

缺乏三種維生素的危險

——界世由自自譯——



你若胃口不佳，身體抵抗力量弱，微血管壁富於彈性，身體抵抗力量強，請多吃富於丙種維生素的水果和蔬菜吧！

當你碰到硬物時，被撞部分的肌肉是不是很容易發生黑藍（烏青）色的斑塊？這是一個危險的信號！是表示你身體內的微血管壁非常脆弱，牠像已經朽了的橡皮管一樣，在你工作中或無意時，稍受到一點碰撞就破裂了，於是血液流出血管到肌肉組織內，而形成皮膚表面的黑藍色的斑塊。

普通健康的微血管是有彈性的，有伸縮的能力，所以當你受到外來打擊或是撞到硬物體時，微血管因有彈力不致破裂出血；而被撞的部分只是臨時充血，一會兒就消散了！相反的，沒有彈性的微血管被打擊後就容易破裂出血，留下

他看不見的部分却是非常危險的。像跌傷、扭傷、等常常却有致命的危險。容易被碰青的人也常常是牙齒出血，牙肉容易發炎，牙齒鬆動等。這是為什麼呢？都是因為身體內缺少丙種維生素所致。

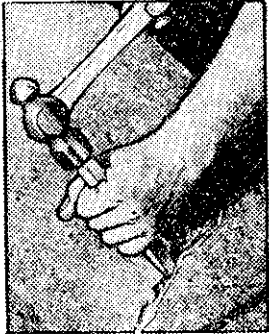
丙種維生素最豐富的食物是橘柑、柚、甜橙、檸檬等水果，其他像木瓜、番石榴、青芒果、番茄、白菜、豆芽菜、甜椒及綠葉蔬菜等都含有不少丙種維生素！

你若要身體健康，口腔不易發炎，微血管壁堅實，請多吃富於丙種維生素的水果和蔬菜吧！

怎樣修補水泥地面

你家有沒有破裂了的水泥地面或晒穀場？趕緊動手趁早修補起來吧！不要等到破壞不堪收拾的地步再來修補，請記住：「小洞不補，大洞吃苦」的至理名言。

修補水泥地面所需要的混合土是一份水泥與三份沙混合成的。先將沙與水泥混勻，加適量的水，等二十分鐘後不時地再攪混幾次，就可以填補水



泥地面的裂縫了。修補時應先用釘錘與鑿子將破裂及鬆動的水泥部分鑿去

將不必鑿去而上面需要填補水泥的表面整粗（粗的表面可使水泥附上後更堅牢），鑿好以後還需用硬刷子把碎塊及粉屑掃去。地面清理以後在加水泥以前，應打濕待補的地方（只要濕透，如上面有積水時應擦乾），再用水泥與水調成的水泥糊把不平的部分先塗上薄薄的一層，然後趁尚未乾時候把已準備好的混合土填進去，再用木板磨平，蓋上濕的麻袋或草袋，等乾了後就好了。



男童便裝

等孩子穿上

這裡介紹一套四、五歲男孩的衣服：短袖花圓領衫，短褲，還有一件長袖對開襟的小花外套。兩件上身袖口及領邊都用短褲的布料來做。選擇材料時最好上裝顏色較淺帶有小花或顏色條紋的布、絨或薄呢，短褲要質地較厚的布或呢料，不過顏色應該深一點。



短衫褲在庭院中奔跑遊戲時，你就知道這衣服是多麼漂亮，更有那件小外套，在天氣稍微涼時，是多麼實用方便呀！