



睡眠充足保健康

工作一天以後，便需要足够的睡眠來恢復體力，作為次日的精力來源。

天氣漸漸的熱了，晝長夜短，睡眠的時間比較少了。如果可能的話，午飯後最好小睡片刻。同時，晚間的睡眠時間，要儘量提早。有許多人在白天幹了一整天的事，工作得疲倦萬分，到了晚上還要

兒童引起的車禍

昨天下午，我返家時，走在那條小街上。突然背後傳來一陣緊急刹車的聲音，我轉頭一看，是一場驚心動魄的車禍！

車禍的發生，是一輛計程車，為了閃避一個從巷裏跑出來的小孩，一時刹車不及，衝向路邊，撞上了路旁賣東西的婦人和一個男孩子。

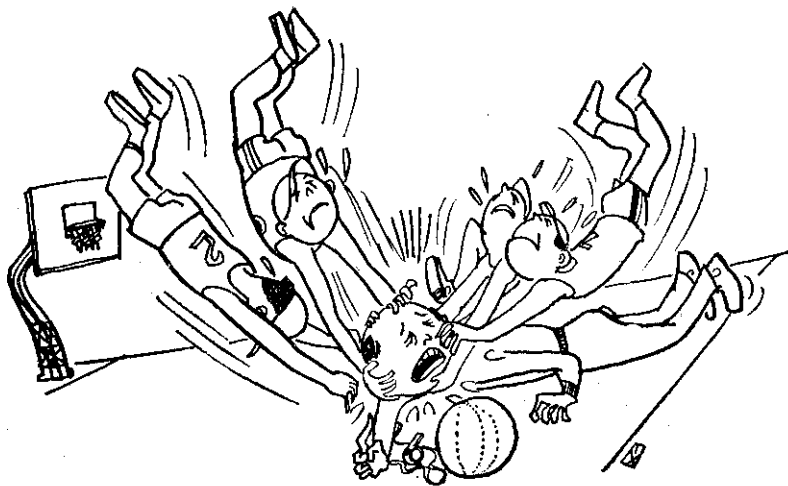
我近前一看，母子倒地重傷。零亂的東西，加上滿地的鮮血，路人無不鼻酸心驚。

交通發達，車輛頻繁，馬路如虎口，一個不小心，就會遭到不幸。做父母的，要嚴禁孩子在馬路上玩，更不要讓不懂事的孩子獨自穿過馬路。從小路或巷子裏上大路時，切不可橫衝直撞，要左右看清楚，才能通過。(林世榮)

意志可以克服缺陷

一個人多少總有點缺點，只看他能否駕駛這缺點。愈是偉大的人物，他爲了要克服自己生理上或情緒上的缺點，所下的努力也愈大。一般人有了一些缺點總覺得很不幸，可是有的人却能把缺點化爲優點，成爲有名的偉人。

一個人的成功，不在乎他手裏有些什麼工具，主要要看他的生活態度。有錢人家的子弟，生活舒適，環境好，要什麼書籍用品都可以得到。照說他一定考第一名了，其實不然，他們的成就也許反不如貧窮人家的子弟。天才的表現，在於內心的修養



(義國陳)

！規犯，頭搶

，包括堅忍、遠見、決心和信心。

最近以八十八歲高齡逝世的英國海倫凱勒女士，她集聾啞盲三種殘廢於一身，可是他非但獲得博士學位，居然還學會五種語言，做了許多有價值的事，幫助別人。如果她本身自暴自棄，能有這樣的成就嗎？

假使你有一點什麼缺陷，或碰到什麼挫折，不必難過，也許這正是你將來擔任到重要使命前的一種考驗。(文術)

孩子的尿片濕了

小孩子生來就愛乾淨，尿片溼了哭鬧不止，便是個好證明。那麼爲什麼稍大些的孩子，反而會尿溼了褲子呢？這就得怪做母親的了。母親一忙，常忘了換尿片，日子久了，小孩倒反習慣起來。等到想換褲子時，他還哭着不願意哩！

孩子愛乾淨的習慣，從小培養起來，可省去很多的麻煩，也可減少孩子的疾病(如褲子溼了易傷風)。小孩子尿片溼了，應馬上換乾淨，同時告訴他，那件漂亮的褲子尿溼了很可惜！並且讓看看那溼的地方，告訴他那臭臭的要洗了，漸漸地他就會明白，便溼在褲子會髒髒、臭臭，又不漂漂亮亮。(瓊秋)

罰跪傷害子女自尊

孩子們不聽話或做錯事情，以罰跪方式來教訓他們，是一種過時落伍的方法。孩子雖小，千萬不可傷害他的自尊心。萬一罰跪時，遇到他的朋友來找他玩耍時，更會使孩子尷尬不堪。同學們會以此爲譏笑他的對象，使孩子在學校裏抬不起頭，甚至產生自卑心理，覺得樣樣不如人。

由於自卑心的作祟，孩子不能謙虛地接受別人善意的批評，也不能相信別人對他的稱頌、讚美，反而認爲別人在諷刺他，沉淪在不友善、不信任等心理痛苦的深淵裏。這對孩子的前途發展，有莫大的阻礙。愛護孩子的父母師長們，也許你們做孩子時被罰過跪，但是時代不同了，還是改用有禮而不傷害孩子自尊的教訓方式吧。(正言)

注意夏令衛生

衛生局說：夏天最容易發生傷寒、霍亂、痢疾、流行性腦炎、小兒麻痺及食物中毒等症，預防這些疾病，須特別注意下列幾點：

- (一) 接受預防注射，增加身體對病菌的抵抗力。
- (二) 飲水要用自來水，如用井水，一定要用漂白粉消毒，並設法濾過。
- (三) 不吃不潔的冷飲。
- (四) 不吃蒼蠅、蟑螂爬過或不新鮮的食物。
- (五) 飲食器具加蓋或收存於紗櫥內，避免污染。
- (六) 清掃屋內外、廚房、廁所及四週水溝，防止傳染病的媒介——蒼蠅、蚊子、蟑螂等發生。
- (七) 養成良好的衛生習慣，飯前便後及外出回來時，一定要洗手。
- (八) 晚間睡覺時，要掛蚊帳，以免蚊子叮咬。

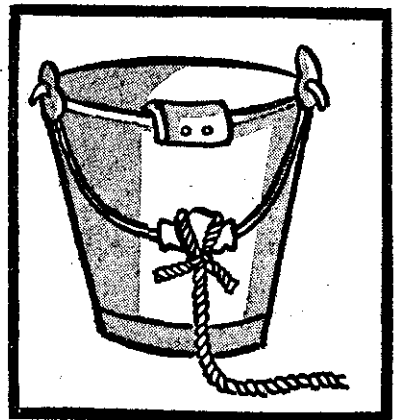
(九) 衣服被褥，應勤加洗曬。
(十) 發現傳染病患者，應立刻通知衛生或警察機關，以便實施消毒、隔離治療。(羅錫安)

想到就做成功之路

許多人都有一種毛病，就是想做的事很多，真正去做的事却很少。
為什麼會這樣呢？因為我們想一件事只是憑腦子去想，這很容易，要做得付出恆心和毅力。想和做常有一大段距離，兩者不能結合在一起，時間會沖淡記憶和熱心。空想不做，於事無補，是生命中最大的損失。
一個人成功與否？就看這人如何發揮想像力，如何捕捉靈感，同時捕捉了靈感之後，最重要的是想到就做。(椽樞)

阿金哥

劉興與飲作



阿福伯的肚子痛

阿福伯已經五十多歲了，身體虛弱，一向節儉。近來常感覺肚子會痛，他以為沒有什麼關係，一直忍過去了。日子一久，肚子也愈痛了，最後不得已才去找醫生。一經檢查才知道，胃壁已經穿孔，幸好發現還早，手術後總算檢回了生命。
病痛不可忽視，忍耐是要看情形的。有病早日發現早醫治，我們的健康才易於恢復。(薛慶光)

游泳注意抽筋

夏天到了，游泳是最好的運動。游泳時常會遇到抽筋的情形，往往因此而發生意外。在下水游泳前，先做輕微運動並摩擦全身，可減少游泳中的抽筋。

萬一在水中抽筋，千萬不可慌張。小腿發生抽筋時，應將小腿盡量伸直，使脚尖儘量向上翹起。小腿上方抽筋時，應將膝部屈起，脚尖向下。手臂發生抽筋時，可伸直手臂，用力使手指不斷的伸屈。

以上動作，需要平時的練習，臨時才不會慌張。抽筋停止後，要趕快上岸，不再停留水中。萬一抽筋未能停止時，不要過份緊張，可仰游水面呼吸或呼救。(皇仁)

鉛塊
釘在水桶
邊沿，水
桶下井後
傾側，容
易進水。
(許聰賢)

窮。有一天，家中來了客人。陶侃的母親因為沒有錢買酒請客，就把自己的頭髮剪下一段，交給陶侃拿去賣給店裏，然後把賣得的錢買酒回家招待客人。」

大家看着畫，都覺得畫裏人物生動，非常傳神，的確是很好的畫。但精細的岳柱，却發現了一個問題。他說：「請問何老師，畫裏陶侃的母親，手腕上戴一個金鐲。她既然還有金鐲，自然可以將金鐲賣掉買酒，又何必剪頭髮呢？」

大家聽他這樣說才注意一看，果然看見畫中陶侃的母親握着剪刀在剪髮。她的手腕上畫有一隻金鐲。何澄一時回答不出來，不免面紅耳赤。但是細想起來，又覺得岳柱的觀察，非常細心而正確。他就當着大家對岳柱大加讚許，連忙把那張畫改正。於是那張畫上的陶母，手腕上就沒有戴金鐲了。

宮保鷄丁

材料：肥嫩子雞一隻，冬菇兩朵，紅辣椒兩個（不吃辣味，可改用甜椒），花生油四大匙、細鹽、料酒。

做法：冬菇用水泡開，去柄切丁。辣椒剖開，去蒂及籽，橫切成小塊。鷄用兩邊胸脯肉，其餘留做他用。鷄肉切丁，置大碗中，加適量細鹽及熟油一茶匙，拌勻。炒鍋洗淨，注入花生油半茶匙。待油沸後，倒入辣椒，炸至焦赤起鍋。另注入花生油，用猛火，俟油沸鍋熱，將鷄丁、冬菇、辣椒一齊下鍋，快炒一分鐘，再加料酒略炒，即可起鍋。（雲軒）

菜單

材料：瘦肉六兩，蝦仁二兩，鴨蛋五個，小葱五支，豬油三大匙，細鹽。做法：蛋加細鹽打勻。小葱切碎。瘦肉洗淨切小塊，與蝦仁、小葱同時刻切，加適量細鹽及打勻之蛋，拌勻盛大碗中備用。

蝦仁蛋餃

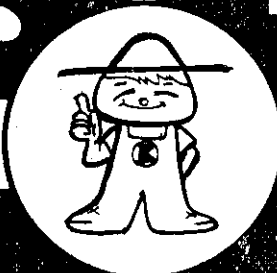
炒鍋洗淨，旺火加熱，注入豬油一大匙。油沸後將剝好肉餡下鍋快炒，熟後起鍋。再用豬油少許，以鏟刀遍淋鍋底。將蛋筒一匙入鍋，使成蛋皮，隨即加入肉餡一匙，趁蛋皮未熟時捲起。用鍋鏟略壓，使接口粘合，翻轉略煎片刻起鍋。待肉餡全部包完，即可上桌供食。（雲軒）

● 防治紅蜘蛛特效藥

● 水稻綜合殺菌劑特效藥

賜減多
スマイト

添米多
テンハイド



● 水和硫黃霸王

● 浸透性 | 萬倍展着劑

谷樂農
コロサ

亞久力
アグラー



發賣元 兼商化學工業株式會社

總代理 文山企業行

台北市南京西路416號

電話：542203 號