

怎樣

除去

衣服上

的污漬

衣服常因不小心而染上污漬，會影響衣服的美觀，應按污漬的性質，盡力設法除去，並應在染污後立刻處理，經久後就不易除去了。

介紹如下：

油漬：先用溫熱水蒸氣將油漬處潤溼，下面墊白布，再用刷或軟潔的零布蘸汽油輕加刷擦，即可除去。

黑墨：將普通食用的飯粒放在墨漬上，翻折轉用衣服包住，再同普通洗衣一樣加以揉搓；一次洗掉時，換飯再揉洗，即可洗去。

墨水：即時用草酸液，酒精或酸奶擦，可以洗除；如未除盡，可再用肥皂洗淨。

圍畫顏色：普通用冷水多洗幾次可以洗掉；如果是白布而又洗不掉時，可用漂白劑漂白。

水果汁：酸性的水果汁可用鹼類中和除去；酸性的水果汁可用醋洗除；甜味的水果汁可用生薑或白蘿蔔汁洗除；如西瓜等有色素的水果汁，可用酒精洗除。

茶，咖啡，醬油等漬：染漬尚未乾時，可立即脫衣用沸

水從高處淋沖污漬部份都可沖去；已乾或陳久的污漬，可用洋蔥汁洗除。

酒：當時立即用溼布在酒漬處兩面吸除，經久的陳漬可用硼砂液加阿摩尼亞水洗除。

乳汁：普通用冷水即可洗除，如仍洗不掉時，可再用除油漬法洗除。

血漬：當時立即用冷水洗除；如仍洗不掉時：棉、麻質料可再用肥皂水浸洗，然後用次碳酸鈉稀液洗之；毛、絲質料可先用稀薄的肥皂水浸洗，再用酒精浸洗。

汗斑：先用熱水浸洗，再用稀鹽洗除，洗除後速即用清水漂清。

霉點：可用肥皂水浸洗，

如仍洗不掉時，可改用松節油塗上輕揉（絲織品不可應用），再用除油漬法除去松節油。

鐵鏽：可用十分之一的檸檬酸稀液或草酸稀液浸洗，再用肥皂水洗除。

油漆：先用汽油洗，再用熱肥皂水洗除。

蠟質：如洋蠟燭油等，可上下蓋墊白紙，再用熨斗熨燙，蠟質熱後即被紙吸去；如一次尚吸不淨，則換紙再熨。

原因不明的污點：可用汽油，阿摩尼亞水或四氯化碳稀釋液等刷洗。白色棉、麻織品用百分之一漂白粉漂白，其他質料可用亞硫酸漂白，漂白後應速用清水漂清。（劉斌）

冬 天 棉 被 要 常 晒

天氣已進入冬季，夜裏需要一床暖和的棉被來保持體溫，一條新棉被蓋在身上，就覺得又輕又暖，而舊被是又重又硬，就感到不暖和了。其實同是一條被，如果處理得當，不論是新的舊的，它的保溫效果，都可以充分發揮的。

因為棉花吸收濕氣比空氣要快三十倍，睡在被裏的人，身體上發散出來的水蒸氣，會被棉被所吸收。尤其是下雨天，空氣裏往往飽和着濕氣，棉花吸收的水蒸氣更多。如果蓋上含蓄濕度多的棉被，體溫反會漸漸被剝奪而降低，並且當含水量多時，細菌也容易繁殖，影響衛生。

所以棉被要常晒，保持它的溫暖與乾燥。

此外，病人用過的被褥，要消毒以防傳染。最便利最好的消毒方法，就是利用太陽的光和熱來殺死細菌。

晒棉被時，要用小木棍或細竹桿、籐條，拍打棉被。使棉被內的水份蒸發，使棉花的纖維伸長，使空氣充滿在棉纖維中。並且要在太陽未落之前，將棉被收進屋裏，那麼在晚間睡覺時，就會感覺非常輕暖而舒適了。（再龍）

過經煙戒的年青女國英位一

我怎樣戒除煙香了？



（續上期）醫生繼續說：

請平靜的想一想，看看你是否已經真的決定要戒煙，請把為什麼要戒煙的理由列出來。

第一條列出我有嚴重的咳嗽。但認真的想一想又想不出什麼其他的理由了。

第二次集會時，我們彼此互相問候，就像朋友一樣。醫生說：今天晚上我要你們各自考慮，下星期要減抽多少煙，請你把它記下來。

有一位看起來很愉快的書商說：「我已經不抽了。」我們大都出奇的陪着他。另外一個人也說，他也不抽了，不過他說有一點難過。那位青年的愛爾蘭秘書也不抽了；輪到我說話的時候，我結結巴巴的說，我要試試從每天吸五十多支減低到每天只抽七支。我忽然覺得抽煙可能並不快樂，只是完全不抽煙也不容易。

醫生列出一些有助於戒煙的原則：不要買你最喜歡的牌子；選購你最不喜歡的牌子，記下最想抽煙的時候，並盡量拖長要吸煙的時間。不要在早餐以前吸煙，吃飯後盡量延遲吸煙的時間。打斷經常帶有或保有香煙的習慣；把香煙放在不容易拿到的地方。

當天晚上，我回家的時候，手提包裡還有四支香煙。我忽然狠狠地把它們撕成粉碎，然而情感的勝利並不能維持多久，清晨四點鐘醒來我又想打開另一包香煙了。

第二天，當我想要而且實在又已經照常抽煙的時候，我把它丟在地下，並開始作體操。行了！我已經忙於做腿部運動而忘了想抽的念頭。自此之後，我維持一個原則，做些事情；不要讓自己老是

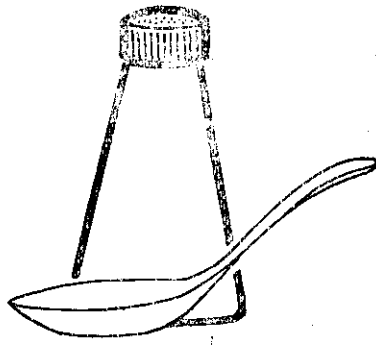
食鹽的新知識

彭濟生

食鹽的化學成分主要的「氯化鈉」在人體生理和代謝方面很是重要，它是維持血液裏「滲透壓」的重要因素。二次大戰時，我國初到緬甸作戰的部隊，不習慣食用口糧包內附供的食鹽，他們在炎熱氣候中作戰，流汗過多，體內失去了鹽份過多，不能補充，結果都忽然產生了劇烈的頭痛和不適現象。這些部隊在增加食鹽攝取後，就又恢復正常了。

所得的「鈉」和鹽分。吃鹽過多，可引致高血壓，誘發心臟病，代謝反常，劇烈不適，中毒和死亡等。人和猩猩猴子，一般是適於較淡的膳食。吃得太多，引起高血壓後，剩餘的生命祇能談笑。

粗鹽含「鎂」「鈣」等雜質過多，食用過久會引起對生理方面的不良影響。且在食品加工方面常引致苦味，並會引致變色變味，和油脂氧化酸敗等。



食物中長期缺食鹽，會引起各部組織的失水，滲透壓和營養吸收的失常，體重下降，兩腿的變弱，脂肪的貯存能力的喪失，肌肉和單丸的萎縮，肺的傷害，和骨骼生長的延緩等。鹽的缺乏是很可怕的，在缺鹽區域的食草獸類有時到幾百里外去找含有食鹽的飼料。牛羊在短期「鹽的饑餓」後，常會因驟然吃了過量的鹽而死亡。

一個七十公斤的人，口需食鹽量是十公分，包括從食品

清潔，具有純鹽味，具有高度的溶解性，雖加入脂肪類食品如乳油中，也不致產生不溶解現象的砂感。

臺灣總廠經過多年研究和經營，現在已有大量特製精鹽，精鹽和洗滌鹽（再製鹽）應市了，這是生活水準進步的一種表現。

豐年菜單

白菜炒肉絲

把肉和白菜都切成絲，分裝兩碗，肉絲內稍和醬油，使鹽味浸入肉內。油鍋燒得很熱，把肉絲倒進鍋內，很快的炒熟，盛起備用。然後再燒油鍋，把白菜一炒，加醬油等，再把肉絲倒入一炒，即盛起。（珍妮）

干貝蘿蔔球

材料：干貝五、六個，白蘿蔔半斤，排骨湯一大碗，精鹽少許。

做法：（一）蘿蔔切成小方塊，再把方形四角切掉，就似球形，加水煮爛，撈出待用。

（二）干貝用熱水泡開後，用手撕成大塊。

（三）鍋內倒入排骨湯，燒滾，先把干貝倒入，再把煮好的蘿蔔球放入，煮沸至數十分鐘，加精鹽，即可食用（真婉）。

實用圍裙

小家庭裏請客，換好衣服做飯，怕衣服弄髒了，最好加一件圍裙。你喜歡圖中這種樣子嗎？布料和花樣可以隨意選購。如用印花膠布，還有防水的好處。（仁）



在想已經有多久沒有抽煙了。有時我把抽屜拉出來亂倒在地下，如此，我就必需花時間把東西檢起來並且重予分類，多少天的傍晚，晚飯後坐立不安，我只好到屋子附近散步。多少天早上，我在辦公室裡把鉛筆削了又削，把花澆了又澆，以渡過極想抽煙的時候。

當我又到戒煙診所去的時候，我覺得有點兒沾沾自喜，我已經不改變每天七支的目標，我自覺很勇敢。我們之中有好些人開始可成爲我們奮鬥的笑料了。有一位說，他如何像有非似的接受朋友一支煙，把他放在口裡，然後一口把他咬成兩段。

醫生紀錄了我的進步情形以後說，停止吸煙的時候已經來臨了，「但是要選擇適當的時間；假如最近需要開業務會議，或交際活動，那麼請稍爲等一等，等生活比較安定平靜，然後再選擇一個明確的日子，一下子把它戒掉。」

醫生依然指定我下星期繼續減少吸煙數量，朝着一天七支的目標前進。我已經決定完全不抽了，我內心很激動，忽然脫口說：醫生，我已經改變心意了，請規定我下星期完全不吸——戒掉。

第一天不吸煙，坐立不定，腦袋裡好像裝着棉花，思想遲鈍，手指發抖，脾氣暴躁，最難過的還算發冷。

第二天，我已經學會不吸煙如何過活。我在床邊放一杯檸檬水，早晨起來一睜眼就匆匆的把它喝掉。早餐的時候，我故意不喝咖啡，喝咖啡往往是要點一支煙的前奏，而改喝茶和果汁。我發覺，打開窗戶深深的吸一口新鮮空氣，然後慢慢呼出，這是很有助的，即使是我朋友們一道進早餐，也不要改變或動搖這種行動和習慣。（未完，下期續）