

塩20克（1克等於1千mg），已屬過多，對於老人尤為不宜。實際上，每人每日吃4克食塩已足夠了。

食塩為氯化鈉 NaCl，其他食品含有高量鈉者，多吃亦同樣有害。故每人每日所吃之各種食物，其含鈉量應合併計算，比專用食塩計算，切合實際。

一茶匙之食塩含鈉約2,300mg，一茶匙之小蘇打（Baking soda）含鈉約1,000mg，一茶匙醬油含鈉約365mg，一茶匙味精含鈉約795mg，一片麵包含鈉約121mg，一碗米飯含鈉僅約1mg。故患高血壓者吃米飯比麵包好。（摘自145期今日經濟）

吃文旦有訣竅

據麻豆經銷文旦有40多年的商人王清州說：

①保存文旦不可放進冰箱，只要文旦外皮沒損傷，可放在陰涼處，經半個月甚至一個月也不會壞。當外皮的水分被果肉所吸收後，吃起來味道更佳。

②吃時，不可用刀切開上部，再剝去外皮及白色的內皮，又不洗手即將果肉用力分開食之，如此吃法，就會失去原味，而生出苦澀。要先用手剝去外皮，如碰上外皮噴出油質苦汁，應先洗手，或由他人剝去外皮。

③當外皮剝完後，再剝白色軟皮，到果膜可看到果肉為止。再洗一次手。然後用力分開果肉，吃時便可保存原有的風味。（江生）

小針美容不可嘗試

馬偕醫院整形外科醫師林秋華說，打小針美容好像在體內裝個炸彈，隨時都有“毀容”的可能，切不可任意嘗試。

林秋華說，市面上許多掛有隆鼻、隆乳、墊下巴、豐頰招牌的整形醫院，多是利用小針把液態矽注射到皮下，這種美容方式雖經明令禁止，但地方衛生機關取締不力，再加上廣告過於誇張，受害的人一天天增加。

林醫師說，注射到體內的液態矽會到處流動，甚至發生矽質壓迫到呼吸道而影響呼吸的情形，其他如造成注射部位紅腫、發癢、有硬塊、長青春痘似的病變更多，本來是爲了“求美”而花錢挨一針，沒想到反而造成反效果。

這種矽只適用在治療進行性顏面麻痺萎縮的病人，其他情形打了下去後，都只有百害而無一利。（68年10月12日聯合報）

豐年曆

隨69年元旦號豐年 贈長期訂戶！

內容有：農家日記
／日曆、節氣／四
季家庭插花／育嬰
日曆／孕婦保健／
簡易急救／庭園佈
置／電冰箱、洗衣
機使用保養／出國
觀光須知／社交生
活禮節／……

● 因紙張及印刷工資上漲，爲求收支平衡，本刊自69年1月1日起調整訂費：全年24期200元，零售每本12元。

● 本刊長期訂戶，凡在68年底前到期，於68年12月31日前續訂的，仍照舊訂費全年150元。

● 未訂豐年的請快訂閱，以免失去精美實用的豐年曆。

豐年社

郵政劃撥 5930 號
台北市溫州街14號