

霍亂很可怕



越高的地方越容易發生。
當一個人受霍亂菌的感染後，在二、三天內就會發病。

在衛生進步的社會裏，許多會威脅人類生存的傳染病菌已大部份被消滅了，可是那些殘存的一小部份通常常在等機會為害人類。目前泰國正在受霍亂的播劫，本省雖然沒有受到害，可是在這傳染病容易發生的時期，如不提高警覺，就難免有被侵入的危險。

霍亂主要的症狀是很劇烈的嘔吐和瀉，瀉出來的糞便就和稀飯相似，一天要瀉幾十次，皮膚乾燥而失彈性。死亡率高達八十%。雖然現在因醫藥的進步，死亡率已大大地降低，如果能及時醫治的話，還可以救治。不過如病況嚴重的，在二、三小時內就可致命。所以在醫護人員缺乏的偏僻鄉村，或不知道這種傳染病的嚴重性的，往往延醫誤時，這不但會耽誤病人的性命，並且會危及自己、家族和鄰居的生命。像民國三十五年的夏季，本省就曾發生過一次大流行，幾天之內就傳遍全島，死亡無數，人人談「霍」色變，現在想起來還害怕呢。

霍亂的傳染，是由直接接觸，喝生水，或吃了不潔的食物而致。所以要預防霍亂，首先要注意飲食的衛生，食物一定要經煮沸或消毒後才吃，千萬不要喝生水，同時要注意環境衛生，骯髒的環境中病菌最易繁殖；而且也是蒼蠅的集中地，蒼蠅就是病菌最好的媒介物，廁所糞便，垃圾堆上，污水溝中，食物上，到處停留，於是也把病菌隨處散佈，為害人類。所以清潔環境，撲滅蚊蠅，是避免疾病發生最基本的辦法。

任何疾病，最好是預先防止它發生。預防的方法，除掉注意本身的健康，和環境的衛生以外，還可以打預防針。現在對於霍亂、傷寒、白喉、破傷風等疾病，都有預防注射

劑，而且各鄉鎮衛生所，都免費為民衆服務，只要大家抽出很少的時間去衛生所注射一下，既可自己預防，又可保護家族和社會的安全，健康就是福，希望大家隨時注意才好。

小常識

▲油漆的桌子，放過熱茶杯以後，往往會留下一片白斑，很不好看，可以用棉花蘸些松節油或酒精，反覆的擦幾次就可以除去。

▲切肉類時菜刀最好向前推；魚類和蔬菜，則往後拉；切瓜絲或瓜片，那就要以刀尖做支點，一刀一刀地往下切，才能切得又細又薄。

營養麵粉營養好

大文



本省的食糧，大多是以米為主，吃慣了米飯的人，偶而吃一次麵飯，像麵條啦、饅頭啦、水餃和餅乾等等，也會覺得香美可口的，尤其是小孩子們。

麵粉中所含的營養素，比米要多些，不論蛋白質和乙種維他命，米中的含量都不及麵粉。現在市上又有一種營養麵粉出售了，這種營養麵粉中所含的營養成份，比普通麵粉還高，這是用普通麵粉，加入適量的酵母粉和葡萄糖鈣後，採用特殊方法製成的。所以含有大量的蛋白質、鈣質、鐵質及乙種維他命等。這些營養素，都是人體最需要的東西，所以如果能選

食營養麵粉的話，就可得到較高的營養成份。營養麵粉的價格，和普通的麵粉一樣，那何不買營養價值高的營養麵粉呢！

不過營養麵粉不如普通麵粉的耐貯藏，所以購買時最好不要一次買得太多，如果家中人口少的話，那末可以買小袋的，等到吃完了以後再買，免得壞了可惜。

