

(一) 衛生習慣

你個家庭有衛生習慣？



在我們生活的環境中，到處都佈滿着看不見的敵人，病菌和寄生蟲。它們隨時都準備着向你進攻，祇要你稍不進心，它們便會長驅直入，牠們進入你的身體，使你生病，甚致死亡。

雖然現代醫藥科學進步，「病」對於人類的威脅已經逐漸減少，但是生病究竟是一件麻煩的事，不但會損失了金錢，還會使你忍受許多折磨與痛苦。爲什麼我們不能平時築起堅固的防禦工事，根本不要讓病魔有機可乘呢？我們身體上來呢？

良好的衛生習慣，便是防禦疾病的最好工事。平日如能養成良好的衛生習慣，不但蛀牙，胃病，肺病，結核等傳染病，都可以避免或減少；對於個人身體健康，工作效率，精神活狀況以及精神情緒也將大有益處。

從本期起，本刊將作有系統的介紹幾種良好衛生習慣，希望讀者們能注意按期實行。養成一種習慣，除要家互相糾正和勸勉，才能成功。

無衛生習慣的家庭

