

# 談拉「屎」的常識

易之

生火，燒爐子！上面加煤，下層抓煤灰！  
吃飯為的是營養身體，大便完全是食物殘渣的排泄，人人皆注意吃飯問題，往往略忽了大便問題。姑且用燒爐子來做譬喻，這二個問題在個人健康上有同樣的重要性。

## 數量，顏色，臭味和習慣

成人每天糞便排出的重量約半磅或一磅，呈柔軟的棒狀，顏色黃綠，有特殊的臭味。不過，我們應該知道這既然是食物消化後的殘渣，糞便的性質無疑會隨着食物的類別；食用的方法和胃腸道消化作用的情況而發生差異。一般說起來，多食蔬菜者，糞便量較多，顏色淺褐，臭味較淡；多食肉類者，糞便量較少，顏色深褐，臭味特重。糞便的臭味係由於蛋白質的分解發生，肉類中的蛋白質含是遠較蔬菜中為多，所以有錢人放的屁總較窮人難以忍受！

養成定時大便的習慣，也是衛生信條之一，這在小的時候，就應由父母們來訓練，其所選擇的時間以每日起床以後的片刻來得最適宜。

## 大便不正常！

糞便的顏色，有時發生變化，常可推究出胃腸道中某項的病態。小孩們忽然瀉肚，糞便呈綠色，或有灰白色的乳塊

，父母們應明瞭這是消化不良，需要酌減哺乳份量。糞便轉灰白色，說明胆汁不能進入腸內而肝臟和肝道發生毛病。很多患胃腸病的人，胃部或小腸粘膜的出血，糞便一定成柏油樣的黑色，然而吃鮮肉類或鐵劑藥品也可能發生此種情形，至於痔瘡和直腸部分的出血，糞便上也明顯會塗上一層鮮紅的色彩。

取一點之糞便，放在顯微鏡下觀察，能發現形形色色的小東西，從食物的殘渣裏，推測腸子裏消化和吸收作用的情況。我國小孩子患腸內寄生蟲病的很多，這對個人的發育上有嚴重的妨礙，也可以從這裏面找出蛔蟲、鉤蟲或蟯蟲的蟲卵，使診斷確實，求對症下藥！（至於腹瀉和便秘以後當作專題討論）

## 糞便施肥！

人愛講「病從口入」，其實病原菌正會混在糞便裏，從肛門排泄出去。許多厲害的傳染病（傷寒、霍亂、痢疾等）和各種腸內寄生蟲病皆是以糞便作主要的媒介。糞便是良好的肥田原料，其主要的缺點不在臭與臭，而在它有傳播病菌的可能！因此，糞便絕對不應在收集後立刻施肥，農村中頂簡單的處理辦法，就將它先推置在大的糞坑或糞缸內，上面浮蓋相當原的稻草和泥土，過了兩個半月，再取出來派用場！

## 仕事と若返り

### 人生は五十から

人間は四十歳を過ぎると、急に年をとつたように感じ、態度までが老人みたくになる人が多い。このような人は特に臺灣の農村に多いが、これは農民的な生活、過激な仕事に追はれ、生活の楽しみや適當な娯樂が無い事、年齢をとつたら老人らしくと云ふ、老成を尊ぶ東洋的な考へ方の影響と思ひます。然し、これは古い考へ方で、西洋などでは四・五十歳の人も青年のように、生活を樂みながら働き、「人生は五十歳から」と云はれてゐる位です。

臺灣の農村でも、特に婦人が早く老衰し、健康状態も悪い。例へば、同じ年齢の男女を較べてみても、女子の方が身體が小さく、力も弱い。殊に農村では、「よく働く人だ」と譽（ホ）められてゐる婦人ほど、身體が早く弱つたり、病氣になる事が多い。このように、農村の婦人が早く老ける原因にはイロ／＼とありますが、主に過激な労働と、生活に餘裕の無いこと、營養の不足、子供が多すぎること等が大きな原因と思ひます。例へば、農村的な若人では、三〇歳や三五歳の若さで、頭痛がする、肩が痛い、足腰がだるい、身體に元氣が無いなどと云つて、老人み

たい人が多い。これは、過勞のためで、大抵の農家では、夫婦共に田畑で働き、その上、主婦は家に歸つてから食事の準備、育児、その他の家事などで一日中、休む暇が無いからです。

このような主婦の過勞を救ふためには、農家の生活方法と、婦女に對する今までの封建的な考へ方を、根本的に變へなければなりません。それには、家族全員が協力して、少しでも生活や仕事を合理化しようと思ふ氣持を持つことが大切だ。

例へば、農家の生活を合理的にするには、一日の労働計劃を豫め作つておく事です。都合の生活では、會社、工場、役所に通勤する人が多いので、一日の労働時間が一定つ動かずより、力を平均に入れ、滑らすようにして大きく動かしながら使つた方が、キレイにできるともです。このため、アイロンをかける板は、なるべく廣く大きいものを使用した方がよい。次に家庭用のアイロンは、よく故障しますが、その修繕法を述べてみませう。一般に、アイロンの故障の九割まではコードにあります。アイロン自体は、亂暴に使はない限り、殆んど故障しないものです。コードの故障を見るには、圖のように、電氣スタンド等を利用して、これと連結して、スタンドの電氣がつけば、コードに故障が無く、つかなければコードの断線です。コードの断線は、主にプラグ（差しこみ）のそばの保護用スプリングを巻いてる所ですから、この個所のコードを約十センチ位切りとつて、プラグに新しく接合すれば、大概なほります。

## アイロン使用法

アイロンの上手なかけ方は、アイロンを少しづつ動かすより、力を平均に入れ、滑らすようにして大きく動かしながら使つた方が、キレイにできるともです。このため、アイロンをかける板は、なるべく廣く大きいものを使用した方がよい。次に家庭用のアイロンは、よく故障しますが、その修繕法を述べてみませう。一般に、アイロンの故障の九割まではコードにあります。アイロン自体は、亂暴に使はない限り、殆んど故障しないものです。コードの故障を見るには、圖のように、電氣スタンド等を利用して、これと連結して、スタンドの電氣がつけば、コードに故障が無く、つかなければコードの断線です。コードの断線は、主にプラグ（差しこみ）のそばの保護用スプリングを巻いてる所ですから、この個所のコードを約十センチ位切りとつて、プラグに新しく接合すれば、大概なほります。

