

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。

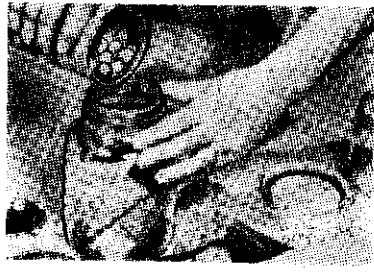
蠹魚（蛀蟲）的敵人是清潔、陽光以及流通的空氣，所以絕對不可將未洗過或曬過的衣服（尤其是毛織物）就收藏起來。

▲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



花插·花採

——益進林——



愛花是人的天性。許多人都喜歡手植幾株花木，來點綴自己的庭園，或於花架盛開時，折幾枝來置於案上，以供欣賞。可是很少人有採花和插花的常識，所以常常插不上幾天便萎謝了，真是可惜！須知，花枝如果剪切處理得法，不但可以延長開花時間，而且可以保持花架的鮮艷，下面幾種採花和插花方法，讀者們不妨試試看。

(一) 採花時間：採花最好在清晨。因為清晨枝條內水份飽滿，這時採取最為有利。

(二) 選花標準：採取插花用之花并，應選花枝堅硬的，因其生命力較強。花枝上的



花架，不宜全部盛開，採含苞待放而花蕾

多的花枝。若以花種論如菊花、香石竹、百日草、千日紅等，應採三分之二開放者；如金魚草、夜來香等宜有三分之二未開放者。

(三) 剪切方法：剪切花枝時應在水中，就是將花枝浸在水中剪斷（如左上角圖），因為在空中剪切時，花枝的切口上就充滿了氣體，插於花瓶中時，影響水分的上升，若於水中剪切可免此弊。

(四) 燒毀傷口：因為花瓶中的水內常含有細菌，花枝

傷口很容易被這些細菌寄生，致使水分不能上升。為補救此缺點，在插入花瓶前，用火燒焦其切口（如左圖），使切口變為炭質水份就容易上升了。

(五) 加防腐劑：花瓶中可加一些防腐劑或木炭屑少許，防止細菌繁殖。上面所述各點，如能配合應用，則插花時間，必能延長。



識常藥醫

徐霞

天氣熱，街頭巷尾擺滿了冷飲攤，這對於我們終日汗流夾背的勞動者，該是多麼的誘惑！

可是常吃生冷食物飲料的人，最容易鬧瀉肚子的毛病。腹瀉是消化系統生理的失常，大腸粘膜水份吸收作用受到阻礙，使糞便不能成軟固體而變成稀薄的液體形態，同時大便的次數也增加。

一般人一提起瀉肚子，馬上就想到拉「痢」！其實痢疾祇是一種嚴重的腹瀉傳染病，一切腸部發炎的疾病如霍亂，傷寒，急性食物中毒，敗血症，腸寄生蟲病，腸結核及各種腸炎等也有這種典型的病徵——腹瀉。但如飲食過量，日常食物性質

突然改變，生食或食物的過敏性，飲食習慣的不正常，氣候的改變，受涼或受熱，維他命的缺乏和神經性作用，另外尚有很多不常見的可能性如誤食化學毒物，腸瘤，心臟病，肝硬化病等都可能引起瀉肚的。

應該注意的事

假使有人不幸「瀉肚子」，方便時請醫師診治預好，不過也可以觀察病人的情形一二天，絕對無須大驚小怪！

首先要注意糞便的性質，有沒有粘液（鼻涕一樣），膿和血，糞便的顏色如何，以及腹瀉的次數。

其次要注意其他的病徵：發燒、肚痛、頭痛、嘔吐、食慾不佳和全身疲倦等。從這幾方面，我們可以大致決定病人情形是否嚴重，如糞便性質改變輕微並無

而重的刷幾次，然後稍為晾一下，就可以收藏了。收藏時帽內應放入樟腦，另在帽裡塞一紙團，然後放入帽盒內封好，無帽盒時用厚紙包好亦可。

▲毛毯收藏時，除應一樣曝曬及刷淨外，疊時應注意在每一層毛毯中間都要撒佈樟腦丸以防蟲蛀。如收藏在箱子裡時，應將毛毯放在最上一層，免受壓力失去保暖的功效。

▲無論收藏什麼衣服，都應盡量的減少摺疊的次數，而且衣服每層中間應加入樟腦，尤其是羊毛與絲綢織物更為要緊。



腹瀉病人的飲食

腹瀉除引起消化不良，嚴重時就可能引起病人身體大量的脫水現象，造成心臟循環系統衰竭，死亡很快！因此腹瀉時，勸病人喝水（鹽水）是重要簡單的原則。其他對病人飲食的護理可概括地列舉如下：

一、禁食生冷或半熟的食物。
二、初時選用流質或半流質的食物。選營養成份高而易於消化，殘渣及脂肪少的食物。

三、飲食習慣有定時。
四、停止煙酒或食用有刺激性的特殊食物。

五、加服維他命製劑。
六、當食物更換時，需觀察病人有無過敏現象，盡量選製新鮮而合病人口味的食物。