

(扭)

(傷)

徐捷

魚塩漬の方法

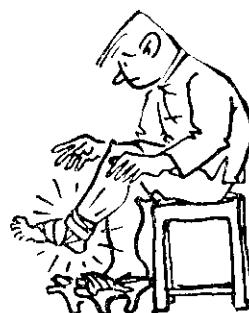
衛生上、フトン（布團）と毛布の何れが良いでせうか。アメリカや他の文明國家では多く毛布を使つていますが、それは次の様な利點があるからです。

房屋の架子は木頭、人體内の架子は骨頭！

骨頭和骨頭相互間の接頭，組成關節，人的活動就靠着它。不過，關節的四周還有很多くの肌肉和韌帶在包裹着，來固定和支配它底動作。

扭傷了！

我們身體上大大小小的關節，它們底動作範圍和方向各有一定地正常規律和限度。假使某種關節在特殊情形下，逼得作超越常軌（增加負擔）的活動，其不良的後果，會演變成扭傷——「險筋」！引起扭傷的情況實在太普遍了，細微的如摔一交，碰撞，搬搬抬子和打開門窗，嚴重的若劇烈運動，器械操演，球賽，殿鬥和車禍等等。最常發生意扭傷的部位是膝（足背）部和腕部二處，當行走失足或由高處跳下時，足、手着地不是太過，均能使足部或手腕過度扭曲而成扭傷！



扭傷較重的關節若不加以適當的處理，後來常常會復發疼痛的感覺或動作不靈活，說不定轉變成後天的畸形（變態），抱憾終身。這裏介紹出幾點應該遵守的原則：

- ①維持受傷關節於其正常的位臯，使它獲得絕對的休息。
- ②局部先作冷敷，減輕疼痛，然後再交替的應用熱敷，而能消除浮腫，幫助關節運動功能的恢復。

八、七、六、五、四、三、二、一、

- ③高舉受傷部位，有時需用石膏綁帶包裹，使關節固定，浮腫消退或作輕度的按摩。
- ④局部症候改善後，宜早作運動，活動關節，甚至可注射局部麻醉劑，以減除動作的痛苦。
- ⑤普通單純扭傷，約經一週不適而已。嚴重扭傷的正常動先是急性的銳痛，關節的周圍組織的活動，自然會損傷周圍的組織，造成局部的滲透性出血和腫脹，再壓迫神經，發生疼痛的感覺。扭傷的程度不等，發生紅腫和熱度，看去有浮腫和發紫的現象。

扭傷時，關節因外力作用而受到牽引的活動，自然會損傷周圍的組織，造成局部的滲透性出血和腫脹，再壓迫神經，發生疼痛的感覺。扭傷的程度不等，發生紅腫和熱度，看去有浮腫和發紫的現象。

黒衣服の洗濯法

用しない方が良い。

一 時には、單獨に洗濯する

黒色の衣服は下手に洗濯すると、色が落ちて見苦しいものです。次的方法で洗濯をしませう。

一 時には、單獨に洗濯する

二 糊づけをする時には、糊づけの無いよく溶ける糊を使用する。糊づけの方法は、衣服の表面を直接に糊と接觸させないで、裏返して内面から滲みこませる。

三 黑の衣服をアイロンにかける時には、必ず裏地からすること。表面に直接アイロンをあけると布地が光つて見苦しくなるから、やむを得ない時には表面に他

魚は小塊に切つた方が、鹽分が良く滲みます。鹽漬中の魚は、容器を密閉して、必要以外は空氣と接觸させない方が長く保存できます。

普通單純扭傷、約經一週或三週内完全治愈。若受傷後病人昏倒，疼痛甚劇，關節完全不能動移或已有顯著變態，便有骨折或脫血的能力，應趕快請醫生吧！

魚は小塊に切つた方が、鹽分が良く滲みます。鹽漬中の魚は、容器を密閉して、必要以外は空氣と接觸させない方が長く保存できます。

一 時には、單獨に洗濯する

二 糊づけをする時には、必

然、糊と接觸させないで、裏返して内面から滲みこませる。

三 黑の衣服をアイロンにかける時には、必ず裏地からすること。表面に直接アイロンをあけると布地が光つて見苦しくなるから、

やむを得ない時には表面に他の布を重ねて、その上からアイロンをかける

