

酒後的護理

春節期間

農村裏總要大
吃大喝一場，
以解酒一年到
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）；因為有許多意
外傷害或疾病（如頭部損傷、
心臟病等）都與醉酒相似，以
免耽誤醫治時間。

(二) 保持醉酒者的體溫
，因為剛喝酒時，身體發熱，
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) 已吐或離飲酒時間
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。



健康是大家
所關心的。聰明
的主婦，為家庭
的經濟，為家人
的健康着想，應
該多多選用蔬菜水果才是聰明的辦法，因
為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

(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，因為昏迷超過
十二小時以上的，就
不易蘇醒了！

(八) 頭痛，可
用冰袋或冷濕手中鎮
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」

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

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，為
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進補呢
？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。

可愛小雞

這是一個非常歡迎的。

這個小雞用絨布做最好，當
然別的布做都是可以的，照圖畫
好（大小可以隨意）將布片甲乙及雞腳剪下，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，然後填入粗糠、棉花、鋸木屑或破舊的碎布片，填時
一定要塞緊些，將小口縫合起來③，這時小雞已成功大半了。小雞腳
掌兩片小雞的嘴和翅
膀縫在適當的地方，
然後找兩粒小扣子做
小雞眼睛，也可以在
雞背上縫一條絲帶，
更為美觀。

