



農村文摘

步行減肥最有效

欲求減肥，步行似乎比節食更為有效。

英文版“讀者文摘”在七月號中報導，史丹福大學醫學院發言人說，假如人們能把他們的運動量提高到某種合理的程度——每周四次，每次40分鐘，則他們大可不必擔心爾後對熱量的攝取問題。

加州大學的溫勒普博士告訴34個體重過重的病人說，不要老是惦念着如何節食，不妨開始步行——漸次增長時間與距離。一年之後，持之有恒的11位病人，體重皆減輕10磅到38磅不等。一份醫學雜誌最近說，企圖藉節食減肥的人，而能獲致長期成功者不出百分之二〇，

甚至祇有百分之五。

以運動來減肥，人們可以不致犧牲口腹之慾而得以控制體重。一小時的漫步，可以消耗240到300卡的熱量，打一小時網球消耗 420到480卡，騎自行車一小時消耗360到420卡。（沈月桂摘自 68年6月25日更生日報）

布鞋吊樹頭 驅走白頭翁

果實遭受野鳥的傷害，不但減少收量，也招致果實品質的低劣，特別是白頭翁的傷害更為嚴重。

為了避免野鳥的侵襲，果農採取種種預防措施，像利用爆音器來嚇退。但經過一段時間，野鳥習慣於發出的爆音後，便會失去效力。另外，果園全面掛設紗網最為有效，但成本太高。

最近日本山梨縣山梨農業改良普及所介紹一種驅除白頭翁的簡易方法：是利用布製舊鞋，吊掛在果園常遭侵襲的地方，每分地吊掛四十隻左右。效果相當不錯，不妨試試。

為甚麼舊布鞋能夠驅散白頭翁？原因還不明白。（黃啓敏譯自“農耕與園藝”）

省產檸檬桉 可提煉精油

台灣省林業試驗所在一項研究試驗中發現，目前本省完全依賴進口的檸檬桉精油，可在省產的檸檬桉樹葉中提取，而且所含精油量較外國為高，建議予以開發利用。

省林試所指出，檸檬桉葉部提取的芳香油，可供醫藥、肥皂、香料及驅蟲等用途，同時也可作為製造雄刈萱醇，煙化雄刈萱醛及薄荷腦等的原料。

由他種桉樹精油所製成的殺菌劑及消毒劑，如加入少量比例的檸檬桉油可大為改善其香味。可惜本省種植的檸檬桉迄今未開發利用，所需檸檬精油全部依賴進口。（明德摘自68年6月5日民生報）

松鼠引起綠色危機

台灣地區，赤腹松鼠是少數能大量繁殖的野生動物之一。牠現在已經威脅到台灣林業的發展了。

台大森林學系教授郭寶章指出，台灣地區的松鼠實際上已為害到每一個林區。受害的樹種以柳杉、杉木、肖楠及松類等針葉樹造林木為主；少數闊葉樹如桃花心木、台

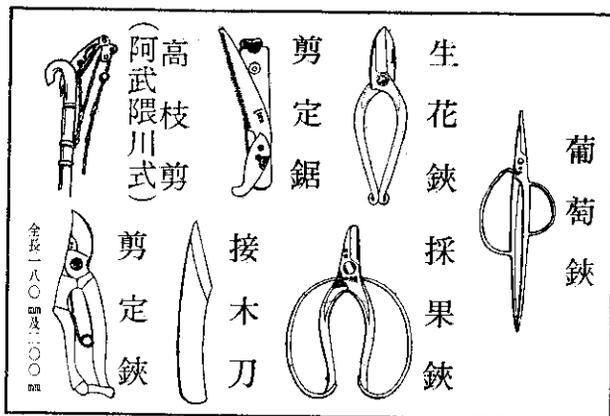
日本岡恒牌 高級園藝工具

鋼質最優秀！設計最實用！

其他：大梨鉗、刈込鉗、洋葱鉗、植木鉗、反刃採果鉗、松葉鉗、芽切鉗。

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

灣樺及樟樹也不能倖免。

赤腹松咬過的林木，會在樹幹留下直條狀的傷痕，深及樹木的形成層，阻止水分和養分的輸送。傷口面積較大時，林木的生機從此斷絕。如果咬傷的部位在樹梢，樹梢枯萎後不再長高，慢慢的也會死去；而針葉樹種的樹梢被咬傷後，生長點分叉，會造成畸型生長。

林木的樹皮被剝下後，林質部露在外面，腐朽菌便容易侵入，腐蝕掉整株樹。這些腐爛的部位往往成爲森林中害虫發生的起源。

林木受害以後，大部份因此成爲廢材；小部份仍然可以利用，但價值也大大降低了。（沈月摘自68年6月27日民生報）



燕窩·魚翅 不是上等補品

營養學家說，最補的食品，都是用普通食品經過適當配合和烹調而成的一般膳食。

要評定一種食物的營養價值高低，多半是看它所含的蛋白質的質和量是不是完備，礦物質和維生素是否豐富。

在經過這些評定手續後，民間相傳的燕窩、魚翅、銀耳、海參等珍貴補品也就一點也不補了。甚至有些食品中所含的蛋白質是一種沒有什麼營養的膠蛋白。

人體中所需的八種主要氨基酸，平均分佈在便宜的雞蛋和牛奶所含的蛋白質裡，每天吃一個蛋和一杯牛奶，就已經相當營養了。（明德摘自68年2月5日民生報）

氣象預測 服務農業

一位美國科學家在聯合國世界氣象會議說，下一個農業突破進展也許不在生物學或工程學方面，而在於處理氣象情報上。

聯合國食物和糧食組織的氣象專家麥克貴格，在世界氣象會議上承認，氣象學家尚不能事先預測一季，一年或數年的氣候。但是氣象學家可以提供其他消息給農民、肥料和燃料公司，以及農業官員。

1976年，由於研究土壤的溼度，美國專家警告美國種植玉蜀黍的農人，1977年採種季開始時土壤的溼度較低，需要比平常提早耕種。

去年年初，彝氣象正確地預測出使耕種季延後。（明德摘自68年2月16日民生報）

糖紙未經檢驗 吃了有害健康

台北市政府教育局最近明令禁止各中小學生購買“糖紙”食用。

“糖紙”是一種零食，薄薄的像紙一樣，有各種顏色，沒有經過檢驗。教育局怕學童吃了可能有不良的影響。目前有許多不肖商人常在國校放學時，在附近出售這種零食。教育局要求警察機關取締這些小販，同時也要求衛生局查驗這種零食。

“糖紙”通常稱爲“肉桂片”，有的是紅、香、綠等顏色，有的是白色。不論有沒有顏色，味道一律是肉桂味。

由於“糖紙”沒有經過檢驗，不知道所含成份是什麼，而且衛生條件不夠，對學生健康會有不良影響。（明德摘自68年6月2日民生報）



請認明——
火箭牌大生M-45才
是真正的大生M-45 羅門哈斯

大生 M-45

特點：

- 真正化學結合製造的鉅錳乃浦。
- 粒子最細，好沖泡，不易沈澱。
- 成份最高、最安定，不易分解。
- 不會產生藥害，能促進果菜美觀。
- 藥效強，使用20餘年，病菌不生抵抗性。
- 藥效廣泛，毒性低，最安全可靠。

亞洲羅門哈斯台灣分公司
地址：台北市中山北路二段96號
（嘉新大樓11樓1105室）
電話：(02) 5215525~8