

注意飲食·健康檢查

預防疾病·保健身體

很多種疾病，都能因平時注意飲食及營養平衡，或實施健康檢查，而可預防。下面所列各項，希望大家都能照着去做，以確保身心的健康。

- 每天所攝取的營養要平衡，應包括肉類或魚類、蔬菜、水果、牛奶，足夠的麵包或五谷類，切不可偏食。
- 超重對健康是個危險的食物。
- 信用號，它會影響正常的身體功能。所以平常應多注意控制體重，不要使身體過分肥胖。
- 避免吃過量多脂肪性的食物。



盡情的歌唱，讓心胸舒暢 (張瑞卿)

- 服用維他命丸時，應有醫生的指示。
- 對你或你的家人有不良反應的藥名，應記錄下來，以後避免服用。
- 記下全家(特別是小孩子)注射防疫針的日期。
- 不要服用別人轉贈給你的藥品。
- 吃藥時，務必看清標籤，並按照醫生指示說明服用。
- 如果沒有經過醫生指導，不要同時服用兩種以上不同的藥物。
- 注意疾病的徵兆，一個無關緊要的症狀持續一兩周時，就應該去檢查。
- 不要妄自診斷自己或家人的病徵。
- 不要聽從醫生以

- 外的人對你醫藥上的忠告。
- 對自己的「健康計畫」產生懷疑時，應請教醫生。
- 對醫生的忠告應服從。
- 不要忘記定期的健康檢查，尤其是小孩的健康檢查是絕對必要的，以及早防止並治療兒童的各種疾病。
- 要定期做視力檢查(成年人每隔一、兩年一次，小孩子的間隔應減短)，兒童應在兩、三歲時開始檢查，包括對閃光、斜視及色盲的檢驗。
- 請教牙科醫生刷牙及牙齒的保健方法。
- 勸導你的家人戒煙，如果果戒不掉，應盡量設法說服他減少抽煙。
- 每天要有適量的運動。
- 如果你或你先生的家族有遺傳性疾病時，應先與醫生商討，避免遺傳到下一代。
- 將全家人的健康資料及狀況完整記錄。
- 注意家人在情緒及行為方面的改變，如果持續數周或時而變化無常時，馬上和醫生連繫。
- 選擇合腳的鞋子，不要一味的追求時髦。
- 讀書或看電視時，要有充足的光度。
- 異物進入眼睛時，不要隨便揉擦。
- 房子四周圍危險的地方應有明白的標誌。
- 罐頭食品逐漸普遍，但要小心購買，避免中毒。

- 照料傳染性病病人時，要避免不再傳染給別人，病人的飲食器皿、用具、床單、衣服要分開洗濯。別忘記常洗手。
- 避免在蒼蠅很多的骯髒箱子、攤子吃飯。
- 騎機車時，應戴頭盔，聚積精神，注意安全，不要東想西想。
- 注意初生嬰兒的聽覺及視覺反應。
- 防止聽力上的損害，切勿大聲對小孩子講話，不要長時間收聽太大音量的音樂。
- 切勿長久曝露於日光或強風下。
- 保持室溫於攝氏二十二度左右，別替新生嬰兒穿太多的衣服。
- 嬰兒的皮膚都很敏感，避免過度使用乳液、痱子粉及潤滑油。
- 小孩子三歲開始，計畫第一次探訪牙科醫生。
- 不要雇用患感冒或其他傳染病的保姆。
- 選購無危險性的玩具。
- 本身要了解蓋服毒品的弊害，才能向好奇孩子解說。
- 時常向孩子教導安全規則。
- 自小孩懂事開始，就教導他保健知識。
- 每年定期到醫院做婦科檢查。
- 每年做一次肺部檢查。
- 每個月做一次乳部檢查。

方新欣

香腸炒花枝

材料：香腸兩條，花枝(烏賊)三百公分，豌豆莢七五公分，胡椒一小條，蔥一支，太白粉。

處理法：香腸洗淨。花枝剝去外衣，並除腹中雜穢洗淨，先在魚面上畫着橫直刀痕，再分切成小塊，頭鬚分切小塊。

豌豆莢摘去兩端，抽除中間老筋洗淨。胡椒剝去外皮，洗淨切小片。蔥和薑洗淨，蔥去根切小段。太白粉中加水調勻。

烹煮法：鍋中入油煮沸，蔥段和香腸下鍋，將香腸翻動，至成黃色時挾出，待冷切片。

鍋油煮沸，蔥薑和花枝先後倒下，加鹽炒至花枝裂開時，注下料酒和醬油炒勻。

至滷汁沸時，花枝盛起，滷汁留在鍋中，入蘿蔔炒一下。豆莢和入，加鹽炒至脫生時，香腸、花枝落鍋，薑片挾出。

略加沸水，即將太白粉水注下，炒動至沸時盛在盆中。

數色爭輝，好看又好吃。(靜好)