

# 實行五不主義

——台北市南海路53 張世昌——

長壽之道，從現實生活方面來說，要實行五不主義。

(1)身體不要超重。有一句諺語：「腰皮帶大一個孔，壽命短數年。」腰圍愈細，壽命愈長，身體過重，帶來許多疾病，如心臟病、高血壓和其他循環器官失常等，常和肥胖的人結不解之緣。

(2)不要吸煙酗酒。香煙含有尼古丁，長期吸進肺部，最易患肺癌。最近美國衛生部公佈，吸煙是慢性自殺，同時香煙包裝，也註明吸煙易患癌症，使消費者警惕。酒精傷害肝臟，長期酗酒，最易患上肝病，回頭是岸，戒酒為佳。

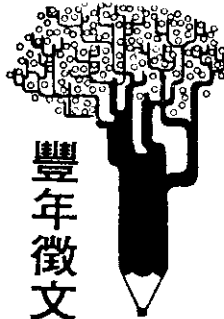
(3)不要懶得運動。一般人常說：「我那有時間去運動呀！」西諺云：「你抽不出時間運動，總有一天會住醫院。」每個人都應該有適當的運動，而且身體各部份都要運動，如足球注重足部運動，乒乓球注重

手的運動，我國太極拳是全身運動。

(4)不要讓血壓太高。目前還沒有治癒高血壓的特效藥，所以預防重於治療。最好維持正常的血壓，因為血壓高，就像埋了定時炸彈，對生命威脅太大了。

(5)不要有過多的膽固醇。因為血管內壁變細小，影響血液通過，甚至血管破裂而喪生。

以上「五不主義」原是簡單易行，但一般人却忽略了。捨「長壽之道」不行，却走「旁門左道」行嗎？



## 豐年徵文

萬 萬 萬

口行三千步、輕鬆作早操。  
夜眠七小時、酣睡安身心。  
飲食不逾量、八分為飽滿。  
健康常檢查、防治大小病。  
作息要平衡、起居準定時。  
心中常喜樂、精神保舒適。  
口中無怨聲、你好、謝謝你。  
莫感年事高、常保童心在。

## 長壽歌

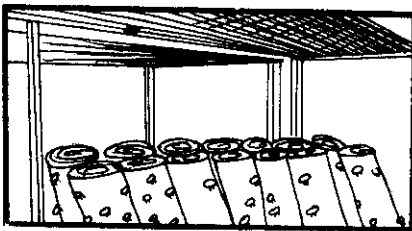
——台中市南屯路三段6 簡 爐——

註冊商標第111407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

農業知識的寶庫

## 豐年叢書

- 台灣的海水觀賞魚 ..... 280元
- 食用菇栽培技術 ..... 80元
- 莖葉栽培 ..... 100元
- 瓜類栽培 ..... 80元
- 專業栽培蔬菜30種 ..... 80元
- 台灣的胡蝶 ..... 平裝200元·精裝230元
- 台灣的野生蘭 ..... 平裝120元·精裝152元
- 觀賞植物 ..... 70元
- 家禽家畜衛生 ..... 平裝100元·精裝110元

(以上郵購不論多少本，另加掛號郵資8元)

豐年社

台北市溫州街14號  
郵政劃撥 5930 號