

怎樣恢復工作疲勞

陳靜宜

在農忙期間因為須要長期不息地操作頗重的工作，所以設法使身體於當天內恢復疲勞是很要緊的。下列的幾種疲勞恢復法不僅容易簡單，而且相當有效，讀者不妨試一試。

舉足安寢

長期灣腰的勞動會妨礙血液循環，因此手脚以及臉部往往發生浮腫的現象，如果腿部腫脹時，應該臥在床上，把脚部舉高，脚下放一捲疊好的舖蓋。如果是臉部浮腫的話，要設法使頭部位置稍高，這樣休息一會，就會消腫的。

洗澡

雖然有些醫生以為洗澡不能使身體的疲勞恢復，可是如果洗澡時間很短的話，可以說是恢復疲勞最好的方法。洗澡時不但把身體要洗得乾淨，更要採取下面的措施，水的溫度要較普通洗時熱些，並且讓全身浸在水中片刻，當洗刷時，要用塗了肥皂的毛巾或者菜瓜瓢（ヘチマ），用力洗刷手脚、頭部和腰部。此外應注意的是，如圖表示，應把脚向前伸直，充分的伸長肌肉才好。



恢復疲勞的食物

如讀者所知，要恢復疲勞應多吃菜、肉等富於營養的食物。尤其在嚴重的疲勞時，如

果吃適量的檸檬（レモン）、柑橘更能增加效果。食用方法是把檸檬或柑橘橫切成圓片，然後搾取當中的果汁，用水沖薄後，再加上少量的糖喝下。果子一次以一個最適當。

肩部腰部漲痛的時候

腰部漲痛或感疲倦時，在睡時，用一個硬質的小枕頭，橫放在腰下，這個方法初時因為不舒服也許難以入睡，然而不久就會習慣的。肩部或頭部漲痛時，最好也是輪臥休息，

不過，睡時一定要使枕頭碰着頸與肩部。

腳趾和脚跟疲勞的時候

先預備一個啤酒瓶或者一根圓柱形的木棒，當你感到腳趾或



脚跟疲勞時，如圖踏在上面，使瓶或棒在脚底和地面間往復滾動，如此繼續四、五分鐘疲勞就會消失。

防痢疾

鶴年

在夏季，最容易流行的三種嚴重胃腸道急性傳染病就是霍亂，傷寒和痢疾。關於霍亂和傷寒因為預防接種的普遍施行「打「防疫針」，它們對於人類的健康，已經沒有什麼了不起的威脅了，祇有痢疾，大家還想不出好辦法來避免！

細菌和阿米巴

痢疾依病原體的不同，大致分成二大類，彼此的病徵也有顯著的差別：
細菌性痢疾 病原體是痢疾桿菌族，其細菌又分四型。當我們不小心，把它們帶進腸內，牠們繁殖起來是非常迅速的，

「現象，大便的次數特別多，每天總到二十次以上，每次解出少量呈鹼性的糞便，但混和着很多的粘液，膿液和血塊。初起時發生嘔吐，病人感覺頭痛，發燒和脈搏加速。
阿米巴痢疾 病原體是一種阿米巴原蟲，活動力很強。病人的症狀比細菌性痢疾輕得多。發病相當慢，腹痛和裏急後重現象不十分重，有時僅僅感到腹部不舒服，解過大便就暫時好一點。每天大便的次數不過十餘次，每次的糞便相當多，有惡臭，呈酸性，滲和小量粘液和血絲。根本沒有其他不良的反應。

治療容易防病難

自從磺胺劑和配尼西林等抗生素出來

最快在幾小時就引起急性，對付細菌性痢疾真是藥到病除，特效之至，目前「金黴素」和「土黴素」的發現，我們治療阿米巴痢疾也比較簡單了！「預防勝於治療」、「病從口入」，從這二點知道預防疾病的重要性和預防胃腸道傳染病的着重方針。祇要大家能養成注意飲食清潔衛生的那些個人保健習慣，就不致於發生意外：

- ① 飲水必須煮沸！
- ② 食品及飲料保證衛生（煮沸後貯藏嚴密）！
- ③ 不吃生冷不潔之物——冷飯菜、水棒、未經遮蓋的糖菓、糕餅、飯菜和麵食等。
- ④ 飯廳和廚房宜裝紗窗和紗門，至少應購置紗罩以防蒼蠅叮吮食物！
- ⑤ 餐前便後要一定洗手！
- ⑥ 家庭中垃圾和糞便應有適宜的處理並切實實施滅蠅！

小常識

夏天蚊蠅，常飛入室內，若每

驅除蚊蠅

次在洗門窗時，水中加上少許 DDT 或其他的消毒劑如臭藥水等，則藥劑氣味，可使蚊蠅遠遁。

