教育 提防壞習慣

據近代心理學家研究，證明兒童時期是一個全部人格發展歷程中最重要的時期，尤其是兒童最初五年的生活，對於一個人行爲的模型和人格的發展，有決定性的影響。在這幾年中，我們對兒童的情緒和行爲習慣的養成，必須特別注意。從日常生活中培養，訓練成兒童的良好習慣。如以禮貌待人，感情的流露以及各種衛生習慣等，一旦發覺他們有不良的情緒傾向與行爲時，如性情暴燥，不誠實等，便須立即設法加以矯正，不能因循。要知此時是教育兒童的最有效時期，年齡越大，良好習慣愈不易養成，而不良的習慣也愈不易矯正，因爲年齡漸增而習慣也愈深固了。

可是有許多父母，在兒童愛打人，發脾氣、說謊、愛拿別人的東西，或是瓜皮菓核等隨地亂丟，玩弄生殖器等等壞習慣時，却認爲那兒童的最初幾年並不是教育的時候，因爲「孩子太小」了！可是却不知道等到他們認爲需要教育的時候，他們已失去教育最好的機會了！

願父母們警醒，在孩子們幼小的時候便要加以教育，更要時刻提防壞習慣的形成。

醫學常識 談結核病種種

結核病是人皆知的癆病，因爲肺結核的病人佔最多數，所以一提到結核病或癆病，普通都連想

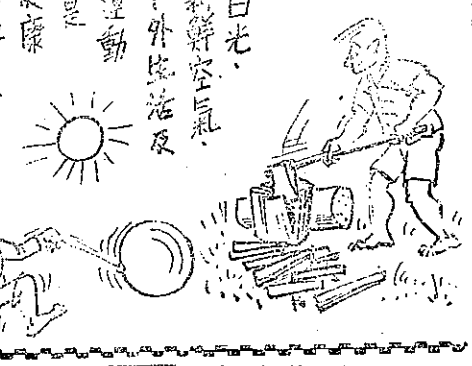
重降低、盜汗、以及久咳不癒，咯血等等都是不能疏忽的。

預防： 預防和早期治療是抵抗結核病的堡壘，抵抗結核病應注意的事。

①休息和睡眠——任何傷風或其他傳染病後都應有額外休息和睡眠，當睡眠時也須保持空氣流通新鮮，小孩每日需十至十一小時的睡眠，成人約需八至十小時也是病前建造抵抗力的好途徑。

②注意飲食——每人每日食物中應含牛奶豆漿或魚、肉、家禽等富於蛋白質的食物；富於丙種維生素及礦物質的蔬菜及水菓如白菜、蕃茄、柚子等；此外還有糙米雜糧等，水也爲重要原素之一。

③清潔——不衛生的環境是培養疾病的苗圃清潔是健康的要素。一切飲食用具，衣物都應保持清潔，此外更應養成各種衛生習慣如食前洗手，不用他人的衣物等等都是。更有室內空氣也應保持清潔新鮮，個人應常實行深呼吸，把肺部的不新鮮空氣全部排出，這也是遠離結核病的一個辦法。



④日光運動——日光可以殺死結核菌，尤其是日光的紫外線可以治療某些疾病，使人舒服，所以要讓陽光盡量照入房內，衣物常常曝晒於日光下。此外我們每天應有戶外運動，保持良好血液循環健壯筋肉，弛緩一下緊張的情緒，不過運動切不可過份而且運動後應將汗擦乾，身體要保持溫暖才是。

以上所說是日常生活中預防結核病應實行的生活規律，合理的衛生習慣。此外更應請醫師定期透視檢查，如一旦發現癆病而作早期適當的治療，結果才會好。沒有癆菌感染的人要接受卡介苗（B·C·G）接種以預防癆病。大家還要互相規勸不隨地吐痰。病人排洩物應用火焚化，病人應隔離，病人衣物都要分開另行煮洗。

病源： 結核病是爲人眼所看不到的一種桿形結核細菌所傳佈，它對冷熱的抵抗力都很強，在陰暗潮溼的地方生存很久；在陽光乾燥的環境中能生存數小時，而開水中幾分中就死了！病人的排洩物以及病人用具或食物都是病源的根據地。

病狀： 初起癆病可能沒有一點症狀，不過普通疲乏，消化不良、食慾減退、體重降低、盜汗、以及久咳不癒，咯血等等都是不能疏忽的。

預防： 預防和早期治療是抵抗結核病的堡壘，抵抗結核病應注意的事。

①休息和睡眠——任何傷風或其他傳染病後都應有額外休息和睡眠，當睡眠時也須保持空氣流通新鮮，小孩每日需十至十一小時的睡眠，成人約需八至十小時的睡眠，才可算有充份和足夠的睡眠。午睡一小時也是病前建造抵抗力的好途徑。

②注意飲食——每人每日食物中應含牛奶豆漿或魚、肉、家禽等富於蛋白質的食物；富於丙種維生素及礦物質的蔬菜及水菓如白菜、蕃茄、柚子等；此外還有糙米雜糧等，水也爲重要原素之一。

③清潔——不衛生的環境是培養疾病的苗圃清潔是健康的要素。一切飲食用具，衣物都應保持清潔，此外更應養成各種衛生習慣如食前洗手，不用他人的衣物等等都是。更有室內空氣也應保持清潔新鮮，個人應常實行深呼吸，把肺部的不新鮮空氣全部排出，這也是遠離結核病的一個辦法。

④日光運動——日光可以殺死結核菌，尤其是日光的紫外線可以治療某些疾病，使人舒服，所以要讓陽光盡量照入房內，衣物常常曝晒於日光下。此外我們每天應有戶外運動，保持良好血液循環健壯筋肉，弛緩一下緊張的情緒，不過運動切不可過份而且運動後應將汗擦乾，身體要保持溫暖才是。

以上所說是日常生活中預防結核病應實行的生活規律，合理的衛生習慣。此外更應請醫師定期透視檢查，如一旦發現癆病而作早期適當的治療，結果才會好。沒有癆菌感染的人要接受卡介苗（B·C·G）接種以預防癆病。大家還要互相規勸不隨地吐痰。病人排洩物應用火焚化，病人應隔離，病人衣物都要分開另行煮洗。

病狀： 初起癆病可能沒有一點症狀，不過普通疲乏，消化不良、食慾減退、體重降低、盜汗、以及久咳不癒，咯血等等都是不能疏忽的。

預防： 預防和早期治療是抵抗結核病的堡壘，抵抗結核病應注意的事。

①休息和睡眠——任何傷風或其他傳染病後都應有額外休息和睡眠，當睡眠時也須保持空氣流通新鮮，小孩每日需十至十一小時的睡眠，成人約需八至十小時的睡眠，才可算有充份和足夠的睡眠。午睡一小時也是病前建造抵抗力的好途徑。

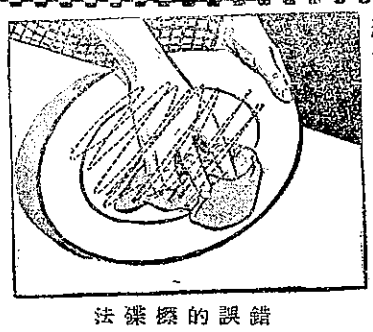
②注意飲食——每人每日食物中應含牛奶豆漿或魚、肉、家禽等富於蛋白質的食物；富於丙種維生素及礦物質的蔬菜及水菓如白菜、蕃茄、柚子等；此外還有糙米雜糧等，水也爲重要原素之一。

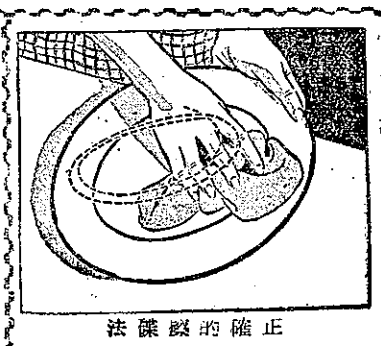
③清潔——不衛生的環境是培養疾病的苗圃清潔是健康的要素。一切飲食用具，衣物都應保持清潔，此外更應養成各種衛生習慣如食前洗手，不用他人的衣物等等都是。更有室內空氣也應保持清潔新鮮，個人應常實行深呼吸，把肺部的不新鮮空氣全部排出，這也是遠離結核病的一個辦法。

④日光運動——日光可以殺死結核菌，尤其是日光的紫外線可以治療某些疾病，使人舒服，所以要讓陽光盡量照入房內，衣物常常曝晒於日光下。此外我們每天應有戶外運動，保持良好血液循環健壯筋肉，弛緩一下緊張的情緒，不過運動切不可過份而且運動後應將汗擦乾，身體要保持溫暖才是。

擦碗盆法

擦碗與碟子也有方法（如圖）易令人手臂疲勞，抹擦的動作應依碗碟子的形式，照圖中點線的活動路線，用均勻繞圈的活動作的擦法，可將碗碟中邊緣部份的食物殘渣擦淨，短距離上下擦的方法，而且每擦一圈的面積就很大（如圖），這樣擦法又快又乾淨。


錯誤的擦碟法


正確的擦碟法

食譜 四川名菜之一 「回鍋肉」

材料： 猪肉半斤，辣瓣醬二大匙，青蒜四兩，油五大匙。

做法： 把長方形猪肉用水一大湯碗燒一小時，放入水中，用筷子夾出，把大蒜切成長方形薄片，紅椒去子，然後以大火爆炒一下，盛出放在一邊。

青蒜切成二寸長段，再下鍋炒熟，即可盛起。

半碗小時左右，就可用筷子夾出，把大蒜切成長方形薄片，紅椒去子，然後以大火爆炒一下，盛出放在一邊。

一塊猪肉煮熟，之大蒜味辣，而可口。即如可以甜麵醬。紅椒及不辣的，辣醬換用紅椒醬。

旁邊的醬，以及新的醬油，可是醬油，不少，有好的醬油，可是醬油，不少，有好的醬油，可是醬油，不少，有好