

### 熱天環境個人衛生

炎熱的夏天快到了，我們起居作息的地方，應盡量使溫度減低空氣流通。朝西的窗門，最好架上涼棚，栽上藤類植物，以吸收陽光的熱。

在室外工作或運動，最好應擇早晨或傍晚，工作或運動了一段時間後，就應到蔭涼的地方歇息一會兒。夏天工作應多休息，午間可以小睡片刻。氣候悶熱難受時，可用冷水淋浴。

熱天食物應少吃脂肪，多吃富含蛋白質、維他命B及C的食物，因為這些東西在夏天消耗特多。又因出汗的關係，每天喝一小杯鹽水是很適宜的，有足够的鹽水，就可以避免患熱痲癩的危險。(銀水)

### 保持你的自然美

愛美，是人的天性。自我們呱呱墜地，父母便為我們塑成了一張美好的臉孔，和健全的骨骼，經過調護發育，便會自然長成美麗的容貌和動人的儀態。

每天有適度的勞動，適當的休息和營養，便能發揮身心的潛能，培育出健美的體態。有些人喜用化粧品，認為塗抹花粉以後，可使

自己變得更美，但是却因此掩飾了本身的自然美。最不幸的是有人用了品質低劣的化粧品，反使皮膚中毒而破壞組織，這不是「賠了金錢又傷心」嗎？(亞美)

### 垂釣可以驅除煩惱

垂釣可以怡情養性，這是古人的經驗談。當你心情煩燥情緒不安，或是受了外來的煩擾時，可以到溪邊去釣釣魚。這樣對你的心神性情，都有很大的幫助。

專心釣魚，除了享受鳥語花香和潺潺的流水聲，接受大自然美化外，任何嘈雜事都飛出你的心中，心情最容易平靜下來。心情安靜以後，一切的憂愁煩惱，也就隨而忘却，你的精神自然會十分舒適了。(古滿興)



### 努力不懈事必有成

有恒心的努力不懈，便是成功的基本要素，成功並不限於天才者。有些人過份依賴自己的先天優厚條件，不努力上進，做事又不能集中精神，可能仍是一事無成。可見雖是天才，不努力也不能有所作為。

平凡的人，注意修養品格，事事慎重考慮，不自負，以堅忍不拔的精神向上求進，日新又新。這樣的人，得到相當的成就，是理所當然的。

我們不能人人成天才，但我們人人都可以得到努力的成就。(白文佩)

### 乘車讓坐好教養

在公共汽車或火車上遇到老弱婦孺，當他們沒有位子坐的時候，年青人應該讓坐。對於老年人，病弱的人，小孩子或是抱着孩子的婦人，讓出座位，與人方便，同時可以表現出你的家庭教養。

接受讓坐的人，心裏必定非常感激。我們對別人讓坐，也是一件幫助別人的快樂事。讓坐的風氣假如能够普及起來，大家和氣禮讓，社會風氣也可因此提高。(朝賢)

**買十送一!**  
憑罐內品質檢  
查證，十張換  
取一罐。

**體腦並健**  
▲含強身益腦的乳糖蛋白最多。  
▲增強抗病力，防止皮膚炎，緩  
和便秘，健壯骨骼。

**雪印牌 PF 奶粉**  
日本最大乳業工廠出品  
世界最高品質的奶粉

台灣總代理：同興實業股份有限公司

## 本刊廣告價目

封底全頁 (二色)	四千九百元	正文內頁半頁	一千九百元
封面裏全頁	四千四百元	正文內頁三分之一頁	一千四百元
封底裏全頁	四千元	正文內頁四分之一頁	一千零五十元
正文第一頁全頁	三千八百元	正文內頁六分之一頁	七百五十元
正文內頁全頁	三千五百元	正文內頁八分之一頁	六百元
		養鷄專欄廣告一單位	三百二十元
		小廣告 每行十元，超過二十行部 份每行二十元。	