

法用的計溫體

—山珊—

如果家

庭裡經常準備一支體溫計的話，對於家人的健康維護，和疾病的預防，一定會有很大的幫助，尤其是有孩子的家庭。一個人的體溫，常常代表着他的身體的一般狀況。有病，或沒有病，

在每次測量體溫之前，都要先用酒精棉花把體溫計淨擦一遍，然後用拇指和食指緊捏在體溫計上端，用力向下甩幾下，使裡邊的水銀柱退降下來，才可使用。



下，輕輕把體溫計插進肛門中，即可測量。肛門內的正常溫度，要比口腔中高約半度。看溫度計的度數，非常容易。大多數溫度計，都略呈三角形，其中有一邊較為尖銳。你拿起溫度計，對着尖銳的一邊，刻度在上，數字在下，刻度和數字的中間就是水銀。把溫度計慢慢轉動，直到能看到水銀柱為止，看水銀上升高度



無論用那種方法，測得的體溫都要立即記錄下來，留作參考。用過的體溫計，要再用酒精棉花擦一遍，放回盒中。一般的疾病，每天清晨和下午測量二次就夠了，不必多測，以免引起病人心理的不安。避免在吃東西或喝水後，工作或運動之後測量；因為這時體溫常動搖不定，最好在心神安靜時測量。

嬰兒穿的衣服

殺振

我們穿衣服，原是用來保持體溫的，所以只要整齊清潔，舒適便利，合乎衛生就行了。嬰兒的衣服，應以輕鬆舒服為主，現在就談談嬰兒衣服應注意的幾點，以供年青的父母們參考。

內衣應全用白色，髒了容易看見，隨時洗換；又可避免有色染料的毒性。外衣的顏色最好隨季節而變更，冬季以深色為宜，夏季則宜淺色；有顏色的衣服，最好要選擇不脫色的料子。

嬰兒的衣服，要準備縮水及嬰兒生長，所以不要太小，絕不可使衣服緊裹身體，以免妨害其生長，但亦不能太大。衣服上的鈕扣盡量少用，褲子最好不用腰帶，要以指帶來代替。衣服的結構要簡單，以便於更換脫洗。內衣最好避免太厚的邊或縫，因邊緣容易使身體受磨擦而發炎。

嬰兒的衣服不宜穿得太多，因為穿太多了，反而容易招涼，應該養成薄衣的習慣。做母親的必須當心孩子衣服是否穿得太多或太少！嬰兒的衣服，最好能隨着溫度而增減，而且要適合每天和每季的氣候。

衣服的材料，最好用棉織品，因其質地柔軟而又易於吸水，同時更經洗耐用。夏天可用棉布製成；冬天可採用羊毛和棉布，又因嬰兒身體生長最快，改變最大，所以外衣最好用毛線，以便隨時改作。

嬰兒的衣服要隨時換洗，夏天的內衣，至少每天換洗一次，常常把衣服放在太陽光下曝曬，以保持乾燥。至於尿布要多準備幾塊，只要濕了或髒了，就要隨時更換，保持清潔，避免引起皮膚病。



只要測量一下體溫，大致就會知道。譬如家人有些不舒服時，可以先給他測量一下體溫看。正常的體溫是攝氏三十七度（華氏九十八·六度，但略高低幾分至半度，也是常事），如果體溫過高或過低，就表示他確是生病了，應該趕緊去看醫生。可是怎樣使用體溫計呢？這裡略作簡要的介紹：

口腔用

肛門用



測量體溫的部位，有口腔、腋窩、和肛門等處。大人和年齡較大的孩子，以口腔較為方便，但腋窩也可以用。肛門主要是用於嬰兒和六歲以下的孩子。用口腔測量時，把酒精擦淨的體溫計下端，斜插在舌頭的下面，然後讓病人閉起嘴，不要用牙齒咬到體溫計；大約三分鐘後，便可取出，然後檢視水銀柱上的度數。如在腋窩測量的話，先用毛巾拭乾腋窩的汗水，把體溫計下端放在腋窩正中，讓病人的手臂略向前移，夾住體溫計，不要隨便活動，約五分鐘後取出檢視。一週歲以下的嬰兒，就必須測驗肛門的溫度了。先把凡士林塗在體溫計下端，斜抱嬰兒，使孩子伏在自己腿上，面部朝