



多太肉吃
一向被認為「多病百病」的「肉食主義」，最近被一項研究指出，這兩種說法都是錯誤的。美國每年有六十六萬六千人死於心臟病，而心臟病的發生，多與肉食過多有關。但研究也指出，肉食過多並非唯一原因，缺乏運動、壓力、遺傳等因素，亦是造成心臟病的因素。因此，在飲食方面，應適量攝取肉食，並配合運動，才能維持健康。

男與女
男與女在生理上的差異，是造成許多健康問題的根源。例如，男性在生理上比女性更具侵略性，這使得他們在面對壓力時，更容易產生高血壓、心臟病等問題。而女性則在生理上更具包容性，這使得她們在面對壓力時，更容易產生焦慮、抑鬱等問題。因此，了解男與女的生理差異，對於預防疾病、維持健康至關重要。

衛生與健康

豆腐與防病
豆腐是中國傳統食品，也是世界各國所喜愛的食品。豆腐含有豐富的蛋白質、鈣質、鐵質等營養成分，且不含膽固醇，對心臟健康有益。此外，豆腐還含有大豆異黄酮，具有抗氧化、抗炎作用，能降低患心臟病的風險。因此，常吃豆腐不僅能補充營養，還能預防疾病，是健康飲食的首選。

常服人參對健康不利
加州大學的一項研究發現，長期服用人參對健康不利。研究指出，人參雖然具有補腎、強身的作用，但長期服用會導致血壓升高、心臟負擔加重，甚至可能引發心臟病。此外，人參還可能與某些藥物產生相互作用，影響藥效。因此，在服用人參前，應先諮詢醫生的意見，切勿盲目服用。

胎墮及孕避期長 損受統系殖繁使 育不生終性女成造此由

一個女子，如果一生只生一個孩子，這在過去是常事。但現在，由於避孕措施的普及，許多女性選擇了長期避孕，甚至終身不育。這種做法雖然能避免懷孕的風險，但也對女性的生殖系統造成了損害。長期服用避孕藥會導致月經不調、子宮萎縮等問題，增加患不孕症的風險。此外，人工流產手術也會對子宮造成傷害，甚至導致不孕。因此，女性在选择避孕方式時，應慎重考慮，保護好自己的生殖健康。

蜂蜜與蜂皇漿
蜂蜜和蜂皇漿是天然的滋補品，具有多種健康益處。蜂蜜含有豐富的葡萄糖、果糖、維生素等，能增強體力、促進消化。蜂皇漿則含有豐富的蛋白質、氨基酸、維生素等，具有調節免疫、延緩衰老的作用。此外，蜂蜜和蜂皇漿還能改善睡眠、緩解壓力。因此，適量食用蜂蜜和蜂皇漿，對維持健康、延緩衰老至關重要。

R & R Aluminum Products
2980 E. 22nd Avenue Vancouver, B.C.
承接鋁窗鋁門

WINDOWS & DOORS
雙層玻璃
ALUMINUM CONVERSION

CONTINUOUS ALUMINUM GUTTERS
接駁水瀝

AWNINGS PATIO COVERS
遮陽篷

RAILINGS
樓梯扶手

ADDITIONS - REMODELLING
大小工程
GENERAL REPAIRS - SUNDECKS
NO JOB TOO SMALL
SIDING - ROOFING - CARPORTS
REC ROOM - PAINTING - STAIRS

BUILT TO LAST
0032 YEARS EXPERIENCE 00

438-4112
R & R ALUMINUM PRODUCTS AFTER HOURS 298-0335

雅安雅 鋁窗專家
參拾二年老經驗
電話：二六六-零三五五

納偉旅行社
3746 MAIN STREET, VANCOUVER, B.C. CANADA. (604) 873-4801
185 E. PENDER ST. VANCOUVER, B.C. (604) 689-0501 亞洲園樓上

Love & White Travel
東南亞豪華旅遊團
每月均有團體出發，暢遊：
日本、韓國、台灣、菲律賓、香港、泰國、馬來亞、星加坡及印尼等地。
(華人領隊，包早晚餐，一流酒店，回程時可停香港及夏威夷五天，並可參加中國旅遊團)

歐洲旅遊團
每月均有團體出發，暢遊歐洲各國。
(華人領隊，包早晚餐，一流酒店，私人浴室，可提早往倫敦或於倫敦延遲回程日期)

無遠弗屆。無微不至
美國西岸巴士旅遊團
每月均有團體出發，暢遊：
休倫、三藩市、李橋、太浩湖、羅省、迪士尼樂園、拉斯維加斯、聖地牙哥、黃石公園、鹽湖、大峽谷、墨西哥邊境等地。
(華人領隊，豪華專車，一流酒店，節目豐富)
溫哥華個別或團體旅遊
接送或暢遊溫哥華及域多利之各大名勝地區
(專人機場接送，安排酒店及提供旅遊節目)
歡迎各大旅行社來函或電話查詢

CP Air
特價機票前往香港台灣及東南亞各地

高華實業有限公司
Transpacific Realty Ltd.
2857 Cambie St. Vancouver, B.C.
電話：(604) 873-8591

本公司忠誠代理
房屋買賣
商業投資
地產物業
管理及燕梳業務

本公司總代理
加國出售加州屋崙
「美國之香港」

新盤
鍾家利住宅七三一〇三六四
梁紹緒住宅三二四一四七五二

西區老酒樓一七二四號舊樓及重
築生意。包生財工具，只要價五
萬。Sally Manitoba街近士嘉堡公園，三
房兩廳，土庫有廚房浴室，開價
七萬九千五百元，四至五時開張
△全新商業樓宇，位於士嘉堡，開價
廿萬，全部租出，投資良機。
△Lozano Park Kilsnoe西第一街四
號附近全新豪華住宅，五大房間，
毗鄰公園，好車房設有電子控制門
開價二十萬零五千元，請預約。
△西區三十三街五五三號，廿二年新，
三房兩廳，四十六呎一五呎，土
庫全磚完成，請預約。

李岳楨住宅
電話：二六一一六〇八九

▲東區市勞街交通最便利實景屋觀車房，立
可遷入，開價四萬六千五百元。
▲西區法國街七九五〇號三睡房兩年新，土庫
完成，祇開價九萬七千五百元，最低價。

本公司香港聯號高華物業代理有限公司
(TRANSPACIFIC AGENCY LTD.) 已於一九七九
年四月一日，在港開始營業，專誠為僑
胞服務，代客買賣香港(交吉與否均可)
加拿大及美國物業，如蒙惠顧或查詢
，請與溫哥華聯號或香港聯號潘先生
接洽。

香港高華物業代理有限公司地址如后
香港皇后大道中七十四號
皇后大廈 二〇一室
電話：(五)二六三五五

Success Realty Ltd.
REAL ESTATE and INSURANCE
145 KEEFER STREET VANCOUVER
伍澤濂黃秀英事務所
辦事處新電話：687-8899

我們有信心為閣下取得最平的保費率

雲市華埠小姐
伍慧芬
恭請僑胞
駕臨本公司購買
汽車保險

Autoplan

實事實業燕梳公司
代理置業投資，汽車保險，房屋燕梳
僑胞房屋出賣
請電話本公司

免費估價房產
僑胞房屋出賣
請電話本公司

歡迎比較保費
閣下的商業保險報價
請給我們一個機會為
閣下的商業保險報價

大小樓業均保
勿論你的樓業價值由數
萬元以至一千幾百萬。
本公司均能代理受保。

伍澤濂 327-7842

(一)九年新屋，二
廳三睡房，五十
尺闊地，面積一
千四百平方呎。
土庫完成。附近
全部新屋，開價
十萬零七千，可
以還價。

(二)〇一(差利街，
一廳兩睡房，土庫
全部完成。有停車
間和洋台，抵買，
只開價六萬一千元。

(三)平正地一幅，位於五十一號第八街東
，可代建新屋或上下層仔屋，地價四
萬二千，或可買地自建，
四堅固大屋，一廳三睡房，土庫有廚房
廁所近展覽會，屋主年老退休包部份
傢私，平賣五萬二。

伍澤濂 733-5743

唐餐館位於細街南，有酒牌，
每年生意逾廿萬。下午四點
半，取價九萬五千元。

雜貨生意連實業
舖面約二千平方呎，連三睡
房住宅一間，開價\$127,000。

鍾天賜 876-4575

小型餐館——近華埠，每日生意140
元，32座位，租平，好批期，六日營業
九時至六時，理想夫婦經營，一萬餘元
可成交。

地王——中型雜貨舖在ROBSON街DEN
MAY街每日生意一千四百元，發展好機
會，歡迎電話詢問。