兒童的夏令衛生

少俊

夏天是細菌最活躍的時候，再加上蒼蠅蚊子等從中傳播各種病菌，人們是很容易害病的。尤其是孩子們，抵抗力較成人爲弱，應當特別注意。現在分別舉出幾點，給媽媽，爸爸們參考。

飲食方面

不要給孩子們吃得太飽。兒童的食物都應按規定的時間給他們吃。飯前不要讓他吃糖果，這樣會減低孩子們對正常食物的食慾。不成熟的菓子和蔬菜也不要給他吃。沒有洗過的水菓會傳染痢疾、傷寒、甚至于小兒麻痺症。剛從菓園裡摘來的水菓，也許還有殺蟲劑附在上面，吃了往往會引起嚴重的腸胃不適。

夏天的肉類腐敗特別快，在稍覺不妥時，就要把它丟掉，絕對不要捨不得，要知道勉强吃下去惹出病來，是得不償失的。

冰淇淋雖然可以吃，但廉價的多不太衞生，最好不吃；尤其是未滿兩週歲的孩子，更不要給他吃。

睡眠方面

二歲半以下的嬰兒當睡眠十八小時，以後隨年齡增加而漸減少，四歲半的孩子，睡十二小時即足。須注意的是要讓他有規律的午睡，晚上亦須按時就寢。

遊戲方面

孩子們很貪玩，常會不自覺地在日光下曝露過久，致皮膚受灼傷或中暑。所以要時時教他到陰涼處休息。孩子們出門時可給他戴一頂鴨舌帽，以保護眼睛。

疾病方面

痱子是孩子們很普遍的皮膚病，在臉上、耳後、頸部、胸背等部，和手、脚的彎曲部分，都易生痱子，很癢，假如因耐不住癢而抓破了，有時會發炎而變成膿瘡，所以當你發現孩子有痱子時就該趕快治療。最好是能小心預防，給孩子衣服穿單薄一點，並且時常更換，每天最少洗一次澡，洗澡後拭乾全身，酒上痱子粉（即爽身粉）如果已經抓破化膿，那末就要給醫生診治。

如果孩子在日光下過久而發生四肢無力、頭痛、眩暈、發燒、出虛汗、嘔吐等現象，那麼多半是中暑，趕快讓他躺在陰涼地方，用冷手巾輕擦週身，等熱度退下去後，再給他洗一個溫水澡。倘使短時間內不見好轉，就要去看醫生，千萬不要隨便用藥！

營養點心

甘薯奶油酥餅

原料：甘薯（紅心）一臺斤，麵粉五臺兩，脫脂奶粉四匙，玉蜀黍奶四匙，蘿蔔絲干，包心菜干，或花生粉任何一種四臺兩，葱頭二臺兩，糖適量。

作法：①甘薯蒸熟去皮，加麵粉、糖、奶粉、玉蜀黍粉拌勻，作餅皮。

②蘿蔔絲干（或包心菜干，花生粉）切碎拌葱作餡。

③用油煎至兩面微黃即可。

南瓜糕

材料：在來米八臺斤，南瓜十五臺斤，奶油八臺兩，小蝦皮六臺兩，乾葱頭四臺兩，鹽五臺兩。

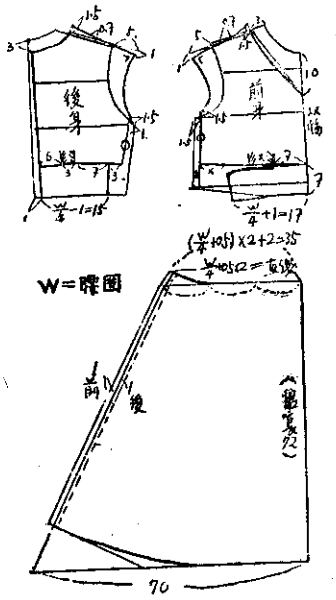
作法：米磨成米漿，南瓜去皮切絲，小蝦皮煮爛倒入米漿，加鹽攪勻，下籠蒸約二小時即可。

尖領緊腰女夏裝

——馮鏡淳——

這是爲讀者設計的一種式樣精巧外出（作客）用的衣裙連接裝。（用普通布料縫製，家常着用亦很相宜。）茲將其作法說明於後：

材料①透孔花紗，或本省織尼龍料，九十一公分幅，用量三公尺四公分。（家常用質料隨意，用量同上）②長拉練一條。

製圖①腰上加一寬七公分束腰，使曲線較爲明顯。②裙爲斜裁裙，上腰打碎摺。

縫法①前後身打摺，再分別與束腰縫合。②後開口作好。③前後身肩及腰下縫合。④領與袖口分別用二公分斜條作裡邊作好。⑤裙各片縫合（後腰上端開口作好）。⑥裙腰打碎摺，使與上衣腰同長，然後縫合。⑦下擺二折縫妥。⑧後開口釘拉練即成。