

有睡眠可以犧牲。因此，很少人能够做到早睡早起，按時入睡的地步。

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。

有人以為睡眠是一種浪費，認為人生有 $\frac{1}{3}$ 時間要被睡眠所佔有，實在不值得。他們沒有了解到睡眠不但是人體所必需，也是生活中一種享受。因為人在睡眠時，所有器官都暫時停止或者減少工作，以使新細胞成長，活力補充，這個目的達到，人就會感到精神飽滿，身心舒暢，否則會感到疲乏、煩惱。

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

於恢復體力和腦力。

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。

許多人患失眠症，主要是由於生活失常所致。失眠要從改善生活習慣着手，而不能依賴服食安眠藥。

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。

屬於精神方面的原因比較複雜，例如心情不好、恐懼、煩惱、憂慮，使人無法入睡。

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。

平時多做些運動，作戶外活動，可以健全神經，消除緊張，使夜間易於入睡。

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）

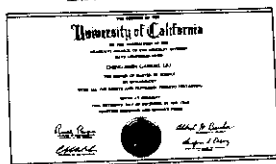
果農福音

提早果樹產期・賺大錢！ 買春雷送技術

春雷的效用：

- 梨：不死花苞，開花提早，開花整齊，花梗粗果粒大，提早收成。
- 葡萄：提早萌芽，萌芽整齊，發育快速，樹勢強化，提早收成，增加產量，甜度增高。
- 其他雌雄異株的落葉果樹：開花整齊，增加產量。

- 釋迦：增加產量，倒頭果數增多，提高品質，大果增多，老樹更新。
- 柿子：提早開花，提早產期，提早收成，增加產量。
- 桃、李、梅、蘋果：提早開花，開花整齊，提早採收，採收一致。



特聘美國加州(柏克萊)大學研究所畢業及有20年台灣農業經驗人員主持。
歡迎果農團體或技術研習班連絡，免費技術講解。

昕禾實業股份有限公司

工廠：SKW TROSTBERG AG.

北市忠孝東路4段512號10F-5
電話：(02) 7049091・7073525
郵政劃撥帳號：1002445-6

