

預防近視

- 閱讀不可以持續過久，看書每看30分鐘要讓眼睛休息5分鐘。
- 不要在搖動的車上、船上、飛機上看書。
- 姿勢要坐正，不可以躺着或斜着看書。
- 看書時照明度不可以太暗，室內要有六十燭光以上的光度。
- 眼睛距離書本三十公分左右。
- 讀書寫字時檯燈要放在上方，讓光線由身體的左方照射過來。
- 選擇字體略大、印刷清晰的閱讀物。（夏瑜）



持續閱讀過久，易使眼睛疲勞，造成近視。（阿丰）

預防砂眼

- 每人使用毛巾、手帕一份，隨時保持清潔。
- 衣服、被褥應經常洗曬，保持乾淨。
- 不要隨意用手指或不潔之物擦眼睛，尤其不要用公共毛巾或借用他人毛巾、手帕或眼鏡，以防傳染。
- 在風沙多的地方應戴防風鏡。
- 午睡時應預防蒼蠅撲眼。
- 理髮時不可以讓理髮師按摩眼睛。
- 在工作、勞動及閱讀公共書報後要洗手。

報後要洗手。

- 指甲要常修剪，並保持手部清潔。
- 每半年應行體格檢查，一旦發現患砂眼應予治療。（夏榆）

話梅製法

材料：小粒青梅子10公斤，食鹽2公斤，或新鮮紫蘇葉2公斤。

製法：①將青梅子（須選用7—8成熟者）放入水缸內浸一晚。

②第2天早上即以竹篩把青梅撈起，一俟果皮水分晾乾後，加入1食鹽，混勻後傾入木桶內，待裝滿上面以重石壓，可使苦水除去。

③再將上項青梅子由木桶內取出曬乾一天，使盡量減去水分然後將剩餘3食鹽和紫蘇葉，除留少許分撒桶底及桶面外，其餘全與青梅混合均勻，放入木桶（或瓷瓶內）醃漬，（不可使用銅鐵五金容器）上面壓以重石後再以蓋蓋好。

④經3—4星期後選擇在天晴日取出乾燥。（須注意氣候與蒼蠅，晚上應收存室內）如此經數日充分乾燥為止。乾燥後可入瓶或裝塑膠袋內貯藏或出售。

⑤製品以無強烈酸味者為佳。

⑥收量約為原料的30%左右。

（長風）

沐浴小常識

- 生病的人洗澡時間不宜太長，且忌用太熱的水。
- 受雨淋，身體又濕又冷，不能馬上洗澡，要擦乾等溫暖後始可入浴。
- 出浴後約3—4小時，體溫下降，最易傷風，注意不要受涼。
- 浴室或廚房的磁磚，使用醋溶液擦刷，可以潔淨如新。
- 洗澡時，手足濕了，小心別開關電燈，以防發生意外。

（周錦霞）

三福

噴

專利品

肥料+水

噴肥料・噴水

多功能双管式噴管

不扭曲・不滾動・不流失

噴肥均勻・提昇施肥效益

三福實業社
台南市府安路6段27巷10號
(06)2581761・2598261