

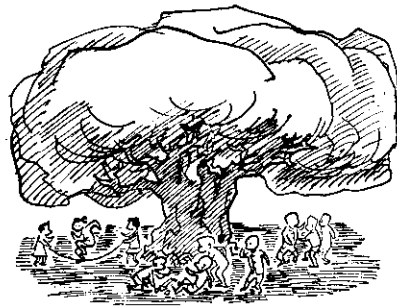
熱天預防痱子

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，發炎膿。為了減少痛苦，須讓孩子們多休息，少晒太阳，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。

筍豆

材料：黃豆半斤，筍半斤，醬油四太匙，糖二太匙，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，用文火續燜。

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，下酒亦為佳品。（聆）

兒童生了

痱子後，最要

緊的是不要

用手去抓，以

免抓破皮膚，

發炎膿。為

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，為避

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

乾乾涼涼爽。

預防的方法，

主要的是穿

衣力求單薄，

而且顏色越淡

越好。因為衣

服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：

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。最後用潛水將肥皂液沖去，就可把手洗乾淨了。（英）

怎樣

保護

自行車

車胎

也

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，看當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。

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。

