

養生之道譚

糙米營養遠勝白米

陳懷仁

一、穀皮：在穀粒的最外層，佔全部穀粒百分之五。係由纖維素所組成，雖含有鐵、鈣、磷、蛋白質和維他命乙羣，可是大部分卻是不能被人所消化的。二是穀胚：在穀皮之下，佔穀粒的百分之八，只要含有蛋白質和磷、米糠、糠、麥方、皮，是由穀皮與穀胚的部份，佔全部的百分之五，含維他命乙羣最多，也含有維他命B、磷、鐵和脂肪。四是穀體：佔穀粒全部份的八十二，主要由澱粉組成，含有少量蛋白質。

由於碾磨程度不同，我們吃的米，便有了糙米、白米之分。糙米大半帶有穀膜，穀胚與部份穀皮，如半打米，九二米。這種米，只要煮得法，吃起來不但很香，而且由於它保留着穀胚和穀皮，乙羣維他命全部存在，極富營養價值。白米就因爲碾磨過度，穀膜、穀胚、穀皮已全部去掉，如十等白米，僅存的只是澱粉，人體健康上所需要的養分，都跟着碾磨機器喪失了。

這些被碾磨掉，它們的主要功能爲促進生長，增加食慾，預防腳氣病，心臟擴大和癱瘓病。維他命則對生殖器官，心、腎以及肌肉的活動和營養有關，如果食物中長期缺乏這種維他命，在婦女可能引起不孕症，流產，早產和死胎的原因。

「完」

夜航

香港機場，設備還算不錯，但最成問題的是機場太過接近民居。巨型噴射客機升降時，那種聲浪，使百多萬居民的身心受到嚴重的影響。

住在別的地區的居民，偶爾到九龍城訪友，聽到那些震耳欲聾，使人毛骨悚然的噴氣機聲，無不替朋友抱不平，他們的身心安全太被漠視了。

據說，有關方面最近還打算啓動機場恢復夜航，即是說，該區有一百二十萬人得忍受每晚被巨型飛機驚醒數十次的痛苦。

香港的夜色是美麗的，坐在飛機上遠遠望見星光燦爛，俯瞰時想來更不缺少珠光寶氣。恢復夜航，是不是爲了使遊客太過其癮，從而使「無煙工業」財源廣進？但是，爲了少數人嘆世界，不惜使百萬人受苦，這究竟是什麼世道？有人應聲：這就是這樣的世道！

塞北風光

從城牆上俯瞰城裡，一圈一圈都是住戶人家。跟一般城裏不同的是：城牆中間也留一兩座土島。島上會是草木扶疏，藤蘿披離。土島周圍也有一些大小不一的峯洞，那是養家畜家禽，堆柴草的地方。土島和土牆中間，構成環形的街巷，也一樣種菜，養花，栽樹。雨落在街頭巷尾，太陽照在街巷裡，雞犬相聞，儼然是一個世外桃源。清人沈現的一過陝一齣：「人家半壁山腰住，車馬都從屋上過。」這是寫得相當真實的。

「完」

江山無媚

妙方

精神病的精神病院最近多了一批病人，那是受了股票刺激而癱瘓的。他們爲股而狂，於是院方也對症下藥，在病房的大堂佈置一個股票市場，用假的鈔票和假的股票來作買賣。職工們摸到了病人心理，「上市」的股價變上上，病人個個「發達」，於是精神病院裡，竟感寧靜。

其後精神病院是否還有這樣的事，說不過病人唱唱戲而已。是則上文所說也許多傳聞失實；但少說則了兩點：一點是該院對病人增加很傷腦筋，另一点是社會上有許多人關心這一個問題。

其實，那麼樣的一種辦法，也未免不可一試。因爲這樣不僅使癱瘓的人稍安勿躁，同時也會使病院的職工人員在生活上得到一點調劑，不至於太過枯燥。

菓欄公司

五八五號哥街
電話六八五、四九二九
週末大平賣

由六月廿一日
至六月廿三日
星期五、星期六、星期日
靚大紅蘋果 六四庄
靚甜李菓 壹元四磅
靚甜李菓 壹元三磅
靚甜李菓 壹元二磅
靚甜李菓 壹元一磅
靚甜李菓 壹元

靚甜李菓 壹元四磅
靚甜李菓 壹元三磅
靚甜李菓 壹元二磅
靚甜李菓 壹元一磅
靚甜李菓 壹元
靚甜李菓 壹元
靚甜李菓 壹元
靚甜李菓 壹元
靚甜李菓 壹元
靚甜李菓 壹元

金黃色木瓜 壹元二個
FRUITLAND MARKET
585 GORE AVE. VANCOUVER 4, B.C.
Phone 685-4929

割價屋急讓

三睡房，兩廳，一大廚房連餐廳，新浴，全屋新裝修，有庫，近展覽會，有意者請在每日下午五時後（週末例外）電話八七四，七五五

列治文區什貨店急讓

生意興隆，店主因另營第二店，無暇兼顧，前舖後居。有意者電話二二三，六八七二

入息屋平售

華麗入息屋，近交通商店學校，全新裝修，趕緊用銀，如價出讓，不計成本，又平又靚，機會難逢，不可走過，趕快查詢，電話三二四，三四九八

請人做園工

Cloveale 英國，供住宿，歡迎暑假學生，晚上八時至十時，請電 576-2326 劉先生

點城外賣唐餐館出售

生意好，地位好，近新住宅區，設備新，舖租平，東主欠缺人力，迫於出讓，如意請電 465-474或36-1331 晚間接洽

有土庫出賃

如有意者請電話二五四，七三〇九

好消息！又直接辦到

頂靚絲苗白米，平價供應，保證質量。五十磅每包只售十七元五毛。請僑胞到下列各商號採購。

金利源，華隆，國信，廣興，凱旋行，泰興，聯興，永興，等公司全啓

大西方米廠

本廠永遠選用最新純正之美國絲苗米，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。

穩定鄰近雜貨店出賃

欲避免通貨膨脹惡化，請試此穩定家庭合作經營的生意，位於Surrey區，樂生用具齊備，（另點貨）每年生意約八萬五千元，開價包括商店及兩睡房，電燈及出入房，80x165，景緻大地段，僅取全價七萬九千元，有銀期或物業交換有商量。電話 Geo Barnett 939-6666 or res. 521-6264 Coronation Realty Ltd.

割價急讓

East Broadway 近 Rupert 大舊屋，全地，五大房，車房，低價交吉。

廉售

Willington Ave. 近 Rupert 祇售六萬七，六毛十時電 253-5811 洽

宜聘醫務所女職員

醫務所擬聘女職員一名，需具備驗血及驗大小便合格，每日工作四小時，下午一時至六時，有意者請將詳細履歷投函黃文雄醫務所 Vancouver, B.C. Dr. Jack Wong, 193 E. Hastings.

有酒牌執照餐館出賃

最近粉飾一新，有八十個座位，另宴會廳，每月租五百五十元，好批約，因康健問題，迫要出賃。到 1034 Granville St. 面議。

五睡房屋出賃

廚房，客廳，浴室，均有兩個，街角地段 70x110 尺，取價九萬八千九百元。電話 566-730 洽商。

好地位及聯屋出賃

好風景，每組一千三百二十五平方尺，客長睡房另備浴室，上等工作，位於 6693, 6695 Griffiths Ave., S. Burnaby by Midlague 集中商場，全價一十萬九千九百元，或買一組，每日下午六時半至七時，週末三時至五時開放。電話 435-9916

清潔大房出賃

電話：八七四，七四三四

餐館麵食架擡出賃

喜士街東十號。每日上午十時至下午七時。

餐館業主自賣

離雲梯約 10 呎，Handy Driver Inn 餐館連實業，及住屋一間及大貨倉一間，半英畝地，取價六萬五千五百元，首期式六萬六，其餘分期利息九厘，有意者請早至七時至四時。電話 112-483-305

六睡房華麗住宅出賃

近 Oakridge 集中商場，兼有客廳，小室，家庭房，娛樂室，酒吧，土庫完竣，包括傢俱，各等用具，洗衣乾衣機全，汽車庫，全部地毯，與貴族維治。Phil Cho, 電話 685-1346, 283-9001

煤氣餐館出賃

因辭退休要出賃，有酒牌執照，生意興旺，地點適中，設計美術化，衛生用具齊備，約座位一百二十個，現下專供應餐館，欲知詳情，電話 685-6714 住宅 298-2347 洽商

奧林比亞戲院 OLYMPIA THEATRE

2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)
六月十八至廿二日 星期二至星期六
晚七時半隆重放映
彩色寬銀幕拳擊奇情皇牌鉅片
潮州怒漢
譚道良 林鳳嬌 領銜主演
同場放映彩色寬銀幕動作鉅片
英雄胆
王羽黃莎莉 張冲 領銜主演
請注意：蘇丹伊利 觀衆購票請到打錫東大華肉食公司代售

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
人生最寫意
杯在手，有得飲，有得聽，有得看……
本夜總會禮聘夏威夷小姐兩位，由六月十日起至廿二日，十時至十二時，每晚兩場，大跳
正宗草裙舞
欲消遣你的餘暇，輕鬆你的神經，本夜總會正是閣下最適合的理想去處，不妨備友同來。
偉林瀝埠餐館出賃
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，有意請來電話洽九百，五零零，黃先生
菲沙街雜貨舖出賃
交通旺，生意好，生意興隆，開價六千五百元，另點貨現銀交易，電話 879-1810
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三二五，九九七