

(一) 雷雨後，為何空氣較新鮮？

雷乃一塊帶正電的雲，與一塊帶負電的雲相遇，發生火花放電，將氧變成臭氣，彌漫空中，能漂白與殺菌，因此能淨化空氣。

(二) 居住山林、海濱，為何能長壽？

山林、海濱，空氣新鮮，灰塵少、沒有噪音、非常安靜，因此有益健康，容易長壽，然主要原因，則因山間瀑布、海上浪花，促使空氣電離，又灰塵少，輻射線（紫外線、宇宙線）多、植物多、離子化空氣（氧之負離子）多空氣最新鮮。

(三) 紫外線為何能消毒？

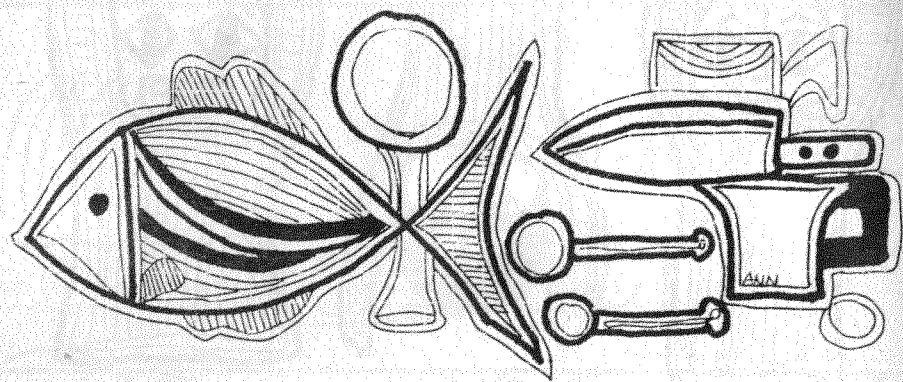
日球物質，溫度極高，其內部分子、原子、電子發生振動，若原子內部電子振動放出紫外線，雖肉眼看不見，但皮膚被晒紅變黑，力量非常強大，能殺死①孢子②炭疽③霍亂④大腸⑤傷寒⑥結核等黴菌或滅弱其作用。

(四) 紅外線有何功效？

日球物質內部，僅分子振動，騷擾不甚劇烈，而放紅外線，使吾人皮膚感覺溫暖，而肉眼看不見。冬季在高溫之炭爐邊取暖，亦有大量紅外線放出，由爐到達人體，可促進血液循環與新陳代謝。

(五) 人體非金屬、為何是導體？

人體之表皮，除非潮濕或流汗，其導電能力甚弱。肌肉、內臟、骨骼等其細胞均泡在血液，淋巴等導電體中，隨之迅速使電流通過。蒸餾水不含雜質，乃不導電，而日常用水，未淨濾的自然界水源，均含有可導電物質，故能導電。人體內細胞液含不少金屬離子如鈉、鐵離子，更加强導電能力，所以電流傳入人體，便通行無阻，腦、心臟含水份多，導電力強，



而骨骼含水份少，導電能力較弱。

(六) 五穀雜糧，必須煮熟，何故？

平常吾人攝取五穀雜糧，皆經加工烘煮。不如此，人不喜食，這不獨為人類生活習慣的改良，亦有其道理，吾人知五穀含蛋白質與碳水化合物，均在於植物細胞內部，而細胞內層組織，比較堅韌，若不先加工烘煮，送入胃內，甚難消化。故吾人欲吸收植物內部養分，須先破壞細胞外層組織，而此有賴於高溫蒸煮或焙烘，最為妥當。

(七) 魚為席上之珍，如何解釋？

「海魚優、河魚劣」，因海魚含許多不飽和油質與蛋白質，而熱量則較低。此外，尚含有一種能維持血行之營養素，溶解血管內停積之膽固醇，再者海魚含極豐富之鐵質、磷質與碘質，不祇幫助造血，且補充甲狀腺素，裨益體內各部例如心臟機能活動。海魚又含維生素B族，亦為補血之原料且對血管系統之主動脈有強健之功效。故經常充餽饌，較飛禽走獸之營養價值尤為珍貴。」

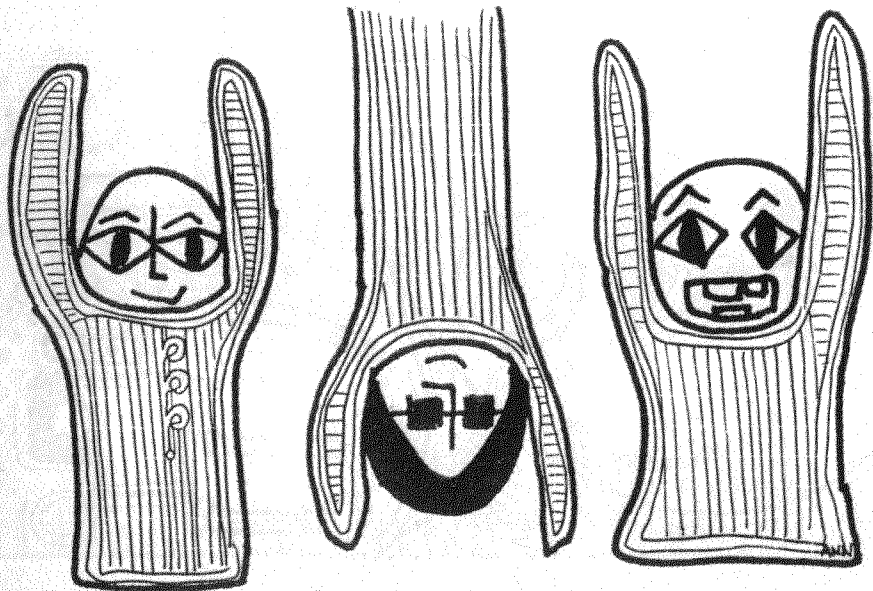
(八) 缺乏碘質，如何補救？

體內缺乏碘質，其結果為(1)未老先衰、身心疲倦，終日奄奄無生氣。(2)肌肉鬆弛軟弱，身體四肢乏力，精神萎靡不振。(3)心情鬱悶、縮瑟怕冷，手脚冰冷。蓋碘質可擴張血管，流暢血液，使甲狀腺正常與健康。每日飲食，須攝取含碘之物品：蠔、蝦、蟹、蛤、蚌、蚶、蚶、鮑、鮑、鮑、紫菜、髮菜、海帶、海參、海藻、海鮑、碘鹽(NaI)。(註：碘質最重要，可促進健康、美麗、智慧)。



看著理髮師「噹、噹、噹」，一把一把的黑髮就此落地，當一聲「好了！」令下，抬頭端詳者鏡中的我，竟感到陌生，陌生中又帶幾分熟悉，現現頭，覺似乎少了什麼，就是披肩的長髮，起身拍掉沾在衣服上的髮，看著一地黑濃濃的，頓時感到鼻酸，付完錢跨出自動門，再回頭看看那會屬於我的東西，唉！再見了！騎上腳踏車，清風迎面吹來，不再長髮隨風飄，但身心感到輕快無比，嘿！嘿！這還是我第一次一個人上美容院呢！以前都是姊姊們帶著我；然後告訴美容師剪什麼樣子，燙啥髮型，自己就乖乖地任人把玩，都還滿意地回家，而這次一切由自己做主，決定前雖有點害怕，剪完也分不清好不好，但這畢竟是我成長的表徵啊！

回到家再對著鏡子，仔細地尋找那幾分的熟悉，哈！這不是三年前的我嗎？三年了，真快，還記得新生開學的第一週，以為要開週會，一大早穿著制服，趕上六點半的火車，到了台中等了老半天公車，未見一班10路的，看著別人搭上太平、大里的，自己却傻傻的跟新民工商的等，終於10路車來了，擠上車後直望著車外，真擔心坐過站，一路提心吊膽，後來，怎麼大家都下車，也跟著下，糟！這不知是何地，離學校不知多遠，前面三叉路不知該走那一條，最後，厚著臉皮問商工的糾察，「中國醫藥學院怎麼走？」他看看我的制服，笑著指出右邊一條，連連的道歉，爲了趕八點的週會，跑得上氣接不著下氣衝到禮堂，只見一老先生在掃地，禮



(九) 牡蠣之營養價值如何？

牡蠣含維生素A、B、C、D，礦物質Cu、Fe、I、可預防惡性貧血、治療甲狀腺腫，且含蛋氨酸，可加強肝臟機能，又含多量卵胞激素，可滋補青春活力。故其營養價值極高。惟恐產地污染病毒，須徹底洗淨，予以煮熟，始可進食。

(十) 兒童爲何不宜多食菠菜？

骨骼主要成份乃磷酸鈣。兒童成長特別需要大量鈣質，以建築骨骼。缺乏鈣質，則身體矮小，發育不正常，牙齒歪斜、不整齊。然而菠菜含草酸極多，味呈澀，遇鈣質，起化學反應，生不溶於水之白色沈澱。草酸鈣。鈣質一旦變成草酸鈣，人體即無法吸收。如此，難怪人皆云：「兒童不宜食菠菜過多。」（註：菠菜含草酸塩八·二七%，有毒，請注意！）

精華工藝社

自製工廠 批發零售

台中市市府路106號
電話：224737·233697
廠址：台中市湖北街84巷5號
電話：042-221265

獎銀銀金獎紀念各種紀念
 牌牌杯獎章章紀念品
 像像紀念品
 紀念品

社團旗幟
 意大利進口
 玉石製品
 金銀古銅及貼車用徽等
 及貼車用徽等