

## 防治靜脈曲張

對於工作上經常長時間站立的人，比較容易罹患靜脈曲張，俗稱靜脈瘤，在下肢產生血液循環不良的現象。

防止靜脈瘤，與日常生活息息相關，可歸納成三點：

①穿着彈性襪，避免穿着緊身衣物，以減輕下肢的負擔。

②在工作時必須長時間站立者，必須利用機會走動。

③在休息或睡覺時養成習慣，將下肢抬高超過心臟的水平高度，以減少靜脈所受壓力。

如果靜脈曲張病情嚴重者，在醫師的診治中可利用手術療法，以免病情惡化。(夏榆)



家政班員開班會(玉仙)

## 甘薯營養多

甘薯的維他命A含量豐富，含量之高足與紅蘿蔔媲美，常吃甘薯，維他命A就不虞匱乏。

甘薯也含有維他命C，雖然比橘子略少，但價錢便宜，四季盛產，取得容易。同時甘薯也含有維他命B<sub>1</sub>及B<sub>2</sub>，根據專家的研究，甘薯所含維他命B<sub>1</sub>是白米飯的七倍，維他命B<sub>2</sub>是白米飯的四倍，營養很高。

最值得一提的是，甘薯含有大量的食物性纖維，使腸胃內食物消化的機能充分運作，有舒緩便秘的作用，尤其是預防消化系統的疾病，甘薯是值得提倡的天然食品，也可說是現代人預防文明病的恩物。(夏榆)

### 適應作物：

蘋果、梨、葡萄、柑桔、菸草、茶葉、枇杷、蘆筍、番石榴、蓮霧、木瓜、草莓、甘藷、番茄、蔬菜、豆類、花卉、盆栽。

農友行

農友行 胡壽藍  
台中縣東勢鎮豐勢路227號  
(045)874571 · 872919

純  
進

菜子粕

含有成分：氮 5~5.5%  
磷(P<sub>2</sub>O<sub>5</sub>) 2~2.7%  
鉀(K<sub>2</sub>O) 1.2~1.3%  
有機質 80%以上

信用的標誌



六和化工

台北市中山北路3段47號7F  
(02)5954321轉農業部  
高雄分公司：高雄市洛陽街29號  
(07)2822801·陳先生