

這一百多卡的空熱量外，沒有身體所必須的礦物質和維他命。

一個中等大小的桔子，約含七十五卡的熱量，而一瓶八盎司的清涼飲料（汽水）含一百多卡熱量。可是桔子中提供了適量的維他命B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、鎂、磷、鐵等微量元素，作為利用所含熱量時所必須的營養。但是，「空熱量」的清涼飲料，因熱能的代謝（燃燒）時，會剝奪身體貯藏的其他物質所提供的營養。

「最好吃水果，其次喝果汁，少喝汽水、可樂」，食品研究的研究人員再次提出呼籲。（沈月桂取材自六七年三月廿七日聯合報）

## 亂用眼藥水

### 易得乾燥眼

有些人經常會覺得眼睛乾燥，視力不足，這便是「乾燥眼」的現象，應該檢討自己平時有沒有濫用眼藥水，因為，這是造成這種眼部不適的一個易被忽略的主要原因。

高雄醫學院眼科教授陳振武指出：許多眼藥水為利於保存，摻入防腐劑，結果破壞角膜微細絨毛細胞。此外，藥物中毒、砂眼或乾燥性角膜炎，也都會導致眼睛乾燥感。

他解釋，眼球的表面並不是被復一層水，而是三種不同成分堆疊起來的，最外面的一層脂肪、中間是水層，裡面才是粘液，由此三層接觸嚴密均勻的保護作

用，眼睛才得以保持濕潤，充分發揮視力功能。

陳振武說：由於濫點眼藥使角膜絨毛細胞受損，便喪失對這個包含水液保護層的附着力，也就破壞了天然的保護作用。（沈月桂取材自六七年三月廿九日更生日報）

## 半截煙抽不得

假如非抽煙不可，千萬別抽到一半時熄掉稍後再點燃抽另一半。

英國一位內科醫生雷明頓博士，曾就五千五百多抽煙者中調查，大約其中五分之一，承認自己已有抽一半熄掉點燃再抽的習慣。因此在這些人當中患慢性支氣管炎比其他人為高。

至於為什麼會這樣，雷明頓博士也不能太確定。也許這些癮君子留著更短的煙蒂，比一般吸煙者除消耗更多一點煙草之外，尚吸進更多的黑油。（沈月桂取材自六七年四月二日青年戰士報）

## 腰酸背痛

### 鞋子作祟

很多太太小姐在一天勞累之後，會感到腰酸背痛，甚至於頭昏眼花，但卻查不出病因。現在，省立台南醫院復健科的醫師揭開了謎底：「妳們的高跟鞋在作祟。」

最理想的鞋跟是四分之一吋高，可是目前的流行式樣已達到

四吋高。

醫師說，像這麼高的高跟鞋穿在腳上，等於是在用腳尖走路，一天走下來，怎會不痛苦呢？

醫師們指出，從生物力學的觀點，人體站起來，重心在第五腰椎骨中間稍後一點，穿起高跟鞋時，會把重心移到前面去，結果造成不平衡，但是走路時為了保持身體的平衡，上身一定彎到後面，結果無形中就增加背部的負擔，背部必須花多一點力量來控制姿勢，再加上膝蓋沒有打直，腰部前彎的傾向更明顯，腰痛的機會就更大。

為了要維持平衡，會下意識的用腰、背、頸部及身體和其他部份的肌肉、骨骼調整姿勢，久之肌肉負擔增加，踝關節也會因為高跟而彎下，就必須把腳前肌拉伸，造成小腿脛前肌酸痛。

復健科醫師說，穿起高跟鞋婀娜多姿，却不能因為迷人而忽視健康，理論上，一個人的鞋子後跟最好不要比前面鞋底高過二英寸。（沈月桂取材自六七年三月廿八日台灣時報）



濃縮液體有機肥料

日本原裝進口

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 夕キイ

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

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。

日本夕キイ(TAKII)種苗株式會社 榮譽出品  
總經銷：日九實業股份有限公司  
台北市敦化南路390巷46號 金城大廈3樓之一  
電話：7810131~2



說明書備索

誠徵 南投地區經銷商