

# 健康是幸福的泉源

黃玉華



健康檢查可以了解自己身體狀態，發現不自覺的疾病，及早治療。定期檢查等於自身健康的保險。

人過中年，器官機能逐漸衰退，定期檢查更為重要。

胸部電光透視，可以查出肺部疾病。心電圖指示心臟健康狀態。此外，血壓和膽固醇的測定、驗血驗尿，都可以

分別查看身體各部分機能是否正常。如能定期接受檢查，依照醫生指示，自可長保健康。

有人對於長期輕微的胃痛或瀉肚，不加注意，但很可能是慢性疾病的徵候，不可忽視。

一般農村中飲食習慣，常有澱粉過量（米飯中含有多量澱粉），蛋白質不足的不平衡情形。這樣，容易引起營養不調的疾病，基本上要從改善飲食上着手。

如果你感覺身體或精神上的不舒服，就要立刻求醫診斷治療，切不可隨便買成藥來吃。因為每一種藥品都有副作用，自己買藥來吃，如果不對症或是劑量不對，那是很危險的。

如果醫生檢查身體並無異狀，但是精神很差，感覺全身無力，做事沒有勁。可能是心理憂鬱而引起的一種慢性疲勞。

此種情形最需要的是休息。農村生活終日忙碌，需要設法放鬆精神，

## 消除疲勞。

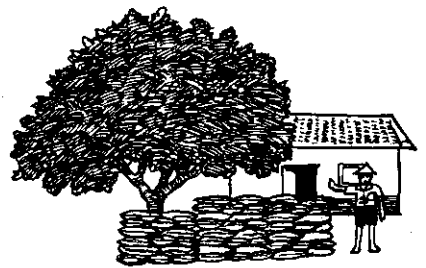
運動可以促進血液循環，增強心臟功能。同時，可以消耗身體內過多的脂肪。

目前造成人類死亡率最高的病症首推動脈硬化症和癌症，這些病症的起因，多數為吾人生活忽略了的不良嗜好和習慣所引起。

飲食失去平衡，生活作息失常，過度抽煙、飲酒……還有輕微的疾病微候置之不理。這些都可能導致嚴重的疾病。

求健康，免疾病的變化，應該是自己注意，不可單純的依靠醫生。在此一理論下，每個人都要善盡自我珍攝的責任。

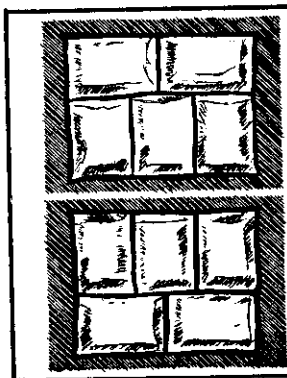
樂觀的心理，愉快的心情，可以幫助你保持健康。要設法消除精神緊張與憂慮，以免損害你的健康。



▲PE塑膠肥料袋防水防潮，可以露天堆積，節省倉位。

## 大批堆積的方法

第一、三、五、層 第二、四、六、層



▲將空袋剖開，洗淨，晾乾，連接，可做為農機具、堆肥、牧草、食品或農產品的覆蓋用布。

