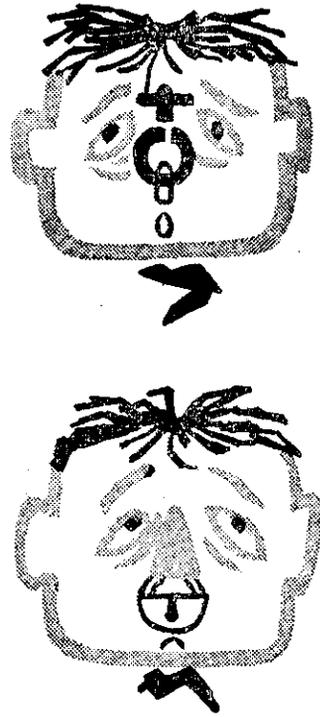


傷風的剋星



強力傷風克

農家樂
 清早出門天未亮，手牽水牛去犁田；
 汗流全身不覺苦，期待豐收穀滿倉；
 農家最怕病來磨，快備強力傷風克；
 不怕風來不怕雨，身體強健皆歡喜！

消除疲勞的

農友體操

王金輝

這裏介紹的一種最新式的農友體操，是日本體育專家設計的，全部由十六個動作所組成，是一種消疲、解勞、增健的簡易體操。

有的農友們以為農家經常勞動，不需要再做運動，其實並不如此。農友們在從事農作時，身體最易疲乏的部位是臂腕、肩、腰、脚部等，由於農忙時過分的使用，平時又忽略了保養，以致到了中年後，大多數將導致肩痛、頸痛、背痛、腰酸、彎腰等「農夫症」了。

這種體操，是注重於這些部位的運動，因此在您工作的間斷，即在休息的時候，花五分鐘的時間作一動作，可使肌肉鬆弛，解除疲勞。

運動時，依據下列(一)(二)……的順序連起來作，並且喊出1 2 3的口令，順着聲調的拍子運動：
 (一)深呼吸：1 2 3 4時兩臂向前緩慢舉高，一面伸背，一面將胸部吸滿空氣，在5 6 7 8時，一面吐氣，一面放下手，恢復原來姿勢(反復二次)。



(一)原地踏步：十六呼次。



內轉四次(反復兩次)。

(二)擺動臂腕：鬆弛臂腕之力，上下快速擺動，十六呼次。



次)。

(三)臂腕轉動：

輕輕握拳，喊1 2 3 4時向外轉四次，在5 6 7 8時向

(四)肩膀轉動：

輕輕肘部，手插腰，喊1 2 3 4時，由前往後轉四次，5 6 7 8時由後向前轉四次(反復二

(五)肩膀上下：

兩臂自然下垂，喊1時肩膀拉上，2時放下(反復十六

(六)頸子轉動：

兩臂插腰：喊1 2 3 4時，從左向右轉一圈，5 6 7 8時，從右向左轉一圈(反復二次)。

(七)捶肩：右手

輕輕握拳，將左肩捶打十六下，再用左手捶打右肩十六下。

(八)挺胸：喊1

時，兩臂由前向上舉，2時兩臂由肩膀兩側放下成彎曲狀，以挺胸姿勢，3時兩臂舉高，4時鬆力恢復原來姿勢(反復四次)。

(九)身體橫彎：

喊1時左手插腰，右手上舉，2 3時身體向左彎曲二次，此時右膝略彎，左腿



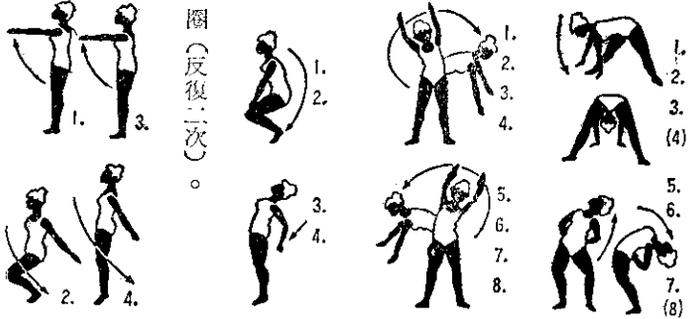
伸直，4時恢復原狀；5 6 7 8時作反面動作（反復二次）。

(二) 揮腰：兩臂握拳，交互揮腰，十六呼次。

(三) 身體前後彎曲：喊1 2 3時身體向前彎曲，以手掌觸地為原則，4時起來，5 6 7時向後彎曲（兩臂放腰後），8時起來。

(四) 身體旋轉：以身體向前彎曲的姿勢，喊1 2 3 4時，從左向右前作大大地轉一圈，5 6 7 8時旋轉反面一圈（反復二次）。

(四) 伸脚：喊1 2時雙膝彎曲，以足尖觸地，兩臂放在兩膝上，3 4時站起，挺胸（反復四次）。



(四) 彎膝：喊1時兩臂伸至肩高，2時一面放下手，一面彎屈膝部，3時再向前擺伸手，同時利用膝部反衝力站起，4時恢復原狀（反復四次）。

(四) 深呼吸。（取材自「家の光」五月號）。

握手禮節大方自然

握手已成爲普通的禮節。行握手禮時，如果隨隨便便，或者是過於粗魯，都是很不好的失儀態度。別人誤會你是生活隨便或不懂禮貌，對於初次見面的人更會留下不好的印象。

別人介紹你和普通朋友見面時，應有禮貌而主動地伸出手和對方握手表示歡迎。

但和你見面的是女性，如對方沒伸出手，你只有點頭微笑致意了。多數女性還不習慣和異性握手，但對方先伸出手時，要大方有禮的接受，輕輕的握一握指尖。

請客時，主人要先伸出手來和客人握手，仍然注意大方自然的態度。握手不要粗心大意用起左手。冬天有手套的話，必須脫去。（白文佩）

幫助學童參加考試

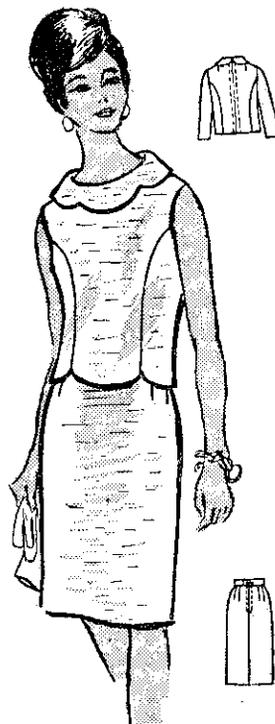
七月是大熱天，也是千萬畢業學生和家長最緊張的季節。子弟升學是件大事，家長們要保持寧靜的心情，爲孩子們準備應用文具，注意孩子的飲食，睡眠和精神健康。同時，對於孩子的功課，應視實際情形多用鼓勵而少加苛責。

孩子的聰敏才智是固定的，只要他盡心盡力便已很好了，切不要恐嚇他，像「沒考上某某學校就不給你唸書。」等話，不要出口。

考試前一天應讓孩子有足够的休息和睡眠，考試時陪他上考場，告訴他要靜心細看，慢慢做多檢討，先做會的問題……多檢查，不慌張。（嘯鶴）

維持秩序

要靠公衆，維持環境衛生也靠公衆，破壞秩序者與破壞環境衛生者，他已自絕於公衆，人人有糾正的責任，何必對他們客氣呢？（夢琳）



(未) 計設裝新季夏

買十送一！

憑罐內品質檢
查證，十張換
取一罐。



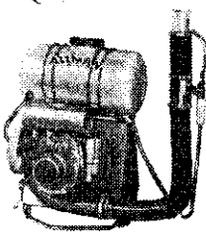
體腦並健

▲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，健壯骨骸。

雪印牌
PF新型奶粉
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

世界名牌
農復會推廣
英商
好利民
動力噴霧機



性能優良

- L.77型 11.0引擎 3馬力噴霧兼用機一套 8500元
- L.35型 11.0引擎 1.7馬力噴霧兼用機一套 8000元
- 日本製刈草機一台 400元
- K.L.G火星塞一個 25元

郵政到帳儲金台灣幣6872號

台灣總代理 奇特企業公司

電話 20637