

漫漫長夜，睡不着怎麼辦？

睡覺是一種享受，不但可消除疲勞，蓄積翌日的精力，且能暫時忘掉煩人的事情。但是，對於那些患有失眠症的人來講，睡覺顯然不是一件愉快的事情。漫漫長夜，兩眼直盯天花板，翻來覆去，就是無法成眠，看到別人都睡得那麼香甜，心中真是懊惱不已。

為了解決失眠者的痛苦，在此特別提出一些科學的安眠法，以供大家參考。

睡前的準備

①飲食：晚飯不要吃得太多，只要八分飽即可，

但也不可空腹，以免因胃部飢餓收縮，造成神經興奮而失眠。熱牛奶中的鈣質，具有安定精神的作用，睡前不妨喝一杯。

②入浴、體操：夏天沖個熱水澡，然後膝蓋以下潑洗冷水，不但可促進血液循環，腳部暖和而易入睡。又睡前踏啤酒瓶或做些輕鬆的柔軟體操，可消除肌肉疲勞，也易於成眠。

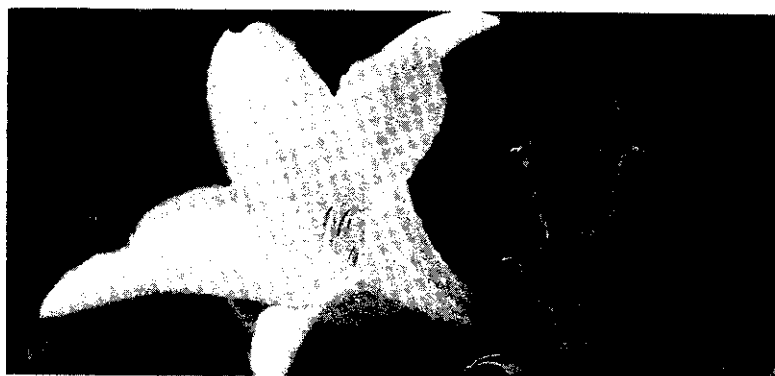
③睡姿：由人類的骨骼看來，睡覺時，最舒適的姿勢就是側睡，因為側睡能使身體保持最自然而安定的姿勢。如果採取仰臥，突出的臀部，有礙於腰部的伸展，次日起床，必感疲累。 →

金針菜 味鮮·好吃

林妙娟

花蓮縣玉里鎮赤崁山，富里鄉六十石山海拔 700~1000公尺高，常是晨昏雲霧迷漫，水質與空氣清新，冬季寒冷，生產的金針色美、味鮮、質脆嫩，品質風味絕佳。

金針除用於素食及火鍋的上等材料外，亦為搭配肉、魚烹調的好配料，其烹調法，可煮、燉、炒、炸、燒、燻。



金針花

金針魚湯

材料：乾金針 $\frac{1}{2}$ 兩，虱目魚1條，薑4片，蔥段4條，酒1湯匙，鹽1茶匙，高湯6杯。

做法：1.金針洗淨泡軟打結。
2.虱目魚切成3段。
3.高湯煮滾加入魚、蔥、薑、

酒、鹽及金針，以中火煮滾約5分鐘，即可起鍋。

金針炒冬粉

材料：金針1兩，多粉2把，香菇4大朵，蝦米1湯匙，碎肉3湯匙，蔥2根，薑4片，醬油 $\frac{1}{2}$ 湯匙，鹽1茶匙，油3湯匙，高湯 $\frac{1}{2}$

杯。

做法1.金針泡軟。

2.多粉泡軟切大段，蝦米泡軟剝碎。

3.起油鍋入蔥、薑、蝦米、碎肉、醬油炒香，入金針、香菇及高湯 $\frac{1}{2}$ 杯，煮滾半分鐘，再入鹽、多粉，拌炒至汁乾即可。