

### 老年人保健之道

(一)忘却煩惱，不可悲觀，養成樂觀心理。  
 (二)多與年青人交往，培養活潑蓬勃的生機，及旺盛的精神。  
 (三)時時與大自然接觸，如清晨散步深呼吸，郊遊，垂釣，避免過於激烈的運動。  
 (四)烟酒不可過量，尤忌激夜賭博。  
 (五)不食不消化及刺激性食物。  
 (六)工作不可過久，適時取靜養神。  
 (七)早睡早起，便解定時。(茂村)

### 懷孕中應注意的事

懷孕本來是很自然的生理過程。在通常情形下，嬰孩應該正常地誕生的。然而，在懷孕期間，有時會發生一些症狀，孕婦應隨時注意：

(一)陰道流血，這是流產的最初跡象。少許流血表示有流產的可能，如果流血相當多的話，那便是表示流產已經發生了。大多數流產現象是在懷孕前三個月發生的。  
 (二)嚴重和連續不斷的頭痛，頭暈眼花，發冷，有高熱，腹部不斷疼痛。而部，雙手浮腫，或腳踝是部浮腫，小便疼痛和小便量減少。  
 (三)不斷的噁心或嘔吐。這比晨起時噁心更厲害，大約在懷後三個月開始。晨起噁心可吃一些餅乾

減輕症狀，但進食時嚴重的嘔吐非但沒有用，反而使之加劇。  
 患嚴重嘔吐的婦女們，多數是極神經緊張，營養不足，或有分泌腺症。有時，對家庭或其他問題憂慮過度，也會引起這症狀。  
 無論如何，有上述任何一種症狀的話，都要請醫生診療，不可自己隨便服藥。(文蘭)

### 培養兒童寫作能力

學童練習寫作，可從日記著手。日記不要儘寫起床、漱口、刷牙、洗臉、吃飯、上課、自修、洗澡、睡覺……如果每天都記這些，就成爲一篇流水帳了。  
 寫日記要從一天的生活當中，選擇一件最有興趣印象最深刻的事，或是對於某一件事的感想，不拘長短，隨手記下。長久以後，寫作和構思的時間，都可以縮短。  
 養成了寫作的習慣，以後再練習寫其他的文章，就很容易了。  
 經常閱讀兒童刊物或是適合兒童閱讀能力的

小說，對於寫作有幫助，但需要經驗的家長和老師指導，選擇好的書刊。這樣一面寫作一面看書，自然會很快的進步。(白水)

### 如何防止便秘？

保持精神輕鬆愉快，有益健康。因爲精神憂鬱或神經緊張，會妨害消化機能的活動，而精神輕鬆愉快則有助於消化作用的推進。  
 蔬菜中纖維有刺激大腸蠕動的作用，我們每天應吃適量的蔬菜或水果，可以減少便秘的發生。  
 養成規則的大便習慣，到時自然會有便意。  
 大量飲水，每日最少飲二千c.c.。水是消化時所生化學變化的媒介和吸收時必需的溶液，而體內廢物的排泄，氣和營養物的運輸都需要水份。  
 適當的運動可以幫助消化，刺激排便。  
 如有大腸及直腸方面的病症，要請醫師診治。  
 (逸芝)



### 農友們!!

敝行今年度之新種子已全部入貨敬請照會

- 長岡一代交配トマト種子
- 日本イモル交配興農初夏蒔一號甘藍
- 紫皮瑞典蕪菁
- 臺北樹林產高脚紫雲英

詳細請問秋季  
興農園藝新  
識函索即寄

輸銷 林興農行股份有限公司  
 臺北縣三重市重新路三段一〇八號  
 電話 九七二〇六  
 儲蓄 四二二三八  
 行 八四號

德國 **安痔寧** 72片 可以完全治癒

久年頑痔 繼續二三期治療 確保不再復發

無副作用 男女老幼孕婦病弱均可安心使用

西德 魯大拉藥廠

藥房均售 說明書備索 臺北信箱一八九號

特效藥 (內外痔) 痔! 舌下片 Hämolind