

識常藥醫

科學的刷牙法

牙齒的咀嚼是消化食物，獲取營養的第一個步驟，要體格強健，首先應當保持口腔的清潔，維護牙齒的健全。

刷牙得宜能使牙齒潔白有光澤，清除食物的殘渣，避免口臭、蛀牙、齒齦發炎或口腔潰瘍等等毛病。

牙刷與牙膏

目前大家多喜歡用膠質（玻璃）牙刷，不過這種牙刷彈力較差，不能經熱，使用不久又易倒毛！還是選購國產「豬毛牙刷」最經濟實惠！

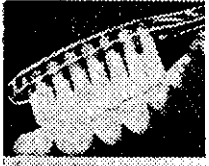
優良的牙刷，刷毛長而扁平，排列兩行，每撮刷毛疏鬆，刷頭並不太大。選擇牙刷應選軟硬合宜，大小合適的，形式還在其次。

刷牙是靠刷毛的機械磨擦和清掃作用。牙膏和牙粉是藉一些香料和皂化成份，使刷牙時感覺舒適，刷後口內保持暫時的芬芳氣息而已！劣質牙膏鹼性太重，不宜長期使用。

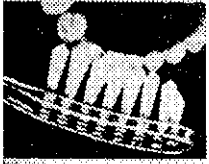
刷牙方法

一般人都不知道要養成刷牙的習慣，可是很多人都弄不清刷牙的方法。

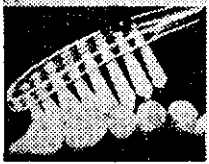
①刷牙時，牙刷刷毛要相



刷裡面



刷外面



刷齒縫

（上接第二十五頁「香菇客」）

攀爬跳躍，得意自在，偶爾還向他們吱吱怪叫，甚至于捉弄他們，毫無懼色。時至正午，目的地已遙遙在望，這群香菇客就像打足氣的皮球，每個人都充滿着彈性與活力，披荆斬棘，顧不得尖長的芒刺刺痛了手臂，枯乾的樹枝掛破了棉襖。漸漸地他們望見了散漫的倒影在山林間的毛栗樹，就像久別重逢的親人，奔過去拂去它將要發腐的粗枝、堅硬、黑色

時發弄燃燒在中間的一堆殘枝樹皮，那熊熊的火光，烤暖了他們凍僵的肉體。火，驅退了緊壓在心靈上的千魔百怪，阻止了野獸的侵襲，在山窪附近，偶爾發出輕度的爆炸聲，無疑的，那是他們散佈在四周的炸藥球在施展威力了，於是他們滿懷高興地尋覓那些貪吃中計的小動物，剝去他們的皮，順手丟往火堆中燒烤，他們津津有味地大嚼一頓精美的野味。待到天明，滿山彌漫着濃霧，不但四尺之遙不辨人影，甚致低頭看不清自己的雙足，頗有飄飄然騰雲駕霧之感。可是他們並不欣賞霧漫山谷的幽美的奇景，相反，他們不願霧來迷糊他們的精神，因為濃霧的霧，據說是山中的瘴氣所凝結成的，他們最懼怕的，就是這股子瘴氣。

待到霧海消散，他們暗飽了隨身帶來的飯團，於是個個精力充沛的工作，有的負責去砍伐的，即將生長香茹的果樹的保護工作，有的則補充新木的砍伐，以備來年生香茹，有的盤坐山岡，定定心心地規畫半月的斧，一下又一下地，每根枝幹的四周，都被印上了距離相等的條條斧痕，不深不淺，以樹皮剛剛破裂為限。這步工作的技術必需老練，因為每條裂痕與裂痕之間的距離以及淺淺，都將影響到來年的收穫，淺則不易受腐爛，無法生長香茹，自木縫間冒出，又薄又小，形成僵硬狀態。距離過近會影響香茹的發育。過遠又屬浪費，就這樣，他們冒着陰霾的陣雨與寒風，小心地工作又工作，直等到他們認為今年倒下來的栗樹，已足夠來年的收穫時方告罷手。然後他們又忙著把那些砍成裂縫的樹枝，用小木條交叉形的架了起來，以免挨着地的一面受到損害。至此，上山採菇的第一步工作總算順利地告一段落，他們愉快的猶如天真的小孩，用多餘的乾糧拋擲給向他們成羣啼叫的小猴子，和狡狴的松鼠，奇異的珍禽。這幾天，年齡稍長的威公公，也一直在毫不鬆懈地領頭工作，現在他和他們同享一份樂趣，寬大的山峯上迴蕩着。暫時，他忘記了年齡，忘記了疲勞，更忘記了自己是個即將成為祖父的老人，也忘記了被瘴氣吞噬的兒子。在冬季原始的孤寂的深山間，他們盡情地歡笑，用獵槍和弓箭追逐跳動的野兔，和隱藏的山狼，可是威公公禁止他們追逐狼，別窮追，「九狼一豹」，當心豹來突襲！

據傳說：狼多的地方必有豹跟蹤，因為狼只吮血，而豹却追隨狼後，不費吹灰之力地大嚼狼所遺下的動物的屍體，因此才有九狼一豹之說。威公公經驗豐富，所以不許他們追逐狼，他知道這兒確實有豹，前天還隱約地發現過豹的足跡。當他每年帶領一批青年人上山時，他幾乎天天默禱山伯公，保全他們的生命和健康。可是年年歸去的人數，似乎上天註定似的永不會和離家時的數目相符的，但他們還是信賴神和神所持有的力量。（待續）



上山的壯丁終於在一片歡送叫喊聲中起步走了，四十餘人的行列看起來相當長。他們都是結實的男兒，他們的技術得自祖父和父親，以後也將傳授給他們自己的子孫。他們安份，辛勤，冒險地操着這份與世無爭的行業，如果你願意，你和你的子孫孫孫，將永遠不愁失業，因為那是一份沒人搶奪，競爭的職業，那是一份隨時都有獻出生命可能的工作，縱然能獲得少許的利益與財富，但是對一般人，是不能有多大的誘惑與興趣的。正因爲這是一份沒人搶奪的行業，所以這群結隊上山的香菇客，彼此都能互相關照，守信，守義，依照祖傳的規矩絲毫不亂。他們有組織，有領頭，即使同伴們不幸犧牲了，可是獲得的利益還是按照出發的人數平均分配的。多少年來，沒有一個人會經對祖上留傳的規矩提出修改或廢止，也沒有一個本村出生的壯漢肯放棄這份傳統的行業。因爲男人們的工作需要合群，團結，因此這個小小的荒涼的村寨，比任何一個富庶的地方更和平，更安樂。他們和他們，甚至於孩子們，都習慣於集體抗暴，養成了行動一致的風氣，盜賊匪徒，從來不敢侵犯這小小的樂園。現在，他們又精神飽滿地上路了，在他們心目中，寒冬比任何一個季節更美，更可愛，也更誘惑。他們所有的期望，都埋藏在冬天的深山峻嶺，靜靜地等待他們去採摘。



(四) 繁露

一種小動物，更不要跟着牠們窮追！
 威公公向他提出了嚴重的警告。
 「拍！」獵槍響了，一群漂亮的長巴鳥，驚惶地掠空而過。
 「野兔，野兔！」
 「喂，孩子們，我們不是來狩獵的。」
 「威公公的聲音又響了，于是大家

威公公不是他們的領頭人，身體壯健，年齡阻止不了他的勇氣，一切都遵照着領頭人的規矩在領頭幹。五十多歲的老年人，紅而大的圓臉，蓄着一部兜腮鬍，似乎更顯得威嚴逼人。可是他都愛笑，爽朗的笑，只要他上了山，滿山谷都響着他的笑聲，這笑聲給了年青人無限的毅力與勇氣，增強了求生的慾念，這群誠樸的孩子們永遠感到他的笑聲是那樣可愛與親切。他，這個被愛戴的領頭的老人，肩負着自己的行囊，走在年青人的最前面，他能使跟隨着他的孩子們永不感到寂寞和勞累。他們行行復行行，渡小河，越山嶺，通過縣界，經過十數個大小村落，沿途逢廟必拜，逢神便祭，二百多里的路程終於三天之內趕到了。每當村莊上的人們向他們叫着：「香菇客又來了！」時，他們總是很親切地和人家點頭招呼。

山腳下的幾間破茅屋隱隱在望，這是他們多年的老巢，每年每年，他們都將在這兒渡過漫長凄涼的寒冬，直到春天。現在，他們第一步必須先搶修駐地，這份修補工作他們早已有了經驗，不到數小時，五間孤單、陰暗、積塵、破頂的茅房，居然煥然一新，內外蕩漾起一片歡笑之聲。

「喂，孩子們！快跟我來，帶着你們的血錢，鮮肉、香燭，我們要去叩拜山伯公了！」威公公在外面大叫，他永遠有一副寬大如洪鐘的好嗓音（聲音）。
 于是大家忙從布袋裏翻出家裏準備好的染着老公雞鮮血的錢紙，和煮得半熟的豬蹄，跟着威公公去參加祭拜山伯公。威公公恭敬地上了香，然後跪在最前面，率領大家叩拜，虔誠地默禱。祭拜畢，集中所有的血紙點燃焚燒，從此，每個人的命運似乎都託付給了山伯公，所有的香菇客則將在領頭的指揮下安心工作。

第二天早晨，他們把供過山伯公的鮮肉腿掛了起來，準備讓它慢慢腐爛，

長出蠕動的白蛆。然後穿戴定當，用兩條粗繩綁布緊緊地束住小腿部份，雙手塗抹濃烈的雄黃粉以防毒蟲侵害，腰掛半月形雙斧，背負炸藥球，弓箭，獵槍以及簡單的小被捲和乾糧，手持鐮刀，沿着熱悉的舊道上山而去。他們一面穿越峻嶺深澗，一面無所顧忌地唱起家鄉流行的情歌，粗獷響亮。雙手不停地敲着阻礙道路的山峰越來越高，腳下的山徑也愈來愈險，但，他們的腳力也似乎越上越勁了。因爲那高高的山頂，到處散佈着他們勞累的成果，也將到處有他們的收穫，因此，這人跡罕有的原始深山，對他們有着莫大的鼓勵和誘惑，也是他們認爲最美的境地。他們一面緊隨着威公公，一面招呼着同伴，四十多個人不用組織便形成了一個整體。

「二牛，你看前面樹腳下蠕動的是什麼？」二牛後面的同伴緊張地問他。
 「二牛，一雙銳利的大眼睛睜了好一會，然後取過弓，輕輕的搭上一枝毒質的小箭「嘶」的一聲射了出去，只見前面草堆一陣翻滾，然後不再有了動靜了。走在最前端的威公公看得清清楚楚，此時忽然大笑起來：「射得好，射得準，是誰幹的？」
 「二牛裂裂厚大的嘴巴得意地笑了：「是我，威公公，那是頭野豬罷？」
 「是的！可是二牛，你得小心呵，碰上了豹，就沒有那麼容易解決囉！」
 「不要緊，管牠是什麼，反正碰上了我們的箭還會有命？」
 「二牛，千萬記住，不要輕視任何一種小動物，更不要跟着牠們窮追！」
 威公公向他提出了嚴重的警告。
 「拍！」獵槍響了，一群漂亮的長巴鳥，驚惶地掠空而過。
 「野兔，野兔！」
 「喂，孩子們，我們不是來狩獵的。」
 「威公公的聲音又響了，于是大家

快走罷！看看我們去年砍好的樹怎麼樣了？」威公公的聲音又響了，于是大家夥兒再朝上爬，爬！
 二牛隨手攀下一根樹枝，圓睜雙眼，似在搜索前進。不到廿分鐘的時間，只見他彎下腰，咬緊牙，高舉那根樹枝，使勁劈了下去，隨着又狠狠地補上幾下，他伸手一提，一條細長的火赤鍊蛇不能再他手上扭曲牠的身腰了，一股殷紅的鮮血自牠三角形的受傷的頭顱，任憑二牛筆直地倒提手上。當威公公發現了二牛手上的蛇時，不覺含笑大叫：「二牛，有你的，真是個孝子，快去奠祭你爸爸罷！」
 「自從爸爸給毒蛇咬死以後，我發誓每年非打死一條蛇來祭他老人家不可。威公公，這是第幾條了？」二牛把手上的火赤鍊蛇一擡。
 「每年一條，這是第五條了，孩子！可是你爸爸在這荒山上已經安息了七年了！」
 「威公公，你們先走一步罷，我到爸爸坟上擡一下下來！」
 「好罷，二牛，記住千萬可別單獨食射野獸！」
 「我知道，威公公！」二牛遙應着，早已如飛地轉上另一條山路了。
 深山叢中的古木仗着風勢，吼出了可怖的呼嘯聲，成群的小蝴蝶，敏捷地

(下轉第二十一頁)