抗生素藥物不可隨意服用

小倩

近代醫學發達，各種抗生素藥物大量問世，已把很多人從死亡邊緣搶救回來。且由於抗生素藥物的發明，許多以前認爲「絕症」的病，已經都可以治癒，使人類減除不少死亡的威脅，因而延長壽命。但是抗生素藥物，必須經醫生處方，才可使用。如使用不當，同樣能危害健康甚至傷害性命。

十多年前，一位朋友的女兒，在出麻疹剛退時，不愼受了涼，立刻發起高燒來。朋友當晚即趕送至醫生處。醫生診得孩子是轉了肺炎，立刻爲她注射，救活了她的一條小命。麻疹期間併發肺炎，原是很危險的病，可是孩子竟被救活了。我這朋友，自然感激至極，後來才知道，原來醫生所注射的，是問世不久的「抗生素藥」。現在這位小姐已經小學畢業，我的朋友每當說起這件事，還常常感謝那位醫生，和抗生素的發明，將他的女兒從鬼門關透又拖了回來。

時至現在，抗生素藥物，比那個時候已多得多，價格也便宜得多了；應用得也就比較普遍。有許多人，更是家中常備抗生素。無論大人小孩，只要一不舒服，也不管是什麼病，就先服一顆抗生素再說。却不知道抗生素藥雖然又名「特效藥」，但却並不是能治百病的萬靈仙丹。如果使用不當，不但不能治病，反而有害健康，甚至傷害性命。

有些抗生素，只對某些細菌有特殊的效力，如用得恰當，可以最經濟的份量，收得最大的療效。但如使用不當，反會使病情轉壞。所以必須請醫生診斷處方，對症下藥，才能收到正確的功效。

同時只有醫生才能確定用藥的份量。如果自己亂猜，就算是藥用對了，但如份量不足，不但對病無用，反而多化錢。如果藥用得太多，可能發生中毒的危險。有些抗生素藥物，用得過多時，體內會發生一種抗藥性，以後如果必須用這種抗生素藥物時，反而失去效用。

還有多種抗生素藥物，容易發生藥物過敏性反應，嚴重的可以致死。例如盤尼西林，就是常見的例子。報上常有因病注射盤尼西林，一針送命的新聞刊出。

有人以爲抗生素有預防疾病的能力，因此不管有沒有病，都服用抗生素，希望不生某一種病。其實除非有醫師的指導，是不宜用抗生素來預防疾病的。

所以有病一定要請醫生看，不可隨意服用抗生素。

油炸魚塊

材料：鯖或其他刺少的魚中段一斤，特級清酒五湯匙，醬油一大匙，鹽一小匙，五香粉一小匙，葱十數根，薑一大塊，蔴油一小匙，白砂糖二大匙。

做法：①把魚洗淨，橫腰切成三分厚的大片約十數塊，盛竹箕內，瀝清水份。

②葱去頭洗淨，薑三片用刀拍扁。

③把魚片放瓦鍋中，加酒、醬油、砂糖、鹽、五香粉、葱、薑及蔴油等作料醃泡三小時，使入味，醃時須翻轉魚塊，使浸泡均勻。

④把醃好的魚塊撈置竹箕內，使瀝清水份。

⑤把魚塊入沸油鍋內炸之，炸時火不必太大，炸至魚骨酥脆，約十分鐘左右，取起放大碗中。

⑥把泡魚的酒，醬油等滷汁，煮至沸滾，澆在炸好的魚上略泡一回，即可吃了（不泡滷汁也可以）。

怎樣選購日常食物

海倫

做爲一個家庭主婦，除掉選購營養豐富的食物外，對於食物的好壞，和新鮮的程度，必須有辨別力，才可以化最少的代價，得到最高的效能。下面介紹一些最普通的食物選購法。

米 白色透明，有光澤、質堅、米粒大小均勻而豐肥，黏性強的是好米。壞米則相反。精白米因維他命損失太大，有礙健康，且易生脚氣病。所以最好是採用胚芽米。

肉 好的肉味香；有光澤；較硬而有彈性；濕度（水氣）低少。不新鮮的肉則有臭味，無光澤而呈紫或綠色，脂肪部分黃色，失去彈性，用手按之，痕跡久久不消，濕度大，以手握之則有水氣溢出。這種肉類，絕對不可以吃，否則就易發生中毒現象。

魚 好魚的眼球透明、有光澤、稍隆；腮作鮮紅色；魚鱗不易脫落；肉質緊縮而富彈性；味香。不新鮮的魚，眼球下凹無光澤；腮呈暗紅色；鱗易脫落；魚身呈暗黑色；肉質無彈性；且易裂開，腮部有惡臭。

蛋類 新鮮的蛋，外殼粗糙而透明，有光澤。將蛋放在光亮處照，可見蛋白蛋黃分明。放在水中也會下沉的。

水果 有特殊的香氣，並且顏色美麗的是新鮮的。如果皮皺縮，或呈軟腐現象，甚至已發生像酒一樣的味道的，就不新鮮了。