酒後的護理

—山珊—

春節期間農村裏總要大吃大喝一場，以解消一年到頭的辛苦和疲勞。『醉漢』就不免地要增多了。因此，家庭主婦都該知道些酒後護理的常識。現將幾項適用於家庭的護理方法介紹於左：

（一）對醉酒者作任何護理之前，應先斷定他是否確係醉酒（尤其那些深夜來歸的醉酒者）；因爲有許多意外傷害或疾病（如頭部損傷、心臟病等）都與醉酒相似，以免就誤醫治時間。

（二）保持醉酒者的體溫，因爲剛喝酒時，身體發燒，但醉酒以後，體溫大多降低，所以對醉酒者應該加蓋毛毯被褥等，以免着涼而發生感冒、肺炎等疾病。

（三）醉酒者如果尚未嘔吐，最好使他把胃中的餘酒吐出，以減少酒精的吸收。最好的方法是先令他喝入一大杯溫開水或食鹽水（一杯溫水加食鹽一匙），然後用手指攪動他的咽喉，引起他的嘔吐。嘔吐以後給他喝些開水或漱口，清除口內的食物渣滓，以免睡時杜塞呼吸道而發生危險。催吐藥絕不亂用。

（四）已吐或雖飲酒時間較長的，可泡一大杯濃茶（如有咖啡或可可更好），愈濃愈好，使他飲下，這是最好的解酒物。

（五）水果，糖菓，糖水都有解酒的效果，如方便的話，可以吃些。

（六）醉酒的人已經睡去，就不必驚擾他。但仍須時常輕輕地翻動他的身體，改變睡眠姿態，以免久睡一側而發生其他疾病（如積壓性肺炎）

（七）醉酒者如深度昏迷，並且時間過久，就應送入醫院救治，因爲昏迷超過十二小時以上的，就不易蘇醒了！

（八）頭痛，可用冰袋或冷濕手巾鎮於額部。醒酒後可能會發生胃炎或頭痛的，亦應妥善處理，必要時可請醫生診視。

蔬菜水果就是「補」

健康是大家所關心的。聰明的主婦，爲家庭的經濟，爲家人的健康着想，應該多多選用蔬菜水果才是聰明的辦法，因爲蔬菜水果裡含有大量的維他命，多吃這些有益身體的，也就是進補了。這裡特別告訴你一些日常食用的普通水果蔬菜，吃了有什麼好處。

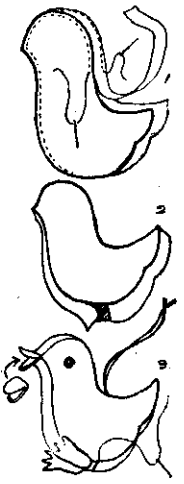
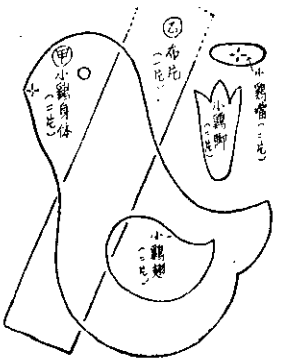
大凡桔黃色和綠色的蔬果，都含有大量的甲種維他命可以防止乾眼病，幫助生長健全呼吸器管。黃色的像胡蘿蔔，南瓜、木瓜、香瓜。另外如紅色的蕃茄，以及色澤較深的甘薯，菜豆，青椒，和黃色的玉米、柿子的含量均豐富。

花生、大豆、與洋芋都含有乙種維他命，它可以幫助發育生長，增進食慾，健全神經系統。大多數的水果，及一些綠色蔬菜都含有。這些蔬果，像我們常吃白米飯的人，尤其是不可少的。

柑桔類的鮮果，是丙種維他命最大的來源，多吃可以防止壞血病，牙齦出血，健全牙齒及骨骼，其他像蕃石榴、釋迦、綠豆芽、黃豆芽、洋桃、油菜，以及生長速迅的菠菜、白菜、甘藍、芥藍菜。莢豆及青椒都有不少。紅、青二種莧菜都含有甲乙丙三種維他命，但是以青莧菜含有更多。

此外還有許多其他的重要與身體健康有關係的維他命都是可以在蔬菜水果中獲得的，所以我們日常生活中，爲什麼不多吃水果蔬菜而只去藥店中買維他命或其他藥物來滿補呢？如果你，把蔬菜與肉類同等地位看待，而且飯後總有水果那麼自然會健康的，這種習慣和觀念是要靠平時改善和養成的，希望農友們從今年起注意日常飲食習慣，別只是盲目的吃補了。

可愛小鷄

這是一種最簡單，最經濟，利用碎布片做成的玩具，你可以試試看，孩子們一定非常歡迎的。

這個小鷄用絨布做最好，當然別的布做都是可以的，照圖畫好（大小可以隨意）將布片甲乙及鷄脚鷄嘴剪下，然後用線照圖①將兩片身體與中央的布片（乙）縫起來。在它的腹下留一小口②從小孔處由裏向外翻出，然後塡入粗糠、棉花、鋸木屑或破舊的碎布片，塡時一定要塞緊些，將小口縫合起來③，這時小鷄已成功大半了。小鷄脚掌兩片小鷄的嘴和翅膀縫在適當的地方，然後找兩粒小扣子做小鷄眼睛，也可以在鷄背上縫一條絲帶，更爲美觀。