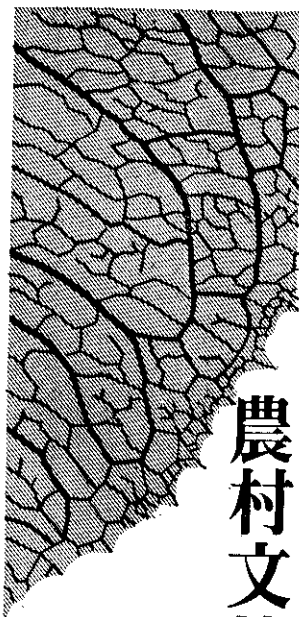


農村文摘



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

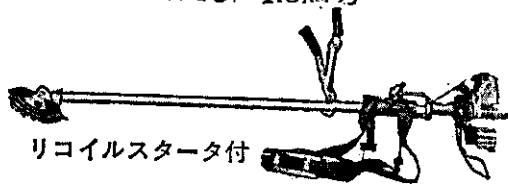
洗澡在醫療方面是可以起很多作用的，它比藥物更易奏效，比鎮定劑更溫和，它可以幫助你減輕體重，影響你的血壓和新陳代謝。

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

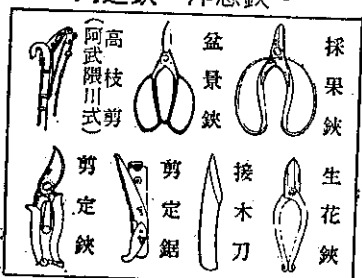
男女婦孺均能容易操作，工作効率甚高。

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