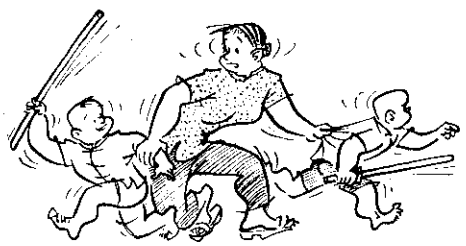
保護孩子的眼睛

士俊



眼睛是我們重要的器官之一，爲了保護眼睛，當然主要的是隨時注意可能發生及已經發生的眼病。迅速求醫，是最好的方法；同時更要加意防止兒童意外事件的發生。

例　鋼筆、棍棒等，要放在孩子拿不到的地方，並且嚴禁他們戲如尖銳的弄。購買玩具時，避免兩端尖銳的。比較大的孩子，應當使物件如剪他們知道尖銳物品的危險性，刀、像弓箭、爆竹、彈弓、玩具槍錐子等的使用方法，都應詳細加以指導。還要教他們注意在爬樹、竹籬、爬山時嚴防刺傷，劈柴砍竹時也要遠離，以防木屑飛起刺傷眼睛。此外如爐灶中煤炭爆起的火星，油炸食物時濺起的沸油點，都可使眼睛受到傷害，所以兒童最好遠離廚房。

訓練孩子使用自己的手巾，更不可用污手揉擦眼睛。有異物進入眼睛時，先要洗淨双手，將眼皮翻過來，用消毒棉將它拭出；或將眼皮拉下，用温涼開水冲洗亦可。再不行的話，那末就應令其將眼睛閉上，趕緊求眼科醫生診治了。

有許多嬰兒，因缺乏母乳，常被用米糕或米粉來代替母乳之不足；因缺乏甲種維他命，而多發生眼結膜乾燥症，如長期缺乏就能成盲；所以應該注意甲種維他命的補給。這種甲種維他命，在番茄、豌豆、胡蘿蔔（人參）、菠菜、白菜、香蕉、鳳梨、蛋黃、奶油、肝、腎、蠔、魚肝油等中均大量的含有。可以視家庭經濟情形而酌量喂給。

如果發現眼睛發炎，視力減退或不正常時，切不可迷信丹方野藥，或拜神求佛，雜藥亂投，而延誤治療的機會；迅速求醫，遵醫指示和治療，是最聰明最經濟而有效的方法。

△小魚骨梗在喉嚨裡，可用硬飯大口吞下，或是吸一些檸檬汁下去就會好。

△如有蟲子飛入了耳朵最好將耳朵向着光亮，蟲就會自己爬出來；或是用油滴進耳朵裡去。

八寶飯

陸璐

八寶飯本是宴席上一道貴重的菜，是用糯米配以蓮子、青紅絲、棗子、葡萄乾等珍品做成的。但這裏所介紹的，是用本省名產調製成的，價廉而味美。

材料：糯米一碗，桂圓肉一兩，橘餅一個，鳳梨一片，豆沙半碗，猪油一大匙，藕粉二大匙，白糖四大匙。

作法：糯米放沸水中，略一開過，即用纖絲罩籮撈起，用猪油與糖拌勻。備中號菜碗一隻，用食指醮少許猪油將內部抹勻。桂圓肉切碎，鋪在碗中心，新鮮鳳梨，用少許白糖浸透，切碎，圍鋪在桂圓肉外邊；橘餅洗去糖霜，切絲，再圍在鳳梨外面。盛少許煮好的糯米，倒在鳳梨橘餅上面，再把豆沙鋪上；然後把賸餘的米全部倒在豆沙上面，隔水蒸透，四十分鐘即可取出，倒在大盤內。藕粉用少許清水調稀，另備猪油一大匙，倒入鍋中，用大火把藕粉冲熟，倒在糯米飯上，這就是一客既便宜，而任何人都能欣賞的八寶飯了。

涼爽的襯裙

馮鏡淳

上期本刊曾介紹乳罩的簡易作法，現在再給各位介紹做襯裙的方法。那末到炎夏時，我們就有涼爽的襯衣可穿了。

材料：①白軟綢二公尺强。（九十公分幅）。

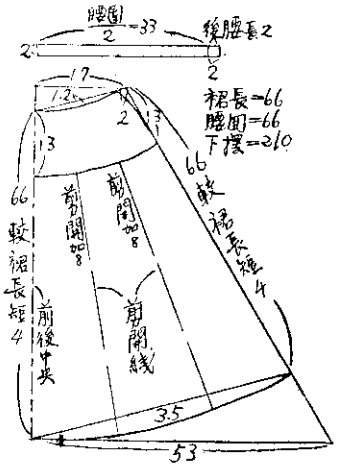
②鈕扣一個。

③子母扣四付。

製圖：剪開線應剪開，加入打摺份。

縫法：下擺不够部份接妥。

前後裙布分別打好摺，再與腰布縫合，縫好毛邊向後倒，再縫一次。

兩脇縫合，同時左脇下留開口，另加布條作妥。下擺二折縫妥（機縫即可）。剪二公分寬的裙腰與腰布上端縫合。

左脇下釘子母扣，裙腰釘鈕扣鎖鈕孔作好，即成爲一條涼爽舒適的襯裙了。