

冷水浴保健康

冷水浴是一種很好的健身法。當我們用冷水抹身或用冷水淋身時，雖先略覺寒顫，但過後則立刻旺盛而興奮。

因為當我們體內血管被冷水一激收縮後，即起反應作用，所以緊縮的血管，不久必較前擴張。假若浴後再用毛巾抹擦，由於皮膚的血液增加，於是皮面感覺奇熱而紅潤。此種血液循環的激奮，能使周身爽快，胃口大開，更能振發體內抵抗疾病的能力。

冷水浴對較為健壯的人來說，

最好是晨起時施行。假如天氣不十分寒冷，最好跳入冷水浴缸內，浸上5分鐘，再用乾厚的毛巾用力抹擦，如果天氣奇寒，可用冷毛巾在盆內的冷水中浸透，然後略微扭乾，以免下滴，即用以包裹全臂，然後循序由臂、胸部、雙腿，以至於背部，但每處經冷濕巾敷裹後，立即以稍微粗厚毛巾用力急速擦乾。

每日清晨起床之後，若能冷浴一次，必會消除百病，身心愉快。
(清祥)

海水浴後頭髮保養

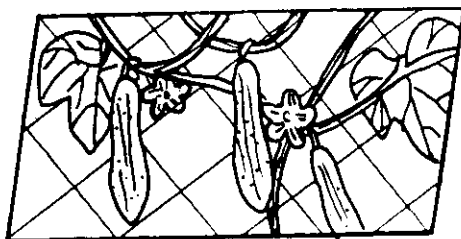
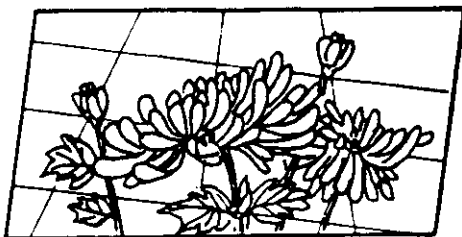
夏天到海濱去游泳，海水中的鹽分和碘質會使頭髮變得硬而黏。因此，游泳過後要立刻洗頭髮，如果不能用洗髮精洗髮，也要用清水沖過。

假如帶一瓶蘇打水，把它倒在頭髮上，任它在陽光下自己乾掉，也可以洗去鹽分和碘質。

雖然，頭髮不像皮膚那樣敏感，但是過分的曝曬，會使頭髮的顏色變淺，並使髮質變乾、分叉，尤其是染過色、燙過或洗直過的頭髮。所以夏天在戶外活動時，最好還是戴帽子，或者用絲巾把頭髮包起來。(夏榆)

農作物栽培網

●省時省工●降低成本●提高產量●



●適用於：

莖類、爬藤類、瓜果類、蔬菜類

●用途：

防風、防雨、防止倒伏、不易發生蟲害、方便採收

●主要產品：

花網 / 瓜網 / 芹菜網 / 蘭草網 / 豌豆網 / 香瓜梨網 / 萬年青網 / 甜椒網 / 蕃茄網 / 紅辣椒網 / 蔥網 / 大蒜網 / 蘆筍網 / 茄網 等各種農業用網

●其他產品：漁網 / 運動網 / 安全護網

欣隆製網有限公司

工廠：彰化市彰鹿路174-1號
電話：(047)524625·524725