預防流行性感冒

之謙

前不久，報上曾刊出在香港及美國西海岸，已發生流行性感冒。本省已經注意到這事，並且注意防範。雖然現在本省還沒有發生，將來也不見得一定會發生，但是能夠注意一下，總是有益無害的。

小梅每天中午，吃完了飯，總要在圖書館裡看看書報。這一天，她看到報上登着美國和香港等地，發現了流行性感冒的事。她不大懂，只知道大概是一種什麼病發生了。由於報上用很大的字登出，她想：這個病大概很嚴重吧！她預備到上自然課時再問老師。

在她回教室時，經過保健室，她忽然想到，不如到保健室去請教校醫。

保健室只有護士王小姐在。她先向王小姐行禮問好，接着便問王小姐：

「我剛剛看到報上說，美國和香港等都市，發現流行性感冒，這是什麼病？」

「這是一種像感冒而比感冒厲害的病，它的傳染性很大。你記得前兩三年在本省各地都發生的病嗎？」

「對了，我記得那時全班同學幾乎有一半以上都病了。我也病了幾天，又發燒，又頭痛，眞是不舒服。香港等地已經發生，我們這裡會不會也有呢？」

「這很難說。不過到現在爲止，本省還沒有發現。港口檢疫所和航空檢疫所已經注意到這一點了，希望不要發生這種病就好。」

「霍亂、傷寒、白喉等病，都可以打預防針，這個可不可以也打預防針呢？」

「現在雖然也有預防流行性感冒的疫苗。但還不能十分有效地應用。因爲流行性感冒有很多種，各種的病原體不同，所以很難預防。」

「那怎麼辦呢？難道就沒有預防的辦法嗎？」

「預防的方法，只有平時多注意身體的健康。氣候變化時，要跟着增加或是脫衣服。早上上學時，就是天氣不冷，也寧願多帶一件衣服，以防天氣忽然轉變。受涼、受熱、受潮濕，都會引起生病。

最重要的，就是平時的食物，注意足够的營養，並且要平均。營養充足了，自然就會增加身體內在的抵抗力，減少生病的機會。像你平時愛吃零食，因此影響了正餐的食量，那末所需要的營養不够，就容易生病得多了。」

說得小梅不好意思起來。

「此外，工作過度，過份的疲勞，也會引起生病。睡眠一定要充份。到星期假日，領着弟妹捉迷藏，唱歌，說故事，就是最好的遊戲。不要帶着他們到人多的地方去，因爲人多的地方，也是病菌最容易散佈和傳染疾病的地方。」

小梅只管點着頭。她謝了王小姐，邊走邊想，回去一定要把這些事講給媽聽。雖然本省不一定會發生流行性感冒，但預先防備，總比臨時來不及好得多。

甘藷泥做的菓品

美菊

材料：甘藷十台斤，砂糖一台斤，胡麻少量，花生半斤。

用具：鍋、火爐、盤、紗布。

作法：甘藷洗淨，煮熟後剝皮、磨碎、加糖。

胡麻和花生分別炒熟後磨碎，再加糖混合。

甘藷磨碎後，用紗布包緊，做成各種果子的形狀，就是很好看的甘藷泥菓。

喂乳的方法

穀振

嬰兒的食物，最好的當然是母乳。

母乳是由母體直接注入嬰兒口內，既免細菌侵入及腐敗的危險，且有一定的溫度，最適合嬰兒體內的需要。母乳又含有許多免疫體，可以防止疾病。不過母親的膳食營養，必須均衡。

喂乳時應注意的是：

喂乳時應先洗淨雙手，並用溫開水擦乾淨乳頭及嬰兒的口腔，隨即授乳。喂乳後也要用溫開水將乳頭拭淨，須注意千萬不可隨意用任何布片或手巾揩抹乳頭，以免細菌的傳染。

哺乳時，假若乳汁流出過快，可用中指及食指將乳頭揑緊。

每次喂乳，須先喂一邊乳房，吸乾乳汁後，才喂那邊。倘有多餘的話，就要將它擠乾，以免影響下次的分泌量。

每次哺乳以十五分至二十分鐘爲度，每乳房約喂十分鐘。時間過長，就白費嬰兒的氣力。

喂乳時勿讓嬰兒睡着，以免吃後不久，又因飢餓而啼哭。同時要注意，勿使乳房遮住嬰兒鼻孔，可以用手將乳房托起。

喂後，應將嬰兒緊抱，使他伏在肩上，用手輕拍他的背部，排出胃中空氣，以防止嘔吐。