



◀不少兒童因為長時間戴口罩，導致濕疹問題加劇。 網上圖片



照顧患濕疹的孩子要注意什麼？

- 過熱的水會沖走皮膚油脂，應用溫水為小孩洗澡。
- 部分小孩對尼龍和羊毛的衣服敏感，家長應盡量給孩子穿着棉質的衣服。
- 飲食方面，有兩至三成濕疹患者都有食物敏感，家長需留意孩子對雞蛋、牛奶、海鮮和花生有沒有敏感，從而安排適當的膳食。
- 少讓孩子吃薯片、香腸、火腿、即食麵和其他油炸食物等，因這些食物都會破壞腸道微生物平衡，影響免疫力系統。

如何預防孩子患上濕疹？

- 孕婦在懷孕期進食配方益生菌，因如果媽媽的腸道健康，嬰兒敏感的機會亦會降低。
- 由於腸道健康影響免疫力系統發育，建議母親選擇餵哺母乳，因母乳含有豐富的益生菌，可保護嬰兒腸道健康。
- 如不能餵哺母乳，世界過敏學會建議家長在配方奶粉內加入嬰幼兒配方的益生菌，以調整嬰兒腸道健康。
- 若嬰兒出生後皮膚乾燥，家長應為其塗抹潤膚膏。以上方法均可減低嬰兒長大後患上濕疹的機會和發病的嚴重程度。

疫下如何預防濕疹復發？

- 疫情期間人們長時間戴口罩，口罩悶焗會使皮膚痕癢，或會影響濕疹病情，盧景勳醫生建議患者多更換口罩，以免積聚細菌在口罩內，導致濕疹加劇。
- 如患者對不織布敏感，痕癢情況可能會更嚴重，建議患者在口罩和皮膚之間加上一層棉布。



閱寫樂

| 周蜜蜜

• 香港兒童文學藝術聯會會長

清澈的童眸 純真的感情

最近，一個電台的閱讀節目專門訪問我，請我推薦一本給孩子們閱讀的書。毫不猶豫地，我就選擇推薦著名的兒童文學作家林海音先生的《城南舊事》。

多少年了，這一直是我非常喜愛閱讀的一本書，其實是林海音先生的自傳體小說。

該作品通過英子童稚的雙眼對童年往事的回憶，講述了一段關於英子童年時的故事，反映了作者對童年的懷念和對北京城南的思念：六歲的小姑娘林英子住在北京城南的一條小衚衕裏。經常痴立在衚衕口尋找女兒的「瘋」女人秀貞，是英子的一個朋友。秀貞曾與一個大學生思康暗中相愛，後來思康回了老家，再也沒回來。秀貞生下的女兒小桂子又被家人送到城牆根腳下，不知去向。英子對她非常同情，於是答應幫秀貞找小桂子。英子在不經意間發現妞兒的身世與小桂子極其相似，又發現她脖頸後的青記，急忙帶她去找秀貞相認。不久，英子又在附近的荒園中認識了一個厚嘴唇的年輕人。他為了供給弟弟上學，不得不去偷東西。英子覺得他很善良，但又分不清他是好人還是壞人。英子九歲那年，得知宋媽的兒子兩年前被淹死，女兒也被丈夫送給了一對沒有兒女的騎三輪的夫婦，心裏十分傷心，不明白宋媽為什麼撇下自己的孩子不管，來伺候別人。後來，宋媽也被她丈夫用小毛驢接走了……後來，英子的爸爸肺病去世，她體會到了自己的責任，覺得自己長大了。

這本書給我最深的印象，是成長中的英子那一雙清澈明亮的眼睛，能將世事看得清清楚楚，又對生活在低層不幸的人們寄予深深的同情，是那樣的純真和善良，這本書也成為永不過時的經典之作。上世紀九十年代，我有幸認識了林海音先生，得到當面受教的機會，她還邀請我到她的家小住，讓我看伴隨她寫作生涯數十年的小書桌，又對我說：「咱們（包括你媽媽）都是為兒童的喜愛而工作，我和你媽媽忙一輩子，而你和我的兒女一樣也忙個沒完，各有成就，這是很快樂的人生，不是嗎？」

「很快樂的人生」這句話說得尤其清脆響亮，這可是文學的人生，兒童文學人生最高的境界和評價，也正好是敬愛的林海音先生最切實的人生寫照。

