停經不再可怕了

文華

一般稍為年長的婦女們都免不了要擔心一個問題——停經。每想到它，便感到不安。其實這不是表示婦人一但停經就一切都完了，祇不過是以後不會再生兒育女罷了。除此以外，一切和一切都是照常的。這是每一個婦女生理上應有的一種變化而已。

停經又名更年期就是生理上一次變換期，婦女一生有兩次的變換期：第一次是思春期，就是月經第一次來潮時，那時小姑娘變作大人了，也就是卵巢中有卵子成熟，如這卵子一旦受精，就會孕育成孩子。婦女的第二次生理變化期是更年期，就是月經漸漸停止時，這時卵巢一生工作已經完成，漸漸停止產生卵子，于是婦女的月經就漸漸沒有了！

停經是由於身體內兩種分泌失去平衡而形成整個身心的擾亂，自然會影響身體各部器官短時期的不正常，和其他的現象。一般說來此後沒有懷孕、生產、以及產後種種疾病的威脅比較安全多了，而且性生活方面，絕對與平常一樣。有些婦女到了更年期，反感到一種安慰，因為這時子女們是已教育成人，可以專心致力於某項事業，因之一切會比較更自由，更快樂些。

停經的病態，比較顯著的是：經期起先不規律，最後終於停止。脾氣暴燥，汗出得特別多，驟冷，頭痛，莫名的憂鬱，血壓增高以及新陳代謝失常，病態嚴重時，甚至於瘋癲發狂。

停經的時期正如青春發動期一樣，各人開始與終止也有差異，平均女子的一生中，有三十多年可以生育，所以一般婦女停經期是四二歲至五二歲之間，當然也受氣候，人種等影響而有不同。

許多年來，醫生對停經的病一直沒有有效辦法。婦女們也以為自己患了不救之症，在精神方面備受影響，其實知道原因與結果，那就不必過於憂慮了。最近因為女性荷爾蒙提鍊成功，在注射後內分泌漸漸平衡，血液循環及一切都能恢復正常狀態。致於精神方面日常生活務求安定盡量避免刺激，有適度地工作，對一切都樂觀，保持趣味，同時家中丈夫與子女都應了解這一點，給她一種，安慰體貼，那麼就不難度過這個時期了。

家庭顧問

問、我的五歲女兒總是與三歲的男孩打架，請問怎樣使他們不打呢？（高雄縣　鍾德成）

答：據我猜想也許你偏愛着你們的男兒吧？因此引起了你五歲女兒的嫉妒心，裡不痛快，而用打架來洩恨了。所以今後你們應當盡量表示不是偏心的，兩個孩子你都一樣疼愛不過弟弟較小，比較特別需要多一點照料，同時你也要多多解答女兒的問題並多與她接近，相信以後會慢慢好的。

問、他們倆貪吃得很，連生豆餅也要拾來吃，這於身體有害嗎？（同前）

答：孩子們好吃是天性，每天你應該給他們足夠的食物才是，若他們吃得飽飽的，就不會隨便什麼都拾起來塞到嘴裡吃了。至於生豆餅，吃得不多對身體沒有什麼害處，因為豆餅是將熟大豆中的油份擠出，所剩的渣滓就是豆餅，不過在製造的過程中，恐怕不太清潔，吃了於衛生有礙。

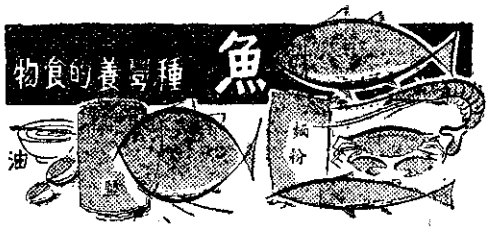
問：小孩到什麼時候應該種牛痘？（集集　郭好問）

答：嬰兒在臍帶脫落以後，如無疾病，就可以種痘了，不論春夏秋冬都可以的。本來種痘技術如可靠，痘苗有效的話，三年內都是免疫，但是為了可靠起見，最好每年種一次。

問：如果以前種的牛痘沒有「出」，要再種嗎？（同前）

答：初次的種牛痘不曾留下疤痕，或沒有出，並不一定是對天花有免疫力，所以牛痘沒有「出」，至少應該接連種三次，如果一年之內還沒有「出」應該再種一次。

魚——種類豐富的食物



各種各樣的魚，無論是鹹水魚或淡水魚，都是蛋白質的重要來源。蛋白質為青年人在發育長大時所必需，也是任何人用以補充日常活動所消耗的身體組織所必要的物質。魚又可以供給碘質、磷質、和一些乙種複合維他命。比較小的那些魚類，無論乾吃或鮮吃，都能供給人體骨骼牙齒健全所需的鈣質。

由於本省所產的魚類很多，所以每日都可以有一項魚，而且式樣可以每日變化。煎、炸、烤、薰、蒸、煮、滾湯、做冷盤、或做魚丸都可以。它的價錢通常都比豬肉或鵝鴨便宜，但是營養價值却差不多一樣。

買魚的時候，注意要絕對新鮮，因為，稍有一點點變質，都會產生不良的味道，而且很容易引起胃病。鰓紅、肉實、眼睛發亮而圓大，以及有一股魚所特有的氣味，這就是新鮮的魚。魚買回家之後，應該立即烹製，以防腐壞。無論醃製、或烘乾、或冷藏、或烹飪，都應該趁着新鮮的時候進行，這才可保持它的良好味道而不致產生不好的氣味。

魚如果要熱食，最好在臨食之前才煮。炸魚的時候如果先在魚片或魚身上塗一層麵粉或薄薄的和味醬，然後放入油鍋中，可以保持魚的原味。煎的時候最好煎到金黃色為止，如果煎得太久，會把魚肉煎硬，味道不好。炸好的魚，又再拿來炸熱，也會有同樣的毛病。

有些人喜歡加上醬油或和其他的配料，這都是根據他們習慣而定。但是，無論加上什麼，最重要的是要魚的味道好和夠營養。