

熱天預防痱子

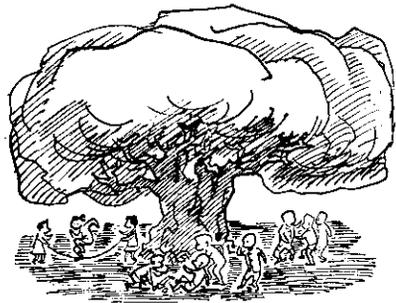
劉樹遠

在氣候炎熱的夏天，無論大人或孩子，痱子是最易發生的皮膚病。尤其是兒童更容易發生，這是因為兒童年紀小，皮膚柔嫩，抵抗力弱，而出汗又多的緣故，所以要比大人嚴重些。

痱子通常在頸、胸、背、肩部、手腕、手臂、和大腿的內側等處最易發生。它是一批密集的紅色小疹粒，周圍是一堆堆的粉紅色的斑。發作時往往令人痛癢難忍，尤其是常晒

太陽、吃熱的食物，和身體受熱或哭鬧時，更為厲害。

兒童就不自覺地要盡量地去抓癢。如因此而抓破了皮膚，由於細菌的繼續傳染，常易引起皮膚紅腫發炎，甚至化膿，更覺痛苦。



兒童生了痱子後，最要緊的是不要用手去抓，以免抓破皮膚，發炎化膿。爲了減少痛苦，須讓孩子們多休息，少晒太陽，避免出汗。無論工作，休息、遊戲、都應選陰涼通風的地方，以防身體受熱。

每天要用溫水洗澡，爲避免刺激，最好儘量避免用肥皂。洗完後，用乾毛巾把身體擦乾，然後再撒上爽身粉或痱子粉，使乾燥涼爽。

預防的方法，主要的是穿衣力求單薄，而且顏色越淡越好。因爲衣服穿得太厚，是引起痱子發生的主要原因。禁止兒童在烈日下做遊戲，常用清水洗澡。

食物要注重營養，要多吃新鮮的蔬菜水果，少吃富於脂肪及難消化的東西。幼小的嬰兒，最好不要常

抱着或常背在大人身上，晚間也不要攪着他睡，以免太熱，這樣就可減少痱子的發生了。

怎樣洗手最清潔？

洗手時，應把手上每一個部份都洗到，下面介紹你洗手的方法：

怎樣

保護

自行車

車胎

先將手洗濕，擦上肥皂，將兩手合在一起，互搓手掌的內外兩面。其次把兩手指交叉起來，反復搓洗手指縫間。再把兩手指彎曲，扣在一起，左右上下地擦幾次，洗去指甲及指甲中的骯髒。最後用清水將肥皂液沖去，就可把手洗乾淨了。(英)

阿胖的自行車車胎，時常漏氣，往往使他走到半路，迫不得已扛着車子進車行修補。但是第二天，輪胎却又漏了氣，這真是使他煩惱。他一定要找出原因來。

這天，他又把車子送進了車行，看車工人把車胎補好以後，把內胎塞到外胎中去時，他看到有幾顆砂粒附在內胎上，當時也沒注意。

等到把氣打足以後，用了一二天，又發覺內胎上有了洞，這時他猛然想起來，那附在內胎上的砂粒，可能是一個原因。

於是他再把車送去修補，當工人把內胎塞進之前，他叫工人把原來留在外胎中的砂粒倒出來，並且把內胎用布擦乾，不使它觸到地面，再放入外胎中去。

果然，這次放入以後，好久不再犯漏氣的毛病了。

筍豆

材料：黃豆半斤，筍半斤，醬油四匙，糖二匙，鹽適量。

作法：黃豆除去病蟲害豆粒及雜物，放盆中用冷水隔夜泡好，第二天取出。

筍去皮，切細絲。黃豆加水二倍，放鍋中大火煮開，一小時後即軟。把醬油、鹽、筍絲同時放入，用文火燜燜。

半小時後，放入白糖，此時湯汁將乾，用鏟子隨時翻動，以防鍋底焦著。等到湯汁全部收入豆內，豆色紅且亮，即可盛起。這是夏天一味濃而適口的稀飯菜，下酒亦爲佳品。(聆)

