

便秘

藥品的消耗量，除了「阿司匹靈」外，就是瀉藥了。爲了應付「大便不暢」，醫生們不知費了多少勁；然而，物質文明愈進步，患這種毛病的反而愈多起來！

排便作用

糞便是食物的殘渣，當食物吃進時經過胃和小腸的吸收和消化，剩下來的一些沒有營養價值的廢物進入大腸中，大腸抽取其中的水份，到達乙狀結腸和直腸時，形成柔軟的柱狀物了，當聚積有相當容量時，自然產生「排便反射」，大便次數是有習慣性的，有的人三天一次並不感覺不舒服，因此應以各人平日的習慣來衡量大便次是否異常，便秘患者的糞便絕對是乾燥、硬、結成塊狀的。

發生便秘的原因

食物 殘渣愈多、腸壁動作愈快。假使日常多吃肉類食品、所剩的殘渣很少，或是食物中脂肪不够，腸粘膜滑潤不佳也會影響排便的。

運動和情緒 身體外部肌

霞

肉強健，這些內部肌肉的彈韌性也跟着好轉起來，否則，消化道管壁的肌肉就不健全。情緒的改變對腸胃的動作也能抑制。所以享受高度物質文明的人，便秘除了飲食的不適宜，主要的原因還是由於運動及情緒而受影響的！

肛門疾病 生痔瘡、痔瘻或肛門皮膚開裂時，大便後一定常常出血和疼痛，患者因害怕排便而形成便秘了。

生活習慣 大便的習慣應該從小養成，每日定時一次個人健康習慣之一。要維持這個習慣，各人日常的生活，飲食起居應有規律。其他藥物和刺激性的食品如辣椒等和便秘的發生都有關係呢！

預防便秘的要訣

靠瀉藥來治療便秘，是非常不聰明的！應自己注意身體的保健才對！

- ① 飲食起居規律化！
- ② 多吃蔬菜水菓和開水！
- ③ 常常運動！
- ④ 養成定時排便的習慣！
- ⑤ 注意情緒，戒除刺激食品，根治肛門部疾病！

（上接二五頁「香菇客」）
機會和春花單獨在一起。廚房裏一看沒有春花，便開出後門尋了出去。

不遠處，他看到了春花，看到她冒着寒風坐在枯黃的草地上，凸出的大肚皮使她坐得很吃力。但二牛却未發現她面前還有幾片破碎的碗片，她一面在用手撫摸着那些碎片，一面傷心地流着淚。當她聽見二牛的呼喚時，更是驚慌萬狀，不知所措。她不願讓他發現這些碎片，不願讓他知道是她剛才失手打破的茶碗。竟在他臨走前的一天。更不敢讓婆婆知道這不祥的預兆。她迅速爬起身迎向他，但她禁不住全身抖索，她低聲答應着：「二牛，我在這兒！」

「春花，你瘋了，這麼大的西北風，你跑出來幹嗎？」

「二牛抓住她冰冷的雙手。」

春花沒有把手縮回來，她望着他，望着他。

「怎麼啦？春花，我看你真是着了魔了，你爲什麼這樣看我？」

二牛一見春花這副樣子，不覺也慌了。

「二牛，你別去，別上山去好不好？快過年了，難道我們每年都不能團圓圓圓的在一齊吃年飯嗎？」春花急促的發音。

「你看村裏有那個沒出息的男人，在家陪着老婆喝團圓酒的呢！你們娘兒們真不知是什麼心眼，又要男人陪着，又要錢過活，天下那有那麼好事情？春花，別着急，明年春天回來，保管你有吃的，有穿的，還有大把的花綠鈔！」



「票，你才知道上山的好處呢！走，我們快回家去罷，回頭讓媽給看見了，又！」二牛把春花朝前一送，自己在後面跟着。

「二牛，我不要錢，也不要好的吃，好的穿！」春花茫然在前走着。

「不要錢？不要錢要什麼？」

「我要你平平安安的呆在家裏！」

「那你是要全村的人罵我沒出息？還是讓媽來破破我的腦袋？還是我們大家都挨餓？」

「可是二牛，我怕，我實在怕！」

「怕？怕什麼？短短的三個月到手一筆大錢，就足夠過上八九個月的太平日子，還有誰不幹的？咱們這村子真是風水好，年年天賜錢財。哼！一路上大包小包，連肩帶挑的回來時，有誰見了香菇客不眼紅？」

「可是你難道沒聽見路人在嘆息着：「唉！又少了四個可憐的香菇客？」」

「這只怪閻王簿上註定了短命有什麼辦法？我二牛上了四次山了，也沒死在山上！依你說：不上山的人就永死了？」

春花知道無法挽回他上山的野心，悽然地：「那你幾時回來？」

「噢？年年都是春天回來呀。你真是個蠢婆娘，春天！」

「春天回來的時候，那幾株梅花是不是還開着？」

「梅花？春花，我看你真有點不對，趕快請李道士一收一收！罷！春天怎麼還有梅花呢？桃花，桃花開的時候我就回來啦！」