



平息夫妻爭端妙方

夫妻相處日子久了，難免有意見不同的時候，少不了會拌嘴吵架，就像洗碗時，碗盤總會互相碰擊發出響聲。在這時，何不壓下滿腔怒氣，到鄰居家裏，寫一封情話綿綿的原諒信，貼好郵票，寄到自己家裏，以免除當面口述的為難。吵架的丈夫或妻子收到這封信，打從心裏發出甜意，自然會一笑而消除了氣憤。

意氣用事的夫婦們，當你們發生衝突的時候，不妨試試看。(俊才)

飯後不宜立刻勞動

飯後胃臟開始了消化的工作，在這期間，因為食物的份量急劇增加，所以胃的負荷也就隨着增大。如果在飯後作劇烈的運動，將使胃部受強烈的震壓而致消化不良，甚至引發其他病症。

健胃又強身！



金十字胃腸茶

農家樂

清早出門天未亮，手牽水牛去犁田；
汗流全身不覺苦，期待豐收穀滿倉！
農家最怕病來磨，快備良藥金十字；
不怕胃腸會損壞，身體強健皆歡喜！

農忙時期，農友們爲了趕工，一放下飯碗，就開始進行繁重的工作，這對健康是不大好的。飯後最好作片刻的休息，然後再開始工作。(賢)

食物·衛生·育嬰

人在疲勞時，是沒有多大食慾的，所以不宜多吃。先少少的吃，休息以後再吃一些，可以避免引起腸胃不舒服。

有些人在睡前要吃些小點心，可能對安眠有幫助，但要注意的是睡前不宜吃太多，也不要吃太油膩的食物。

怎樣測知嬰孩的衣着是否太厚或太薄？若怕穿得太熱，只要用手在其背後衣服內探一探，是否出汗？若怕太冷，只要看幼兒的嘴唇是否青白或紫色？(李玉枝)

牙齒健全

象徵一個人的健康與長壽。高壽者的牙齒，大都齊全而蛀牙少，並有細嚼食物的良好習慣。

預防蛀牙的方法，實行三制潔齒法，即

不要忽視小傷口

在日常生活中心，常常使用刀叉等尖銳的器具，難免受到輕微的外傷，雖然傷口很小，但也應該適當的處理，千萬不可忽視。因爲在空氣土壤以及任何物體上，都有眼睛看不見的細菌，隨時都可從這些小傷口感染病毒。

當皮膚受到外傷時，應用雙氧水、紅汞水、酒精或碘酒等消毒，並用紗布包裹，以免細菌感染，並可使傷口迅速癒合。較大的傷口要請醫師縫合並塗藥。家庭中經常準備一些消毒藥品、紗布等，以備不時需要。(正義)



方尖形領
口，附腰帶，
四片裙，大型
口袋，涼爽方
便，春夏新裝
(未)