

儲蓄可以致富

劉樹遠

你有將要出嫁的女兒嗎？你有高中快畢業，就要升入大學的兒子嗎？你是否已經準備了足夠的錢來辦這些大事嗎？也許你已經餵養好幾頭肥豬，也許你已儲蓄了許多錢。儲蓄實在是解決家庭急需的最好的辦法。

說起儲蓄，實在是每個家庭中必須做而應該做的事。儲蓄可以改良家庭的經濟環境，還可以致富。

為孩子儲蓄學費

有子女的家庭，都深深感到，孩子們的教育費，是一個很大的問題。尤其是孩子衆多的家庭，每當學期開始的時候，父母們爲了籌措孩子們的學費，就要煞費苦心。如果平時能稍爲儲蓄一點，不是就不必操心了嗎？

養成良好的習慣
做父母的，在日常生活中的舉一動，都是孩子們的榜

游泳

抽筋

怎麼

辦？

凡 一

其實儲蓄並不是件難事，只要能在日常生活中好好地運用金錢，稍爲節省一點，是不難達到目的的。

此外，銀行、郵局、合會等機構，都在辦理一日一元儲蓄運動，一年可以存四百元。把這些儲蓄下來的錢，存入銀行或農會，經過二、三年後，就是一筆不小的財富，大則可以用來娶媳婦嫁女兒，小則可以用來送禮治病，不致影響到正常的生活開支，這益處真是太大了。

游泳是夏天最好的運動，可是在游泳時常會遇到抽筋的情形，即使游泳技術再好的人，也往往會因此而發生意外。所以在下水游泳前，一定要注意這點，預防抽筋的發生。

發生抽筋的原因：一爲體內缺少鹽分。夏天因爲多流汗，體內鹽分常隨汗液大量排洩體外，造成體內缺鹽現象，肌肉便容易發生抽筋。所以在大量流汗之後，飲一杯加鹽的冷開水，是很重要的。

另一原因是因肌肉驟然遇冷，血液流動得不暢。所以在入水前，必須活動四肢，使肌肉作適度運動，以使血行通暢，肌肉有適應能力；也就是爲防止肌肉入水後發生抽筋現象，所以切不要忽視入水前的幾分鐘運動。

萬一在水中抽筋了，那末切勿不可慌張，你趕快照下面的方法去做：
小腿發生抽筋時，應將小腿盡力伸直，使脚尖盡量向上翹起。

小腿前方抽筋時，應將膝部屈起，足尖盡量向下彎曲。

手臂發生抽筋時，可伸直手臂，用力使手指不斷的伸屈。

以上動作，可使抽筋迅速停止。這時急須上岸，萬勿再停留水中。萬一抽筋未能停止時，不要過份緊張，可仰游水面呼救。

自己做汽水

林健康

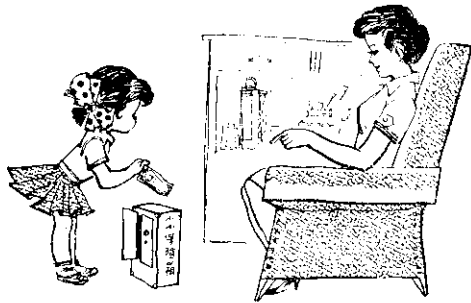


材料：冷開水一碗，白糖三湯匙、小蘇打三克、檸檬油二滴、檸檬酸（粉狀）二克。

用具：內裝有玻璃球的小汽水瓶、飯碗各一只。
做法：冷開水中放入白糖，攪至白糖完全溶解後，放入小蘇打，充分混合後滴入檸檬油。

將和好的溶液，倒入汽水瓶內，再倒入檸檬酸粉。此粉倒入，立刻會產生大量汽泡，應趕快用手緊壓瓶口，並將瓶底翻轉向上，瓶口向下，使瓶內的玻璃球因受到內部的壓力，自行緊塞於瓶口的橡皮圈上，才可將手放鬆（否則這些汽泡湧出瓶外，就會減少汽水的量）。這樣，汽水就已做好。

吃的時候，只要將玻璃球向內壓下，就可倒出汽水。



儲蓄並不是難事

也許有人認爲儲蓄是一件不易做到的難題，因爲收入有限，維持一家大小一日三餐尚且不容易，那有餘錢來儲蓄呢？

