

# 防病保兒童健康

## 非省

孩子的病最多，尤其是傳染病，隨着季節的來臨，稍不注意預防，就有感染的可能，孩子病了，他的健康就受到莫大的威脅。所以要隨時注意預防，而且教孩子對疾病預防的種種常識，使他在家長沒有時間顧到的時候，能自己知道防病。現在提出幾點對傳染病預防的一點常識，都是很容易做到的。

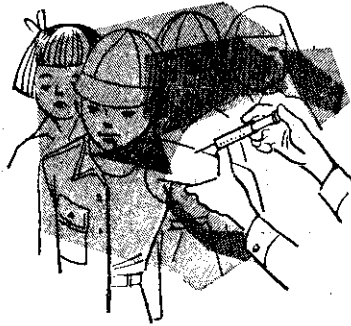
### 勿讓孩子接觸病人

很多傳染病，多是接觸傳染而來。妳抱了孩子探望某一病孩，或孩子自動去看病人，因為相對談話，病菌由飛沫傳染，或從口鼻咽喉隨呼吸而侵入；或由帶菌者的傳染，或是由於孩子用了病孩的食具衣物，因而間接將病菌感染，所以容易生病。

### 避免出入公共場所

公共場所的空氣是不會好的，特別是人多擁擠的戲院、電影院、公眾聚會等地方，如果不開窗戶，不注意調節空氣，那就有許多病人或帶菌者夾雜其間，也極容易相互傳染。尤其是孩子，他的抵抗力低，病菌容易襲擊，一經感染就容易發病。

注意接種預防傳染病。很多傳染病是可以預防的



。譬如讓孩子接受種痘，以防治天花；接受白喉預防注射，百日咳苗，或四種混合疫苗（白喉、百日咳、破傷風、小兒麻痺）注射，以防範這些種類的傳染病，而增加其免疫力。特別是傳染病流行時，要自動的帶孩子前往衛生所去。

### 教孩子多多洗手

孩子的手是最愛亂摸亂動的，如果不常替他洗，就極容易附着病菌。比方拿了病人的東西以後不洗手，也容易感染病。所以要教孩子隨時隨地注意洗手，特別是在吃東西的時候，更要記得洗手。

### 注意口腔的清潔

孩子是愛亂吃東西的，同時髒手也常常拿到嘴裡去，因此口腔多不清潔，以致病菌侵襲。所以大一點的孩子要教他早晚刷牙，飯後漱口，不乾淨的東西，不要拿到口裡去。

在呼吸系傳染病流行時，可用硼酸水漱口，出門戴口罩，以防傳染。

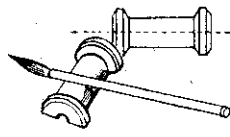
### 注意營養有病早醫

一日三餐要有足夠的營養，就可增強孩子對疾病的抵抗力，如果抵抗力差，稍經傷風受涼就會生病。如果有病不醫，自己亂買藥吃，結果病沒有好，健康又吃了大虧。所以小病早醫，大病速治，不可拖延，並且要好好休養，這樣妳的孩子健康，是可預卜了。

## 家中事

▼晒衣服的竹竿，每每用不久，便會裂開縫來而不能再用。如果在新竹竿買來以後，立即在竹節與竹節之間，用錐子鑽上幾個小孔再用，就可以經久耐用了。（誌）

▼利用線軸 祇要把線軸切作兩半就行了。這樣，用毛筆時就不至於把黑墨沾在桌子上，上。（誌）



▼新買的鋼骨傘，最好先用棉紗之類，將鋼骨先擦一番，然後再擦上凡士林等潤滑油

，以後就不易生鏽，用久了常常依法塗擦一番，可以永保如新。（啓）

▼油漆的桌子或茶几，如果不留意，將盛開水的茶杯或其他太熱的東西放在上面，就會起一層白印，頗不雅觀，只用藥棉沾酒精少許塗拭，即可把白印除去。（啓）

▼雞蛋有裂紋，放在水裏煮的時候，蛋白會流出，假如你放一把鹽在水裏，就沒有這種情形了。（啓）

▼布上有毛，不易沾墨，寫字時先在布上塗一層肥皂，即容易沾墨，又可隨意洗去，是郵寄包裹最好的方法。（寒星）

## 油炸蠶豆花

蠶豆用水浸透後，剖開油炸，（俗稱蘭花豆），這豆的好吃，在酥鬆香脆，這就全靠火候及炸的時間的恰當了。

用具：小刀、爐子、鋁鍋、木炭、漏勺、竹籬。

材料：蠶豆一公斤、花生油一公斤、蒜頭、食鹽適量。

做法：先把蠶豆洗淨，浸水使淹過蠶豆，約十小時後，蠶豆皮已無皺紋時取起，放竹籬內待乾。

用小刀從蠶豆的尾部橫剖，至豆長的三分之二處即可。也可以剖成十字形。花生油倒入鍋中，大火燒至油沸滾，把已剖

開的蠶豆放入沸油中炸，炸約十五分至二十分鐘，豆變色，就可漏勺撈起，放涼後，才會酥鬆香脆。

將蒜頭切細，和鹽混合，鹽最好先放鍋中炒黃，吃時撒在豆上混合即可。不喜歡吃蒜頭的，可不必放。



邱麒麟