

衛生故事

明兒肚子痛

陳美津

否則會引起消化不良的。」
「呵！原來我是吃飯前後過於勞動！而且是吃泡飯的原故。」新士恍然有所悟的說。
醫生說：「吃飯不能匆忙，你們照着我的話做，以後就會健康的。」
時鐘打了十下，醫生猛然起身道：「時間不早了，我還有別的事呢。」提著皮包，戴起帽子便辭去了。



「快點兒！媽媽！」每當飯前，明士總這樣的催促着。
明士見了熱騰騰的飯和桌上的菜，好像三天沒吃似的，盛了飯就一大口吞，但覺得又吐了出來。「你！把你餓死了嗎？手也不洗，真是不像樣！」媽媽每當明士吃飯就要罵一次。
一會兒哥哥新士也從田裏回來，洗洗身體擦擦汗，不休息一會，就用湯泡了飯，匆忙地吃完又馬上去了工作了。
媽媽常常對爸爸說：「我真沒有辦法，這兩個孩子吃飯總是這樣，總有一天會把胃腸弄壞的。」
果然有一晚，大家正睡着時，明士在床上，肚子陣陣的痛起來。他勉強忍着不說出來。過一會兒便上廁所去。
第二日早餐時，明士安靜的躺着，不要吃飯，媽媽着急的問道：「怎麼了，明兒？」明士答着：「媽媽！我肚子……痛，而且下痢好幾次。」
早餐後，新士請了醫生來。
醫生診察以後說道：「胃腸炎，是由於暴飲，暴食，而且是不守衛生的結果。」爸爸趁便說：「那麼請醫生給孩子們講一點吃飯的衛生吧！」醫生一面收拾皮包一邊說：「好！人要生活就須吃飯，可是許多人却是爲了吃而生病的。」
他喝了一口茶接清說：「身體要健康，飲食就要衛生。第一吃飯須按時，少吃零食。因爲食物在胃裏，要五六小時才能完全消化，所以兩餐至少要隔五小時，而且要按照一定的時間進食。」
「第二點，飯前或吃東西前，必須洗手，才得安全。因爲致病的病菌有直接由食物傳入，有的由碗、筷、手等間接的使我們不但胃腸受損害，有時厲害的霍亂、傷寒也會找你的。」
「第三點，不潔不新鮮或蒼蠅停過的東西，絕對不吃。不新鮮的食物，不但失了營養，往往會變質。蒼蠅是百病傳染的媒介，牠帶來了病菌放在食物上，如果你吃了，就得病。」新士搶着問道：「醫生，我吃飯都按時，洗手，也沒有亂吃不潔淨的東西，爲什麼胃還常有消化不良的現象呢？」
醫生笑着說：「這個，原因多哪，就是現在要講的第四點，吃飯要嚼細緩嚥，不可湯泡飯，飯沒有嚼細是不容易消化的。」
「第五點，」醫生聳聳肩接着說：「吃飯前後不可過度的勞心勞力。以免不能完全消化。飯後也不宜思考或劇烈運動，

GOOD YEAR

旗牌固特異車胎

世界第一

「堅石」型在霧社、竹東、花蓮之成績、其初次里程比最優秀之他牌車胎爲五與三之比、翻胎里程尚未計算在內。

臺灣總代理

永惠通貿易有限公司

臺北市長安東路二號

電話：四五三一九