

夫婦之間感情第一

感情是世界上最微妙的東西，夫婦之間的感情，更是玄妙。有的夫婦能白首偕老，也有的却終日相對如寇家。

夫婦間感情，乃是靠着雙方維繫，如有隔閡、誤解，應該隨時去除。平時要避免不愉快談話，減除爭執與糾紛，如有相反意見，應冷靜想一想，值得不值得去辯論。千萬別爲了自己面子去壓制對方，結果會變成不可收拾的局面。夫妻吵架，傷及孩子的心理發展，更是罪過！

夫婦之間平時要培養共同樂趣，談起來話就容易找機了。（張淑香）

中年人養生之道

中年以上的人，要特別注意到身體健康。例如血壓、肝臟及心臟，都容易發生疾病。日常飲食要注意平均攝取營養，身心平衡發展，培養生活樂趣，煙酒不可過量。

花街柳巷，賭場酒家，都以少踏入爲妙。生活變化過大或缺乏規律，對身體健康影響極大。偶一不小心，會影響到自己品格及終生辛勞。閑暇時不妨全家遠足郊遊，釣魚散步，寫生攝影，不但對自己健康有益，也能够增進家庭幸福。（林富美）

熱天預防生痱子

有許多小孩子，夏天很容易發生痱子。防治痱子的最好辦法，是每天裏用溫水給小孩子抹洗三—四次，保持皮膚清潔，不要讓汗滯留在身上。並選清涼而通風的地方，讓小孩子睡午覺，減少留汗。痱子如果化膿，就要請皮膚科的醫師治療。（耕夫）

游泳安全須知

㈠初學游泳的人，必須偕同善游的人，在淺水處練習。

㈡游泳前應做簡短體操，以免驟入冷水中而發生抽筋的現象。

㈢污濁的水裏不要游，因爲污水會傷害你的眼睛，也不衛生。

㈣游泳時最好約三、五個人一同去，以免發生危險時無人救援。

㈤耳朵用棉花塞住，以防水進入耳內發生耳炎。

㈥有水閘的地方切勿游去。因爲有水閘處往往有漩渦，容易被捲入水閘內而撞及水門致傷。

㈦遇同伴呼救時，自信有救人的能力，才可以下水救人。

㈧游泳時間不宜過長。泡在水中過久會使你感冒，同時因過份疲勞會發生危險。（張欽郎）。

剪短指甲最衛生

有人喜歡留長指甲，太太小姐們更愛在指甲上塗蔻丹，雖然漂亮，但做工作不方便。小孩的指甲必需剪短，以免抓癢時抓傷了皮膚，而且長指甲會藏污垢，細菌和蟲卵，都可能經過指甲傳染。

家庭主婦如把指甲剪短，工作時既方便，又不必顧慮到指甲受傷。做媽媽的人，長指甲不慎抓傷了嬰孩皮膚，自己不也很心疼嗎？（烏鴉）

教孩子謀生的技能

孩子國校畢業之後，如不再繼續讀初中，這時當父母的不能存着自私的觀念，留孩子在家中幫忙做事算了。應該鼓勵他們出外謀生，培養一技之能，將來才能受用不盡。

俗話說：「一技在身，勝過家財萬貫。」無論上中學、大學或當工廠裏邊的學徒，並無貴賤之分。主要是學得謀生技能，培養成有用的公民。

現在的社會已經不再容許遊手好閒的人，唯有以自己的技術和自己的勞力，爭得社會地位，才會受大家崇敬。（仁川）

