

生活起居有規律

中埔鄉深坑村64 曹榮旭

平時我和年事較高的長者聊談時，領悟了一些長壽的秘訣。

(1)運動：規律而適當的運動，能使肌肉更結實而有彈性，運動是健康的泉源。

(2)心理：憂傷能使人愁眉苦臉，身體日衰，疾病隨之而來。應該要養成樂觀的態度，拋棄煩惱，保持心平氣和。

(3)飲食：要定食定量，攝取平均的營養，千萬不能暴饮暴食，以免破壞身體健康。

(4)衛生習慣：定時的休眠，恢復消耗的體力，可保充沛的精神和體力。同時要養成良好的習慣，必定能減少疾病上的傳染。

(5)健康檢查：「天有不測風雲，人有旦夕禍福。」平常要養成定時健康檢查的習慣，萬一身體有小毛病，要立即治療，才不會使病情蔓延。



豐年徵文

健康長壽是人人追求的目標，欲長壽百歲實非難事，但筆者以為必須從年輕的時候做起。

(一)生活有規律：生活起居要有規則，不致雜亂無章。生活正常的人，身體自然較健朗，抵抗力強，百病難得近身，這是求長壽的不二法門。

(二)避免過多的緊張和刺激：生活需要調劑，才不致流於枯燥。因為工業社會，人們生活比較緊張，如不予調劑，心理會失去平衡，影響到生理和心理的健康。

(三)保持樂觀進取的精神：人生要有目標，常保樂觀進取的精神，便能熱愛周圍事物，如此能使人覺得年輕而有衝勁。

(四)放寬胸襟：凡事不要斤斤計較，得饒人處且饒人。如果什麼事情都悶在心裡，心理上會有不勝負荷的感覺，對人的健康有害。以微笑來迎接每一個人，必定會

令你活得更為起勁。

從年輕時做起

鶯歌鎮中正二路45巷3 如烟



ROHM
HAAS
羅門哈斯

健康的作物需要
大生[®] M-22[®]
不健康的作物更需要
羅門哈斯大生[®] M-22[®]



羅門哈斯大生[®] M-22[®]
經政府正式認定
使用於下述病害之防治：
大豆：銹病、紫斑病、
白菜、蘿蔔、甘藍等十字花
科蔬菜及胡瓜：霧菌病、
蕃茄、馬鈴薯：晚疫病、
玉米：煤紋病(赤枯病)
葉斑病、
蕃茄：葉霉病、
櫻果：炭疽病、
香蕉：葉斑病、
落花生：葉斑病、

請認明包裝

台灣總代理：
亞洲羅門哈斯公司台灣分公司
台北市中山北路二段96號(嘉新大樓11樓1105室)
總經理： TEL: 521-5525-8

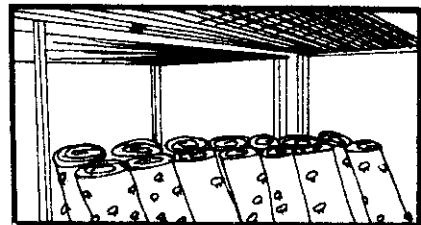
友村企業有限公司
台北市新生北路二段31-1號11樓6室
TEL: 5611458-5611474

註冊商標第11407號

香菇栽培——農園藝用
經濟、方便、耐用

久和遮光網

- 中日技術合作保證品質
- 採用特製合成纖維太絲織成
- 每年老化率15%，壽命五年以上
- 目錄、樣品、架設技術資料備索



規格	#1410	#1210	#1010	#810	#610
遮光率	95%	85%	75%	65%	55%

久和農業股份有限公司

台中市繼光街141號 TEL:(042)217837-253929