

不要抱着孩子睡覺



許多孩子，尤其是在襁褓中的嬰兒，睡覺時總是由母親們抱在懷中睡覺。我問她們為什麼不將孩子放在床上讓他很舒適的獨自去睡呢？所得到的答案總是說：「一放在床上他會哭的。」其實這是做母親的將孩子慣壞了的。

許多母親過份溺愛自己的孩子，總歡喜抱着孩子入睡，於是養成孩子要成人伴着睡覺的習慣、有時吃乳以後，雖然輕輕將他放下，但稍一驚醒了他，她便會哭起來，母親爲了不使他哭鬧起見，再抱他起來，這樣日子久了，自然就養成要大人在一起才能入睡的習慣，所以孩子放在床上會哭是大人將他慣壞的。

孩子抱在懷中睡覺，對母親與孩子兩方面，都是不合適的。

①妨碍母親工作：母親抱着孩子睡覺，她就不能離開孩子片刻，自然她的行動是不方便的，不能去工作，就是能做事，也是有許多麻煩的。

②容易發生危險：一位母親日間一手抱着睡覺的孩子，另一手要把猪食倒入猪槽內，因爲把握不穩，失却平衡，不但猪食倒在地上，而且本人也會跌傷。另外常見的例子是夜間孩子吃着乳睡去，往往被媽媽的乳塞着鼻孔而悶死。所以無論白天或晚上，抱着孩子睡覺總是危險的。

③不能睡熟：孩子在母親懷中睡覺，因爲母親動作的關係，孩子也容易動醒。夜間成人也因爲有孩子在身邊睡覺容易醒。就是不醒，也是不能熟睡的。

④孩子容易着涼受暑：孩子抱在懷中睡覺是很容易着涼或受熱的。因爲冬天天氣涼時，在懷中睡了，不能好好加被蓋，醒時就容易感冒。而夏天因爲在母親懷中睡，熱氣不容易消散，所以孩子容易起痱子或是中暑。

或是中暑。

這種在懷裡睡覺的習慣；對母親與孩子雙方都沒有好處，所以做母親的應該改正才是。

當你第一次把孩子放在床上讓他獨自睡時，他一定會哭的，你要不管他哭不哭，都要把它放在床上，如果他哭得太久或太疲倦時，你就去抱他一會，或是安慰他一下。第一次一定是有點困難的，你可以坐在床

邊，拍拍他等他睡去，但不能看他哭就抱起來。第二次就會好些的，因爲他有了第一次經驗以後，即使是哭，也不會哭得太久的，這時做母親的應該盡可能的不去抱他。第三次哭的時間一定會更短，第四次他就不会再哭了。

做父母的，不論日間或夜裡，爲了自己與孩子，都不應該抱着孩子睡覺。

豆醬糰子

亦農

豆醬糰子在我國北方的農村裡，幾乎是家家都有的一種常備菜。

其優點是：合乎經濟，風味良好，營養豐富，做法簡便，貯藏耐久。

材料：黃豆、食鹽、五香粉。

作法：(一)把洗淨的黃豆放在磨石上稍稍磨碎。(大約每一粒黃豆碎爲五六瓣即可。)

(二)碎黃豆放在鍋內，加水煮熟，注意水不要太多。

(三)煮熟的豆瓣取出，放籬筐內水分濾出拍平後，用清潔的濕布蓋置，放在籬旁暖處，使發生黴菌。

發黴所需時間，視溫度而略有差異，約三四日，筐內豆瓣均勻的滿佈菌絲時即可。

(四)將黴透的碎豆置日光下涼至半乾而後撒上食鹽，五香粉，拌攪均勻，以適于佐餐之鹹度爲宜。(用量每斤黃豆約用鹽二三兩。)

家事常識

△領帶上有油漬，用鹽水(不可太濃)洒在有油漬的地方，然後用一條乾燥、潔淨而柔軟的毛巾或布輕輕地擦，一會兒便污跡全消，恢復舊觀。

△小孩子是特別需要新鮮空氣的，雖然天氣轉涼，但是仍然應該使他們多在戶外，風吹和細雨都不要緊的，只要給他們穿上足夠的衣裳。

(五)鹽拌勻後放入白中糟碎，然後取出用力搥成直徑約二寸的大糰子。搥時，務要緊密。

(六)將糰子置太陽下，涼晒一日，即可收藏罐內，放置冷涼處。隨吃隨取，經年不壞，貯藏愈久，風味愈佳。

糰子做成時爲咖啡色，此後放置愈久，顏色愈深，風味也愈佳。

食法：(一)冷食：糰子切成薄片，加麻油(花生油、菜仔油須經煉熱過的。)少許調拌，即可佐餐食用。

(二)炒蛋：將糰子切成薄片置大碗內，打上雞蛋兩個，拌攪均勻，置熱鍋中加油炒食。

(三)炒焦：將糰子槽碎，置熱鍋中，加蔥花(切碎的)大蔥少許，用油炒成焦黃，佐餐食用。

(附)不可加水煮食，或泡食。

