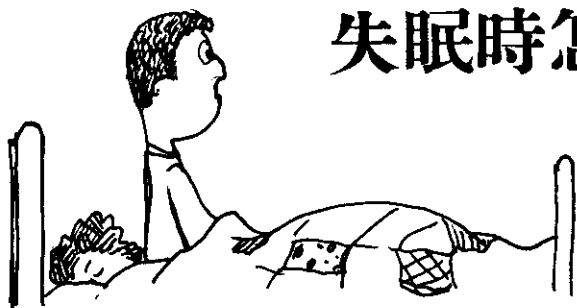


失眠時怎麼辦？

張志純



你曾經有過這種感覺。經過漫長的一天以後，你的骨頭痛，墊子冷。需要八小時的昏睡。但是，你躺在那黑暗中，你的眼皮隨着心跳打拍子。你如何才能睡着呢？

你有不少與你同病相憐的人。失眠者的數目多得嚇人。在美國所做的一次調查顯示，15歲以上的人，約有一半經歷過失眠。每3人中約有一個飽受一再睡不着之苦。其中約有15%為慢性失眠而奮鬥。下面是一位專家建議可幫助你入睡的法則：

- 只在你有睡意時上床睡覺。
- 別把你的問題帶上床去。
- 如果你不能入睡，起來走到另一個房間。看書直到你想睡時為止。
- 不管多晚了，還是要起來。

• 每天早晨鬧鐘固定在同一時間響，不管你睡得多麼少，當它響時馬上起床。

• 白天不可小睡。

• 在上床前大吃一頓是個壞主意，少許食物似乎可幫助您入睡。研究人員指出，動物食品中含量很豐富的L-色氨酸，是『睡眠之露』。在睡覺之前喝一杯溫牛奶會很有幫助。

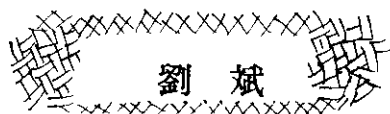
• 奇怪的是，噪音會使某些人入睡。一台冷氣機、調濕機，或甚至真空吸塵器的單調穩定的韻律都似乎具有催眠效果。

• 肌肉緊張可能是失眠的最大原因。所以，要放鬆自己。然而有些人藉睡前運動『來使他們自己累得入睡』。但在白天的較早時間活動，或許會使您晚上較易入睡。而每一肌肉的下意識放鬆——尤其是下巴——將使你的身體放鬆而入睡。

• 最佳忠告：丟掉安眠藥。它們祇是最後不得已的辦法——而且必需在你的醫生監督之下才可服用。

雖然『數羊』會使你覺得枯燥無味，但却能讓你心靜下來，慢慢進入夢鄉。

大甲蓆真偽的辨別



劉斌

大甲蓆，是人們在炎熱天氣中的寵兒，由於它是以「三角蘭草」編織而成，質料柔軟光滑，具有良好的通氣功能，因此售價雖然較高，但仍然供不應求，銷路一直很好。某些不法商人，大量仿製大甲蓆出售，由於通氣性能差，而且又混合塑膠編織，有的人睡後皮膚過敏、全身發癢，嚴重影響身體健康，因而對大甲蓆的信心降低。

真正的大甲蓆是以三角蘭草編織，質地光滑柔軟，通氣功能良好，又經硫磺薰製、漂白殺菌等處理。能吸汗，不粘身且氣味清香，到了冬天可折疊收藏。因為完全以人工編織，工資成本高，出售價格自然就高些。

偽製品的大甲蓆，以蘭草與塑膠混合編織而成，很容易辨認，冬天收藏時不能折疊。由於它是以機器編織，成本低，可廉價拋售，據說雙人蓆只售300元

，單人蓆售200元，消費者不識，容易上當，購買時應特別注意。

驚奇的地力回復劑

土壤酸性改良 土壤有益菌增殖
土壤活性化 土壤養分有效化

請看由日本進口的金士寶(キンド)威力!!
欲求健康的作物，必先造健康的土壤!

春元有機肥 **利地肥**

防止果樹老化，減少病蟲害
增加產量，提高品質

調整土壤PH，
供應微量元素，
促進生長，改良品質

日本マルトク山形商標株式會社
綜合農法研究所合作

春元實業股份有限公司

嘉義頭橋工業區工業三路1號
TEL: 052-211166 • 211177

※說明書備索

◎誠徵經銷商