

# 夜盲病

· 天怪 ·

「夜盲」鄉間名之為「鷄目」，這不是不能醫治的病，只要你日常注意營養，多吃魚肝油，乳油，雞蛋，肝臟等，很快就會恢復的。

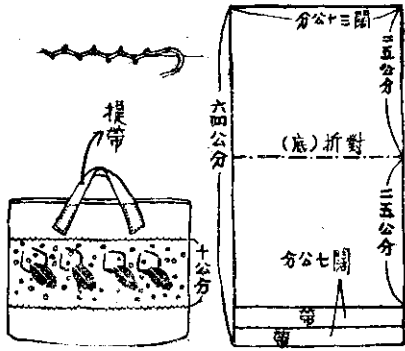
「夜盲」在鄉間名之為「鷄目」，因為這種病人像鷄一樣，一到晚間，對物件都看不清楚。初患「夜盲」時，眼睛覺得發乾，眼皮發癢，日子久了，在晚間看物件感到模糊不清，再久時，一到黃昏就看不清東西了，夜裡簡直和瞎子差不多。「夜盲」雖然不像其他一個說法：他們以為凡是患

他疾病一樣的可怕，但亦不可漠視置之不顧的。因為夜盲的人夜間行動上，或是在燈光下工作極不方便，晚上因為視覺不清的種種不自由，甚至會發生生命的危險，所以夜盲給患者的麻煩是相當痛苦的！

## 孩子的書

開學了，你的孩子也許要你做一個書包吧，你一時找不到那麼大的一塊布，怎麼辦呢？我告訴你用兩種不同的布拼起來，照圖的大小裁好，在布接頭處

照圖中的針法用顏色花線縫一次，再在中間的一塊布上綉一些孩子喜愛的小花，或小鳥的圖案，這樣就看不出是碎布拼湊而成的了，非常別緻，相信孩子會喜歡它的。



關於「夜盲」，鄉間有這

夜盲的人（以兒童為多），都是由於捉雞以後不洗手，就拿起毛巾擦臉，或是用手揉眼睛而引起的。而且許多人都相信「鷄目」是一種不能醫治的疾病，於是許多人得了「夜盲」以後也不去醫治，其實這種觀念是錯誤的。夜盲和捉雞，根本是兩回事，沒有一點兒因果的關係。

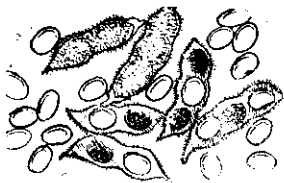
那麼「夜盲」的原因究竟是什麼呢？根據專家研究結果，認為係由於患者體內缺乏甲種維他命，以致視神經衰弱，視力減退。在黃昏或光線較為暗淡的燈光下，健康人的視野以內所能看到的景物，而夜盲的人就如置身五里霧中，什麼都模糊不清了，所以不必再相信「夜盲」是由捉雞沒有洗手的謬論了。

「夜盲」最有效的治療方法，就是用食物治療。購買食物時應選含有甲種維他命的食物：動物性方面的食物，如魚肝油、肝臟、腎臟、牛乳、奶油、蛋黃、牡蠣、魚肝油等含量極多，而植物性方面的食物，像胡蘿蔔、莧菜、蕃茄、大豆等含量亦不少。

魚肝油是甲種維他命的最大的來源，所以治療時，醫師除告訴患者用食物治療以外，更添食魚肝油或魚肝油丸來治療。親愛的農友們，凡患有此病的不訪試試看。至於視力不大的，或沒有這種疾病的人為預防起見，應當斟酌食用這些食物，一定得益不少的。

## 大豆的幾種吃法

新鮮及晒乾的大豆都是非常可口的。乾大豆在市場各雜貨店中都有出售。大豆含有極豐富的脂肪與蛋白質。購買新鮮大豆要注意豆仁飽滿；乾大豆就應選豆粒大小均勻，硬大而飽滿有光澤的。如大豆呈淡紅色、無光澤、有缺口、蟲蛀、豆粒不飽滿有小



編紋或夾有砂石雜質的都不是好的大豆。煮乾大豆時，最好是洗淨後用水浸三四小時再煮，起初用小火煮，逐漸加強火力，等煮開後再用文火燜熟，這樣不但節省燃料，而煮好的豆子又嫩又香。浸豆的水不可倒掉，應一同煮後食用。

### 維尼

①大豆滷豬肉：照前法將大豆煮熟。然後將切成棋子大小方塊的豬肉（牛肉也可）放入煮豆的鍋內，加醬油、糖少許，如有香料八角也可加入幾粒，再燜到湯汁將收乾時就可起鍋了。如用豬蹄代替豬肉，那麼就可以與大豆一同下鍋加醬油及糖，因為豬蹄需要很多時間才會爛的。如用新鮮大豆，那麼就先將肉與醬油煮熟，再將去皮後的豆仁投入，大豆熟了就可上桌。

②大豆豬蹄湯：豬蹄括淨後，與洗淨的大豆一同入鍋，加薑片，鹽少許後，和水煮到豬蹄爛時，黃豆也就酥了。

③大豆炒豬肉：豬肉切成小丁，炒熟後再將煮熟的大豆加入拌勻，加醬油、糖及水少許燜幾分鐘即可。此菜也可加入竹筍或酸菜，如炒新鮮大豆，加入甜椒，更為鮮美可口。