

養生之道譚

陳懷仁

營養知識不可不知

倘若營養不足，便會患貧血。食物中含鐵素最多的有動物的肝臟、心臟、腎臟以及蛋黃、黃豆、燕麥、夫(麥芽)下等蔬菜。

第十二種是銅：銅能幫助體素呼吸，刺激紅血球生長，缺了它會患貧血病。食物中含銅夫皮、肝臟、貝類、硬殼類、豆類等。

第十三種是鉀：鉀的性質也很不穩定，有能此人正常發育，對肌肉正常機能保持責任尤大，缺了它能使神經失常，心悸怔忡。食物中大部分是此物。

患甲狀腺應避免精神刺激

患有甲狀腺腫球凸出，會否傳染，要注意些什麼？

答：甲狀腺是身體正內分泌器官之一，位於頸前方。如甲狀腺腫大及眼凸、心跳、手震、怕熱、出汗過多、脾氣暴躁等，即是患有甲狀腺腫。即甲狀腺分泌過多。此症是詳細因仍未清楚，驚恐、情感或精神刺激可能引起此症，但絕不會傳染。患有甲狀腺腫者，需找醫生診治。作適當治療或服用或用外科手術，或用放射性碘質，日常生活則須儘量避免精神刺激。

問：腦膜炎因何引起？其徵候及治療如何，可否預防？

答：腦膜炎可能由於結核菌或其他細菌或過濾性病毒所致。此種細菌或病毒多因身體其他器官感染而經血液至腦膜者。腦膜炎患者病徵為頭痛、發熱、頭及背痛、有驚厥及昏迷。此病未有預防方法。治療要由內科專科醫生主理，視病情的不同而異。

但中國人絕少缺乏維生素的。所以以×血的正確診斷要詳細檢驗血液及臨床檢查。大多數患者屬缺乏鐵質性×血，通常用口服鐵劑治療，但需要數星期之久才見功效。只有在少數情形下需要注射鐵質藥物。

雷達探測太空

增加人類對太陽系的知識

利用雷達探測太陽、月球及其他行星的狀況已經為天文學開闢了一個新領域。

只要不偏食，是不至於缺鈣的。

第十四種是鈣：人的骨骼中，皆含有鈣的成分，雖然很少，但在骨骼中是不可缺少的元素，它能穩定神經，幫助消化。缺了它，消化會遲滯，心跳會加快，神經也會受影響。動物性食品中都有鈣，植物性食品的含量較多。

第十五種是錳：錳是乳腺分泌與正常生育的要素，他能幫助體素呼吸，使人正常發育。缺了它，發育會不正常。食品中大都含有此物。

第十六種是鈷：動物的肝臟、胰臟類以及海產、植物的綠葉、全麥、豆類都有鈷。他能使消化正常，皮膚功用正常。缺了它，皮膚會變成鱗狀，肌肉萎縮。

第十七種是鉍：他的功用是使毛髮的外表能正常發育，也能使人體正常發育。

雷達天文學的歷史，要追溯到一九四六年時美國陸軍通訊兵團和一位匈牙利籍的科學家伊，收到從月球表面發回來的信號，不過這種科學研究，要到十二年之後，才有重大的發展。目標的金星，距離地球比月球遠過幾百倍，之後，方可從事，到這了這一階段，還有些大部分用於於高速度之使用，即使像今探測行星所用的最新儀器。

從雷達測定的信號而推測，其形式極多而(萬英里)，是蘇俄柯特克可夫主持下，在一九六二年六月間進行的。去年二月間，當火星距地球在六千二百萬英里以內時，美國國家航空暨太空署噴氣推進實驗室設在加州金石的追蹤站，曾收到過來自火星表面的雷達信號。

對於雷達回聲信號作詳細的研究之後，研究者曾發現金星自轉得極慢，他對於太陽的一面，始終保持不變。火星，則粗糙與光滑的表面均有，蓋其對信號所加之效果有區別故也。

據戈斯博士及吉爾摩博士的報告，他們於去年一月廿一至三月二日這一個期間內，火星要平坦得多。有一個令人不解的問題是所謂「塞提斯大區」，以前光學望遠鏡探測時，曾發現一大塊陰暗面。可是在雷達圖上却顯示出一片光的信號。

天文學家以前對於距離太遠的水星，以及幾被雲層遮蓋的金星的面貌，都無法用光學儀器加以觀測；現在有了雷達探測的技術，便替他們解決了這個問題。

雷達探測太空

增加人類對太陽系的知識

利用雷達探測太陽、月球及其他行星的狀況已經為天文學開闢了一個新領域。

宜洗盤碗兼打什壹名
請來面議 電話 224-0640
5778 University Blvd. B.C. 大學

鞋店生意出賣
有住宿房間，位於 Dunbar 區。
電話 736-5018

有廳房出租
廚房用具齊備，合年經夫婦小家庭，下午五時至十時電話三式一八三

屋主自賣價錢相宜
一四四三東廿八街，五睡房住宅，近學校及巴士站交通方便，全日開放，合意面議電話：八七六 七二〇四

宜中西廚一名
卑詩省永福餐館，工金從優 如意者電話七八八、二七七

四年新大屋自賣
四房三廳大廚房，近學校 有意者下午七時後電話三五二九九一七

聘請經驗西夜廚壹名
有意者請到士定東二四二號面議

宜僱有經驗可靠女工
夏季衣服，宜剪裁及款，設計工作，適中地點，工資從優，請到 112 East 6th Ave. 873-2921 洽商。

好地位什貨舖出讓
有意者請到五八四、三六六
10705 King George Hwy. Whalley, Surrey, B.C.

宜經驗管電力車工人
須識車小彩與婦女成衣局部工作，須有經驗方可詢問，又宜有經驗管理蒸氣熨衣，穩定工作。請到 101 West Pender St. 洽商。

宜縫紉工人一名
不論男女，要有經驗手縫男裝褲仔鈕，如意者親到地址
823 Clark St. Top Floor Van.

宜經驗送貨員一名
工金從優。電話 式五四、五四零一，兩約面議

入息屋主自賣
位於 503 East 48 Ave. 取價七萬九千元，僅屬成本價。電話 221-6571 洽。

百物騰貴聲中好消息
雲高華華埠聯合直接進口運到大批上等長身絲苗白米，請僑胞到下列各商號採購。
金利源，華隆，國信，廣興，泰興，聯興，永興。等公司全啓

大西方米廠
本廠永遠選用最純正之美國絲苗米，用最新機器加工磨成，所有出品，永遠保持最優良品質及新鮮，僑胞選購食米時，請選購本廠的雙A牌嘉禾牌五羊牌各種名牌白米，保證滿意。

格蘭麥尼斯 祖傳治酒 士葛香適



近 Oakridge 集中商場，兼有客廳、小室、家庭室、娛樂室與酒吧，土庫完竣，包括傢俬，各等用具，洗衣乾衣機全部布簾，全部地毯，與曹汝維洽。
Phil Cho. 電話 685-1346 263-9001

六睡房華麗住宅出售
近 Oakridge 集中商場，兼有客廳、小室、家庭室、娛樂室與酒吧，土庫完竣，包括傢俬，各等用具，洗衣乾衣機全部布簾，全部地毯，與曹汝維洽。
Phil Cho. 電話 685-1346 263-9001

珍寶夜總會鳴謝
本夜總會于六月六日重新開張營業，荷蒙各親友、花籃珍飾點綴場面益增高雅，同時移步親臨指示，切降情厚意，不勝感激。男女僑胞亦踴躍贊助，香贊影濟濟滿場，此殊光深銘五內。尤幸繼續賜顧，倒履歡迎。謹此致謝。
喜士定街東一四三號珍寶夜總會全人啓

西雲埠六房間屋出售
白水泥灰地，光猛客廳，地面層有兩睡房，樓上二睡房有海風，全部地毯，兩個壁爐，土庫有四房間門戶出租，車庫晒日台，幽雅清靜，有樹木街角地段，取價七萬八千五百元 電話 521-3911 Bayshore Holdings Ltd.

豪華住宅建築家廉賣
(注意)離華區巴士僅廿分鐘，位於 7897 Barclay St. (請參考)揭款利息僅一分，可無疑問，特別新建築。(請聽)價銀由建築家減價直接出售，不須經紀人，定價八萬四千九百元，現價八萬零六百五十五元。有一千八百九十平方尺，豪華住宅，有車房，全土庫，家人共樂廳，四個睡房，辦公室與小室，大地段，噴噴洗滌機，學校，公園，巴士均極方便，切實豪華，上等材料
電話 Cecil Morton, 435-3901

請人做園工
Cloverdale 菜園，供住宿，歡迎暑期學生，晚上八時至十時 請電 576-2326 劉先生

宜中年女工
洗盤碗一名，好工金，每星期做五天。
Jasmine Inn, 143 W. 3rd St. (北橋) North Van. Ph. 987-9133

奧林比亞戲院 OLYMPIA THEATRE
2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

六月四日至七日 星期二至星期五
晚七時半隆重放映
彩色寬銀幕強烈動作搏殺拳擊鉅片
大密探 李林琳陳鴻烈 主演
秦祥林張冲謝賢 領銜主演
鉅片 **我父我夫我子**
凌波崔福生柯俊雄梁修身 領銜主演
好消息!! 好消息!!
本院由六月十八日起每星期放映五日由星期二至星期六
每晚七時半放映 敬希觀眾留意

中國糧油有限公司
CHINA CEREALS & OILS CORPORATION LTD.
239 E. HASTINGS TEL: 687-4204
溫哥華喜市定東街式叁九號

鳴謝 多謝各位僑胞惠顧 白米售清

會總夜宮金
Fox's Den Cabaret, 1047 Granville St.
Phone: 687-1761-2

由香港名廚師巧製中西美食，下午六時開始供應
應聘粵南亞名歌星
磁性歌后王佩佩小姐，美艷歌后沈秋玲小姐，演唱國粵語流行名曲。
金達樂隊伴奏
金達樂隊，輪流合奏，六晚加聘菲律賓 Manila 七人
達樂隊，輪流合奏，六晚加聘菲律賓 Manila 七人
達樂隊，輪流合奏，六晚加聘菲律賓 Manila 七人

宜經驗炸鑊長工一名
下午七時半電話四三七 九六六貳

餐館生意出賣
地位好，有酒牌，每年生意十五至十八萬元左右，因人力缺乏，迫得出售，有意者請來電話九貳、五叁壹壹 黃先生

菲沙雜貨舖出賣
交通旺佳生意興盛開價六千五百元
另點貨現銀交易電話 879-1810