

預防孩子耳朵發炎

陳學曾

砂子、鹽水，進了孩子的耳朵，或常用髒手去挖耳朵，很容易引起耳朵發炎，從耳中流出許多膿液，患部疼痛，影響聽力，甚至耳聾。無論是慢性或急性的發炎，都應及早就醫，可使孩子少受許多苦。注意耳部的清潔，不讓孩子塞入小東西至耳內，勿使髒水流入，都是保護耳朵的方法。

孩子們在一起玩的時候，一不對勁，就會打起來。於是石頭、瓦片，砂子都是他們打架的武器，甚至順手抓起一把砂子，向對方丟過去都是好的。被欺負的孩子，忙不迭地用手去揩頭臉上的砂子，也有撒入了耳朵，於是就用髒手向耳外挖，手和砂子的不潔，使耳朵容易出毛病。比方化膿性中耳炎，就是最多的一種。他如孩子患過某種傳染病如麻疹、猩紅熱、白喉、流行性感

冒、傷寒、腦膜炎等後，因為全身的抵抗力低，因而成為發性中耳炎的也很多。所以在孩子病後注意治療，却是家長們不可忽略的事。

發燒頭痛耳中流膿 是急性中耳炎現象

如果孩子得了急性化膿性中耳炎後，將發高熱幾達攝氏四十度，並有發冷發抖的感覺，也有嘔吐、頭痛、不安等現象。同時病孩還有腦膜刺激症狀，如感覺過敏、痙攣、譫語等，好像是腦膜炎樣，耳內患側有耳痛、耳鳴、難聽及耳內閉塞等，初期鼓膜充血，表面

蓋有少許黃白色的分泌物，且呈強度的膨隆。漸漸地，有黃色的膿液流出，這時鼓膜仍有強度充血，不過向外膨隆的程度減輕，但孩子仍有很多痛苦。

慢性中耳炎 症狀較輕微

如果是慢性化膿性中耳炎，那是急性遷延不愈而變成的，或因其他病症而來。這種慢性的症狀，僅輕微，僅有惡臭的耳漏，聽力不好和耳鳴，有時因中耳分泌物的排泄障礙，致有頭痛眩暈的病狀。耳內流膿加多，聽力受了影響，不是一下子可以痊癒的。



靜臥休養多營養 就醫診治最妥當

得了中耳炎後，急性的要

使孩子躺在床上安靜的休養，通大便，吃流質和容易消化的富營養食物（如牛乳、奶粉、蛋湯、肉汁、茶汁、豆漿、豆粉糊等），以增強身體的抵抗力。

在初期用冰囊貼附於患側，局部並外用藥，以達消炎及減輕疼痛的目的。同時要早請醫生醫治，以抗生素藥物治療，最為有效，盤尼西林尤有獨到之處，所以一經診斷屬實，就可以很快的醫好。

如果是由慢性，則由醫生治療，也很快就會好。只是天天要上藥和注射，如果需要用手術治療，則由專門耳科醫治比較恰當。

保持耳部清潔 避免塞入外物

預防此病很容易，除了要注意孩子的急性傳染病外（孩

子患有傳染病時，常見併發中耳炎），他如為孩子洗頭、理髮時，不要讓髒水弄到耳朵內，注意孩子手的清潔，避免耳外傷，教孩子在玩時不要將砂子、石粒、或其他小東西塞到耳內，以免引起挖耳朵的壞習慣。假如孩子有耳病，要早些就醫，不要拖延。



兩·種·家·常·豆·腐

再·韜

蜂巢豆腐

豆腐十份，金針菜、香蕈、木耳、笋片各一份。
將豆腐切成方寸塊，先用清水淹沒豆腐煮幾滾，再用清水漂去豆腐氣味。金針菜揀去花梗；香蕈去蒂；木耳新鮮的也可，都用水洗淨；各加熱水泡開。泡香蕈的水留下待用。以上各物連同豆腐及笋片，再稍加鹽及水；同時並將泡香蕈的水亦加入；一齊煮到豆腐起細孔，像蜂巢那樣就完成。此菜煮得愈久愈入味。並且冬夏都相宜，夏天氣候熱可吃冷的。很是爽口清涼宜人；冬天要吃燙的，可加上紅辣醬，入口後又辣又燙，別有滋味。

魚鬆豆腐

人人都知魚鬆肉鬆，或不知豆腐亦可做成豆腐鬆。將豆腐切成方寸塊，加水淹沒，煮到豆腐起蜂巢樣的小孔時起鍋。倒入淘米簍內，用清水漂去豆腐汁水；再用手輕輕，擠去水份；同時將豆腐稍稍捏碎，捏成黃豆樣大小。另將醬瓜、醬薑（用量約各為豆腐的二十份之一）切碎待用。再燒熟花生油，將捏碎之豆腐倒入，炒稍乾；加入醬油、鹽、糖適量，以及切碎之醬瓜醬薑等，再炒勻炒乾；便成爲下飯下粥的清涼好菜。
因爲此菜已將水分大都炒乾，不易變味，可以放一二日。如現炒現吃，即可不必炒得太乾。同時亦可改用切碎的肉末、蝦米、細笋丁、香菇丁、木耳丁等。起鍋時再加些碎芹菜，以增加香味及色澤，又有別一番風味了。