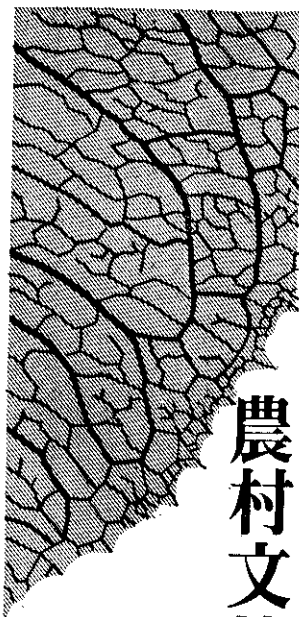


農村文摘



吃芹菜降血壓？

台大醫院內科醫師警告說，高血壓患者必須長期服藥，千萬不要誤信「吃芹菜可以降低血壓」的謠傳。

台大醫師說，經常有高血壓病人自動停止服藥，改吃芹菜，因為聽說吃芹菜可以降低血壓。事實上，一量血壓，還是高居兩百以上，根本一點效用也沒有。

醫師強調，能不能按規定服藥，對高血壓病人的壽命很有關係。

血壓已高而不控制，腦、心臟、腎臟的血管都可能受影響，而使血壓更高，形成惡性循環。病人常誤以為沒有頭暈就是血壓正常，自動停藥，却不知道破壞性的變化，這時正在體內器官暗中進行，一旦腦中風、血管硬化發生，就嫌遲了。

長期服藥，能有效控制血壓，中風等就不易發生，這是目前醫學對付高血壓最佳的方法。

另有一種錯誤觀念是，以為高血壓病人需要多運動，就清晨三點或五點起床爬山。

醫師說，像現在這樣的冬天，清晨室內、室外氣溫相差很大，冒然出門受寒，血管收放劇烈，很容易出意外。

高血壓病人在氣溫調適的時候，作輕鬆的散步活動，才是適合的。(六六年二月一日中央日報)

吃糖過多

易患心臟病

社會愈文明，甜食愈多。台大生化研究所講師湯淑英，在「健康世界」寫道：

「食糖不能構成人體組織，亦不會增進健康。只有當人體需要能量時，它會產生能量。如吃糖太多無法消耗，便轉變為脂肪，增多體重，漸成爲肥胖病，最易成爲心臟病、高血壓、糖尿病、胆囊病等。尤其缺少運動的中年人，如嗜吃甜食，患病危險更大。」

小孩吃糖太多，因糖有粘性，可供菌體繁殖，成爲牙斑病。同時由於產生酸性物質，以及多種具有破壞牙齒的酵素，侵蝕牙齒的珐瑯質、象牙質及結締組織等，而成爲蛀牙。

預防法：飯後睡前刷牙，或每次吃東西後漱口。(阿江節自六六年二月五日中華日報)

人參神效

許多西方人士認爲：人參能防止疲倦、沮喪、健忘症、頭痛及老年期的種種衰弱毛病。

英國一位著名的生物學家——倫敦契爾西學院的富爾德在頗具份量的「新科學家」雜誌上說，現代的研究，可能證明人參的效果。

富爾德發現，人參能使某些細胞的再生更加迅速。蘇俄太空人所嚼食的太空膠囊內含有人參，其作用並非提神，而是增強太空人抵抗疾病，和消除緊張的能力。

富爾德又發現，人參能增加對黑暗的適應速度，以及學習的反射速度。(六六年二月八日中國時報·路透社電)

洗澡醫學

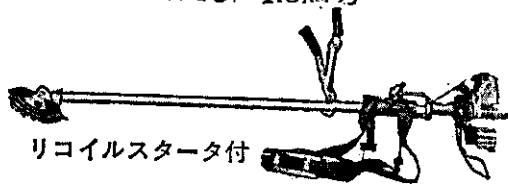
洗澡在醫療方面是可以起很多作用的，它比藥物更易奏效，比鎮定劑更溫和，它可以幫助你減輕體重，影響你的血壓和新陳代謝。

更重要的是，浸在冷暖適中的水裏，是大家公認的一種真正樂趣。

洗熱水浴(華氏九八—一〇〇)

日本東海牌高性能引擎刈草機

機種 NEO ACE 101 1.5馬力
TOKAI K-15 1.5馬力
K-18 1.8馬力



リコイルスタータ付

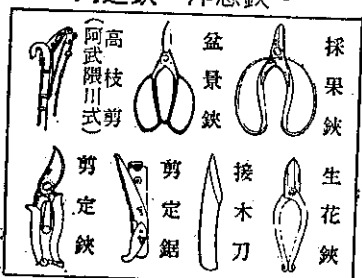
男女婦孺均能容易操作，工作効率甚高。

原裝進口，歡迎選購

經銷處：新高貿易股份有限公司
台北市峨嵋街68號 電話：3314190·3713208 郵投台北市15195號

日本岡恒牌高級園藝工具

鋼質最優秀！設計最實用！
其他：大梨銼、葡萄銼、高枝切銼、刈込銼、洋蔥銼。



請注意！岡恒牌舊型剪定銼刀及銜夾鋼線者均爲假製品

四度)的時間以不超過二〇分鐘為限。

熱水浴可以醫治關節痛、神經痛、風濕痛、氣管炎，以及疝氣痛、肌肉痙攣等。不過，除非經過醫師指導，不可以自己在家中嘗試。

半個鐘頭的溫水浴是治療失眠及神經緊張的良方。為求得最好效果，水的溫度最好接近人體的溫度。

冷水浴的害處比好處多，假如是怕冷的人，千萬不可勉強自己去洗冷水浴。

體質較弱的人，年長的人以及患有高血壓的人，都應該避免作冷水浴。

洗澡最常見的危險就是在熱水中浸得太久，或者用冷水淋得太久。

除了年紀很輕或特別強壯的人以外，超過半小時的熱水浴或冷水浴都會損及健康。(摘自一八二期「檢驗」·作者信雄)

茶與咖啡

茶和咖啡，何者為優？各有天地，利弊也有不同的論據，很難有個適切比較。

習慣上說，歐美人士偏好咖啡，亞洲地區，尤其我們中國人較喜愛喝茶。

茶可以解渴提神，幫助消化，具有解毒利尿作用。但胃酸過多的人，宜於飯後飲用，並且至多飲至第二泡為止。

咖啡含有濃厚的「咖啡因」，一般人都認為會引起失眠，阻

滯食慾，腸胃不調。

但是大多數醫學界人士的看法是，除了少數有胃病、心悸、頭痛或神經過敏的人外，喝適量的咖啡，對人體健康不會有妨礙的。

台灣產製高品質的綠茶，目前只夠內銷，外銷量還不多。若要發展茶葉內外銷市場，必需提高茶品質和單位面積的產量。其次是建立產銷的作業系統，業者如能附設高級茶館，供公餘飯後有個品茗的地方，該是推廣國人走向飲茶的最有效的可行途徑之一。(摘自一八二期「檢驗」·作者達三)

線虫制蚊

分布遍及世界的蚊子，對於化學藥劑已不太在乎了。DDT有污染環境的危險，現已不再使用；取代DDT的殺虫劑，起初似有控制蚊子的功效，但最後蚊子却對它產生免疫性。

為了撲滅蚊子，美國加州大學的帕來茲和他的助手，在實驗室中培養了「蚊子幼虫」，和一種線虫。二者放在一塊時，線虫就鑽進了子體內，吮吸其體液，七天以後，線虫再鑽出來，子子則已死亡了。

最可貴的，是這種線虫的寄主只有一種蚊子，所以不會侵害他種生物，而且當它吃了子子後，就

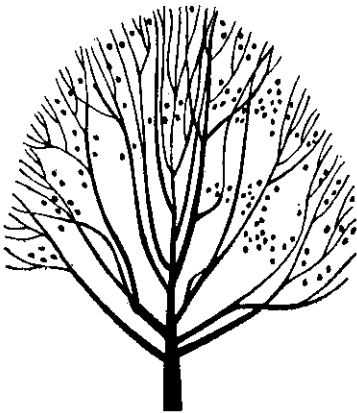
不需再吃任何東西，更提高了此法的安全性。(劉家幹摘自科學月刊66年6月號)

蚊蕨固氮 水稻增產

蚊蕨是一種水生蕨類，個體小，分布不廣，一直不為人重視。如今科學家發現，水田中大量生長蚊蕨，可使稻米增產。

原來蚊蕨葉中有一小囊，其中有一種特別的藍綠藻共生。此種藍綠藻利用光合作用使二氧化碳固定成醣類，也可固定空氣中的氮，供水稻利用，因此對水稻的生長極具價值。

對於缺少肥料供應的地區來說，蚊蕨極具經濟價值，值得推廣。(劉家幹摘自科學月刊66年2月號)



日本原裝進口

濃縮液體有機肥料

農林廳肥料登記農肥字第0149號
已列內銷檢驗第302014號



特奇液タキイ

說明書備索

獨特成分：含氮、磷、鉀外，另有核酸、亞米諾酸、加里高級成分、完全有機質成分。

保證功效：

※促進發芽 ※提高品質 ※防止蟲害
※提早收成 ※增加收量 ※改善土質

日本タキイ(TAKII)種苗株式會社 榮譽出品
總經銷：日九實業股份有限公司
台北市吉林路12巷14號 TEL:5110464

