

預防發生便秘

多吃蔬菜水果

在我們日常生活中，如有大便排泄發生困難或排泄時間不規則的現象，稱做便秘。便秘的因素為①排泄不定時，②神經過度緊張、煙酒過度或經常服用瀉藥與灌腸者，③過度肥胖的人視運動為苦事，因此易患便秘，④有偏食的壞習慣者，尤其缺乏蔬菜和水果類的人，更容易便秘。

為預防和治療便秘，除必須養成良好的衛生習慣外，應注意飲食均衡或攝取含鈣質及纖維質豐富的食物。

(1)胡蘿蔔——含有大量維他命A，打成果汁喝能治便秘。

(2)菠菜——含有鐵質，為補血的良好食品，便秘或生痔者，食用

頗具功效。

(3)蜂蜜——能幫助消化，促進排泄，消除便秘，對嬰兒的便秘尤為有效。

(4)可利用洋菜加水煮後，拌果汁冷凍食用，具有大便通暢效果。

(5)多喝開水或在開水中加上檸檬汁或蜂蜜，可增加水分、糖分和有機酸類等物，能幫助排泄通暢。

除注意膳食營養平衡外，日常生活要注意：

(1)保持身心的愉快，且有適當的娛樂。

(2)多做登山或適當的運動。

(勝儂)



涼爽大方

圖中所介紹的二款洋裝採用麻紗料做成，無袖無領，式樣簡單，炎炎夏日，穿起來涼爽大方。(王碧霞)

中國電視公司 再版新書

婦女手冊

(四版)

這是一套「愛心禮盒」，內容包括服裝、美容、生活藝術，各種常識及營養健康食譜三百多種。定價(精)一八五元

女性必讀

定價(精)一五〇元

果菜美容

(四版) 艾倫著

由常見果菜的成份與功能開始，進而介紹各種混合調製功用不同果菜汁，全書配合生動插圖。定價一五五元

媽媽的女兒

(再版)

本書邀請國內多位專家撰寫，描寫一位少女從她成長以後，可能遭遇的問題，如生理、心理、興趣、交友、學業、感情、婚姻、前途、職業……等，是少女們立身處世最好的參考書籍。定價：一六五元

神秘的地球

(再版) 馮鵬年著

報導人類有始以來不可思議的事，包羅萬象，篇篇有趣。定價：六五元

今日美容

這是一本指導化粧美容的工具書，彩色插畫，明星示範，全書四百餘頁。她是「果菜美容」的姊妹叢書。定價：一六五元

總經理 鼎祥書局

全省各大書局、報攤同時發售
敬請郵撥：第120016號

門市部：台北市成都路一號中國書城
電話：381-4168

發行所：電話：701-3236
902-0131

※整套叢書系列合購特價優待計八〇〇元