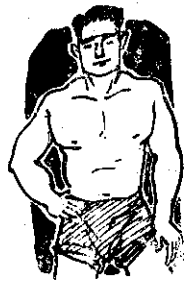


# 肺病的飲食調養

宋申善



肺病在從前被認為是一種絕症，當醫生診斷書上寫出「肺病」的時候，無異是法官的死刑宣判書。因此，患者對於「生」就絕望了，從此意志消沉，或自暴自棄，或祈禱早死，縱然是極輕微的肺病，也因心理上的影響而漸趨死亡。但是處於醫藥發達的現在，這種病已可用醫藥來治療，而且治療得越早，好得也越快。所以大可不必憂慮。

肺病的藥物治療，一定要由醫師診斷處方才行，這裡我們只談肺病患者的飲食調養。因為對於肺病的治療上，飲食和醫藥同等重要。  
牛奶、脫脂奶粉、蛋類、瘦肉、內臟類如肝、腰子、肺、心等；黃豆和黃豆產品，如豆漿、豆腐、豆腐乾等食物裡

面的蛋白質，質量優良，並且含量豐富，最適於肺病人吃。  
含油性的食物，像花生醬、芝麻醬、黃油、不太肥的豬肉、牛肉、羊肉吃的量，也要比正常人多一些，因為這些食物可以幫助消瘦的病人長些肉，身體重量增加，也可以增加抵抗疾病的能力。

飲食中的綠色蔬菜、水果、牛奶、瘦肉和黃豆裡面含有鈣質，可以把受傷的肺部鈣化，所以這些富於鈣質的食物，病人也應該多吃。  
此外還應該給病人加上維他命丸，或是魚肝油丸；因為維他命丸和魚肝油丸裡面，含有兩種他最重要的營養素——甲種維他命和丁種維他命，對於肺部的復原很有幫助。  
病人飲食裡面，以牛奶為最重要，每天應該喝四杯，新鮮牛奶、奶粉、淡奶或脫脂奶粉都可以。脫脂奶粉中，脂肪的含量比普通奶粉低，但蛋白質的含量却很高，而且又比普

通奶粉容易消化，價錢也較便宜，可以採用。  
蛋類每天應該吃一兩個，烹調方法要以容易消化為原則，煮蛋、蒸蛋、炒蛋都可以，煎蛋不應該吃，因為不容易消化，恐防礙其他食物的胃口、肉類或內臟類每天有二至四兩，魚、肉或禽類換着樣子吃

，內臟類一星期至少要吃一次。蔬菜十二兩，包括有綠葉菜和其他蔬菜。水果每天半斤到十二兩，多採用橘子、橙子、柚子、文旦和番茄。食物要簡單，而且容易消化。五穀類則應當採用糙米粗麵，不但營養好，並且可使大便通暢。  
遵照醫師囑咐，注意調養，並且注意自己的心理，必須維持正常，那末你不久便會康復了。

## 仲夏女衫

馮鏡淳

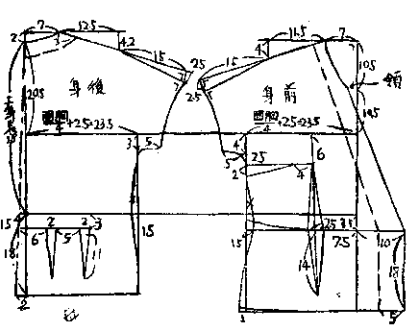


這是一件適合夏天穿着的女衫，它調領、短袖、延襟。可用稍厚而挺的材料縫製，穿起來不致被汗貼在皮膚上，而能達到通風涼爽的目的。

材料：①較厚而挺的粗紋棉或麻織品。用量約四臺尺。②薄貝殼小鈕扣兩個。

製圖：①按女裝標準尺寸（胸圍八十四公分）製圖。②前延襟腰間左右各釘布套一個。以備扣鈕扣之用。

縫法：①前身胸下摺打好。②前後身腰間摺打好。③前後身肩縫合。（縫時前肩稍稍皺起，後肩稍拉長）④前後裡邊在肩縫合，其外側用縫衣機一折縫妥。⑤領作好（無需襯布）⑥領與衣身縫合，再將做好的裡邊與衣身



縫合。⑦在肩上將裡邊外側部份與衣身釘在一起，但勿使面上看出。再在延襟的腰部，左右各釘布套一個。⑧脇下縫合。（縫時將腋下部份稍稍伸拉。）⑨袖口用二公分寬斜條做裡邊做好。⑩下擺二折縫好。⑪腰部釘鈕扣即成。  
註：衣領可用另外布（如白色布）作妥，在領的裡側與衣身領圈處釘子母扣八付，用時扣起，並可隨時更換亦很別緻方便。

老農夫：「先生，請不要開玩笑好不好？如果再貼四角郵票，不是更重了嗎？」  
小華：「小正！你為什麼長得這樣矮？」  
小正：「哼！我長這樣矮！看電影可買半票呀！」

郵務員：「老先生，您的信超過重量了，請再貼四角郵票。」  
（大）（家）（樂）