這些地方是傳染病細菌最愛寄居的地方，所以我們應將放在黑暗處的被褥，衣服等常常拿出來，放在日光下曝晒數小時，使它乾燥，輕暖，最重要的是殺菌。

什麼時候晒最好？

衣物晒時要選太陽光最强烈的時候，而不是在微弱光線下長時期的曝晒。所以應在太陽最强時上午十時至下午三時之間晒。



怎樣保護你的被褥？

每天起身後不應將被褥揉作一團，塞在床舖的角落裡！應該折疊好，收藏起來，上面避免壓很多東西免得壓成硬板。被褥的棉絮外面應加棉布套子，這樣不但髒了可以換洗，而且棉絮有布保護，不易撕破；布套每月至少應洗一次。被褥在天氣熱了不用時，被套應洗乾淨，被絮晒乾後包紮好吊在高處，不會有老鼠或蟑螂在其中繁殖子孫，天涼時打開晒一下就可再用了，這樣既清潔又簡單。被絮用三四年以後應翻新一次。

主婦們！天涼了！將你們的被褥拿出來清理一下吧！

注射荷爾蒙

經期可調整

月經是婦人每月一次的自然現象，從前用人力控制月經來潮時期是很困難的，但是現在醫學發達，月經期是可以調整的了！

月經期的改變，在有些情形下是必要的，例如運動會，結婚或是旅行等恰巧正是月經期，但却又不得不如期舉行，所以在這時月經期的提前或移後是必需的。

在醫學理論上可以將月經期提早或是延期，不過最簡單的方法是使月經延期了！就是在月經來潮前一星期，用黃體荷爾蒙（ホルモン）做皮下注射，至於詳細情形可請醫師指導。

常家便菜

法吃新的頭芋

腿鷄頭芋

材料：芋頭一斤，米，豆粉，冬菇，胡椒粉，蝦鷄蛋一個，十二根，猪肉半斤，猪骨去肉的，麵包粉一斤，鹽，各少許，花生油。

製法：先將芋頭去皮，洗淨，煮熟，壓成泥。將猪肉、蝦米、冬菇等切成細丁，加入芋頭泥中，將鷄蛋打開後，與鹽、胡椒粉、豆粉等一起用力和勻。把猪排骨作鷄腿骨，將芋頭圍着排骨，搓成鷄腿樣，面外再蘸麵包粉（或餅乾饅頭渣），入油鍋內炸好，放在盤子內上桌。若要美觀，盤子邊上可放少許芫荽，番茄或糖醋泡的蘿蔔片等。

家庭常識

①我兩歲的孩子，每當有鉛筆或膽筆時，他總是不由自主的將桌椅或牆壁亂塗一陣。雖然我每次解釋說像俱牆壁等就弄得不好看了，但毫無效果，怎樣辦？（臺中盧金枝問）

您最好買了一塊黑板與一盒彩色粉筆，將黑板掛在他愛玩的地方，將粉筆也放在那裡，同時告訴他畫完以後，將粉筆收在盒中，我想以後他就很高興地在他的黑板上畫了！（編者答）

②我們的兩歲的孩子，非常怕羞，每次在探望親友時，雖然是他常常看見的人，他也是纏着我們要抱着，這樣眞令人不愉快。有什麼好方法使他不這樣呢？（鳳山陳媽好問）

您在出門時，總帶一些他歡喜的玩具在手邊，如木塊、鐵盒之類，當您們到朋友家以後，就讓他玩弄他的玩具，因爲他的興趣集中在遊戲上，就不再哭鬧或是纏着要抱了！（編者答）

③當我們的小兒子生了以後，在我們特別照料小弟時，三歲的孩子總是非常忌妒，他就發脾氣，撕毀或是摔打玩具，這怎麼辦？（中壢陳阿花問）

您的三歲孩子這樣發脾氣，是要引起你們對他的注意，所以下次在他將要暴發時，將他抱在膝上，告訴他一些他小時的故事——例如常他會說「爸」「媽」時，你們是如何高興；他會爬時是多麼逗人憐愛等等，以後當你們特別注意弟弟時，他就不再忌妒了！（編者答）

④我的女兒，十四歲，非常歡喜踏縫衣機，但她踏得太快，不能縫得整齊，就很生氣而不再做了，我該應怎樣教她呢？（苗栗顏菊香問）

您應當鼓勵她，起初給她做補舊衣服的工作，讓他練習能控制縫衣機的脚踏盤後，再讓她縫裙邊、襯衣等綻線的地方，等完全熟習以後再教他縫製自己的衣服，這樣她就會漸漸對這工作有興趣了，孩子工作是需要好好指導的！（編者答）

⑤我和我丈夫都比較矮，有辦法能使我們的孩子長得高大些嗎？（基隆蔡治問）

一個人身體的高大是決定於遺傳的。不過孩子們常常比父母們要高大些，因爲孩子也許會像他的親戚或許是營養，運動與日光所影響的。關于生長的荷爾蒙至今研究還沒有達到理想地步，所以身長還不能用人力來改變它。（編者答）