

# 扭傷

房屋的架子是木頭、人體內的架子是骨頭！骨頭和骨頭相互間的接觸，組成關節，人的活動就靠着它。不過，關節的四週還有很多肌肉和韌帶在包圍着，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的正常規律和限度。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，搬搬抬抬和打開門窗；嚴重的若劇烈運動，器械操演，球賽，毆鬥和車禍等等。最常發生扭傷的部位是足（足背）部和腕部二處，當行走失足或由高處跳下時，足、手着地不慎，均能使足部或手腕過度扭曲一下而成扭傷！

## 痛・腫・紅・熱！

扭傷時，關節因外力作超常的活動，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，輕度的僅是受傷關節本身動作時稍覺不適而已。嚴重扭傷的部位，先是急性銳痛，關節的正常動作受阻礙，逐漸變成一陣一陣地鈍痛；以後關節表面有顯著的腫痛和熱度，看去有浮腫和潮紅發紫的現象。

徐捷

## 簡單的處理方法

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（癱瘓），抱憾終身。

治療扭傷事實上很是簡單，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置，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。



- ③高舉受傷部位，有時需用石膏綑帶包紮，使關節固定，浮腫消退或作輕度的按摩。
- ④局部症候改善後，宜早作適當運動，活動關節，甚至可注射局部麻醉劑，以減除動作的痛苦。
- ⑤普通單純性扭傷，約經一週或三週內完全治愈。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，便有骨折或脫血的可能，應趕快請醫生吧！

# 魚塩漬の方法

沿海の農家では、魚が大漁で安い時には、たくさん買込んで鹽漬けにする事がありません。魚の塩漬は次の方法で行へば、腐敗せず上手にできます。

- 一、鹽漬けには、比較的に大きく新鮮な魚を選んで、迅速に行ふ。
- 二、先ず魚を淡水あるいは鹽水で洗つて、乾かす。
- 三、不良な鹽には微生物を含んでいて、魚が腐敗する原因となるからです。また鹽液を使用する時には、殺菌のために、沸騰させたものを冷却してから、使用した方が安全です。
- 四、魚の頭部、眼、脊骨の部分には特に多く鹽をつけます。
- 五、鹽漬けの時に、桶の下層の鹽液が濃くなるから、上下を掻きまわして、鹽液の濃度を平均にします。
- 六、鹽漬けをして一定の時間を經過したら、全體の魚に壓力を加へて水分を排除して、魚肉を緊縮させます。
- 七、魚は小塊に切つた方が、鹽分が良く透過します。鹽漬中の魚は、容器を密封して、必要以外は空氣と接觸させない方が長く保存できます。
- 八、

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、それには次の様な利點があるからです。

- △フトンは吸濕性が大きく、試験によると一枚のフトンにはコップ一杯半の水が含まれているとの事です。故に、フトンはたびたび干さないで衛生に良くない。
- △毛布は軽くて運ぶのに便利だから、何時でも日光に干す事ができる。また、形が小さいので、毛布の方が良い。
- △毛布は縫ふ必要が無いので、便利である。
- △フトンは使つていると固くなるので、打返へしする必要はあるが、毛布にはその必要が無いから經濟的。
- △携帯用にも毛布は便利である。
- △毛布は軽いから使用して氣持ちが良く、特に病人用として好適である。



で、收ふのに便利である。

△保温上から云つてもフトンより毛布の方が良い。

## 黒衣服の洗濯法

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。次の方法で洗濯をしませう。

- 一 黒色衣服を洗濯する時には、單獨に洗濯するか、或は色の濃い衣服と共に洗濯して、白色あるいは淡色の布と洗濯しない事。これは黒色衣服に白毛状のものが附着したり、白色の衣服が黒くなつたりするからです。洗濯用の水は一度沸かしたもので洗ひ、石ケン（「茶餅」あるいは「黄目子（無患子）」）を使ひ、普通の石ケンを使
- 二 糊づけをする時には、塊りの無いよく溶けた糊を使用する。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 黒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。

