呼拉圈對身體有益嗎？

七歲的小胖，圓圓的腰上，套了一個大圓圈，一面用力地扭動身體，使圈兒在腰上不停地旋轉，一面氣喘吁吁地數著：「二百九十八，二百九十九，三百！……」旁邊看的人，都鼓掌稱贊小胖能幹；小胖的媽，拍手比誰都起勁。小胖雖已疲倦不堪，但爲博取大家的贊賞，仍勉強支持着轉、轉、轉。等小胖的爸發覺，趕來制止時，小胖已因不支而跌倒在地上了。

小胖玩的，就是最近風行全世界的新玩意兒——呼拉圈。這是一種塑膠體做的大圓圈子。把這圈子，套在身上、頸子上、腰上、臀部，將身子輕輕一扭，就可使它在身上繼續旋轉不停。

據說這種運動，有健身、減胖、美容、細腰等功用。於是只有幾個月的工夫，就由原發祥地澳洲傳入西德、經法國到美國，再由日本傳來臺灣。像一陣風似地立刻吹遍全省。大街小巷，隨時隨地，都可以看到一些男女老幼，套着圈兒、快樂地、瘋狂地轉。有的能同時用幾個圈子在身上轉，本領好的，還能使身上的幾個圈子，同時向相反的方向轉着；有的向左，有的向右轉，眞是令人欽佩不止。孩子們則互相競賽，看誰轉的圈數多，誰就是最能幹，最榮耀的。

可是幾乎是同時，報紙上却陸續刊載出因玩呼拉圈而發生的意外事件。例如在日本一個小學裡，一位十三歲的女孩因玩呼拉圈而致卵巢破裂；有因玩呼拉圈，而引起脊椎脫臼；有兒童因追圈兒而被汽車輾死的。在荷蘭也有婦女因玩呼拉圈而使腹肌撕裂的；其他各國也陸續有成人搖散骨頭的新聞報告。

這是多麼可怕的消息！對愛好呼拉圈運動的人來說，眞是掃興之至。那末這呼拉圈，倒底是不是有益於身體？還是應該禁絕呢？

據許多醫生的意見：任何運動，如果能够適可而止，作適度的節制，對於身體，都是有益的。相反地，如果運動的人，不自量力，而作超體力的運動，那末，對身體就會有害處。

就呼拉圈來說：適度的遊戲，對健康的人，確有使肌肉發達的功效；肥胖的人，也可以由此運動而減胖。但是如果身體有病，尤其是有胃病、心臟病、肺病的人，就絕對不可玩。此外女性在月經和懷孕期中，也應禁止，以免發生子宮破裂及血崩等現象。老年人也不相宜，孩子們就應視健康情形而定了。最忌諱的，是當孩子在作扭圈競賽時，家長或旁觀者，在旁拍手叫好，爲孩子打氣。於是由於好勝心驅使，孩子便不顧體力，以扭轉圈數愈多爲愈榮耀，而致過度疲勞，造成嚴重的不良後果。像小胖這種情形，使小胖勉力支持，是應當竭力避免的。

所以呼拉圈不是絕對有益或有害的運動。只要顧及體力，量力而爲，疲勞時立即停止；體弱或有病的人不玩，並由家長指導兒童就行了。

附啓：讀者諸君，如對呼拉圈運動，有什麼意見的，歡迎來信指教。來信請寄本社編輯部收。

不要挖耳朵

松齡

許多人都有喜歡挖耳朵的習慣，他們不但是爲了清除耳糞，並且還往往以此作爲一種享受。有不少做母親的人，由於自己愛挖耳朵，便也時常去替孩子們挖。當孩子感覺到挖耳朵的舒服以後，自然就常常吵着要母親給他挖，或自己動手去挖。結果是耳糞產生得越來越快，越來越多，祇要幾天不挖，耳朵裡面就覺得眼濇難受，難以熬忍了。

可是實際上，挖耳朵既不是必要，同時也是有碍健康的一種不良習慣。因爲我們的耳朵，在正常狀態下，雖然也不斷分泌出那種黃蠟狀的耳垢；但是分泌得很少很慢，並且耳垢聚積到相當程度時，它本身也就會乾縮硬固，而自動脫落出來的。所以即使終年不挖耳朵，也決不會有妨碍。在時常挖耳朵的狀況下，由於對耳朵不斷刺激的緣故，致使耳垢的分泌迅速增多，倒反而感到不挖不行了。更何況由於所用耳耙的不潔，或是在挖耳動作上的不小心，往往容易造成耳朵的發炎，甚至弄破耳朵內的鼓膜，形成耳聾。

爲保持耳部的健康衞生起見，最好大家都不要養成挖耳的習慣，更不可隨便替孩子們挖耳朵。已經有了挖耳習慣的人，也要努力戒除，或由減少挖耳的次數而逐漸停止。