

增進健康活潑：

嬰兒也要做體操！

——盧素碧

養育嬰兒，除了注意餵奶的正常，尿布的換洗外，爲了增進嬰兒的健康活潑，滿二、三個月後，卽可給嬰兒做體操。

嬰兒做體操的方法，可依嬰兒的大小，照下列幾種方法去做。現介紹如下：

㈠**滿二、三月時**的體操如圖一、圖二。

（1）手臂運動（圖二）：握住嬰兒的手腕，（或讓嬰兒握住母親的大拇指），左右兩側張開，然後再回復到胸際，如此反覆數次。

（2）足部運動（圖一）：用手握住嬰兒的左右脚踝，交互地輕輕使腿曲伸。

㈡**滿四、五、六月時**：以上的兩種運動（圖一、圖二），再加上下面三種（圖三、四、五）運動。

（1）頸部運動（圖三）：腹臥在床上，頭部抬起。

母親手拿玩具左右慢慢移動，讓嬰兒注視玩具，而頭左右轉動。

（2）握手坐起（圖四）：握住嬰兒的兩隻手，慢慢拉起來讓他坐着。

（3）擴胸運動（圖五）：嬰兒腹臥在床上，從背後手臂拉起，使嬰兒挺起胸膛。

滿七個月以上：以上的運動（圖一、二、三、四、五）再加上下面的兩種運動（圖六、圖七、八）。

（1）站立運動（圖六）：握住嬰兒的兩隻手腕，慢慢拉起來讓他立着。

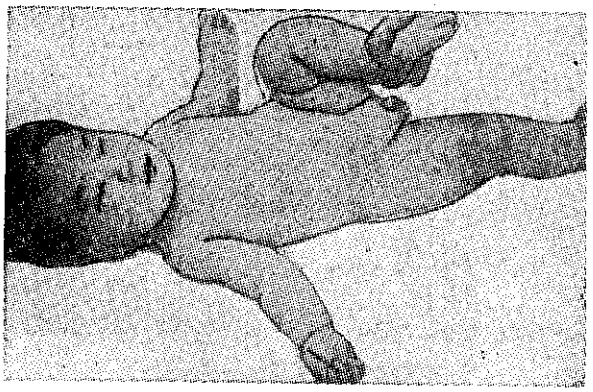
（2）倒立運動（圖七、八）：嬰兒腹部向下伏着，母親的右手食指插入嬰兒的兩脚之間，握住嬰兒的脚踝，然後再以母親的右手支住嬰兒的胸、腹部，慢慢提起嬰兒的兩隻脚，漸漸升高。

注意事項

（1）給嬰兒做體操時，必須在嬰兒愉快的情緒下施行，如果發現嬰兒有不愉快的表情，便須立刻停止。

（2）嬰兒體操可在洗澡後施行，但不宜過久，以免增加嬰兒體力的消耗。

（3）生病時或病後身體未復元前不宜做體操。



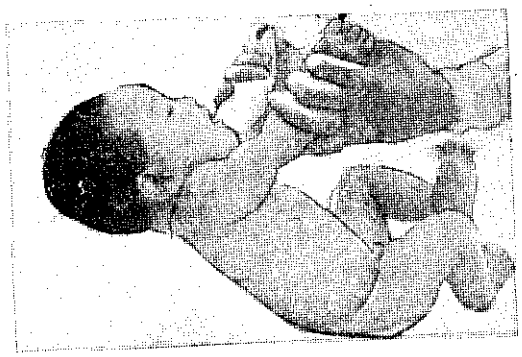
圖一：足部運動



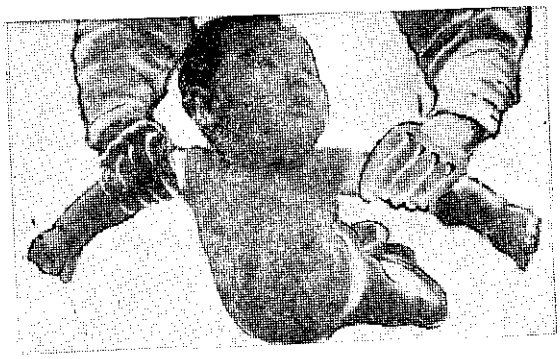
圖二：手臂運動



圖三：頸部運動



起坐手搖：四圖



動運胸撲：五圖



動運立站：六圖



動運立倒：七圖



動運立倒：八圖

子女教育 順乎自然

望子成龍，望女成鳳，是每個父母所深切期望的，但是先天的天賦有高低，個人的興趣有不同，爲人父母者，切不可以外在的壓力，强迫你的子女成龍成鳳。

子女教育重在啓發他們的智慧及才能，從子女幼小時起，就應該經常觀察他們的性向。

做父母的只能站在輔導的地位，協助子女完成他們所興趣做的事，而不宜加以外在的干涉，使你的子女能順乎自然，充分發展其潛能。

但是有害子女的事物，應預先予以防犯，免得他的身體或精神遭受破壞或打擊，而喪失了發展才能的信心。（美）

糯米蒸肉 風味香美

材料：五花豬肉一斤，醬油八大匙，黃沙糖一大匙，高級清酒四大匙，糯米兩飯碗。

做法：先把糯米洗淨，用熱水泡五小時。

五花肉刮淨皮後，洗淨切成長方塊（約切六、七大塊），放入大碗中，加醬油、沙糖與酒拌勻，醃約兩三小時。

取大碗一只，把醃好的肉，肉皮向下擺好。糯米放入醃肉的湯汁中拌勻，再倒在肉上面攤平。並從碗邊溜入清水，以蓋過糯米一分爲度。

上蒸籠以大火蒸約三小時，把糯米蒸透，吃時扣在盤中，肉皮向上，吃到口中，風味香美。（徐妙玲）

酒肉朋友 有害無益

缺少朋友的人，就會孤陋寡聞。以物質爲媒介的酒肉朋友，從任何角度來看，對你有害無益。

眞正的朋友，在於精神上的鼓勵和共鳴，不受窮富貴賤的影响。

記住，當你處於困難之中，仍然出現在你的周遭的人，才是值得你珍惜的朋友。（張燈雄）