洗澡與農村浴室



前次已經談過改善農村生活的第一步，是將農村厠所改善。現在再談一下農村洗澡的問題。

洗澡的功用

我們的身體因爲工作活動與新陳代謝作用，身體上的毛孔裡就會排洩出汗，汚穢，及油質的，加上外界飛揚的塵沙，自然都附着在我們皮膚上。你若不洗去，那麼皮膚不能保持清潔，而且因爲毛孔淤塞阻礙生理功能而會有害健康；洗澡更可以幫助皮膚表面血管的舒張，使血液流通，所以洗澡不但能使你身體清潔，減少疾病更可以恢復工作疲勞增進健康的。

每天應洗澡一次

我們應該每天洗澡一次，最好是工作完畢以後。許多農村家庭因爲沒有洗澡的設備——浴室，大多都是兩三天洗一次澡，尤其是婦女，甚至於一星期才洗一次，這是不合衞生的。天氣很冷的季節時也應該每天洗一次澡的。

洗澡的用具

有人以爲建築洗澡用的浴室是需要一筆相當可觀的錢。其實簡單，經濟而且最衞生的設置是不需要多少錢的，你只要有一間小小水泥地面的隔間，此外更要有一個小木桶可以盛水，一只水杓用來勺水澆洗身體，一塊肥皂，一條毛巾就行了。這洗澡的隔間可以利用廚房的一角，用木板隔開，或不需要洗澡盆，洗時是將身體用肥皂擦後，用水杓勺着水沖洗乾淨，然後再用自己的毛巾將全身皮膚擦乾、擦紅、促進血液循環。這種洗法一則是簡單，二則是可以避免各種皮膚病及其他疾病的傳染，此外孕婦因爲久浸熱水中容易造成流產的情形，也應該用沖洗的方法，所以這種洗澡方法是非常衞生簡單經濟的，希望農友們每家都能有這樣一個浴室，每天工作完畢能洗一次澡，那麼農友們的健康一定會進步的。

洗澡的方法

這種洗澡設備是沖洗的，



衞生故事

開明的王家阿婆

·老松·

十一　吃拜拜　談家常

媽祖生日，鎭上狂熱的迎神；王阿婆帶着孫兒小華正興高彩烈的吃拜拜。同席的老太太，阿娘們也都攜孫帶女，相談甚歡。

「阿婆，聽說你現在學會治病了，是眞的嗎？」歡談之中有人問起王阿婆來。

「哈哈！那兒的話，我不過是從松先生那兒學了些過家的方法，我那裡會治病呢？」

「可是我們也確看出來你家近來很清吉的呀！」

「治病是不會，一時也學不來，可是有些過日子的方法，却可以防生病。這個比會治病要緊，飲食起居，我們有許多不明白利害的地方，須要學，這是第一。其次是有些小小不順適的時候，像一兩聲咯嗽，頭痛腦熱的，應該要休息，注意飲食多半都會一兩日消除，不致眞的拖成眞的大病，一旦不幸眞病了要會調養，病人的床被，日光空氣的充足，以及調適的睡態，都是幫助病愈的條件，也是家主婦能作的事。」

「唉喲！你阿婆眞的有理，我們遇有病人時都是關門閉戶的，讓他睡在悶熱的黑屋裡！」

「這一點松先生曾告訴我一個歌訣：光線充足莫照臉，空氣流通莫吹風。這就是讓太陽從窗門照進來，可又不要一直晒到病人臉上，屋子內空氣不要閉得死不通氣，可不能讓風吹到了病人。」

「那麼，小孩子出疹子也要光線充足空氣流通嗎？」

「這個嗎？還是要保持這個情形，不過有時孩子的眼睛充血怕光，室內可以稍微暗一點，但也不可太黑了。」

「阿婆，你是怎麼想的這樣週到呢？」

「我那裡想得週到，這是多年來理家過日子受够了苦，去年認識了松先生沒事時談談，才學了一點方法。你我都是生兒育女的人，住在鄉下，家裡大小事都要找醫生，不要說花錢，也眞沒有時間，沒有閒人，我們只要改良一點生活習慣就可以消災禍保平安了。」

「照你阿婆說，比拜媽祖都好嗎？」

「這個嗎？我還不敢說，不過我倒要細細的想想看。」

家常事識

▲白粉刷牆時，加入一些食鹽，可使白粉不易脫落且增加牆壁的潔白和光澤。

▲酒醉了，喝一點醋，可以使你立刻清醒的。

▲煎魚前，先用切開的生薑擦拭油鍋一次，待煎魚時，魚皮不致粘鍋破爛。

▲洗擦窗戶的玻璃，在水中加些阿摩尼亞溶液，可使其光亮透明，毫無半點塵埃。

▲糖放在火的旁邊，或在容器中放些蒜瓣頭的切片，蟻蟻就會走避的。