

衛生故事

自從平龍認識阿枝後，他就開始打扮起來了。在以前，好幾天也難得梳過一次的蓬頭亂髮，最近却天天梳得整整齊齊，用林森油擦得閃閃地發光。

但是使他傷心的，是那滿面的粉刺（柱仔）。好幾次，因為有幾個「膿柱仔」生在鼻子上，不得不停止約阿枝同去看歌仔戲的計劃。因為深怕阿枝會討厭他。

終於他鼓起勇氣去找陳醫師。「那有什麼可憂慮的。」陳醫師笑着說。「我年青的時候還不是像你一樣滿面都是。」

「可是為什麼只是年青人才會長柱仔呢？」平龍埋怨地說。

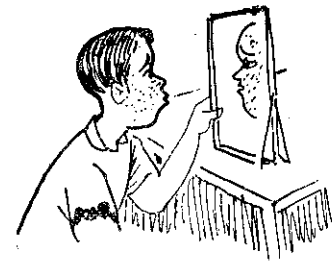
「也許你會想上天真會開玩笑，偏偏在男孩子和女孩子最要漂亮的時候，生這種討厭的東西，是嗎？其實這是告訴你已經是大人了。」

當像你們這一時期的年青人，也就是所謂「青春期」的時候，因為身體裏會分泌出許多「性荷爾蒙」，這個「荷爾蒙」就是引起柱仔的禍

源。因為它會刺激皮膚油脂的分泌，尤其是面部和胸部的地方。假如這個油脂上的塵屑混在一起致塞住皮膚孔的話，影響到後來分泌的油脂流不出來，積蓄在裏面，就形成柱仔了。柱仔的前兆，總有一個小黑點，那就是皮膚孔被塞住的記號。假如再有細菌侵入的話，就會發膿呢。」

「那麼陳醫師，現在的醫學那麼發達，難道還沒有治柱仔的特效藥嗎？」

「特效藥倒還沒有，不過我可以告訴你幾個預防的方法你可以試試看。」



第一就是要保持面部的清潔，一天最好用溫水和肥皂多洗幾次你的臉。有人以為用肥皂反而會多生柱仔，其實那是錯誤的。因為肥皂不是很好的去垢劑，也是很好的殺菌劑哩！溫水可以把皮膚孔擴大，

又可使皮脂軟化使它容易流出來，不致積蓄在裏面

芥菜是一種極其普通的菜蔬

除了用來炒肉煮食外，還可用來鹽漬或做成菜乾等，供長期食用。現在介紹鹽漬芥菜的做法，不但合乎經濟，風味良好，而且做法簡便，貯藏耐久。請大家同來一試。

原料及選擇：芥菜二十臺斤（選無病蟲害已近成熟之卷心芥菜除去邊葉）。上等醬油三瓶。食鹽一臺斤。糖五兩。甘草粉三兩。

做法：①將芥菜切成五公分長一分公分寬的小塊，置於太陽光下曬四小時左右。目的在減少水份，節省鹽量，以便操作。

②把芥菜放置匾上加鹽揉搓

。其次是不常用你的手去摸臉。你知道我們的手都是很髒的。其他如油啦，花生啦，糖啦，海產物如蟹，蝦等也不要多吃，因為這些食物，據專家的研究都是比較容易誘發柱仔的產生的。又如便秘，睡眠不足，和蛀齒等也多少有關。注射女性荷爾蒙針劑雖然很有效，不過你願意打嗎？不怕阿枝會譏笑你？在美國也有用電氣療法和服抗生素以治療的，可是價錢貴，在我們的農村是不實用吧。」

這時，在旁的陳太太笑着說：「你不要怕阿枝因為你面上有幾個柱仔就會討厭你。你沒聽說過男才女貌？要知道女孩子喜歡的是男人的才能而不是面貌啊。」

給陳太太這麼一說，平龍就紅着臉跑出去了。

沙糖，甘草粉，辣椒（隨意）。

⑤把壓水後的芥菜放入醬液攪拌（應即停火以防芥菜煮爛影響成品脆度）後取出，二者均使其冷卻。

⑥將芥菜裝入乾淨的加工瓶或缸中，倒入醬液，經一晝夜便可取用。如經殺菌手續，將裝好成品的加工瓶，把瓶蓋輕輕加壓，置於盛水之鍋中木架上蒸三十分鐘。於鍋內乘熱時將瓶蓋緊鎖，冷卻後取出貯藏。這樣不但可保持原有風味且久藏不變。

黃加明

醬漬芥菜

發酸，其酸度與日數成正比。

③取出浸於清水中二小時，撈起放小布袋內壓去部分水份後待用。（若取出後不經浸水而曝曬二天，則為普通之菜乾。可供食用或密封保藏。）

④將醬油倒入鍋中煮沸加入

，每斤五元算，可獲倍利。成品風味良好且脆，帶鹹、酸、甜等味。