



# 航海人的怪病 永光

從前，航海的人，離開陸地很久的時候，常會發生一種怪病。病人起初四肢無力，精神抑鬱，然後眼睛下陷，牙齦軟弱。再後牙齒脫落，肌肉組織出血，並發生夜盲。嚴重時引起其他併發症，因此死亡。除了在海船上以外，監獄、被敵人圍攻的城池以及其他與外界隔絕的地方，都常會發生這種病。

牙齦就不健全，容易出血，關節腫脹，肌肉衰弱。如果常吃檸檬或柑桔柚子等，病象就會逐漸消失，因為這些果實裏含有多量的「維他命丙」。

「維他命丙」不能在身體裏長期貯藏，因此，我們要經常吃進含有「維他命丙」的食物。除了柑桔類的果實以外，番茄、草莓和多種新鮮的蔬菜裏，都含有豐富的維他命丙。但在久煮以後，「維他命丙」容易破壞，為了得到「維他命丙」，最好是生食，但要注意到清潔和寄生蟲的問題。

這種病叫做壞血病，病人如能得到新鮮的水果和蔬菜，吃一些時候就能復原。以後研究的結果，知道新鮮水果裏含有一種營養份，叫做「維他命丙」，長期缺乏「維他命丙」，就會發生壞血病。由於對營養知識的增加，現在，壞血病已不常看到了。但食物中的「維他命丙」含量如果太低，仍然會發生「維他命丙」缺乏的輕微現象。通常缺乏「維他命丙」時，

## 室內清潔可以防鼠

老鼠是人類的大敵害，防鼠、滅鼠、必須聯合他人大規模行動，才能收效。單是捉鼠，如屋內有使鼠類逗留及生存的環境，仍會捉不勝捉。鼠性狡猾，一次上鈎，下次就會趨避，仍是盤據騷擾不去。如果能澈底清潔，使鼠類失去侵入之路及逗留的基礎。這雖是消極的防止，倒是正本清源的方法。其中最重要的，是家屋內的保持清潔。

- (1) 臨睡時，在鼠類尚未活動前，將室內所有垃圾，尤其是可供鼠類作為食料的，如飯粒、殘餘廢棄的菜餚、果皮、果殼、包裹糖果的紙袋或盒子，貓狗鷄鴨吃剩的殘餘等等，務必嚴密打掃，一屑不漏。可供鼠類產仔作窩之材料，如破紙碎布，也要一概掃除。應將此等垃圾，倒入戶外有密蓋的垃圾桶內。如能在爐火內焚燬，更是妥善。
- (2) 特別是注意廚房餐室及儲藏室，務必嚴密打掃沖洗乾淨，除去食物氣味。
- (3) 臨睡前，如有取食點心的舊積，殘

餘屑粒，也要照上法處理。

- (4) 由家室通往戶外的水溝洞，傍晚後必須堵塞，最好加截鐵絲網，使水仍可流出，而鼠類不能由此出入。
  - (5) 天花板、地板、牆垣上，一切之洞穴，都須加以堵塞。勿使鼠類出入。室內的櫥門、箱蓋和抽斗等，務須嚴密蓋緊，勿使鼠類有留存的地方。
  - (6) 室與空間的門戶，必須嚴閉斷絕鼠類的來往。窗上裝置鐵紗。
  - (7) 夜間如發現有鼠類活動，驚醒時就開燈觀察其藏身處所，或往來之通路。設法堵塞。
- 使鼠類無法進入室內，即使侵入，無容身之處，無可食之物；無可利用之物，自然遠去，鼠害減輕，家室如此，收效自然很大。(仲毅)



## 營養豐富的早餐

- 材料：脫脂奶粉.....四茶匙  
 酵母粉.....一或半茶匙  
 清淨紅糖.....一茶匙  
 溫開水.....一玻璃杯  
 調法：取玻璃杯盛溫開水加入紅糖拌勻再加入奶粉酵母粉攪拌均勻即成。
- ② 紅茶酵母牛奶 (成人用)  
 材料：脫脂奶粉.....四茶匙  
 酵母粉.....半茶匙  
 糖.....一茶匙  
 煮沸紅茶.....一玻璃杯  
 調法：與前同。(林禎)

德國製

# Bismarck 俾斯麥

最新150型

新發售

全不銹鋼鋼筆

禮用·辦公·自用·均宜

特價 NT.\$88.-

總代理 廣森貿易行 TEL. 49808-49809