

婦女更年期的煩惱

林石

女子到了十四、五歲，由於生理作用的關係，就會發生月經，正常的行經期，大約有三十年。到四十五歲以後，身體各部機能，日漸衰退，月經就漸漸停止。在月經停止之前，身心上都將發生極大的變化。例如；因為卵巢機能漸失正常，月經期就時斷時續，或一月數次，或數月一次；而且量也或多或少，令人煩惱。這種現象，大約延續一、二年。這時，卵巢、子宮、乳房及生殖器官，也就相繼慢慢萎縮，在醫學上，稱這個時期為更年期。更年期的延續時期，大約為兩年。

在月經停止前的一、二年 外遇啦，懷疑家人對自己不好，有些人比平時更健康，有些人比平時更易受孕；直到卵巢不排卵了，月經完全停止後，就不能再受孕了。但也有在停止了月經後突然受孕的，不過是極少數的例子罷了。

在這時期，很容易發生頑固性的腹瀉、陰道炎、枯萎乳房炎；同時還會發生消化不良、頭痛頭暈、眼花耳鳴、心跳心悸、呼吸急喘、面部潮紅等症象。

除掉生理上的變化外，有些女子，在心理上也會發生反常的情形。譬如原來是一個柔順隨和的人，忽然變得固執不講理。原來很堅強的，忽然變得懦弱，遇事不知如何應付。也有些人會感到莫名的煩惱。或者由於生理的關係，而影響到心情的不安；像懷疑丈夫有



然度過。如果身體上感到特殊的不舒服時，可以去找醫生，他會幫你解決的。此外，最主要的，還是自己在生活上有良好的安排。現在提出重要的幾點，供各位姊妹參考。

一、要注意飲食，不過飽，多吃富營養的食物，維持身體的正常。如患瀉肚，應速請醫治療。

三、每天要作簡易的運動，並且要有適當的休息，精神和體力不可過勞。閒時多作調劑精神的娛樂，如聽聽收音機，和家人閒叙家常，對你都是有益的。

△洗衣須知▽

△衣服上的油漬，可先用汽油洗擦，再以白布或吸水紙襯于正反兩面，歷時約一夜，油漬自褪。
△衣服上若染有血污，可先以冷水洗過（切莫用熱水，以免凝固），然後再用硼砂與鹽酸幾滴（千萬不能多，鹽酸對衣服有腐蝕性），滴于溫水中浸洗，即可除去。

灰沙吹到眼裏怎麼辦？

盧仿

當你在路上行走，或在田間工作時，偶不小心，灰沙就會吹到眼裡。就是平時在家裡操作，灰沙或其他雜物飛到眼裡，也是常有的事。遇到這種情形，千萬不要隨便用手去亂揉眼睛，也不要用手帕或其他不潔潔的布去擦，因為這樣不但會使你的眼睛磨得更難過，同時很容易引起感染和眼角膜潰瘍。

當灰沙吹到眼裡時，你只要靜靜地閉上眼睛，流出的淚水，自然會把灰沙沖出。假如流淚之後，沙子仍然停留在眼裡，你可以請一個人幫忙。叫他先把手洗淨，而後將你的上眼皮提起，你開始向上、向下、向左、向右轉動眼睛，請他仔細察看一下眼球表面各部份，是不

是有雜物附着。若有，就請他拿一條清潔的手帕，在清水中打濕一角，輕輕的將眼裡的雜物拭去。
假如在眼球表面找不到雜物，那也許是在上眼皮的內面，可以閉着眼睛，用手將上眼皮拉起，輕輕的搖動，雜物就會隨淚水流出。
如若是發現眼球表面有雜物附着，而用濕手帕又拭不掉時，那就表示雜物已有些微刺入眼球表面，這時你決不要勉強挑除它，應該立刻去找眼科醫生才是。

