

夏之生活

編者：黃文幹
示本良

精

誠

圓

夏

建

設

生

東

亞

夏是個澎湃季節，以蟬的活動來說，勢也猖獗。日來天氣炎熱，為適應時，節約肥皂衣服起見，有時家居，即斷然實行。若有关于禮的赤背運動，它「蟬」的侵擾更能給人以特殊感，偶憶起一點關於中國人善於抗蠅的記載：

「我經過街上，看見一個孩子睡着，五個蟬子在他臉上爬，他却睡得甜甜的，連皮膚也不牽動一下。在中國過活，這樣的訓練和涵養工夫是萬不可少的，與其說吹什麼『捕蠅』，倒不如練習這一種本領來得切實」。

年來因食糧問題，終日疲於奔命，機所感，忽然想到：若設法膳食，毋如訓練腸胃容思飢餓來得更積極了，由於「抗蠅啓示」之證明，誰可謂謬？

春去夏來，時令症的體病，也隨着天氣的漸漸炎熱，患者也日趨增多起來。

所謂「脚癬病」是醫學上的名詞，許多人呼之為「脚氣病」，但這裏筆者所介紹的非缺乏他命乙而患的脚癬病，而是因夏日天熱，汗水潮濕，腳指活動，還有兩種現象，其一是病人手腳指頭，而所得的脚癬病。

脚癬病狀除奇形外，還有兩種現象，其二是病人手腳指頭，而所得的脚癬病。

水泡，泡內有黃白色水，水泡，泡內有黃白色水。

夏來了

一種時令脚癬病

楊柳的葉子肥厚得多，所以暮春初夏一向是些許的春意都從枝頭上，在杜鵑的繁盛裡悄悄的逝去，再也找不到一點踪跡，人們所看到的繕起的景色是紅了櫻桃，綠了芭蕉，荷花的葉子綠了，石榴的花苞紅了，季節告訴我們已經是「綠葉成陰子滿枝」的初夏了。

樹頭一陣陣響徹花香氣，帶滿了人們的衣襟，小販們也捧起來滿載珊瑚似的櫻桃的板子，不時的還能聽到幾許「冰棍敗火」的呼聲，灼灼的陽光已不像以前那末受人愛戴，晒在背上，如人發生一種說不出的煩燥的感覺，尤其是當看到換上了蟬翼似的輕衫的小姐們，精神更是爽快了，充分的顯示出濃厚的氣息。

初夏的時候，雖然比不上溫柔和熙的暮春，但明朗的天空，沒有很大的狂風捲起沙土，早午又似炎熱的盛夏，傍晚更如新秋一樣的清爽，都是在初夏的季節裡最活潑，最流動的季節。

農頰難熬的觀春，正在一個季節裡，細括着三種不同的徵現，這實在是初夏獨有的風格。

夏季日夜應注意的兩件事

日光紫外線能致眼疾

戴有色眼鏡以避色者宜

人受著季節烈日光的照射，往往眼眩難忍，夜天之下，經時過常，則眼或充血，或感頭痛，甚至有任者，此因受太陽光線中之強度的紫外線之故也。

紫外線為一切生物不可缺少之物，然若過其量，則刺較強反而有害，吾人之眼，則紫外線特弱，都會光線中之紫外線，因為塵芥所吸收故少，都會人皆以為常，故比之空氣清淨之範圍，人，都會人抵抗紫外線之力遙弱。

眼力弱者，在夏間應法寫保護，消逝及山丘紫線特別發，故異地者，往往有薄膜及角膜症，減起急性眼膜炎，眼對痛至不能見視，視力障礙，因此而起。保護眼睛，可用遮光眼鏡（即帶色眼鏡），外人多以化學製品之板狀物作保護眼鏡之具，在日光強烈時，用之為宜，但如以帶色者可用銀膜矣，用之才當，反而有害，故使用之，應選其紫外線吸收率之佳者，及適於地點者，是則以帶色者為宜矣。

青年婦女不宜用帶色眼鏡，強而用之，則不但弱及其美目，且以紫外線弱之故，到處而行，是則反為不美矣。

燃蚊香能引起失眼症

凡有孩童之家尤宜注意

夏季之蚊，為夕涼之防禦物，人多罷燃蚊香以除之，惟長聞蚊香易致頭痛，精神昏為之鬱塞不順，則有以此罹失眼症者。

適用之蚊香，以除蟲菊為主要成分，燃時其皮列托等芳香質，並有草藥味，舉如香者，氣取除蟲菊之花，草，葉，研粗粉末，並根用草葉部分者，則為下品，燃則刺鼻力強，易生不愉快之感，亦有升白煙，丁香，沉香，茴香，薑，桂，安息香，柏皮，乳香，乳香者，香料香不良，閉之者黏附不快，且易見痛，雖之氣之重者，甚強，孩童最愛，尤為氣敏，故凡有影響之家庭，應燃蚊香時別加留意。

稿約六章

一、本報徵收外來投稿

二、本版選稿凡文藝的著作，翻譯，紹介，評述，現代史料，家庭常識，婦女問題

三、來稿非經投寄人特別聲明，並附相當郵資，概不退還。

四、與本報性質不合之稿概不刊登，編輯人對於來稿並有刪改之權。

五、來稿無金錢上之報酬，但酌賄本報或相當酬物。

六、來稿請逕寄北京廣內大街百號同報社編輯部第四號信箱。

小常識

選擇食品的

(一) 蔬菜——蔬菜

(二) 肉類——肉類

(三) 魚類——魚類

(四) 雞類——雞類

(五) 水果——水果

(六) 奶類——奶類

(七) 雜食——雜食

(八) 食鹽——食鹽

(九) 食油——食油

(十) 食糖——食糖

(十一) 食鹽——食鹽

(十二) 食油——食油

(十三) 食糖——食糖

(十四) 食鹽——食鹽

(十五) 食油——食油

(十六) 食糖——食糖

(十七) 食鹽——食鹽

(十八) 食油——食油

(十九) 食糖——食糖

(二十) 食鹽——食鹽

(二十一) 食油——食油

(二十二) 食糖——食糖

(二十三) 食鹽——食鹽

(二十四) 食油——食油

(二十五) 食糖——食糖

(二十六) 食鹽——食鹽

(二十七) 食油——食油

(二十八) 食糖——食糖

(二十九) 食鹽——食鹽

(三十) 食油——食油

(三十一) 食糖——食糖

(三十二) 食鹽——食鹽

(三十三) 食油——食油

(三十四) 食糖——食糖

(三十五) 食鹽——食鹽

(三十六) 食油——食油

(三十七) 食糖——食糖

(三十八) 食鹽——食鹽

(三十九) 食油——食油

(四十) 食糖——食糖

(四十一) 食鹽——食鹽

(四十二) 食油——食油

(四十三) 食糖——食糖

(四十四) 食鹽——食鹽

(四十五) 食油——食油

(四十六) 食糖——食糖

(四十七) 食鹽——食鹽

(四十八) 食油——食油

(四十九) 食糖——食糖

(五十) 食鹽——食鹽

(五十一) 食油——食油

(五十二) 食糖——食糖

(五十三) 食鹽——食鹽

(五十四) 食油——食油

(五十五) 食糖——食糖

(五十六) 食鹽——食鹽

(五十七) 食油——食油

(五十八) 食糖——食糖

(五十九) 食鹽——食鹽

(六十) 食油——食油

(六十一) 食糖——食糖

(六十二) 食鹽——食鹽

(六十三) 食油——食油

(六十四) 食糖——食糖

(六十五) 食鹽——食鹽

(六十六) 食油——食油

(六十七) 食糖——食糖

(六十八) 食鹽——食鹽

(六十九) 食油——食油

(七十) 食糖——食糖

(七十一) 食鹽——食鹽

(七十二) 食油——食油

(七十三) 食糖——食糖

(七十四) 食鹽——食鹽

(七十五) 食油——食油

(七十六) 食糖——食糖

(七十七) 食鹽——食鹽

(七十八) 食油——食油

(七十九) 食糖——食糖

(八十) 食鹽——食鹽

(八十一) 食油——食油

(八十二) 食糖——食糖

(八十三) 食鹽——食鹽

(八十四) 食油——食油

(八十五) 食糖——食糖

(八十六) 食鹽——食鹽

(八十七) 食油——食油

(八十八) 食糖——食糖

(八十九) 食鹽——食鹽

(九十) 食油——食油

(九十一) 食糖——食糖

(九十二) 食鹽——食鹽

(九十三) 食油——食油

(九十四) 食糖——食糖

(九十五) 食鹽——食鹽

(九十六) 食油——食油

(九十七) 食糖——食糖

(九十八) 食鹽——食鹽

(九十九) 食油——食油

(一百) 食糖——食糖

(一百一) 食鹽——食鹽

(一百二) 食油——食油

(一百三) 食糖——食糖

(一百四) 食鹽——食鹽

(一百五) 食油——食油

(一百六) 食糖——食糖

(一百七) 食鹽——食鹽

(一百八) 食油——食油

(一百九) 食糖——食糖

(一百二十) 食鹽——食鹽

(一百二十一) 食油——食油

(一百二十二) 食糖——食糖

(一百二十三) 食鹽——食鹽

(一百二十四) 食油——食油