

圖書館員也能幫忙介紹一些與某項節目有關的書。最重要的是必須針對孩子的興趣。當地對某一項事物興趣正濃時就儘量找有關的書給他看。不久他會發現書比電視有深度，書可以給他更多的知識，而且看書不受時間的限制，任何時候想看都有得看，不是嗎？只是真心地由電視迷變成書蟲了！！

取材自 "A Parent's Guide to Children's Reading" by Nancy Larrick

婦女簡易健身操

...阿美...

愛美是人類的天性，健美操是尋求健美身材之最好途徑，只要有耐心，每天抽出一些時間去練習，想必都可以收到很好的效果。但是有很多的健美操運動方法都嫌煩雜，做起來常常使人缺乏耐心，半途而廢，假如有了簡而易做的方

大概就更能收到勤習的効果。我知道留日健美操專家部美川的健美操方法，還真簡單易做，尤其對逐漸發胖而漸入中年間的婦女更為適宜。現在就介紹如下：

(1) 治療粗腿的方法：開始時，雙手平放，兩腿直立，把右腳輕輕地舉起，脚尖向下，持續三分鐘後換上左腿，反覆做半小時，一個月就能收到効果。

(2) 纖之細腰的健美法：雙手插腰，兩腿微分，然後由左至右做四十五度迴轉，每運動一次需腹部吐氣一次，反覆練習（勿需口腔或胸壯氣，以免增加疲勞）。

(3) 生產後腹部凸出的健美法：全身放鬆，面朝下躺，腿平放，開始時，足部勾起，全身微離地，臀部不能提高，兩手成直角，反覆操作。

(4) 胸部健美運動：全身放鬆，面朝下躺，雙手放在胸旁，仰身吐氣，再重複動作。