

許世瑛：

養生之道

養生的方法：

(1)營養好，(2)適當運動，(3)知足常樂。

談營養，必須均衡，不要不夠，也不要過多。

日常食物不要偏食。一般來說，早餐可吃牛奶、雞蛋、豆漿或是稀飯、麵包。

中午及晚餐可吃豆腐、魚、肉，並採用營養米、胚芽米或營養麵做主食。

每天多吃蔬菜（注意洗淨，炒熟）、水果，外加蜂蜜、健素、酵母、麥芽或乳酸菌飲料，營養就不致有缺。

適當的運動與工作，可以減少疲勞，心境舒暢，預防神經疼痛、失眠、便秘。

一起床，便整理臥室，從事種種清潔勞動。在新鮮空氣與陽光中早操，打太極拳，或行瑜珈術，或作多次散步。

充分休息包括夜晚的充足睡眠、午睡、閉目養神。休息對人體的功效是：

(1)恢復疲勞，增強體力。

(2)減少心跳，鬆弛血管緊張。

(3)神經系統得到安寧。

(4)增強肌肉或器官的活動能力。

休息最好的方法是睡眠，睡眠必須熟睡。先要心情安靜，尤其睡前一小時內，不可激動，最好使精神逐漸趨向於休息狀態。

如作一套輕緩運動，使原來集中腦內血液分散到四肢。或洗一次溫水浴，令血液流通舒暢，也容易使人入睡。

睡前不要吃得過飽，如果覺有餓意，吃杯熱牛奶、少許稀飯或麥片粥或掛麵。

每日午睡，容易驅除疲勞，工作到一相當階段，閉目養神，也可獲得休息的益處。

做人必須胸懷廣大，不懶不愁。工作之餘，作

正當消遣，訪友暢談，欣賞風景，其樂陶陶。心身必有寄託，勤奮剛強，永享安康。注意飲食營養衛生，多運動，休息夠，心境愉快，不怕困難，一切問題，都可以順利解決。做好個人身心衛生，學業事業都可成功。

大姨媽的話

我是個獨生子，自小被寵壞了，在家裡「唯我獨尊」。生來暴躁脾氣，遇着看不順眼或不遂我心之處，便要頂撞，也不知傷過媽多少次心。媽一再地容忍、寬恕了我。雖然事後我總是懊悔不置，無奈本性難改，一再地重犯。

結婚那天，大姨媽跟我說：「從今天起你就是個大人了，凡事都要三思後行。你媽苦了這許多年，好不容易把你養大，你也該好好地孝順她。」

以後每當我脾氣來的時候，就會想到大姨媽的話。我便盡量克制自己，把氣忍住了，和顏悅色的對待媽。奇怪的是，等我心平氣和時，心裡反而覺得十分舒泰。

我結婚四年了，欣慰的是，妻一直跟媽處得融洽愉快，從沒有吵過嘴。（李泗滄）



學生暑假採荔枝（鍾坤和）

請用：一本多利·省錢·省力·省時的

“草不來” 除草劑

DALSPRAY



草不來 除草劑

對深根性雜草如白茅、枯骨草等最具特效。

草不來 除草劑

強力官能選擇性除草劑，非但能消除地上部份，且可經葉、莖而運行滲透至全株，永除雜草的再生。

草不來 除草劑

適用於各種旱作、果園及非農耕地。

藥農財發

地址：台北市仁愛路三段26號2樓 電話：776815 782796

詳細說明書
函索即寄



總代理：英商卜內門化學工業有限公司台北分公司
總經銷：嘉泰企業股份有限公司
製造廠：BORAX CONSOLIDATED LIMITED
進口代理：溥泰股份有限公司