



# 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。

爲了避免野鳥的侵襲，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爲有效，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。

爲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爲高，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、香料及驅虫等用途，同時也可作爲製造雄刈萱醇，羥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爲改善其香味。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爲害到每一個林區。受害的樹種以柳杉、杉木、肖楠及松類等針葉樹造林木爲主；少數闊葉樹如桃花心木、台

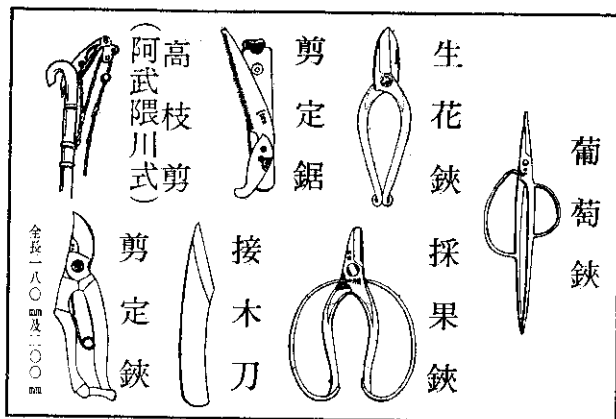
## 日本岡恒牌 高級園藝工具

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