



照顧生病兒童之我見

每位小朋友出世時由於身體機能未如成人般完全成熟，所以身體較容易被病毒及細菌入侵，導致較為容易生病；但另一方面小朋友的心跳率較成年人高，所以血液循環快，以致身體自我修復能力也較成人為高。所以如果當小朋友因受普通外來病菌感染而生病的話，一般情況下家長只要讓小朋友吃天然食物增強免疫力，加上細心地照料的話，小朋友是可以不需要食藥，也能在生病中得以痊癒。

以下照顧生病小朋友的方法是本人的一些經驗心得分享：因本人一向對西藥有一定的抗拒，不到非必要時都不想進食西藥，而本人的小朋友從出世到現在四歲，於生病時沒有進食過任何西藥也能痊癒，所以希望本人的經驗分享能幫助患小病的小朋友不需依賴藥物也得以康復過來；當然嚴重的話便需要尋求專業醫生的幫助。

-發燒

要處理任何病痛先要找出發病的因由。發燒原因可以是很多種，如小朋友因過勞而發燒的話就比較簡單處理，小朋友只要是能睡就可以給他睡吧，就算是睡一整天不需進食也可，但睡的環境也有講究的：1)小朋友睡的環境周圍要夠黑暗，最好沒有任何燈光漏入。2)睡覺時不要有噪音，環境一定要比較安靜。3)如小朋友不抗拒的話，可以把退燒貼貼在後小腿上，這樣退燒會比較快，本人經驗認為不需在頭上放退燒貼，因覺得貼在小腿上的退燒效果比較好。

如果小朋友是因在接受針藥注射後出現發燒情況的話，本人會給小朋友飲用竹蔗馬蹄水作清熱排毒作用。(竹蔗馬蹄水的製作方法可在網上找到，但不要使用茅根，因為比較寒涼，不宜生病中服用)。

另一發燒原因是感冒，小朋友通常會出現微燒，加上流鼻水及咳嗽，而這情況本人



認為是當時身體的免疫能力比較弱，所以燉洋蔥水給小朋友飲用，能增加小朋友的營養，而且洋蔥也能有殺菌作用。

本人認為一般發燒度數在攝氏 40 度以下的话，只是小發燒，不會給小朋友吃退燒藥。幸好我的小朋友暫時也未曾試過燒到 40 度以上，而只要睡一至兩天，便會退燒。

-流鼻水

小朋友流鼻水是很常見的情況，如只有流鼻水而沒有發燒的話通常是傷風，傷風大多數是因身體受寒後出現上呼吸系統病症而流鼻水。小朋友傷風的話，本人會給小朋友多休息及睡覺，而且會使用白醋給小朋友聞；白醋要買用糯米製的白米醋，而用法是用綿花棒把白醋塗抹在小朋友人中位置上，若塗進鼻腔內更好，主要是給小朋友用鼻腔呼吸時，吸入白醋以作上呼吸系統殺菌；本人經

驗此方法在小朋友睡覺時使用大約在兩至三天內鼻水便會消失。

-咳嗽

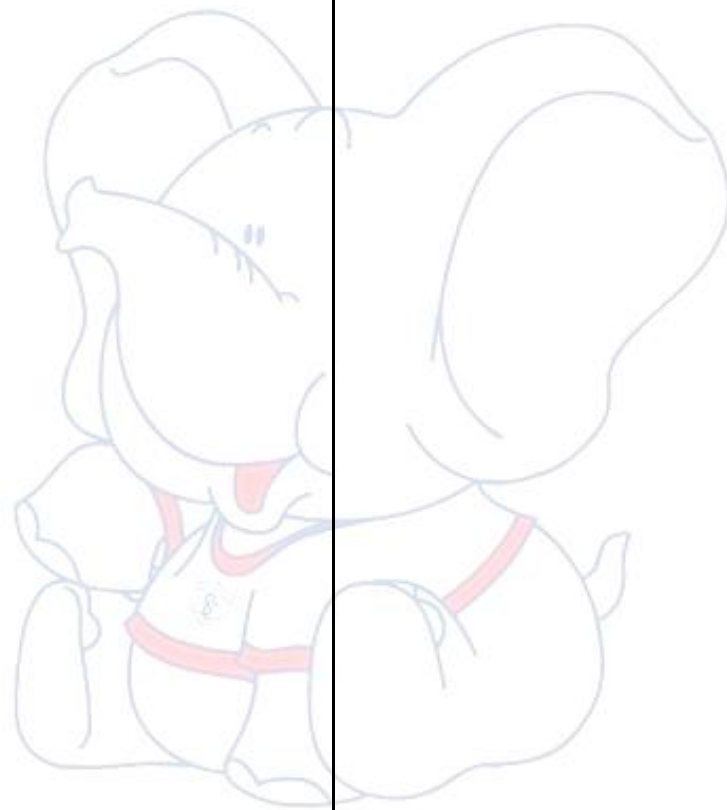
小朋友如因為細菌感染氣管而導致咳嗽，本人也會使用白醋來殺菌。在咳嗽時使用白醋的方法是用棉花棒塗上白醋，把白醋塗在口腔內上鄂位置，亦可以把一小匙的白醋加進 250cc 溫水中攪拌飲用(記著不要在全熱水中加進白醋,因會令白醋中的營養消失)這方法也是針對因上呼吸系統受細菌感染，可達致殺菌的作用。

以上是本人常用在生病的小朋友身上的一些經驗方法，希望能令各位家長的小朋友生病時，在不想進食西藥情況下,參考以上方法。最後一提是任何生病的情況下也不要給小朋友進食白砂糖及含白砂糖產品，因為這東西，會令生病的人更難痊癒，有關白砂



糖的害處大家也可以在互聯網上尋找到相關資料。

多謝各位觀看此文章，希望各位家長的小朋友不受病患困擾，能在健康中成長。



A Tradition of Excellence
Since 1970

Writer: Mrs. Leung Yik Man Rachel

Leung Shu Ming (Lower Orange) (2017-2018)