



經期的衛生

梅文

你對月經有正確的觀念嗎？你知道月經期中的衛生嗎？你知道怎樣減輕月經期中的不適嗎？

的感覺，如腹痛、頭痛、嘔吐、疲倦、腸胃失常等，有人以為應絕對休息，其實這是不必要的。月經期中應有規律的生活，適度的工作、娛樂、休息和睡眠。避免過度疲勞，是非常要緊的，因為疲勞不但會使情緒不寧，煩躁不安，更可減低對疾病的抵抗力。許多婦女的月經不調，一部分的原因是由於營養不良，尤其是維生素的缺乏。此外便秘可能引起「痛經」，所以在注意日常生活規律外，更應多吃水果、蔬菜，就會消除月經不適的。

過去許多人認為月經是污穢不堪的，女人有了月經就不潔淨，所以婦女們會遭到許多禁忌，如有些事情不許婦女參加，有些地方不准婦女們進去，連迷信的捕魚人都覺得接近這種不潔淨的人，是不吉利的，這種觀念真是太愚蠢幼稚了。要知道月經是女人成熟具有生殖能力的表現，是身體上許多生理過程的一種，正如我們的消化系統，有排泄大小便的作用一樣，所以不潔淨的看法是錯誤的，我們應當改正這種無稽和迷信的觀念。

月經正常與否以及月經期間的衛生直接影響個人健康，間接關係着我們的下一代，這是不可不注意的事。

有些婦女在行經前的一兩天，四肢有輕度浮腫，感覺煩躁、噁心、腰酸、頭痛、腹脹，甚至視覺模糊，這是因為身體內鹽類排泄受阻，體內細胞水份滯留過多的原故。減輕的辦法有些人主張用飲食治療，就是在月經前半期（十四日前）盡量少吃富於鹽類的食物，更限制飲水。

在月經期中常有輕微不適

青椒炒肉片



材料：大青椒四個，瘦肉二兩，豆粉一湯匙，醬油兩湯匙，花生油四湯匙。

做法：青椒去蒂，去子，洗淨後切成大塊（每一青椒可切十餘塊）。豆粉，醬油調成糊狀後，將已切成片的肉（應橫紋切）加入和勻，使肉片上都沾有豆粉。

油兩湯匙放入鍋內，熱後將肉片加入，猛火炒十幾下，起鍋。辣椒片也同樣用猛火炒，等辣椒現翠綠色時，加鹽少許，再將已炒熟的肉片加入同炒幾下即成。如愛吃辣味的，也可加入一個有辣味的辣椒。

最後也是要緊的就是當你發現月經過程中有任何不正常的現象時，如月經週期不規則，經血過多，月經停止，忽然流血，或有嚴重的痛經時，應立即去請教受過良好醫學訓練的婦科醫生診斷，以免延誤了正確治療的機會，這並不是不可告人的事。

怎樣

收藏

冬季

衣服

蘭譯

臺灣俗語說：「吃完五月粽，大換可以送。」這就是說五月節後天氣漸漸熱啦！冬季衣服可以收藏起來了，但是許多衣服，因為收藏不得法，等取出再用時，不是污舊，發霉，就是被蟲蛀壞了。你知道這是為什麼嗎？下面告訴你幾點關於收藏衣服的常識。

蠹魚（蛀蟲）的敵人是清潔、陽光以及流通的空氣，所以絕對不可將未洗過或曬過的衣服（尤其是毛織物）就收藏起來。

▲一把硬毛的好刷子，不但可以除去衣服上的蛀蟲，也可刷去灰塵，保持衣服的潔淨，使衣服不致生霉，因為霉菌是生長在灰塵上的。在你收藏那些不能用水洗滌衣物時，一定要用刷子將它的反面，袖口、領頭、口袋以及一切褶縫裡面都要仔細刷個乾淨。

▲普通能洗滌的衣物，洗後摺好放在箱裡時（最好用樟木箱），應加樟腦殺除蛀蟲。一隻普通大木箱子需要樟腦約一磅。

▲小件的衣物，如手套、襪子、圍巾等，洗淨或曬曬後，放入玻璃瓶中，加入樟腦，再將瓶口轉緊，保證就不會生蟲的。

▲呢帽是最受蛀蟲歡迎的。收藏時，應先將呢帽曬曬，然後仔細將帽的裏外兩面刷乾淨，再用清潔的布或刷子蘸少許去污劑（四氯化碳）或汽油將帽子通刷一遍，特別注意斑跡及帽裡油跡的地方，要多

