# 怎樣免除
# 腸胃病的危險

阿蘭

你有腸胃病嗎？你想預防嗎？這篇告訴你怎樣預防腸胃病。若你已有腸胃病，照這方法去做，也會減輕你的痛苦。

省衛生處根據各縣市衛生院的統計資料，於最近發表四十四年度臺灣死亡率以及十大主要死亡原因的報告。

據說臺灣死亡最大的原因是腸胃病，死於胃炎，十二指腸炎及大腸炎（新生小兒下痢除外）就有一萬零一百八十二人，佔全部死亡人數的百分之十三·三，由此可知臺灣有腸胃的病人是相當的多。

俗語說「病從口入」，尤其是腸胃的病，更與飲食有密切的關係，所以為了防止腸胃病的發生，我們是不能不注意食飲以及一切與飲食有關係的事。這裡特別指出點預防腸胃病應注意事。

第一、進食要定時：定時是我們生活起居必應遵守的好習慣。尤其是進食一定要守時，絕不可使腸胃有時工作不停，或是長時間的胃內空無一物，這樣會影響腸胃正常有規律的工作的，以致使腸胃系統不健康。

第二、進食有定量，各人食物的需要量是因人而異的。你應常保持一定的飯量，不能因某餐正合自己嗜好而吃得過飽，却也不可因為菜飯不合胃口而吃得不足你的需要，每人每餐應有一份合理而適當的食物。

第三、食物要細嚼緩嚥：許多人因為工作忽忙，生活緊張而養成狼吞虎嚥的壞習慣。要知道食物經過牙齒磨碎以及消化液——唾液的拌和而完成初步的消化工作，送到胃中後再繼續消化，所以食物如能在口中消化得很完全，那麼就可以減輕胃部的工作，由此可知咀嚼的重要了。許多人的腸胃病是由於牙齒不健全，不能將食物嚼細而引起的。

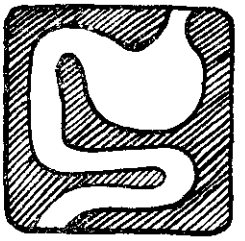
第四、心情愉快：許多心情不好，精神緊張的人，往往是胃病的患者，所以你要把握住你的心情，尤其是在吃飯時要吃得愉快，在飯桌上要避免吹毛求疵，以免引起不愉快的事情，那麼就不會倒胃了。

第五、戒食生冷：在臺灣腸胃病最大的根源就是冷飲，像什麼百草湯，愛玉冰，仙草冰等，這都是能使你會生腸胃病的，所以我們一定要當心，千萬不吃生冷食物。

第六、按時如廁：你別以為按時大便算不得重要的事。你一定要養成這個良好的習慣，使你的腸胃運動有規律，那麼腸胃自然健康而不容易有病了。

第七、適當休息：緊張工作以後，如有適當的休息，恢復體力與精神的疲勞，常能增加的日常生活樂趣，是可以促進食物消化的。不但如此你如在進食以後有適當的休息也是促進消化減少腸胃病的辦法。

第八、注意營養：日常你吃的食物不但一定要營養充足，而且要平常多吃水果、蔬菜，增加你抵抗疾病的能力。



## 來函照登　我要大聲疾呼

編輯先生：麻豆「仙水」迷信事件已鬧了一個月了，據統計前往問津的人共有卅萬人，麻豆協成汽車公司乘客增加三成。卅萬人汲飲「仙水」每人耗費以廿元計算，麻豆「仙水」使迷信的人共化去六十萬元，這數字是多麼使人觸目驚心！若這六十萬元拿來創辦農忙托兒所或是推行保健衛生工作，那麼地方上得益多少？所以我要大聲疾呼！希望大家將金錢與精神用在有建設性的工作上，使我們的社會進入康莊大道。編者先生請你把我這一封信，刊登在最近一期的豐年上。

祝你
快樂

豐年讀者　張明定上
七月廿日

優待本刊讀者訂購
「克難苦學記」
我國權威農學家沈宗瀚博士所著「克難苦學記」，自承正中書局以原價（九元）八折優待本刊讀者後，銷售極暢。讀者如需此書，可匯七元二角向正中書局直接訂購，該局郵政賬號為九九一四號。