

時時注意兒童健康

毅 振

一個健康的兒童，突然容易發怒、煩燥、無論對什麼事都乏味、或是真怒不振，都是疾病將臨的警報，做父母的應隨時注意，及早預防，可以減輕發病的程度。

兒童的身體，非常嬌弱，稍不注意，就容易生病。做父母的，應該隨時注意自己的小孩是否有病。或應否去找醫生檢查一下。

小孩如有急性的病症，徵象是十分顯明的，如忽然的喉痛、發熱、嘔吐、抽搐、都證明小孩有病了。

但是也有些病症，在表面上並無嚴重的徵象表現出來，所以作母親的，如果看出小孩的樣子或態度和平時不同，便應該注意是否有病，這是很重要的。

平時精神非常活潑的孩子，忽然食慾不振，精神萎靡，顏色不正，易於疲乏，或忽然好發怒或發懶等。多半是有什麼不舒服了。

孩子有少許不舒服，自己並不知道該休息，尤其是嬰兒，又不能用語言告訴別人，這時全靠父母的觀察，所以父母必須隨時注意。母親對於下列小孩的病徵，應該加以特別注意：

發熱 常人的體溫，大約

為華氏九十八

點六度（攝氏三十七度），

如果兒童兩頰發紅，皮膚乾

熱，體溫忽然有增高的情形，這便是病的徵象。

急躁或疲

倦 一向喜好玩遊戲，愉快的活潑的孩子，忽然發懶發煩，顯出對任何事都不耐煩的樣子，或者隨時有倦意，對一切事物都提不起興趣，比較平時愛睡時，也是患病的徵象。

嘔吐 有時兒童吃了食物或喝水以後，忽然有異樣嘔吐的現象，應該注意嘔吐的情形，是輕微的或是來勢非常猛烈而有嘔吐情形。（嬰兒也有偶然吐奶的，不一定完全有病，應注意分辨。）

下痢 大便次數突然增加，特別是大便稀薄如水，這是傳染病或初期腸病的徵象；如



食慾不振

兒童在正常情形下，對於食物一定是愛吃的，如果一向能吃的孩子，忽然不想吃，或根本不要吃了，當然是有病的緣故。

疼痛 小孩如果繼續訴說身上有痛的地方，應該找醫生診察；尤其是不能言語的嬰兒，有那裡痛時，往往用特殊的哭泣來表示，所以如果發現小孩無故哭泣不休，應該檢查是否有病。

流鼻涕 小孩流鼻涕喉嚨痛，有時是傷風初期的現象，但有時是其他傳染性的病症，例如麻疹，或流行性感官，百日咳等，及白喉，猩紅熱的初

期，都有這種現象。此外，兒童聲音有些發啞，同時發熱，或呼吸不正常，或有咳嗽的；手脚時時抽筋，或全身抽筋，四肢僵硬；有的兒童頭部忽然發涼而流鼻涕等。也都是生病的徵象，隨時都

經濟

牛肉

快湯

牛肉味鮮美，營養豐富，牛肉湯尤其動人的胃口，但煮牛肉湯要費長久的時間，比較不方便。現在介紹幾種經濟速成的牛肉湯：

原汁牛肉湯

瘦牛肉四兩，切成碎末，浸在清水中，水量為三飯碗。約浸三十分鐘後；加適量的鹽及醬油，用量可隨各人的口味；再稍加一點酒。連肉帶水一齊倒入鍋中，快火煮滾，即可起鍋。此湯可作病後的補品，及小孩日常飲用的營養品，每日一碗，所費不多。如果給嬰兒及腸胃衰弱的病人食用。可在湯煮好後，稍經沉澱，用潔淨紗布濾去牛肉，成為牛肉汁清湯。

番茄牛肉湯

瘦牛肉四兩剝碎，浸在清水中。番茄二隻切塊。花生油熬熱，將番茄炒至酥軟，加入瘦牛肉的汁水，如湯不夠，可略加清水；滾透後，加鹽及醬油。再加入牛肉末，急火至沸滾，加入太白粉蔥花，即可起鍋。

黃豆芽牛肉湯

用牛肉汁將黃豆芽煮爛，加入牛肉即成。

鴨蛋一隻打碎。牛肉四兩剝碎，浸水後倒入鍋中煮沸，加鹽及醬油；再放入蛋汁及蔥花，急速攪成，即可。

菠菜牛肉湯

菠菜切段，加入煮滾的牛肉湯中，再滾至菠菜剛熟，即成。或改用胡蘿蔔切成細絲，與牛肉汁一同下鍋。等胡蘿蔔煮熟，倒入牛肉，稍加太白粉，即成。

