

生活規律

保持年青

有的人到了中年，認為應該多多享受生活，以補償青年時的辛勞。因此，多輪臥休息，多吃些好菜，多吸些煙，多喝些酒。這種生活的方式會導致嚴重疾病，促進早死。

其實任何年齡的人應作適當的活動，但中年以後避免過於激烈運動。保持工作與癖好的規律，培養持久興趣，才可以延年益壽，享受人生。

年齡增加了，眼睛的結構會發生變化，大多數的人在四十多歲後，成了遠視眼，也就是所謂「老花眼」。這時，就應該去配一副適宜的眼鏡，可以免除許多與眼睛有關的病征。

遇有病痛，應找醫生診斷，對症下藥。千萬不可自作聰明，濫服成藥，如果沒有疾病，任意服用補品，那是最愚蠢的。（逸虹）

蔬菜小常識

胡蘿蔔：又名紅菜頭（ニンジン）以顏色新鮮，外皮豐滿，光潤不皺，全無裂縫，無虫害斑點的為上品。

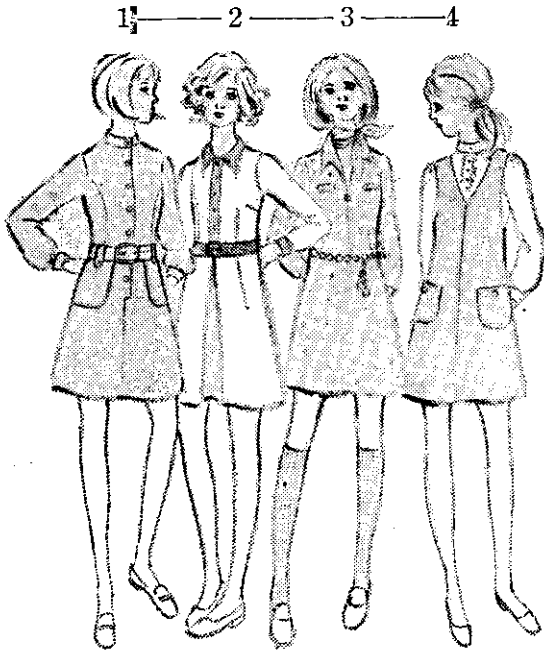
將外皮洗乾淨，在開水中燙一分鐘，就可生食。也可以切塊、切絲、炒煮肉絲肉片。如不立即吃，洗淨擦乾後，可放入冰箱可保持四—五天的新鮮。

馬鈴薯：皮要光潔不皺，清洗後顯黃褐色，沒有發芽頭的為上品（芽頭有毒）。切絲切塊，炒煮油炸都可以。如已去皮而不

立即食用，可泡在水中，才不會變黃。如當天不食用，洗淨擦乾，放入冰箱中，可保持兩三天新鮮。（徐偉）

樣式裝秋

李碧儀



又是換裝的季節了，你在為選擇式樣而煩惱嗎？這裡先介紹幾種秋裝式樣，適合在辦公室工作或大專學生上課時穿着，供給你參考。

(1) 華彩的畢璣裁製，高豎領，連前襟直開至大腰，採公主式褶子。二個大口袋緊嵌於粗腰帶下，是一件平整、大方的制式服裝。

(2) 流行的米黃與咖啡相配搭的洋裝，採襯衫領的設計。前襟開至腰際，裙採合裝褶，配腰帶，端莊大方。

(3) 素色灰、黑混紡的薄呢料，翻領，拉鍊開襟。兩個立式袋蓋嵌於上方左右兩側，腰帶可選用流行的金屬品，胸口斜繫絲巾，文雅嫻靜。

(4) 厚棉布縫製的背心，V型領，前後身分二片剪接。左右兩側各貼飾口袋，與白色鑲有衣邊的豎領罩衫配搭，活潑可愛。適於少女穿着。

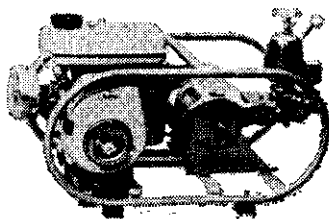
辦公或大專學生上課裝

宿谷 農業機械

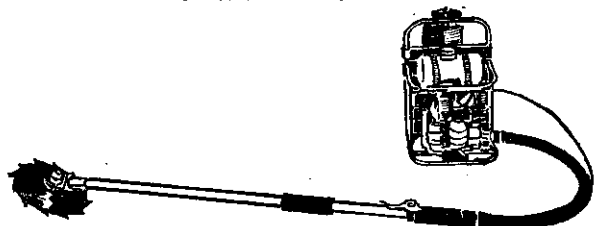
背負·肩掛·兩用型刈草機(川崎引擎)

營業項目：動力噴霧機·中耕除草機
動力刈草機，上記各種另件

(誠徵各地經銷商)



高壓動力噴霧機
Y-13噴霧機
型



1台可抵兩台用
節省人工7—10倍

台灣總代理：三易行有限公司
台南市公園路179 TEL. 25810

各地服務中心：宜蘭縣三星鄉義德街1—14號
南投鎮內興里大埤巷42號·嘉義市光彩街296號