

充足的睡眠，讓你身心舒爽！

有人以為睡眠是無需重視的，能少睡一些，人生不就有更多的時間來工作和享受？

事實上，一個人如果一天沒有好好睡覺，他必定沒有精神，相反的，那些精神飽滿的人，必定是有充足睡眠的人。

根據專家的測驗，發覺一個人如果少睡一兩小時，在他自己可能不感覺怎樣，但當他和別人同做一件事情的時候，要比平時多費10~20%。

生活在都市中的人，由於種種原因，多半睡眠不足，因此顯現出來的，不是身體瘦弱，就是精神疲乏，頭昏腦脹，四肢無力。

現代的文明，似乎奪取了我們不少睡眠的時間，許多人白天要緊張地工作，晚上又不肯多用些時間來休息，只想匆匆忙忙去取樂。人們似乎以為工作是必須做的，飲食是不能節省的，娛樂更是少不掉的，只



(小鳳 攝)

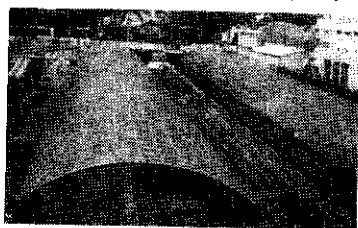
精緻農業 三樣法寶！

三冠牌遮光網、三冠牌固定帶、三冠牌清潔蔬菜用網
平織、羅紋織、針織皆有。提供您最多的選擇！



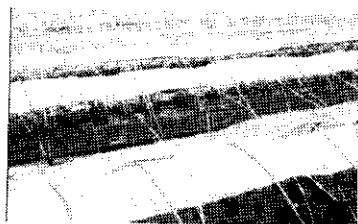
三冠牌遮光網

功用：遮光、防風、防霜、防暴雨
遮光率：40%~95%
寬度：1公尺~7.4公尺
長度：50公尺
顏色：黑色、綠色、銀色



三冠牌清潔蔬菜用網

特點：具防蟲效果，
減少殺蟲劑及農藥之使用，透光、
保涼、保潔減少噴水次數
每吋目數：16×16、24×24
32×32
規格 { 寬度：6尺、12尺
長度：100尺顏色透明



三冠牌固定帶

用途：固定溫室、
隧道棚薄膜，免被風掀
特點：扁平帶狀
內加補強絲質輕強韌，
不傷薄膜
施工簡單，打結容易



煥坤企業股份有限公司

地址：彰化縣福興鄉西勢村員鹿路二段155號(福興國中斜對面)
電話：(047)773878 • 772178 • 774778 • 771494(歡迎洽購)



針織



針織



平織



平織



羅紋織

人的身體是複雜的有機體，在經過相當消耗後，必須要有相當的時間來休養，才可補充體力。飲食固然是補充體力不可少的，但睡眠更為重要。科學家曾經研究過，發現一個人如果一個星期不吃東西，還不會死亡，但若連續一個星期不睡眠，必然無法支持。

一個人究竟每天需要多少時間的睡眠？這要看各人的年齡、體格和工作情況而定，凡是年輕、身體正在發育的人，需要多些睡眠，勞力勞心的人，比清閒的人需要多些睡眠。一般來說，恢復肌肉的精力，大約有四個鐘頭的睡眠即可達到，但要恢復腦神經的活力，非八小時的睡眠不可。會睡眠的人，不只利用晚上，而且利用白天，利用工作之餘來閉目小睡，有助

經驗告訴我們，上半夜比下半夜要睡得熟些，這樣能早睡的人比遲睡的人獲益較多，早起可以獲得清新的空氣，這對於身體健康，更有益處。

使人失眠的原因，有身體方面和精神方面兩種，身體方面由於積食過多，血液循環失常，疲乏過度及患有病痛等。

消除身體方面的失眠原因，不十分困難，去看看醫生，改變睡眠的習慣，就可以消除失眠。對於精神方面的原因，就要下決心，用多種方法來克服了。

在床上睡不着時，不必去管它，安靜休息，就可以入睡。

晚間要有一段時光保持安靜，消夜是不好的習慣，能免則免。（師正）

中華民國74年12月16日