

# 成養的慣習子孩

—— 試 試 ——

## 。子孩響影會母父。



孩子剛生出來是沒有意識的，他（她）除了會哭，會吃奶以外，還懂得些什麼呢？嬰兒

意思，可是一開口便先說「×××……」隨地吐痰……等，那麼他（她）將來就會變成這一種別人看來非常不文雅，粗俗的人了。

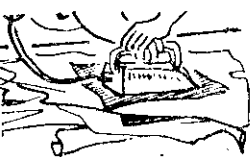
有人說習慣是可以改善的。不錯，是可以糾正的。但是要知這習慣不是一日得來，多半是經年累月養成的，因此，要糾正也不是一日的事，而須有決心，有恒心，化時間去改，愈積久的習慣，愈需要時間才能糾正過來。

因此，做父母的人，爲了孩子的將來，應該除了注意孩子的習慣外，還應檢討和糾正自己的習慣！

（她）父母的習慣，如果是好的，他（她）將來就會養成好的習慣。相反的，如果他（她）在嘴邊上，他本來沒有罵人的

時一樣的放在壓腳下車幾趟，這樣吸水紙就會將多餘的油吸乾淨了，就不會把你衣縫的新衣服染污了。

## 家事小常識



△如果你的衣服上，沾到蠟燭時，不要去搓它，只要將衣服平鋪在桌上，在有燭油的地方，上下各鋪一張會吸水的紙如草紙就可以，然後用溫熱的熨斗，在紙上來回的熨，不久，蠟燭就被紙吸盡了。

△剝番茄皮最好的辦法是將番茄浸在開水裡，一兩分鐘以後再用冷水浸，一會兒那皮就很容易剝去了。



△擦玻璃最好的方法是用一湯匙醋與四碗清水的溶液，先用抹布蘸這溶液將玻璃擦一次，然後用乾的舊報紙擦，玻璃就光亮如鏡子了！你的鏡子也可以用個這方法。



## 潔水與健康 (上)

徐 遐

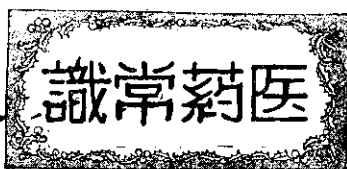
四月七日是「世界衛生節」，聯合國世界衛生組織爲了提高人民對健康的警覺，鼓勵人民和政府對衛生措施的合作，每年均擬訂一個全球性的宣傳和紀念主題。今年選擇的是：「潔水與健康！」

### 人是水做的！

宇宙間任何一種生物，體內水份的含量起碼有三分之一。人類身體的百分之七十以上是水。假如說，您有五十公斤的話，其中水就佔了三十五公斤！

### 人體的各種組織

細胞實際上都「泡」在水裏，沒有水絕對不能發揮正常的生理功能！並且，水還在身體內循環不息（血和淋巴液），幫助運輸。一個人幾天不吃飯可以活；可是一天沒有水份的補充那就受不住了，若身體內



水份損失至百分之二十時，可招致死亡！  
**體內水的發散和消耗！**

我們體內營養和新陳代謝所剩的廢物，如鹽類或有毒的毒質，皆需要由腎排泄，排泄的方式完全藉水將其溶解，成一尿

「送出，常人每日的尿量因此不得少於半公升。天熱出汗是皮膚的排泄水份，不過它主要的功用是調節體溫。人體的消化系統有很多的消化腺，分泌消化液如唾液、胃液、腸液、胆汁和胰液，幫助營養食物的分解，以達到充分吸收的目的，其總量常人每天有七公升以上。呼吸時，吸進新鮮的空氣，呼出的氣體除了氧氣外，就是水蒸氣了！

### 水的補充！

尿、糞便、呼吸和出汗都是水喪失的途徑，每天由身體內放出的水份共有二公升之多！關於水的吸收完全靠大腸抽取消化液和食物中的水份，所以我們要維持個人身體的健康，還應該養成飲水的習慣，每天喝開水（茶或其他飲料）中型玻璃杯至少五杯！（未完）