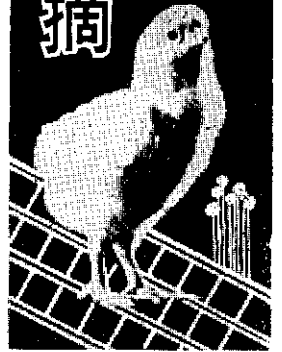


農村文摘



減肥花樣多

效果不實際

減肥茶葉與減肥糖、三溫暖、塩液綳帶、低週波電子、酵素、蒸汽浴、按摩、減肥束腰帶、針灸或指壓耳朵體點，據業者宣傳，都有減輕體重的效果；但台灣療養醫院保健組體重控制班主講人徐月香指出，這些方法不但效果不彰，有些甚至有危險。她指出，減肥茶葉與減肥糖，其中或許含有會破壞維他命、礦物質的化學成分，抑制食慾、破壞食慾的結果，引起營養不良。一旦不服用，體重又恢復原狀，而且至少花費兩、三千元，很不經濟。

新興的減肥束腰帶，徐月香指出，事實上所減輕的體重，只是體內水分，很容易由液體或食物彌補。假如堅持減肥而不補充所喪失的體液，可能發生危險。

至於針灸或指壓耳朵體點對患有低血糖症而嗜吃甜食不能控制食慾的人，可有幫助；但必須了解選擇營養的食物，否則仍有

營養不良的害處。

對三溫暖、塩液綳帶等其他方式，所減掉的多數只是水分而已，而且一不去減肥美容店做，立即發胖，很不實際。（六七年九月十五日中央日報）

多吃大蒜

膽固醇降低

西德路德教授的研究結果，已經證明大蒜有助於排除血管中累積的脂肪，因而減低心臟病發作的危險。

試驗結果顯示，每天吃有五十公克大蒜奶油者，其膽固醇含量，要比不吃大蒜的人低了很多。

又一實驗中，病人每天吃三公克的生大蒜，四周後，他們血管中膽固醇含量顯著下降。

大蒜不僅可以排除血液中的過剩的脂肪，也能殺死其他的細菌，殺死白喉菌與肺結核菌。在某些情形下，比盤尼西林及其他傳統抗生素更有效。

在希臘、蘇聯、印度、中國等，凡是將大蒜作為每餐不可缺少的東西者，動脈硬化的病例也很少。

幾世紀以來，年老的婦人，都說大蒜可治癒許多疾病，從被蛇咬到牙痛。

大蒜除了有些特殊氣味外，並沒有副作用，為了得到最大效果，必須食用新鮮大蒜，加工製成的大蒜粉不能產生任何作用，因為經處理後，已失去治療藥效。（江生摘自六七至九月五日中央日報）

觀賞用水稻

「觀賞用水稻」栽培成功後，因求者多，日本千葉縣松尾農業改良普及所決定利用溫室擴大栽培。

觀賞用水稻是四年前，住千葉縣山武郡蓮治村的小川光宗農友，在偶然的機會發現一株變形品種水稻，他便把它做為盆栽。這變形品種的谷粒奇小，一千粒谷粒的重量僅有六公分，它高四〇公分、穗長一五公分，還不夠一般水稻的一半，但葉幅與莖周均寬達二公分，竟超過一般水稻的兩倍。

據說，這是劣性面的突然變異所致。

由於抽穗期，在展開成扇形的葉間裡，隱約地可看到正在抽長的稻穗，其景極富詩意。前年山川農友繁殖了六百盆，竟一下便被搶購，去年稍擴大栽培，惜染病熱病而失敗，今年將做溫室栽培，以慎重推廣。

（陳鳳晨取材自日文「彩虹的郵筒」）

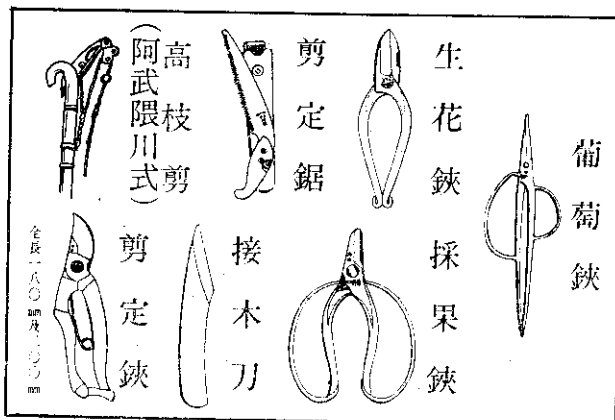
日本周恒牌 高級園藝工具

鋼質最優秀！設計最實用！

其他：大梨鋏、刈込鋏、洋葱鋏、植木鋏、反刃採果鋏、松葉鋏、芽切鋏。

請認清商標，謹防假冒。

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 郵撥台北市15195號