

## 走出廚房—— 讓自己年輕一下

在我年近半百的記憶中，小的時候，由於農業社會生活貧困，整天都是隨着父母上山、下田，日出而作，日落而息。雖是小小年紀，也懂得父母親的辛勞，總希望自己也能為他們分擔些什麼的，日復一日，想想那幾千個日子，不知道是怎麼過來的。

有一天，我結婚了，從小父母所孕育成的責任感，依舊帶進了我的家庭，柴、米、油、鹽無不由自己親自張羅，與外子共同努力建立今天美滿的婚姻生活，回頭看看，半輩子的人生，似乎總是那樣的忙碌。想想！有機會，何不走出廚房，讓自己也年輕一下呢？（谷蘭）

## 不可空腹飲酒

現代人講究良好的人際關係，因此應酬宴客不免要飲酒作樂一番，但常見的情形是一開宴就猛喝酒，那對身體健康極具傷害力。

因為空腹喝酒，酒精沒有經過消化就被吸收了，胃壁直接受到酒精刺激，長期下來胃壁就容易受損潰瘍。有些人空腹飲酒，很容易醉，也是酒精吸收迅速的道理。

空腹飲酒百害而無一利，因此，喝酒之前先進點食物是很重要的，下酒菜則以含有脂肪的較好，植物性脂肪的食物最佳。同時因為喝酒極易造成維他命及蛋白質的不足，因此飲酒時也要多攝食蛋白質與維他命含量高的食物。（夏榆）

## 防治耳鳴

耳鳴是周圍沒有聲音，而自己耳內却感覺有聲音的現象，患耳鳴的人很普遍，原因也極為複雜。

治療耳鳴，通常都是一些精神安定劑，最適當的方法是先找出問題，再對症根治。

一般防治法有：

- ①充分休息，避免過度疲勞，避免緊張與憂慮。
  - ②儘量少喝咖啡、吸煙，以防止耳鳴加劇。
  - ③把枕頭墊高，使頭部充血少，能減輕耳鳴。
  - ④作頭部運動，使頭部肌肉鬆弛，減輕耳鳴。
  - ⑤在醫生指導下服用鎮靜劑，可減輕或舒解耳鳴。
- 。（夏榆）

## 土壤改良 最佳有機質肥料

原裝進口

純正

# 海鳥糞

含有成分：

氮 4-6 %  
磷 20-35 %  
鉀 1.2 %

適應作物：

蘋果、梨、桃、葡萄、  
柑桔、蕃石榴、蘆筍、  
枇杷、檸檬、荔枝、蓮霧  
茶樹、蕃茄、草莓、菸草、  
蔬菜、瓜類、豆類、  
甘蔗、蒟蒻、花卉。

原裝進口

每包20公斤

徵求全省各  
地區經銷商

鼎化實業有限公司

服務電話：(02) 5034050-5018488