

了，應和他說說話，或是讓他看看窗外的風景，也不妨抱到戶外接觸新鮮空氣，使他的生活注入一點趣味性，睡覺時便能愉快的入夢。

讓嬰兒安心睡眠

通風

無論任何季節，爲了通風良好，至少一個小時應打開窗戶五分鐘。

夏天的時候，只要室內空氣對流，有清涼感而不致悶熱便可。冬天的時候媽媽通常容易把窗戶緊閉，應特別注意！

不要讓室外的風直接吹上身。使用電風扇也是相同的道理。

室溫

春、秋季時氣候涼爽，不致有太大的問題。該注意的是依賴冷氣、暖氣的季節。冷氣最好保持在攝氏27度，暖氣最好保持在攝氏18~20度左右。如果無法適應，再以衣物來做調節。

光線和聲音

對於生活中所必須發出的聲音，不必過於擔心。拖鞋聲、杯盤聲，都可以代替母親的聲音，是使寶寶安心睡眠的重要因素之一。

光線也一樣。假使寶寶在白天睡覺，只需放下窗簾即可。但照明用的燈光，應避免直接照到眼睛。 ■

• 輕鬆一下 •

柔道五段

妻：「老公，如果有人坐在車上吃我豆腐，我該怎麼辦才好？」

夫：「你就高聲大叫，我先生柔道五段。」（黃聯乙）

營養健康的

銀芽

/ 曉吟

由綠豆培植而成的綠豆芽，過程相當簡單，已經一貫作業，主要有選豆機、自動調節水溫及洒水時間的機器、洗芽機(包括洗除綠豆殼，降低豆芽溫度增加保存時間)。

健康食品

提倡健康食物的人都建議避免食用化學肥料培養，或噴洒過除草劑、殺虫劑的蔬菜水果。於是不需施用化學肥料、農藥、質脆、帶甜味，富含維他命C、生長期又短的綠豆芽在蔬菜中，便漸受重視。

綠豆芽唯一的缺點是極易腐爛，不易保持新鮮，大致說，品質優良的豆芽貯藏於攝氏零下五度到四度，將可維持十二天鮮度。

食用方式

「涼拌豆芽」，可配上切段的芹菜，或切絲的黃瓜、萵苣、紅蘿蔔同拌，甚至再加點煮熟的肉絲。

「肉絲炒豆芽」，用豬肉、牛肉、鷄絲均可。

「豆芽炒什錦」如蝦仁、豬腰、魷魚、豬肝、青椒等同炒。

「豆芽炒雪豆」加點青椒或紅椒絲，則色味俱佳，以豆芽配著做的菜餚實在不勝枚舉，又如炒米粉、炒麵中加上些豆芽，豈不更鬆脆可口。