

康健的膚皮

徐 遐

合適的沐浴

行熱水浴時，水的溫度大概在華氏九十度以上，近于人的體溫，因此皮膚的血管舒張，發汗較旺，皮膚易于清洗潔淨，四肢肌肉鬆弛，在晚間工作完畢休息時入浴，令人有倦倦，舒適和入睡的感覺。

冷水浴對皮膚有刺激作用，毛細血管立即收縮，沖洗後需用乾毛巾用力摩擦表面，使周身逐漸回覺溫暖，通常于清晨行之。臺灣天氣四季溫和，養成冷水浴的習慣並不困難。

沐浴的設備以淋浴最為理想，不過須要相當裝置而且一般人也不大慣用，所以家庭及公用浴室多採取盆浴和浴池，這是散佈皮膚病很容易的所在，我們應當自備和浴巾，互相遵守入浴的規則才行！

日光浴和海水浴

日光浴的由來很久，近來更為大家所時尚，直接以日光照射皮膚，除可殺滅細菌外，並能增加皮膚的抵抗力，促進新陳代謝和身心的發育，誘發食慾和性機能，對個人健康的神益無可估計。然而實行的時間宜作規律性的限制，成人開始時每天十分鐘，一週後，視皮膚的敏感程度而增加五分鐘。小孩皮膚對日光的反應較強，每次以五分鐘為限。任何人都說海水浴有益于健康，這難

到是因為海水中的鹽份嗎？其實是靠日光，海濱的環境和游泳的運動吧！每次海水浴停留的時間最好不超過半小時，否則，回來後背部的皮膚曬得發紅，漸漸脫落，有刺痛的感覺，得不償失！

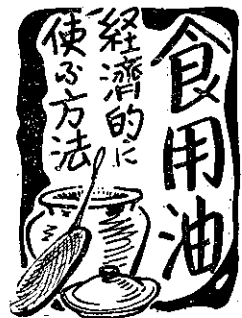
毛髮

頭部皮膚的毛囊中生出頭髮。毛囊中分泌脂質，潤滑頭髮使之光澤，並防止折斷。通常認為頭髮的色澤，光澤，脆度和分佈的不正常是和全身的營養情況及個人衛生習慣有密切的聯繫。我們應當注意的：

- (一) 定期理髮，時常梳洗；
- (二) 洗髮後，毛髮過于乾燥，略加潤滑；
- (三) 頭髮色彩的改變，現在僅知為色素的缺乏，白髮生成的真正原因，仍屬不明，市上宣傳之染髮藥水，不宜濫用；
- (四) 注意理髮店之清潔，理髮後回家頂好再以肥皂清洗一次，以免有皮膚病的傳染。

指甲

指甲是皮膚細胞特殊的角化變態產物，有保護作用和不斷的生長能力，不加適當的修剪，其尖端和皮膚的空隙中，常留存着不少的污垢，也是細菌們最適宜的隱藏所，很可能隨食物吞下肚去！況且長指甲會妨礙操作長指甲也會防礙走路，古時候的人認為留長指甲表示「斯文」，實在是愚癡的事（尤其在腳趾上），免得使甲爪的前端兩側，深陷在皮膚裏，會引起發炎和疼痛等種種麻煩！



食用油為人間的生活上，最重要之事項，是云云，但最要緊的是，這油必須是經濟的，才能節省。

油之澆方，最要緊的是，一度使油，必不澆（コ）して，新しい油と別にして、保存することです。それには、油澆が一つあれば、大へん便利です。

油の澆し方に、もつと効果的な方法があります。それは次の如くです。圖のように、（ビン）に漏斗（ジョツコ）を入れ、漏斗の上に澆紙（美濃紙の如し）を一枚敷き、灰を紙上に少し入れ、更に一枚紙を重ね、その上から古い油を注ぐだけです。この方法ですと、使へないような古い油でも、實に新しくなります。

古い油を新しくして使ふのに、次のような方法もあります。まず、油を澆して、きれいにし、次に火に置いて、煮えた時に、水少量を注ぎますと、油が沸き立ちます。これを二、三回くり返してから、

保存法



油の保存は暗くて、風通しの良い場所を選びます。一般に植物性の油は長く保ちますが、それでも、空気が熱、光線に會ふと、容易に變質します。壘（ビン）の口まで一杯に詰めて、冷暗所に保存して下さい。

動物性の油も冷暗所に保存すべきですが、特に空氣と接觸しない様に注意すべきです。故に、豚油やバターを匙（サジ）で取出す時には、表面から少しづつ取つて、上下を掻き廻してはなりません。

身體の美容

最近では、顔の美容よりも、身體の美しさを尊ぶようになり、均整のとれた身體は、健康にとつても大切な事です。では、肥りすぎ、痩せすぎは、どうしたら治るでせうか。肥りすぎは、體質とホルモンにも關係がありますが、食事、運動、睡眠に原因する事が多い。故に、肥つた人は、減食をする事が最も効果的で、殊に、主食類（米類）や脂肪分（油・肉の脂肪など）糖分（菓子類）をなるべく少くたべるようにします。肉類は牛肉・鶏肉・魚など脂肪分は少ないものを食べ、野菜・果物は海澡類を充分にとるようにします。その他、運動も大いに必要があります。痩せ

最近では、顔の美容よりも、身體の美しさを尊ぶようになり、均整のとれた身體は、健康にとつても大切な事です。では、肥りすぎ、痩せすぎは、どうしたら治るでせうか。肥りすぎは、體質とホルモンにも關係がありますが、食事、運動、睡眠に原因する事が多い。故に、肥つた人は、減食をする事が最も効果的で、殊に、主食類（米類）や脂肪分（油・肉の脂肪など）糖分（菓子類）をなるべく少くたべるようにします。肉類は牛肉・鶏肉・魚など脂肪分は少ないものを食べ、野菜・果物は海澡類を充分にとるようにします。その他、運動も大いに必要があります。痩せ