

騎腳踏車保持身體靈活

照雄

受了世界能源缺乏以及空氣污染的影響，人們對汽車、摩托車的喜愛已日趨冷淡。

汽車雖舒適，行速也快，但車價昂貴，車輛燃料費不斷提高，令人不堪負擔，且行駛時大量排放廢氣，污染空氣的清潔。

摩托車雖輕巧方便，但容易發生車禍，車毀人亡，嚴重危害人們生命，因此摩托車又稱為「自殺車」，凡愛惜生命的人都對它敬而遠之，不敢冒然騎用。

於是省錢方便又經濟的腳踏車，又因吃香而日漸發展，風行到世界各地。

使用腳踏車好處甚多，難怪它在交通工具迅速發達的今日，歷盡滄桑仍屹立於世，在交通中担任着重要角色，歷久而彌新。

茲將腳踏車的優點分述如後，以供參考。

1. 騎腳踏車經濟又方便，每年可省一筆為數可觀的燃料費，又不會因違反交通規則而被罰款，對幫助家庭生計大有裨益。

2. 騎腳踏車無環境污染之虞，對保持空氣清新及維護人們健康大有幫助。

3. 騎腳踏車，早上能使精神煥發抖擻，晚上能鬆弛緊張身心，因騎腳踏車時必須全身不斷地活動，對血液循環及肌肉都有益處，並保持身體苗

條及靈活。

4. 交通繁忙而路途不遠時，騎腳踏車反而比汽車方便，能快速順利到達目的地。

5. 騎腳踏車能予人樂趣盎然，它能給人一種自由解脫的感覺，尤其騎腳踏車郊遊，徐徐前進，一路欣賞大自然風光，獨具風味，其樂無窮。

最珍貴的是騎腳踏車完全能受自己的控制，靠自己的努力才能進行，使人感到唯有耕耘才有收穫，那種樂趣是其他車類不能享受到的。

6. 騎腳踏車可減少車禍發生，即使發生意外也不會太嚴重，對生命安全較有保障。能達到歡歡喜喜出門，平平安安回家的理想。

騎腳踏車應注意下列事項，以策安全：

1. 前後車燈、車鈴，必須齊全完善。車把上應裝握後望鏡。車籠頭的把手應旋緊鎖妥，不可鬆脫，手把子握起來要能運轉靈活自如又舒適。

2. 輪軸上螺絲要旋緊鎖妥，擋泥板不會碰擦到輪胎，車輪上的鋼絲幅條，每條的強度必須保持平衡。腳踏板必須保持轉動靈活。

3. 當騎在腳踏車上，腳下腳踏車的時候，左腿必須能伸直着地，如左腿不能伸

直着地，就必須將座墊調整至適當的高度。

4. 騎上腳踏車前，應將車輪提離地面，轉動幾下，如無搖搖擺擺或擦碰車槓等情形出現，才是健全正常的，如有異樣發生，應修理調整妥善，才可騎上使用。

5. 手剎器使用時，左右兩塊橡皮墊，必須能夾住輪胎鋼圈，運用時也必須靈活自如及緩和。

6. 鏈條與齒輪必須保持清潔、潤滑、靈活，並常添加些潤滑油，以利行速。

7. 利用腳剎車踏緊剎車時，後輪必須會即停止轉動並向前滑行的，這才是正常的現象。如無這情形可能腳剎器已發生毛病了。

8. 無論使用手剎車或腳剎車，均須緩緩剎車，在快速行車中尤忌緊急、手腳同時大剎車，往往會人車一齊翻覆而受傷。行車速度最好保持慢車

行駛較安全。

9. 夜晚、陰雨天、大霧天籠罩時行車，必須把前後車燈開亮，使前後來車注意，以策安全。

10. 腳踏車平時要多加保養，必能延長壽命。如發現腳踏車有毛病或異樣發生，應即送往車店修理完善才可使用。為安全起見，每隔半年應將腳踏車送往車店檢修一次。

食鹽不可過量

林慈璋

人的嗜好會隨着年齡的增長而改變的，根據調查的結果知道，女人的口味是在進入更年期約半年之內的停經期前後有顯著的改變。

婦女在停經的前後，所謂「成人病」如動脈硬化、高血壓等即開始發展。女人一邁入更年期，口味就開始起變化，這可能和自然防禦成人病有關吧！

例如大部分的婦女本來喜歡吃甜食及味道較濃的菜肴，但到了更年期口味就變淡了，如此有助於防止動脈硬化及高血壓。

塩吃多的人，容易患高血壓，這是大家都知道的常識，以前在生活貧苦的農村，很多人都是以鹹蔬菜配飯，因此，到中年以後，大都患有高血壓。

但是塩在烹飪中是絕對少不了的，要想絕對不吃塩，那是不可能的。不過要記住，不可多吃。普通人一日的許可量大約是十公克，血壓稍高的人可准許吃八公克。炒菜料理時千萬牢記不要放太過量的食塩。

