



食物與防病

榮健

疾病固然一部是由於細菌傳染而得來的，但是有許多疾病却是由於飲食不當。身體內所需要的營養不平衡時，雖然你沒有受細菌的感染，却可以招致因營養失調而起的衰弱與疾病。這裡特別介紹某些食物可以防止某種疾病，選購食物時應常常變換種類以增進健康。

防止甲狀腺腫大（大頸症）、幼兒癡呆病、成人魯鈍病宜食用富於碘的檸檬、柑橘、蕃茄、綠茶及綠草菜、豌豆芽、小白菜、菠菜等新鮮蔬菜。

防止乾眼病、夜盲症、膀胱腎臟結石、運動神經的障礙及增強呼吸器官對傳染病之抵抗、宜食用富於維生素甲的魚肝油、卵黃、胡蘿蔔、蕃茄、菠菜、牛乳、乳油、莧菜。

防止腳氣病、惡性貧血、衝心性脚氣病、糖尿病、乳分泌量之減少、瘰癧病、皮膚炎、多發性神經炎、消化不良、食慾減退、癩皮病、口角炎、皮膚粗糙、肌肉乏力宜食用富含維生素乙的酵母片、肝、腎、麥胚、白菜、魚卵、蛋類、牛乳、蕃茄、菠菜、柑橘。

防止壞血病、組織脆弱、牙齒骨骼粗鬆化、皮下出血、貧血等症宜食用富含維生素丙之肉，價廉且富營養為經濟蛋白質主要之來源。

小麥、花生、雜糧、大豆其所含蛋白質雖為植物性蛋白質，但其質可與動物性蛋白質相比美。

豆乳蛋白質的質量與牛乳相近。雖脂肪、糖分、鈣、維生素甲及丁素稍嫌不足，但仍為最好的牛乳代替品。

國人膳食中如能添食以上所述之價廉而富於營養的食物後，一般健康情形一定可以改善。

醫藥常識

小兒麻痺症

徐退

，最重要是頸部和背部的強直不能彎屈。

最近美國發明了預防「小兒麻痺症」的新藥，叫做「沙克疫苗」，而且大量贈給盛行「小兒麻痺症」的國家，便引起世界各國一致的注意。我國人士對這種病症認識很淺，但最近本省南部也有此病例的發現，因此本刊特邀請徐退醫師撰寫專稿介紹這個病症，以饗讀者，下期並將續刊徐醫師另一篇關於「沙克疫苗」的介紹文章，特請讀者注意！（編者）

「小兒麻痺症」是由於病原體侵入脊髓破壞運動神經細胞，往往一隻手臂或一條腿的喪失動作能力和有疼痛，不過表皮的感覺並不受影響！如果，病原體侵入腦裏，那時病人全身麻痺，呼吸障礙病情就更嚴重了！這病大多數的對象是五歲以下的兒童，所以稱為「小兒麻痺症」。

初期病徵有高燒、頭痛、暈眩或神志不安



把麵糰搓成長條，分成大小均勻的小麵糰數十個，捻扁，用木棒趕成直徑約六、七公分的圓形餃皮。（餃皮中間應稍厚邊緣薄）。

（三）包餡：用適量的餡放在皮上，對折成「半月形」，再沿邊緣捏攏即成生餃子了。

餃煮

生餃倒入煮開的水中，用鍋鏟將沉底的餃子輕輕推動，滾後即將冷水一小碗倒下，煮一滾再加冷水。如此三滾後，即可用竹瀝撈起，裝於大盤內，用醬油或其他佐料蘸食。

這病的病原體是一種濾過性毒，存在於人的鼻腔、咽喉和胃腸裏，所以傳染途徑很廣。一般人都以為這病的患者僅限於小兒，其實在美國有百分之八十的成人在過去都已經遭受過侵襲，不過在不知不覺中產生了足夠的抵抗力。多數的人在當時引起發燒，頭痛和胃不舒服，以為是傷風罷了！所以，病原體侵入神經組織，發生麻痺情況的是極少極不幸的例子。

根據醫學統計，發生神經系統症狀的一百位病人中完全恢復健康者五十位，半恢復者二十九位，有顯著殘疾者十八位，死亡者三位。

到現在為止，小兒麻痺症尚無特效藥，只有讓初期的病人絕對休息，至於肢體失去運動功能，局部的肌肉毫無緊張性的祇有注意護理，固定肢體於良好位置，以防將來畸形，三週後局部方施行按摩、電療或強迫活動，避免癱瘓的肌肉萎縮，增進康復的速度！