

廚房要清潔衛生



先也

之後再貯藏。

每餐的飯菜，最好全部吃光，即使有剩餘的，也要在當天吃掉，而且吃前應該重新熱一下，以殺死細菌。可能引起食物中毒的細菌，和大部的細菌毒素，都怕高溫，剩餘的食物加熱後再吃，就安全得多了。

食具都要洗燙乾淨

鍋碗勺盆筷子等，無論在使用之前或使用了後，都要清洗乾淨，每次最好用開水燙洗，既能殺菌也易去油膩。碗筷洗好之後，把水擦乾，放在通風的碗櫃中，不過在應用之前，應該再洗一遍。碗櫃內部要保保持清潔而嚴密，以免被蟲蟻爬

入，感染細菌。刀、勺、鏟等，應掛在固定的架上，上面懸一塊木板，以免灰塵落。

隨時注意廚房清潔

有些家庭，對於廚房的環境衛生不太注意。實在，廚房是整個家庭最重要的地方，時時都要保持整潔。廚房應該做亮清潔，空氣流通；除了按裝紗門紗窗之外，對於下水道也應妥善考慮。假如應用髒水桶，每餐完畢，必須把髒水倒掉，不然會招引蚊蠅蟻螂老鼠等。其他，灶台和菜板，每天都要清洗；茶屑，飯粒以及其他垃圾穢物都要清除淨盡。

做飯的人更應清潔

在廚房內工作的人，當然更要注意本身的清潔衛生，假如已經有了什麼傳染病（如肺結核或其他呼吸道的疾病），就不要再下廚房，以免細菌感染了食物，然後傳給其他的人。即使是健康的人，下廚房時也要好好的洗手，繫上圍裙。在烹調的時候，儘可能避免大聲講話或吸香煙，應防唾沫或煙灰掉入菜中。

火 星

磨牙和嚙語

睡夢中常見的毛病

上個月，宜蘭的小學生旅行臺北，發生了一件集體中毒事情。追查它的原因，知道是由於食物不潔，菜餚腐敗而引起的。其實，像這類食物中毒的事情，可以說一年到頭隨處都在發生，只是中毒的人數較少，不太引人注意而已。假如我們能夠時時提高警覺，注意廚房的衛生，這種不幸，當會安然避免。

一般說，食物中毒的主要原因，並不在食物的本身，大多數是由於處理不慎或失當，換句話說，是沒有徹底的做到消毒殺菌工作。

在適當的地方，以免被蠅，蟲或蟻等爬行接觸而感染上病菌。最好是用紗罩蓋好，既通空氣，又能防止污染。

煮好全部吃光

煮前妥善保存

不論肉類或者是蔬菜水果，拿到廚房之後，首先要徹底的清洗，如果是生吃，更要分外仔細。清洗之後，如果馬上烹調，就必須妥善地儲存

最容易腐敗，如果沒有適當地方保存，最好趕緊烹調吃掉。蔬菜類雖然較不易腐敗，但也不能久放。如果一時吃不了，就用鹽或糖醃漬起來，或烹調

睡夢中咬牙和嚙語，是常見的毛病。

咬牙的原因，至今還未確實知道。有人說是因肚子裡寄生蟲的作祟，也有人認為是反抗心理的表現，更可能是有什麼慾望沒有達到的結果。

咬牙所發出的聲音，和牙齒磨擦的部位有關，前面門牙附近的牙齒咬磨時，發出的聲音較高，如是後面臼齒附近的牙齒磨擦，則聲音較低，不過一般來說，大多是發生在犬齒和第一小白齒之間的。

最有效的防制法，是在睡覺前，用一付橡皮護齒套上，或用一塊小手帕墊在上下牙齒之間。另一種心理上的防制法，是每晚睡覺之前，自己暗暗下個決心說：「我今晚絕不咬牙

了。」如此長久下來，也會收到暗示的效果。但最好是到牙科醫生或精神科醫生處求助。

嚙語除了發高燒而起的外，如果白天遇到不愉快或驚嚇的事；或是過份疲勞和緊張，睡覺後就會有發生嚙語的機會。這多半發生在睡後第二個小時，這是睡得最熟的時候。

要避免嚙語的發生，應著重於精神方面的安適。如避免情緒緊張，不要過份疲倦，睡覺之前，心情要平和，不要激怒或看過份刺激的書報或影劇。

