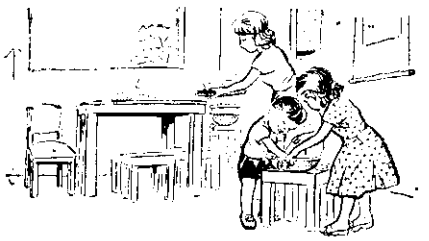
注意飲食防下痢

陳學曾



生冷飲料是夏日最受歡迎的東西，但如不注意清潔，最容易引起傳染病，尤以痢疾最易發生。嘔吐、頭痛、腹痛，一天要瀉十幾次至數十次，痛苦難當。所以要時時關照孩子們，不要吃不清潔的食物；飯前便後，一定洗手；並且隨時注意家庭及環境的衛生，這些都是防病保健最簡單的方法。

夏天，由於炎熱、出汗、口乾的關係，無論什麼生的冷的飲料，都是人們極爲歡迎的。大人們有衛生和清潔的常識，能够不隨便亂吃；孩子無知，口渴了，肚子餓了，就不管什麼衛生不衛生，清潔不清潔，巴不得三口兩口下肚，吃喝個痛快，那裏還顧得食後會有什麼毛病要發生。

不潔食物最危險

吃了生冷的食物後，如果這些東西含有病菌的話，病就跟着來了，而最容易發生又多見的就是痢疾。譬如吃了污染有病菌的飲食物，用了痢疾病人的食具，喝了不潔的飲料，以及吃了蒼蠅停過的東西，或由手指的齷齪，接觸了病人沒有洗手就去吃東西，或由帶菌者的傳染；這些都是發生痢疾的因素，所以一定要當心。

一天要瀉十幾次

痢疾的病情有兩種，一是細菌性的；起初是身體疲倦，食慾不振，發病時驟冷驟熱，甚至有寒顫、嘔吐、頭痛等情形，同時腹部雷鳴，像絞樣的疼痛。大便起初像粥樣，後來則爲水樣，逐漸混有黏液、濃汁、血液及粟片狀物，每天下痢數十次，並有裏急後重等感覺（俗稱下墜），痛苦不堪。孩子的舌頭乾燥而有厚苔，腹部陷沒而柔軟，左腹部有壓痛性硬物。病重的則發生胃口不好，口渴、肚子發脹、脈搏快等情形，有因心臟衰弱及合併症而喪失了小生命的。輕的約連續五至十天，而後漸漸恢復，但如飲食不愼又容易發，所以要注意療養。

另一種是阿米巴性的；起病比較緩慢，起初全身不適，食慾不振，腹部略有壓痛，左腹部也可摸到硬的條狀物。以後即下瀉，也發生裏急後重的現象，排便一日從十餘次到數十次（比細菌性少），大便混有黏液、膿液、血液或血塊；有時爲全膿樣或血液，大便如楊梅湯樣，重的現污黑色，有一種異臭味，病孩瘦得很快，而且極度衰弱。

嚴重時應住醫院

孩子萬一患了痢疾，不必害怕，祇是要早看醫生。痢疾有很好的藥品治療，可是拖得太久了，就有危險。嚴重的最好是送到醫院去治療，實在無法住院時，在家療養就要注意隔離，不要讓健康的孩子接近。病孩要安靜，保持溫暖。飲食要特別小心，要吃流質的食物，如米湯、麵湯、菜湯、蛋湯、麥精片湯、豆漿、肉湯、藕粉、果子汁等，可視病情由醫生指導，同時還要大量給病孩喝水（以補充身體因腹瀉所失去的水份），腹瀉減少時可吃半流質食物，刺激性的都不要吃，孩子好了以後，仍要注意飲食，以防復發。

防病勝於治療

時時教孩子注意飲食。不潔的生冷食物（如冰製的各種飲料），陳腐和蒼蠅停過的東西，未經煮開的水，都有傳染本病的可能。其次教孩子養成飯前便後洗手的習慣，不暴飲暴食，不受涼，不接近病人，不用病人的食具和什物，與病人隔離等也很重要。

家庭衛生也很要緊，譬如廁所糞便的清除，垃圾處理，溝渠疏通，裝置紗窗紗門以防蠅，食物加蓋紗罩，飲食保持清潔，這也是預防本病的先決條件。爲了孩子和家人的健康，在此大熱天氣，要留心孩子的飲食，確是你不可忽視的問題。

油炸麵糕

黃玉蘭

材料：麵粉一飯碗、蛋三個、太白粉一飯碗、牛奶一飯碗、水二飯碗、黑芝麻一兩、白糖半飯碗。

做法：蛋去殼放碗中打碎。加水及牛奶和勻（牛奶可用奶水或奶粉二湯匙加開水調成。不用牛奶也可，但水應用三碗。）

麵粉放大碗中，將蛋、奶、水的混合液慢慢沖入麵粉中，調成很勻的稀麵糊。

把稀麵糊放入鍋內，用慢火煮至濃稠。煮時要時時攪拌，防麵糊粘着鍋底。

把煮好的濃稠麵糊，倒入預先抹過油的便當盒或其他大碗或小缽內，冷涼後卽凝結成塊。

黑芝麻另放鍋內炒至香脆，取起用麵杖壓碎，白糖也壓碎，然後把此二物混合拌勻。

將凝結的稠麵塊，切成小方塊，放入太白粉中蘸滿了太白粉，然後放入沸油鍋內，用普通的火候，炸至兩面金黃，就可取出，立刻將芝麻糖屑撒上，要趁熱吃。

