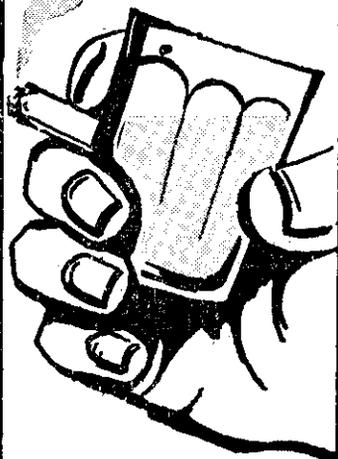


- 四時感冒 · 蚊蟲咬傷 · 頭眩鼻塞
- 湯火灼傷 · 肚痛腹瀉 · 止痒消腫
- 頭痛牙痛 · 風濕骨痛



抽煙！喝酒！

錦囊妙藥！

綠油精

GREEN OIL

中縣驗許第4011號



隨時隨地幫助別人

為善最樂，這是鐵的事實。喜歡幫忙別人往往是獲得朋友的訣竅，特別是當別人有危難或急難的時候，受了你的幫助更是永誌不忘。鄰居們病了幫他作飯，探望一下住院的朋友等，都能使人了解你是位古道熱腸的人。

幫助別人的技巧，是使受惠者心平而不感到歉疚。當你到市場買東西時，順便問鄰居有沒有什麼需要代買的，多注意在生活中的瑣事幫助別人，如果你無緣無故的幫別人的大忙，反而會令人疑心你有什么企圖呢！此外，當你替別人購買東西時，如果款額很多，最好開發票。（阿典）

棉被的使用

我們常在被頭部份，發現人身上的油膩和骯髒附在上面很難洗去，而且常常洗被，也太麻煩了。

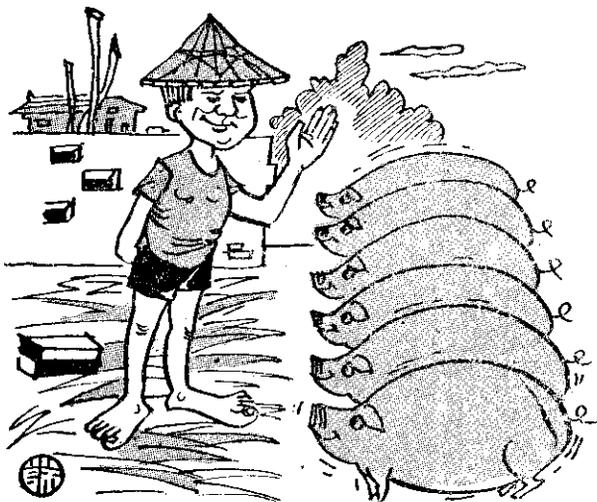
有些人將棉被蓋到頭上，那些頭髮上的油垢和面上的油垢，都黏在上邊，不到一、二星期，便髒得不得了，既不衛生，洗滌又很費事。這裏告訴你一個補救的方法。用一塊狹長的白布，縫在被頭的一端，待它骯髒時，不必拆被頭，祇須拆洗這塊遮蓋的布便得了，這樣一週洗一次，大致上就能保持清潔。

一夜睡過之後，被窩裏纏繞着周身呼出的二氧化碳氣和汗味，早晨起床後，立刻把它疊起來，所有的二氧化碳氣和汗味集聚在棉花空隙中，使我們每晚呼出和吸入的，永遠是這二氧化碳氣和汗味，影響到身體的健康。如果放到日光下去晒，可使棉被乾燥，二氧化碳氣蒸發，所以一遇到天氣清朗的日子，把家裏的被子搬出晒，晚上睡在裏面，非但乾燥，而且溫馨舒適。（劉斌）

重視小兒蛀齒

孩子的乳牙生蛀齒，有些人總認為反正要換牙而不關要緊。豈知這種觀念正是大錯而特錯，因為在乳牙之下，早已準備好永久的牙齒，乳兒時期的蛀齒，就是造成將來牙齒排列不整齊，產生齙牙或雙重牙的主要原因。

小孩的抵抗力較成人為弱，由於蛀齒，有時會引起原因不明的長期發燒，各種神經疾病，心筋障礙和敗血症等可怕的疾病。



(賢聰註) 閩檢

水槍的鬧劇

在春節期間，我會見過這麼一件趣事。

有位婦人拖了她手拿水槍的兒子氣沖沖的到玩具店找老闆，一進門就高聲罵道：「你們這店的人真沒良心，看我的兒子小就要欺負，這種壞水槍也敢拿出來賣，用不到半天就壞了，你看……」說到這裏，大概是要證明她的話不假，從兒子手中接過水槍，朝老闆身上就做「現場試驗」。誰知這冷水槍射得老闆滿身都是，婦人一看有點不太對勁，趕忙將聲音減低說：「我看……我看……這機件準是失靈了，昨晚明明是射不出水的嘛！這種不可靠的玩具你們也是不該賣的……」最後幾句就像蚊子的聲音一般小。

有些人就是這種怪脾氣，爲了小事就放肆的破口大罵，原本是芝麻綠豆的小事都會弄得一團糟。其實任意罵人，只會顯出淺薄和沒有修養。你罵的有道理還情有可原。無理的亂罵人，旁人便會覺得你野蠻不講理，說不定因此而引起公憤。像上面面的小故事，若不是玩具店老闆的涵養到家，够君子風度，早就鬧進了派出所。換上火氣大點的年青小伙子甚至於會動起刀子，那種局面真是不堪收拾。某人若有對不起你的地方，應該心和氣靜的和他談談，分析一下事情的前因後果，誰是誰非自然會有個分明，也許並非別人的錯而是自己太衝動引起的誤會，如果毫不講理就先痛罵亂罵一頓，等到真相大白，自己會難爲情。可能一時衝動所造成的後悔，就像瘡疤一樣的緊附在你的心中。(陳進)

常吃蕃茄

蔬菜類的蕃茄，它所具的營養成份比其他蔬菜高出許多。尤其所含維他命B，用途更大。細血管破裂或患壞血病是嚴重損害健康的毛病，若常吃鮮蕃茄，由於它的維他命C或B，可以預防且減少這種病的發生。

蕃茄所含礦物質的鐵、鎂、鈣極爲豐富，貧血病者常食，有助於血液的增加，它的鐵質，對於發育期中的孩子，更有助骨骼構成，對老年人也有很大的幫助。因它具有補血作用，對皮膚色素，能够

增加光澤，使皮膚美艷。臉上如起雀斑，每天用蕃茄切片敷五分鐘，稍作摩擦，經十天不斷的敷擦，雀斑就會逐漸的消除。

中年以上的人，多數會患血壓過高，每天可吃鮮蕃茄汁一杯，具有使血流暢通，和舒張微細血管作用，能使血壓回降，而趨於正常。

很多人感覺身體虛弱，惶惶然進補藥，以求轉弱爲強，忘了日常食物。其實如稍加注意，就會發現很多食物的補益是多方面的，比吃補藥要強得多了。(美村)

愛護牲畜

有一些農友在農忙期中使用耕牛搬運貨物，往往因爲要省得麻煩而把兩車的東西放在一車上讓牛拉。牛的力量有限，負荷過重時又不能放下一部份，這時就朝牛隻百般毒打，往往牛被打得叫苦連天

的非常可憐。

奉勸喜歡超重的農友，今後不要再毒打牛隻。把東西分開來多運一次，雖然比較麻煩些，但是一旦牛被打傷了，吃虧的還是你自己。(玉清)

不要說粗話

鄰居阿輝叔，人雖很不錯，工作也很勤奮，但是却有一個很不好習慣，就是講話時常常帶着很難聽的粗話，開口××娘，閉口也是××娘，自己可能不覺得怎樣，但別人聽來却非常刺耳。

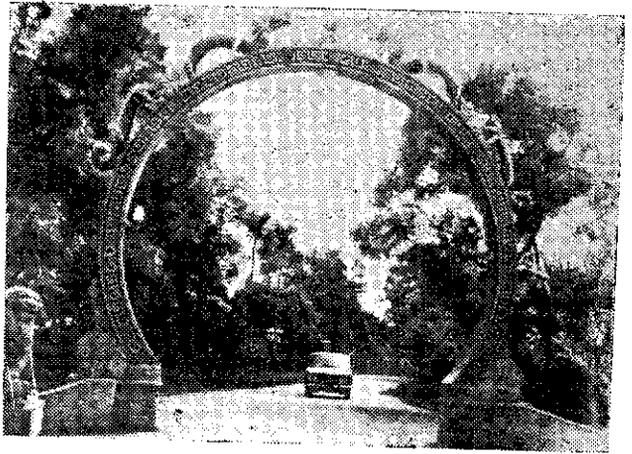
有一天他有事上縣政府去，在主辦官員的面前也說了這句三字經，結果引起誤會，而且鬧得很不愉快。

說粗話是最不好的壞習慣，想想如果你也有這樣的毛病，應當及時改正，做個談吐斯文有風度的國民。(示)

阿金哥

劉興與飲





(柳文陳)門重二嶺松

松嶺風光

松柏坑是本省中部著名的觀光區，有恬靜幽美的風景。古柏參天，閉坐樹蔭，神清氣爽，遠眺四方，玉山、樟湖、尖山、巒大諸峯盡收眼底。一望無垠的臺西平原，阡陌縱橫，濁水溪流宛如飄帶，頓覺心曠神怡。晚間佇立廟前（名聞全省的玄天上帝廟）遙望西南，萬家燈火有如羣星。

位於海拔五百餘公尺的南投縣名間松嶺風光是投縣八景之冠，由二水、田中、名間、南投都有客運班車直達，確實是遊覽觀光的勝地。（陸吾）

風力的分級

楠

一八〇五年，美國人蒲福氏發明了風力的分級，世界各地至今通用。我們常常聽到氣象臺的氣象報告某地風力幾級，下面介紹十二級風力的情形：

一級——軟風，烟能表示出方向，但風向標不會轉動，時速一至五公里。

二級——輕風，人的臉能感覺有風，樹葉會微動，風向標能轉動，時速六至十一公里。

三級——微風，樹葉樹枝搖動不息，旌旗展開，時速由十二至十九公里。

四級——和風，能吹起地面灰塵和紙張，樹的小枝搖動，時速二十至二十八公里。

五級——清勁風，有葉的小樹搖動，內陸的水面會起水波，時速二十九至三十八公里。

六級——強風，大樹枝搖動，電線呼呼有聲，舉傘困難，時速三十九至四十九公里。

七級——疾風，全樹搖動，迎風步行不方便，時速五十至六十公里。

八級——大風，樹枝微折，人向前行時感覺阻力甚大，時速六十一至七十四公里。

九級——烈風，烟筒頂部及平面瓦移動，小屋稍損，時速七十五至八十八公里。

十級——狂風，陸上少見，風起時可使樹木拔起，將建築物吹毀，時速八十九至一百一十二公里。

十一級——暴風，陸上很少，損失將很大，時速一百一十三公里至一百一十七公里。

十二級——颱風，陸上少，其摧毀力極大，時速一百一十七公里以上。

冬去春來，轉眼又是夏天來到，特別要防範風雨的災害，如果你聽了廣播颱風消息，知道是幾級風，就大略可知如何防範才最適當。

發展孩子的長處

我們常常聽到父母誇耀自己的子女，如：「阿毛真聰明，四歲就會寫很多字，字體又美麗」，「阿珍很聰敏，每次考試都得一百分」。

我們也常常聽到做父母的責備自己的子女，如：「阿雄笨極了！算術總是零分」等。其實這兩種觀念全是錯誤的。

前者，做父母的可能犯了強迫自己的兒女要成爲「天才」的毛病。往往要求他做一些超過自己能

力的事，使他不能負擔父母對他「必須成功」與「不能失敗」的精神壓力，以致真正的長處失去了興趣和希望，終於無法出人頭地。

後者，父母的「失敗主義」很容易使子女失去希望和信心，不能發奮圖強，克服環境。

大家都以爲大發明家愛迪生是了不起的天才，其實他小時候在老師及父母心目中是一個笨孩子。但是他致力發明，成了「發明大王」。愛迪生曾經說過：「成功的條件是百分之九十九的血汗，百分之一的智慧。」

賢明的父母們，不要強迫孩子成爲「天才」，也不要自認孩子是「蠢材」，只要「因材施教」，隨孩子的長處予以發展、鼓勵、培植，那麼孩子們的前途必定很光明。（順）

濫用藥物的危險

有時到親戚朋友家，每每發現抽屜內滿是止痛劑、消炎片、抗生素等一類的藥品。

有了病痛誰都希望早日康復，有人認爲買成藥服用可以節省些金錢，殊不知有些藥物，雖能消滅許多種傳染性病菌，但它所帶來的不良反應卻不容忽視。許多廣告都只是強調藥物的優點，說得娓娓動聽，故意的掩飾它可能發生的危險反應，我們常看到、聽到說得天花亂墜的抗生素、止痛劑便是一個例子。

爲了消除臨時痛苦，有些人連極微的咽喉疼痛也使用抗生素治療，實在是太冒險了。我們也在報上看到過，有人服用大量氯霉素後，發生了一種致命的貧血症。孕婦大量服用後，生下的孩子因畸型而夭折。還有個傳說，一位紅歌星因服減肥藥而導致患上白血病。

還有許多藥物的連續使用，會引起習慣性，離開了這種藥物，各種病痛便相繼而到，藥量也須越用越多，否則便無效。談到這裏，我們就知道應用成藥並不是簡單的事，亂投藥石，不但浪費了金錢，還會損害身體。因此有病痛最好立刻請可靠的醫生做適當的診療，才能確保身心的健康。（純淨）