

猪羊牛肉·不宜生食

天氣寒冷時，許多人喜歡吃涮火鍋或日本式火鍋（スキヤキ），有人以為生半熟的猪肉正如吃半熟雞蛋一樣的營養。可是猪肉內有一種旋毛蟲寄生，吃下去就會傳染到人體，為害極大。此外蠅蟲也會經由這種途徑寄生，牛肉羊肉也有各種不同的寄生蟲。

感染這類寄生蟲後，因為沒有特效藥，治療沒有把握，難以驅除。除了注意肉類的清潔衛生外，最好不要吃半生的肉，吃火鍋時要特別注意。（政）

家長也要訪問老師

孩子在國民學校讀書，做家長的應該多和學校老師面談，不可專靠老師家庭訪問，因為老師的時間有限。孩子的成績如果不好，應該找出成績低落原因。如成績進步了，也不可過份炫耀，以免養成驕傲態度。成績退步，也不能一味責備，以免使孩子灰心或反感。有些家長，以為把孩子交到學校，老師就得負全部責任。其實，孩子是你自己的，做父母怎能袖手旁觀，聽其自然呢？（張鸞）

多吃青菜可治便秘

我們常看到患有便秘症的人，一進廁所，非半個鐘頭不能出來。患了這種病症真是很麻煩。女性發生便秘後，皮膚減少光澤，甚至會生出

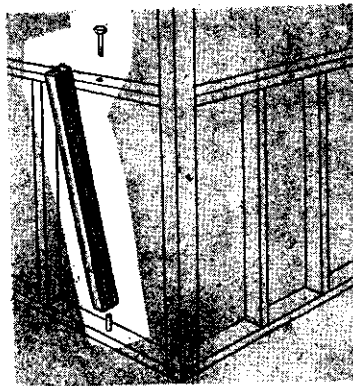
難看的黑斑。便秘也會影響情緒，發生心情不愉快及頭痛等現象，服用通便藥並不是根本的辦法，最好是養成通便的習慣。

由腸部運動不良，或者是習慣性便秘的人，為了增加腸部運動的機能，可以多吃新鮮的蔬菜及水果。植物纖維能夠刺激腸內粘膜層，使腸部的運動機能保持旺盛。

豆類、紅蘿蔔、甘藷、萵菜和各種青菜，都含有豐富的纖維。一進腸內，便能夠刺激腸壁，使大便通暢。日常生活中，能够多喝開水，也可以避免討厭的便秘症。（林錦坤）

異物進眼時怎麼辦？

眼淚有沖洗眼睛的作用，小昆蟲或其他異物進



活動柵木
家畜或家禽飼欄，為了進出的方便，可以像上圖裝一根活動的柵木。柵木的兩頭打好洞孔，下面橫釘上固定的鐵釘，上面橫柵上打一個洞，用活動的螺絲釘固定。（未）

入眼內時，首先將眼睛緊閉，這時眼裏的淚腺會大量分泌眼淚，將異物沖洗出來，切忌用手揉擦眼睛。若眼淚無法將異物沖出時，再請別人幫你看看異物的所在。

如在下眼皮時，要別人用左手拉壓下眼皮，以牙籤捲消棉花拭去。異物如在上眼皮時，請人用左手食指和大姆指輕壓上眼皮，你要將眼球向下看，輕輕地將上眼皮翻轉向外，以棉花拭去，再用生理食鹽水沖洗眼內後拭乾。異物在角膜上，應先以食鹽水沖洗，無效時立即請眼醫醫治。（秋）

怎樣才是好玩具？

兩歲左右孩子的玩具，購買時應選色彩較淡，分量要輕，容易洗淨，大得不能塞入嘴裏，還要完全沒有尖角，以免危險。這樣大的孩子，常喜歡動物玩具。學步的時候，對於能够推動的玩具，最發生興趣。孩子常喜歡替玩具洗澡，要注意油漆是否經得起水洗。

積木等建築玩具，對於四歲到六歲的孩子，很有益，使孩子們在工藝和肌肉方面，得到練習的機會。美麗的圖畫，仿照實物製成的模型，或是會轉動的玩具，都很適合。

橡皮製的洋娃娃、小羊、小狗、小猫動物之類的玩具，可以幫助孩子認識真實的東西。容易破碎的泥娃娃，石膏像，或是容易出毛病的玻璃杯盤，有銳利鋒口的銅片等，不宜讓小孩玩。（婉君）

德國安痔寧

舌下片 Hämolind
日譯：ヘモリント

久年頑痔
繼續二三期治療
確保不再復發。

（內外痔）
特效藥

72片
可以完全
治癒

無副作用
男女老幼孕婦病弱
均可安心使用

西德 魯大拉藥廠

藥房均售 說明書備索 臺北信箱一八九號

凡向本社購買「臺灣雜糧作物品種圖說」，或索取「養雞姻緣」和「土地利用七千年」小冊子的讀者們，請注意把自己的地址和姓名寫清楚，以免寄不到退回，詳細辦法請看四十六頁及五十五頁。

農林廳編印的農業要覽現存各輯，即將委託本社代售，請密切注意本刊啓事。

豐年讀者服務部 謹啓