

涼受子孩防要天秋



非 省

秋天，中午很炎熱，但早晚就很涼了。這種氣候，最易傷風感冒。做媽媽的，少不得要多操一份心，注意爲孩子添減衣服，避免受涼。要孩子減少疾病，重要的是增加孩子的抵抗力。比起絕對不讓他吹風，和強迫他穿過多的衣服，要強得多。

天氣漸漸的轉涼了，由於日暖夜涼，孩子最容易傷風感冒。特別是晚上，先熱後冷，於是毛病就因此發生。

就診的小病人

幾乎都是傷風

每天每天，從那些問醫就診的小病人來看，幾乎都是出於一轍的——是傷風。孩子打噴嚏、流鼻涕、發燒、咳嗽等種種傷風症狀，都漸漸加重了才就醫。問她們爲什麼不早帶孩子看，都說是先前認爲不要

緊，自己亂買藥吃，結果病越來越壞了，只有求教醫生。醫生一檢查，孩子不只是傷風咳嗽，而多是引起嚴重的併發病，如喉炎、扁桃腺炎、肺炎、枝氣管炎等……這些對孩子的健康大受威脅。爲什麼搞成這種地步呢？那就是父母們疏於照顧及懶得看醫生的結果。

使孩子們接受勸告

耐心說服更多照料

預防孩子受涼的主要關鍵，並不是要把孩子約束得太緊

，不讓他吹風；或是給他穿太多的衣服；而是要增強孩子身體的抵抗力，以減少疾病。當然，周詳的照顧，適時的指導，教他不受涼也很重要；但是要怎樣使孩子接受你的勸告，這就要看你如何說服他。特別是五六歲的孩子，一天到晚頑皮搗亂，病了又不聽話，真叫你真莫可奈何！只有耐心的說服與更多的照料。

注意氣候寒暖

隨時添減衣服

秋天的氣候，多半是早晚天涼，尤其是半夜兩三點鐘後，如果不注意爲孩子蓋被子（如毛巾被、毯子、小棉被等），就極易受涼，說不定晚上就要發燒。在白天不是很熱時，不要讓他在電扇前久吹，吹多了也容易感冒。如果是雨天



，氣溫較低，要適時爲孩子加衣服，特別是大風天，孩子在外穿得單薄的，最容易傷風。孩子玩得滿身大汗，回來對着風吹，也容易受涼。有時孩子歡喜脫衣服，天涼了他不知道穿上，如果你不注意，他就容易受感冒的侵襲，尤其是體質弱的。

不與病孩接觸

食物須富營養

健康的孩子總是好玩好動的，如果他同有病的孩子在一起玩，因爲常常接觸，所以容易感染，感冒也是同樣的，若再受涼，勢必加速患病，故教他不接近病孩也很重要。盡可能增強孩子的抵抗力，譬如給他吃富有營養的東西，少吃零食，有規律的生活，不露宿，預防害病，調整他的腸胃，增強消化，身體強，他的病也就少得多了。

壽桃

周靜好

家中有入過生日時，可以自己作壽桃作點心，不但壽星高興，合家人也可以享受口福，真是一件樂事。

材料：與普通做包子完全相同，不過加上極少一些無毒素紅色的食用顏料。工作用具要一只普通常用的小碗。不過餡子粗細不同，要隨自己意思去配，有豆沙、水晶（豬油與白糖）、百果、玫瑰、棗泥等等、花式可以來上個一、二十種，本文不詳載了。

做法：也和做包子完全相同，揉和麵粉、發酵、包餡、搓圓。不過在搓圓之後，在頂端要捏出一個尖頭來，使它的形狀像個桃子。然後把紅色的食用顏料化成液體，用毛筆在每只桃子上洒着幾點，使它更加像真桃子。

有一點必須注意的，就是普通包子的外皮損傷一些，沒有多大關係的，有的竟要它裂開來，稱之爲「開花包子」。壽桃的外表就不能有些微的破損，完全要使它美觀。

爲了桃子面上有一條凹痕，這個凹痕，如若不知訣竅，就會使人無從下手，但是說穿了便不值半文錢。只要用一隻普通常用的小碗，將碗口在桃面上擦一下，就有一個極像桃子般的凹痕了。還有，桃子頂端的尖頭，也可用小竹片挑一挑再捏，比純粹用手來捏便捷得多。

本刊十卷二期二四頁，曾詳載做包子的方法，可請參考。

