



留心孩童玩具的安全

- 為孩童買玩具時，要避免有小零件而可能使孩童吞食的玩具。
- 避免購買有尖銳邊緣的玩具。
- 有些舊玩具也可能出現銳利的尖端。
- 不要為幼童買電動玩具，以免造成傷害。

- 噪音量過大的玩具，也不宜購買給孩童玩，以免傷害了孩童的聽覺。
- 避免為幼童購買有長線的玩具，萬一玩弄中纏住了脖子就很危險。
- 容易散亂的玩具，如積木、

骨牌等，要關照孩童於玩過後隨手收拾好。

- 有色玩具如無明確的「無害」標示，仍以不購買為妙，以免脫色為孩童食了中毒。（蔡穎）

夏日育兒

- 房間內如有冷氣設備，在帶寶寶進入房間時應加衣保溫，以防受涼。

- 給寶寶使用吸濕性強的棉質衣服，以及通氣性好的尿布；出汗較多時，隨時替他更換衣服，並用

微溫水擦洗身體，然後抹上爽身粉，能防止痱子及濕疹。

- 由於出汗多，水分的需求也較大，不妨把寶寶的牛奶稀釋或冷卻，調製水果汁或蜂蜜，都有助於補充寶寶需要的水分。

- 寶寶的房間應力求清爽潔淨，寶寶睡覺時特別容易出汗，尤其是午睡時，應移至較涼爽的地方。

- 在溽暑期間，寶寶的食慾也許會減退一些，只要是營養足夠了，不需過度緊張的。（蔡穎）

美化眼睛的運動

眼睛對女性來說，在姿容上佔有很重要的地位，俗語說：「會說話的眼睛，會迷死男人。」這表示眼睛有很大的魅力，要想獲得有魅力的眼睛，自當重視營養，同時也要借重美化眼睛的運動，來增加眼睛的靈活度。

美化眼睛的運動較常用而有效

的方法是：

- 常利用機會到室外去眨一眨眼睛，然後專心注視遠處的一個定點目標。

- 頭不要亂動，讓你的眼球從右上角往右下角，再轉左下角而往左上角看，如此正反各做三次，以靈活眼珠。

- 經常利用時間作眼睛上下看、左右看的動作，頭不要動，惟不可太累。

- 把眼睛盡力地睜大，然後又用力地閉合，反覆3~5次，休息一會兒再做，太疲累即應停止。（蔡穎）