

清潔衛生少生病

仿 盧

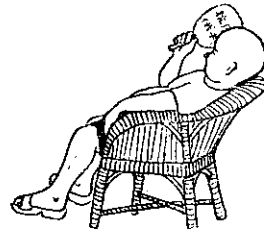
氣候又漸熱起來了，這是最適宜於病菌繁殖的天氣。我們的身體，一方面因受炎熱的折磨，而增加了精神體力的消耗，同時由於胃液分泌減少，食欲不振，又減少了正常營養的攝取。這樣一來，對於各種疾病的抵抗力，自然要降低。因此，傳染病就容易發生，爲了家人的平安和健康着想，環境衛生，實在是一件不可疏忽的事。

撲滅蚊蠅 蚊蟲和蒼蠅，都是傳染病的媒介，由蚊蟲傳染的疾病，有瘧疾，血絲蟲病，腦炎等，它們吸收了患病者的血液和血液中的病原菌之後，再去吸取健康的人的血時，便將病菌注入人體內，因此而致感染疾病。

蒼蠅傳染的疾病，有霍亂，傷寒和痢疾等，在它們那毛的足上，常沾着帶有病原菌的糞便，當它們停留在食品上時，便將病菌帶到食品上，我們吃了污染的食品，就會引發疾病。

撲滅蚊蠅的方法，通常用捕殺和噴撒殺蟲劑DDT（或C）。

但。是近來市上所賣的DDT，往往會有不法商人所做的假的，用後毫無效用。因此撲滅蚊蠅最積極而澈底的辦法，是改善環境衛生。



改善環境衛生

家庭住宅附近的死水溝，池沼和不流動的下水道，是最適於蚊蟲繁殖的場所，應設法疏通、排除、消毒或填平。剷除庭院雜草、每天打掃清潔，可減少蚊子的發生。

垃圾及廚房剩餘的殘渣，最易招致蒼蠅聚集，必須用帶蓋的桶或箱貯存，每天收集處理。如果家庭經濟許可，廚房、廁所和臥室，最好能裝置紗門和紗窗，否則也應添設罩蓋食品的紗罩和就寢用的蚊帳。便所要加蓋。

注意日常生活

熱天最重要的是睡眠要充足，不可過度疲勞。衣服要寬鬆，並且選淺色的，在合理的範圍內，穿得越少越好。每天晚上洗澡，換洗衣服。日常飲食，以清淡爲宜，多吃富含蛋白質和各種維生素的食物，少吃脂肪和油膩的食物。切忌暴食暴饮或吃得過飽，平日吃三餐的，不妨改爲四餐。腐爛和不潔的食品，寧可丟棄，也不要食用。飯前便後，一定洗手。飲水要煮沸。攤子上的冷飲和水棒，多半都不合格，最好不要吃。新鮮的水果，不但富於營養，同時又可以刺激食欲，不妨多吃些。

孩子生病的時候

殺振

孩子在生病的時候，性情較成年人來得更爲暴躁。做父母的，一定要有忍耐的心理，來看護他們的小病人，藉以減輕無謂的麻煩和事實上的困難。

許多孩子，都不肯服藥，如果遇到這種情形，做父母的就應該好好勸導才好。使他們知道服藥可以迅速醫好病症，可以繼續遊戲。或是購買一些玩具和兒童書籍給他們，使他們得到一種精神上的快樂，切不要用強硬的手段來強迫他們，因爲這樣會引起病兒強頑的反抗和增加精神不安的心理，以致阻礙病體的迅速復原。

如果病兒年紀較小，還不會詳細說出病狀，做父母的偶一不慎，便很容易弄出亂子。所以對於照料病兒，不獨要看護週到，而且對於病兒病狀的進行情形和啼哭的原因，更加要詳細的檢查，或者仔細觀察，以知究竟，並且作爲給醫生診斷的參考。

此外，對於病兒的大小便的顏色和內容物

甘藷做的點心

月

甘藷除了照普通的方法食用外，還可以做成許多種點心，這裡介紹兩種點心的方法如下：

油炸甘藷糕：甘藷二斤，麵粉一碗，鹽少許，糖四兩，蛋一個。

甘藷（蒸熟剝皮），加入糖，鹽，和勻，再加入已打散的蛋，再和勻，最後加麵粉和勻，搓揉成條耳垂一樣柔軟的甘藷糕。

在撒有麵粉的板上，搓成直徑二公分的棒圓狀，然後切成三公分長的小段。放入熱油中炸至四邊發黃時，反轉再炸，等兩面都黃時就可以吃了。

甘藷泥：甘藷二斤、糖一斤。

甘藷洗淨，削去皮，切片。加少許鹽，蒸熟，壓成泥，加入糖和勻。慢火煨至糖溶解時即好。

