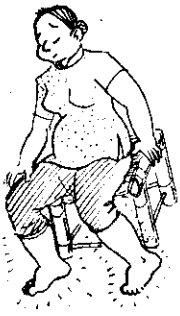


注意飲食

減輕孕中期的痛苦

宋申藩



在懷孕的初期，常有嘔吐

果在日常的生活和飲食上，多加注意，便可以減輕痛苦。經常發生的幾種現象有：

一、嘔吐

油煎食物不宜多吃，因為它不但不容易消化，並且吸收身體中大量的水份，以致使腸胃不適，大便乾燥。多喝水，也可以使大便保有適當的濕度，不致過於乾燥。

婦惡心的感覺，痛苦萬分。為了避免或減輕這種痛苦，可用下面的方法：

在末起床前，先吃些乾食物如饅頭、包子、餅干、麵包或蛋糕等，休息片刻再起床。乾食物和流體食物要分開吃，吃完乾食物後，休息一下，再吃湯水等流體食物。

多吃富於乙種維他命的食物，如米麥的胚芽、黃豆、花生、瘦肉、粗糙的米、麵、酵母和綠色葉類蔬菜等，有減輕懷孕初期嘔吐，惡心的功用。

二、便秘

懷孕期間，尤其是後期，多有便秘現象，容易導致小產或早產。避免便秘，要多吃水果、蔬菜、和粗米、粗麵、玉蜀黍等，因為這些食物有保持大便正常的功能。

你懷孕了嗎？恭喜你！可是你感覺不舒服嗎？那末請你多注意日常的生活和飲食吧！這樣可以減輕你一些痛苦的。

多吃含有乙種維他命的食物或濃縮丸，也可使大便秘容易解出。

此外還要有適量的運動；孕婦雖不可作劇烈的運動，但每日操作輕鬆的家事和散步，可以增進胃口，維持健康，通順大便，並且可使生產順速。

三、水腫

孕期中常有水腫現象，尤其是腿部，稱為孕期腳氣病。如

能注意食物不吃得過鹹，就可避免水腫。並且要多吃含有乙種維他命的食物，因為缺乏乙種維他命，也容易得腳氣病。

四、貧血

孕期中常發生頭暈和臉色蒼白等現象，這是因為貧血的緣故。多吃牛奶、蛋類、瘦肉、豬肝、牛肝、黃豆、和綠色的葉類蔬菜，就可避免這些病象了。

簡易捕蟬器

魁吉



蟬蟬俗名油蟲（日文アブラムシ），是廚房裡常見的害蟲，牠住在廁所和廚房之間，食物和糞便，都是牠的食料。牠到處亂爬，傳染疾病，咬壞農產品，真是討厭的東西。我們平日除了注重清潔衛生，以減少蟬蟬的繁殖之外，更需用藥品和器具，來捕殺蟬蟬。

現在以最簡單的方法，最經濟的成本，設計一種捕捉蟬蟬的「簡易捕蟬器」以備一般家庭的使用。這種捕蟬器，和使用DDT，及BHC等毒餌，有同樣的功效；然而却無食物中毒的危險。

利用家中空的罐頭（或木箱），如餅乾罐，奶粉罐，肥皂箱等都可以。在它的上面，開一

△剛洗過的瓶子是很難乾燥的，如炒十幾粒豆子放入瓶中，可使水份迅速脫去，瓶子即可立刻應用。

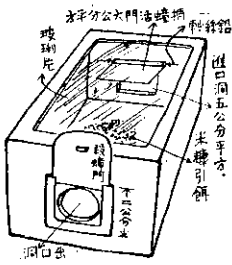
△用錐子鑽木板時，木板太薄容易破裂，太厚又難鑽透，如先滴些水，使木板吸水後再鑽，就較容易。錐子不用時，最好把它插入木塞內，就不會弄斷，且不致發生危險。

適當的洞口，裝上玻璃或貼上透明紙，以便觀察罐內的

情形。罐的右邊離底上方一公分處，開一個五公分見方的洞在洞的上方一公分處，用鉛絲做一軸，以二小釘固定在罐的裡面，另用六公分見方的鉛片（或鋁皮），掛在此鉛絲上，於是這鉛片就如一扇門似的可以從罐的外面向內推開，在盒中放些蟬蟬最喜歡的食物如炒米糠或是糖拌飯，於是蟬蟬就會從活門處爬進罐內去，但是因為鉛片比洞口大，所以從裡面却不能向外推了。

捕蟬器的左面一邊，再開一個雞蛋大的小洞，平時將門閉緊，等到蟬蟬捕得很多了，要殺死時，只要拉開那扇小門，讓它一個個的爬出來，用腳踩死。

或作雞鴨的飼料。



家事一得