皮膚的康健（上）

徐遐

—普通說人是「皮」囊「飯」袋—

我們身體的眞正外衣無疑是「皮膚」，它在體外各部位的厚度並不一致，很柔軟而富于彈性，完全是由一層一層的細胞排列堆疊組成的。皮膚細胞內的色素含量每每隨着所顯示的色彩不同，所以有白色、黃色、粽色和黑色人種的區分。

皮膚的功能

皮膚包被身體，除了造成美觀的「人形」，保護內部的肌肉，關節和臟器，是人體上最有效的第一道防禦工事，他的生理功能還是很多：—

排泄　夏天太熱，我們曉得皮膚出汗，冬天氣候冷，它依然是一樣地排泄水分，不過因排洩得少而不容易感覺罷了。出汗和小便都是在維持體內水份的生理平衡，並且有少量的鹽類和廢物也隨着汗液排出，因此在炎熱的日光下工作，揮汗如雨時，我們容易口乾，這時的飲料，在「白開水」裏加上一點點的食鹽，才合乎衛生。

調節體溫　皮膚和外界的接觸最廣，皮下血管的血液循環很快，身體上的溫度大部分由此發散，出汗對熱度的播散效力很大，天冷多穿衣服乃是人工阻止散熱的不二法門！

感覺　各處皮膚細胞間有相當複雜的神經纖維，皮膚表面一受刺激，立即會因刺激作用，發生觸（搔）、痛、熱的三大感覺，傳向神經中樞—大腦和脊髓，然後才有反應的動作表現。這比眼睛和耳朵更實際些！

分泌　皮膚表面有許多的毛孔，毛孔內生出汗毛，內部還有皮脂腺，分泌出油一樣的物質，滑潤皮膚，防止乾燥和皸裂。

為什麼要洗澡

我們常常注意到皮膚的脫落，這就是細胞的新陳代謝—新生和老死。皮膚的表面留着計數不盡的皮紋，皮紋溝裏終歸殘存着皮垢，皮垢是皮膚分泌的汗液和皮脂加上皮屑以及灰塵等混合物，都黏附在內衣的裏面。

皮垢積得太多，或者內衣的換洗不勤，皮膚的正常生理功能一定會受到影響，尤其是出汗和皮脂的分泌爲然。並且更能刺激皮膚，使我們有不舒服的感覺。

沐浴是使皮膚健康最好的方法，它增進皮下血液的循環，清滌皮垢，促成細胞的新生能力，健全皮膚的排泄作用，加强細胞的抵抗力，免除細菌的感染！（未完）

妊娠中的注意

▲營養を充分に。
▲過勞を防ぐ。

農家の婦人が妊娠したとき、特に注意する事が二つあります。それは、過勞や激しい仕事を避ける事と、營養を充分にとる事です。普通の農家では、育兒、食事の用意、その他の家事など全て主婦が負擔し、然も時には家族と共に田畑に出て、激しい勞働をする事があります。これは非常に危險で、流產の原因となります。殊に、妊娠三、四カ月の頃は、子宮內の胎盤が完成していないので、胎兒の位置が不安定で、少しでも過激な運動をすると危險です。

次に妊娠中の營養の問題です。一般に農家の食事は量が多いが、疏菜や穀類の食物が大部分なため、營養が充分であるとは云へません。また、古い迷信のために、營養の豐富な食物でも、妊婦が食べてはならないと禁止される事がありますが、このような惡い風習は直ちに止めるべきです。

以上の理由から、妊娠中の婦人は、自分の身體と胎兒の健康のために、なるべく多くの營養をとるように努めなければなりません。多くの營養素の中でも、ビタミン類は特に妊婦に大切で、これは、新鮮な疏菜、果物、肝油、肉類、臟物などに含まれています。また、妊娠する毎に齒が惡くなる婦人が多いが、それには、小魚の骨、海藻などカルシウムを充分に含んだ食物を食べると良い。その他、燐やヨードも大切ですが、このためにも魚の骨、海藻類を食べる必要があります。

この外、妊婦の注意すべき事を二・三述べてみませう。

△妊娠すると便秘で苦しむ婦人が多いが、この場合には適當に運動と食事をし、また毎朝、コップ一杯の鹽水を呑むと良い。

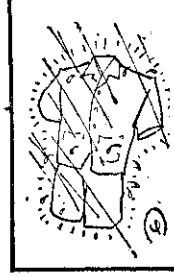
△乳頭が小さく、凹んだりしている婦人は、お產をしても赤チャンに給乳が困難となりますから、妊娠中は毎日、乳頭・乳房を輕くマッサージ（揉む）すると、乳頭が大きくなり、皮フが丈夫になります。

△妊娠中に梅毒の疑ひのある人は、早く治療をする事。早期に治療をしておけば、生れる子供を梅毒から救ふ事ができます。

△妊娠中は帶下（おりもの）が多くなるので、夏になると外陰部に濕疹が生じやすいから、一日に少くとも二・三回、外陰部を洗ひます。但し陰部を洗ふとき、膣內に水が入らぬように注意すべきです。なほ、妊娠中は、たびたび入浴して、身體全體を清潔にすべき事は勿論です。

衣服の工夫

農家では水仕事が多く、特に臺灣では雨が多いので、作業衣服に防水加工をしておけば、雨が降つても內部まで濡れず、非常に便利です。

衣服に防水加工をするのにも二・三の方法がありますが蠟を使ふ方法が最も簡單と思ひます。

材料は蠟燭を使用しますが、なるべく透明なものを二本用意します。次に、瓶入れの揮發油（キヘツ油）を四〇〇〇CC（約二合）用意し、この中に蠟燭を細く切つて入れます。そして、瓶に栓をして、暫く振ると、三・四十分で蠟がキヘツ油に溶ます。この溶液をアイロンに使ふ霧吹きで、防水する衣服に、平均にかけます。普通に瓶一本で、上衣二着分を防水加工できます。次に乾いたら、衣服をアイロンにかけると、蠟が平均になります。なほ、この防水加工は洋傘の防水にも利用できます。