

單純、好奇心及吸收力最強的黃金歲月，孩子的興趣焦點可能每天都在轉變，而孩子對宇宙萬物的疑問也會使你招架不住無法回答，所以為孩子選購一、二套兒童百科全書是有必要的。

目前市面上有許多種類的百科書籍，舉凡自然、科技、動植物、傳記等都能引起孩子的共鳴且愛不釋手，因為這些包羅萬象的知識是滿足孩子對未知環境的需求。

有些孩子對書本天生就有一股熱情，願意吸收各種類型的常識，然而却有些的孩子不會主動的去翻閱書本。家長可以收藏一套適合孩子閱讀的百科書籍，當孩子捧著書本或帶著滿腦子問號來到你面前時，告訴他：

「這個媽媽也不太懂，我們一起去查查百科全書好嗎？」或略為指引問題的答案，然後再建議孩子：「我記得你的小百科裏有詳細的解釋，你去找找看，書上的說明和爸爸講的一不一樣？」不知不覺中，孩子獲得了廣泛的知識，那是從父母或老師處所學不到的，而孩子良好的讀書習慣，也在無形中培養起來。

「愛書的孩子不會變壞」雖然是一句廣告詞，但是我們又如何不愛一個在滿園書香中長大的孩子，那份氣質與智慧。不錯，書的移性感人至深，明智的父母若能在孩子富足的物質生活之外，再為他搭建精緻的精神食糧，不是更能成就孩子盈碩的一生嗎？■

酒不醉人人自醉

潘清祥

B型肝炎帶原者如果每天飲酒量超過80公克，5年後，罹患肝硬化的機率，可能高達50%。

值得注意的是，國外一位學者最近發現，部分非帶原的酒癮者在長期、大量飲酒後，血清中B型肝炎病毒的DNA居然呈陽性反應。

這位學者認為這個現象表示，長期多量飲酒者的免疫系統可能有缺陷，或是酒精致使病毒的基因變異，因而血清標記雖無法表現其為帶原者，事實上體內仍有病毒潛藏。

換句話說，長期多量飲酒者，即使B型肝炎血清標記呈現陰性，並不表示他未受B型肝炎病毒感染，可能是受感染後，因免疫系統遭破壞而無法顯現。

台北醫院蒐集近一年來179名酒精性肝病病人，病人平均每天飲酒量20公克，連續飲酒5年以上，分成B型肝炎帶原非帶原兩組，觀察其飲酒量對肝損傷的影響。

研究顯示，B型肝炎帶原病人，即使每天飲酒量在80公克以下，仍有兩成會發生肝硬化，每日飲酒量超過80公克以上，肝硬化罹患率則增至五成。

非帶原組中，每天飲酒量80公克以下，5年後罹患肝硬化的比例是7.9%，較帶原組低很多，如每天飲酒量超過80公克，則有35%罹患脂肪肝和肝硬化。

此外，帶原組的長期飲酒者中，罹患慢性持續性肝炎、慢性活動性肝炎、肝細胞癌的機率均較非帶原者組高。

這項研究證實，肝硬化症的發生與飲酒量及飲酒史成正比，B型肝炎帶原者即使長期少量飲酒，也易罹患肝硬化症。

長期多量飲酒者應接受B型肝炎核心抗原的檢查，以確定是否罹病，未受感染的長期多量飲酒者，也可注射B型肝炎疫苗而減少對肝的危害。■