

乳房的衛生保健

雷運河

婦女乳房的發育與健康，不僅影響自己的體態美，更重要的是對自己與下一代的健康，有很大的影響，所以應當隨時注意，必要時應請醫生指示與護理。

少女到了發育期，除了月經來臨外，皮膚變得細嫩了，聲音更嬌美了，臀部肥大了，乳房也漸發達了，這些都表示生理機能的成熟，女性特徵更益明顯。

乳房的發育良好與否，不但影響到少女的體態之美麗，更與自己與下一代的健康，有莫大的關係。所以要隨時注意乳房的衛生。

在發育期間，不要穿過緊的衣服或乳罩，致妨礙乳房的發育。婚後懷孕了，乳房即更漸肥大，這是為了分泌與儲備乳汁，以作將來哺育嬰兒之用。在懷孕期中，要常常用食鹽或冷開水將乳房洗淨。產後哺乳前後，也一定要洗淨，最好用清潔紗布蓋好乳頭，以保持清潔。

在胎兒出生後二十四小時內，產婦即分泌一種淡黃色的乳水，叫做初乳。這是一種非常寶貴的東西，嬰兒吃了，可以在初生後六個月內，得到很好的免疫力——即對疾病有一種抵抗力。從前的人，都把它淡黃色初乳擠出棄去，不餵給嬰兒吃，那是錯誤的。



乳汁的分泌多少，與身體的體質、健康情形及乳房發育狀況有關，所以平時對於身體的健康就應注意。此外有無急性或慢性的疾病，與內分泌系統的障礙，對乳汁的分泌也有影響。用母乳哺育的孩子，比用人工哺育的要健康得多。

在懷孕與哺乳期間，乳房最易遭致細菌的侵犯，也會因為嬰兒的用力吮破而潰爛，所以也要好好地保護，常常檢查，必要時請醫生診治。

除了哺乳期間外，平時也要常常注意，檢查乳房有無紅腫、凹下、潰瘍、畸形、及血管擴大等現象。

試着壓迫乳頭，看有無出血或疼痛的感覺；有沒有豆粒大小的或雞蛋大小的腫瘤，或其他不正常的硬塊，存在於乳房的周圍或腋窩部；有的話，還要看它是不是會移動。

如果發現有腫塊，應立刻求醫診治，切勿可遲延。只有醫生，利用醫學上的方法：如切片檢查、X光檢查等，才能決定腫塊之為良性或惡性。只有醫生，才能知道腫塊是否

需要割除，及應當施用何種手術。

乳部的腫塊，常會危及生命，所以千萬不能疏忽。早日發現，早期治療，可免危險。所以應隨時注意。

利用

肥料

袋做

內衣

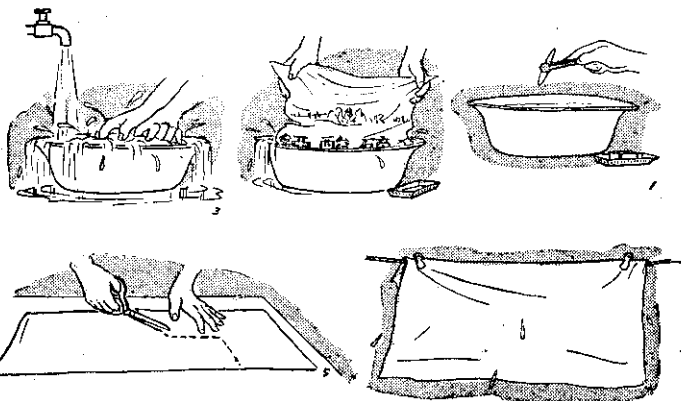
裝硫銨用的尼龍袋，可以利用來做成內衣。但是因為袋上有字樣，穿起來未免有欠雅觀，因此便有農友寫信到本社，詢問洗去肥料袋上字樣的方法。下面介紹的一種方法，各位不妨一試。（這是由嘉義縣竹崎鄉及中埔鄉的兩位四健會員做過示範表演的。）

預備磁臉盆二個、肥皂半塊、苛性鈉兩塊

先將袋子翻過來，將裡面的肥料洗淨

再將肥皂與苛性鈉，放於臉盆中，加熱，苛性鈉不可用手取，要用鏟子或筷子挾起放入。將肥料袋放入苛性鈉溶液中漂洗，四、五分鐘後即取出，另放入冷水盆中，用清水漂洗淨後，曬乾，即可依各人尺寸剪裁，做成衣服。

苛性鈉易腐蝕金屬，所以一定要選用上帶有琺瑯質的臉盆應用。



肉釀油豆腐

邱月正

材料：豬肉半斤，蝦米半兩，醬油二大匙，豬油兩大匙，油豆腐泡三十個，太白粉少許，葱、薑少許，糖半小匙，筍一個，香菇三、四朵，麻油一匙，酒半匙。味精少許。

做法：豬肉洗淨剁碎，蝦米泡軟及蔥薑洗淨，均切碎，加入醬油酒鹽及太白粉



油豆腐泡洗淨，剪開一小圓口，將肉餡塞入油豆腐泡內。用平底鍋放油兩匙，將塞滿肉餡的一面朝下煎黃。筍洗淨。煮開後切片，香菇泡軟，每朵切成四片。起油鍋炒筍片及香菇，加入煎好的油豆腐泡，加適量水及味精，醬油，糖，酒，放慢火上燒一會，不要使湯全乾。