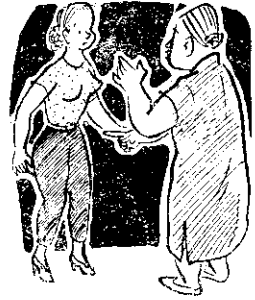


# 美康健得有胸束



· 霖 毓 姚 ·

女孩子長到十三、四歲的時候，女性的各種性徵，就漸漸地顯著起來。如皮膚變得嫩白，聲音轉變柔和，乳房突起，曲線畢露、陰毛增多以及月經來臨等，都是青春到來的現象。

青春到來的女孩子，往往會突然由不安、頑皮，而變得安靜與害羞，尤其是胸前突起的乳房，使她們覺得很難為情；再加上鄉間保守的習俗，以為突起的乳房，太不雅觀，因而造成今日臺灣鄉間很多少女束胸的不良習慣，恰好與城市女性的袒胸露臂，成一強烈對照。

她們或穿緊身的內衣，或用緊身乳罩，使胸部不至於過份的發達，但這樣對健康及生理上所引起的影響，是非常不好的。青春發育期，是女孩子生理及心理轉變最快的一個階段

所謂女大十八變，就是在這個時候。這時胸部的發育還沒有定型，如果加於胸部的壓迫，時間過久後，就會造成胸前上下過度發育，胸部反而低凹的畸形現象。這種畸形，將永久不能除去，就像以前裹胸所造成的，在除裹後脚形無法復原一樣。

束迫胸部，對於呼吸運動，也有妨礙。因為在束胸時，胸部無法擴張及收縮，以致不得不多用腹部呼吸。長久深度腹呼吸的結果，一方面是刺激腹部肌肉發達及腰圍變粗；另一方面則使胸圍減少。結果待這個女孩子發育成熟後，她的

身材長得是上一般粗。你說難看不？

以上所說的，只是對身體及身材而言，束胸之害何止於此？它還要影響到下一代的健康。因為，青春期女孩乳房發育突起的目的，本來是增加乳腺的組織，以備將來懷孕生產後哺乳的需要。當乳腺長期受到壓迫後，那末它一定會萎縮，待到生產後，就形成缺乳的現象，因此而影響到下一代的健康。

胸部隆起是女性天然美及健康美的表現，束胸不但影響美觀，而且影響健康，勸告現代的少女們，不要再因習俗怕

羞，而作妨礙自己美麗及健康的舉動了。

## ◆ 謹防意外 ◆

任何藥物應當鎖起來，在瓶上貼上藥名，藏在小孩們摸不到的地方，或深鎖在箱中或抽屜內。

火柴、酒精、煤油、汽油等易引火的物質，應放在高處。孩子們喜歡嚼火柴或爆竹裏面的毒磷質，有這種惡習的孩子，會患慢性中毒。

涼台上的樓梯頂上要裝門，窗戶裝紗窗或木柵後，可以減少許多很厲害的跌傷。

針線籃內的東西，小孩好像特別喜歡，可是每一樣東西都會給予小孩很大的危險，不應該給孩子玩。所以應把針線籃放在小孩子不容易拿到的地方，或者鎖住它。

小孩喜歡把珠子，鈕扣，小玩具，或其他細小的東西放進嘴裏。所以家庭中的細小物件如鐵針，彈子等物不可到處亂擲，要收拾於盒內，可避免孩子們的吞食。

剃刀或利刀不要放在小孩子拿得到的地方。不要讓孩子到廚房裡去，以防燙傷和灼傷。

# 杏仁豆腐

## 材 料

洋菜半兩，奶水一小罐，白糖一斤，杏仁露一瓶（可分幾次用，在中藥店出售）。

## 製 法

(一) 先把洋菜剪小段洗淨。  
(二) 把半斤白糖溶成糖水，放在水箱內候用。

(三) 量水九大飯碗（滿），放在鍋內煮沸，把洗淨洋菜放下再煮沸。

(四) 待洋菜煮到完全溶化後，放半斤白糖在洋菜溶液中（放下去時，最好把白糖慢慢兒倒下去，並且一邊用大湯匙調動，以免太快去時，會發生糖結塊在鍋底）。

(五) 待糖已溶化在洋菜溶液中後，把杏仁露量九湯匙放下調和。

(六) 把洋菜溶液離火，即將一小罐奶水

慢慢加入，且一邊用大湯匙調動。

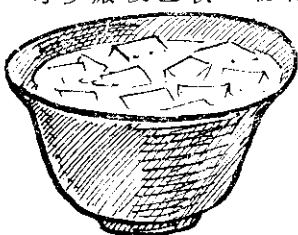
(七) 把煮成溶液盛放在大深盤或淺碗內（大而帶扁形最好），可讓它凝結。

(八) 把已凝結的杏仁豆腐，在盤中用刀割切小方塊或片狀，放入水箱內凍冷。

(九) 杏仁豆腐已凍冷，吃的時候，將杏仁豆腐和以凍冷糖水即可。

註：(一) 以上材料大約可供十人左右份量。

(二) 杏仁豆腐軟硬程度，可隨各人自己酌量更改，就是喜歡硬些用水份少些；愛吃嫩些多放些水。糖份之多少及杏仁味之濃淡亦可如此。



請 清