甘薯是一種長壽食品

甘薯，又名白薯、地瓜、番薯、紅苕、山芋、紅薯，是我國農村的一種大衆化食品。《本草綱目》說，「白薯蒸、切、晒、收，充作糧食，使人長壽」，還指出它具有「補虛乏，益氣力，健脾胃，强腎陰」之功效。經分析證實，每斤甘薯含糖一百四十五克，蛋白質十克，脂肪一克。其中的糖分，主要由麥芽糖和葡萄糖組成，可供給人體大量熱能。甘薯所含維生素A、B_1、B_2、C和尼克酸均比其它糧食爲高。維生素A的含量與胡蘿蔔相比，毫不遜色。每百克甘薯含維生素C三十—三十九毫克，除鮮棗、廣柑外，幾乎高於所有鮮果。而維生素C對於防治疾病和延緩衰老是很重要的。甘薯還含有九種氨基酸，特別是人體必需的賴氨酸，比大米、白麵含量都多。

甘薯又是一種生理性碱性食品。它所含的鈣、磷、鐵等礦物質，可中和體內因常吃肉、蛋、米、麵等酸性食品而產生的過多的酸，以保持人體內酸碱平衡。這對於酸中毒引起的胃、腸潰瘍等炎症部位的愈合具有重要意義。

在甘薯所含多種營養物質中，保健價值較高的要算粘液蛋白了。這種由膠原和粘液多糖類組成的混和物，偏偏不登鵝、鴨、魚、肉等佳餚的「大雅之堂」，却更多地蘊藏於甘薯之中。它能抑制胆固醇在體內的沉積，防止動脈粥樣硬化，減少高血壓的發生，並防止肝、腎結締組織萎縮，還可潤滑消化道、呼吸道和泌尿、生殖管腔，防止乾燥變性或細菌侵入，從而減少炎症以致癌變的發生。

一九八二年底，美國費城某大學的生物學家從甘薯中提取一種名叫DHEA的化學物質，將它注入爲培養癌細胞而餵養的白鼠體內，白鼠不再患結腸癌、乳腺癌，而且壽命由通常的二十四個月延長到三十六個月。這一現象預示着甘薯可能成爲一種防治癌症、前景廣闊的食品。

值得注意的是，被稱爲「第七營養素」的纖維素，在甘薯中含量多達百分之七至八。它進入人體後，可刺激腸壁，加快消化道蠕動並吸收水分，增大糞便體積，有助於排便通暢，減少因便秘而引起的人體自身中毒機會，延緩人們衰老的過程，有助於防治糖尿病、痔瘡、闌尾炎和大腸癌。這個綫索無疑向研究人類長壽的營養學家提供了重要信息，也爲甘薯贏得了新的聲譽。

（柯辛 亢震生）

（呂摘自《健康之友》）

詩僧

寒山子，發端於孔孟，出入老莊，
終極於釋迦，中國中古精神，到寒山
子，走上一帶脊峯。現在文明的脈
搏，又把他帶出古老的中國，走入另
一文化模式的基督教世界。於是，寒
山子，已不純屬於中國的，已將逐漸
地滲透大地的心
胸。

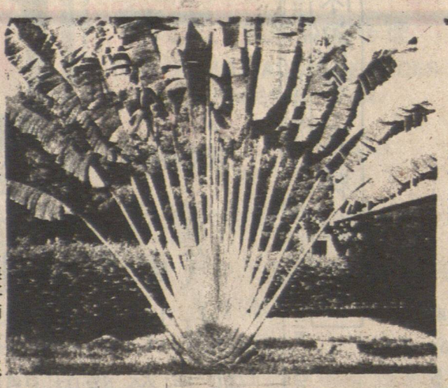
（古月摘自《寒山子研究》）

陳慧劍 書海浪花

旅人蕉

非洲的多哥，出產一種旅人蕉，看上去像一隻開屏的孔雀。它的樹莖和葉片都含有大量水份，可供人解渴。

（子耘摘自《環球》）



葡萄酒與健康

據英國政府的一個醫學研究委員會研究和統計，發現葡萄酒（指不含糖的乾酒）的消耗量和心臟病的死亡率之間有着密切的關係。在他們調查的國家中，喜愛喝葡萄酒的法國人和意大利人，心臟病死亡率都較低。而喝葡萄酒少，喝烈性酒多的芬蘭人和美國人，患心臟病的死亡率就高。這是因爲葡萄酒中含有的烟酸和肌醇，它們能降低血脂和軟化血管。

（辛科）

（海客摘自《經濟日報》）

印度科學家發現眞菌吞食重金屬

印度科學家發現了一種細菌，這種細菌能吞食摔水中百分之六十重金屬，如鎘、汞、鉛、鎳。它也可用來淨化工業污水。研究人員也發現了一種眞菌，借助它可以清除製革工業鞣皮生產廢液中的鉻，當廢液中含有百分之一的眞菌時，它在九晝夜時間內能吸收相當於眞菌本身重量的百分之七十的鉻。

（辛科）

文摘

日本《文藝春秋》指出 十二生肖起源於印度

關於十二生肖的起源，人們一般認爲起源於中國。但日本《文藝春秋》一書指出源於印度。

該書載文說明：印度的十二生肖一覽表與中國的相同，只是其中獅子在中國改成了虎。該書解釋說，印度話中有發音爲「懈勒」（音譯）的一個名詞，表示獅子與虎兩方面意義。所以在十二生肖中，獅子與虎實際上沒有什麼差別。

另外，佛經也記載着，十二生肖是起源於印度，隨後傳到中國，然後又經朝鮮傳入日本。

（子耘摘自《今晚報》）

美國人的未來職業

美國勞工部屬下的勞工統計局，是向人們提供職業情況的權威機構。過去，這個機構對主要的行業預測一直是相當準確的。最近，該局對美國人的未來職業作了一個比較詳細的分析。

電子計算機時代的到來引起了翻天覆地的變化，預示着美國將出現新的就業方式。

無論那個行業或部門都會有電腦發揮作用，因此，電腦的維修保養、程序編排和電腦本身的設計製造等方面將有新的就業機會。

對於那些能夠處理纖維光學道一尖端電訊技術的物理學家和工程師的需求將大爲增加，隨着激光技術的迅速發展，能夠設計、製造和操縱這種專門設備的高級技術人員將成爲許多僱主爭奪的對象。

自動化和工業機器人的使用將取消工廠內成千上萬種職務，使數以百萬計的美國人轉入新的工作，比如給機器人編制程序、修理機器人或監視機器人的運轉。隨着工作的日趨複雜，許多工作方式逐漸過時，工人將感到有必要接受培訓或去進修，以適應新形勢的要求，因此，職業的培訓將會越來越頻繁。

由於美國人口的不斷增加和老化，對保健服務的需求將日益增加，要有更多的人從事老年病學的研究，並要有一大批訓練有素的工作人員進行社會衛生的服務工作。

在今後二三十年內，最大量的就業機會將屬於秘書、護理員、房屋管理員、售貨員、出納員以及其他文書和服務性行業的僱員，其中很多將是低薪職位，對文化水平要求不高，將會有更多婦女就業，黑人、拉丁美洲移民和其他少數民族的就業人數也將增加。隨着電子工業深入到各行各業，許多工作的安排將更加靈活，工作時間將縮短，在家裏工作的人將會增多。失業人數雖然有所減少，但失業現象依然存在。

一方面，一些迅速發展的行業將向掌握高深技術、才華出衆的人打開大門，另一方面，有些行業則需要大量的普通工人。所以，在今後的年代裏，美國的勞動隊伍兩極分化的現象將會越來越嚴重。

（淮洲摘自《羊城晚報》）

HOY INDUSTRIES INC.
HOME IMPROVEMENT CENTRE
1986 KINGSWAY VANCOUVER, B.C. V5N 2S9
872-0696
許忠房屋裝修中心
承接一切房屋裝修
鋁質雙重玻璃窗門
膠質外牆，防風門
保暖防風玻璃窗門
窗紗，水潤，屋頂
快捷妥當免費估價

誠信 餐館用具供應有限公司
恭祝華友好顧客新春健康．來年更多幸福．新春特價：八安沙玻璃茶杯．六打三十三元．新型雙層厚炒鍋．壹千五百五十元．高型鉢頭三件頭七十九元．HAMILTON BEACH碎冰機．壹百四十九元九角九．雙層厚鋼質洗槽．三百七十元．還有大批各種用具．請你來本公司陳列所參觀．免費估價．歡迎詢問．我們樂意為你設計新型餐館．價錢最低廉．服務週到．一個電話就辦妥．
SQUARE DEAL RESTAURANT EQUIPMENT LTD.
1268 E. Hastings, Van. B.C. V6A 1S6
(604)251-1117

快速整水嚨
免費估價整水嚨．電器用具暖氣龍．担保妥當各種用件可供自己按裝
STAR PLUMBING & ELECTRICAL HEATING SUPPLY LTD.
874-0511, 669-6500
PAGER 992, GADEY
874-0712, 4270 FRASER ST.

本報廣告效力宏大

剪草園藝 電話：876-3854

剪草 修樹，清理垃圾 電：251-3089劉

剪草 專門剪草．剪樹．種樹．修樹．鋪草．美化及清理庭園．工作完美．免費估價．包君滿意．持有政府牌照．請電：430-4326 GABO庭園服務公司

梁氏電器 政府牌照 新舊屋電線電器電火電力安裝修理工程消防系統安裝四三四．二〇八二

標記洗地毯 專潔洗各種地毯，洗窗門，洗梳化，洗石米牆 價格特平，晚六時後 電話二五三．五六七二

清潔打臘 健良清潔公司 電話：876-3854 尋呼機：735-2936

CC清潔公司 專為寫字樓，美髮店及其他商號清潔及地板打臘，不論大小工程，免費估價．請晚上六時後 請電：321-4040

中英洗地毯 新式機器，上門洗各種地毯，即日可用，不退色，不縮水，不變樣，保證滿意 上照常服務，價格一律八折優待，平過自己洗 晚間電話：253-0982 251-1684

超記裝修 裝修房屋 大小工程 油漆間格 土庫籬笆 改裝加建 車房修路 快捷妥當 保證滿意 電話：274-8249

昌記裝修油漆公司 承接泥水木工傢具等各大小工程忠誠爲僑胞服務工作快捷妥當．電話 二五四—七五〇三 六八七—四〇九四

亞趙建築公司 J. CHIU CONSTRUCTION TEL:327-2588 承建新屋 裝修油漆 設計圖則 土庫間格 水電工程 圍牆磚花 免費估價

宏海建築裝修 商店住宅 新建修改 專業補漏 精換瓦面 免費估價 電話291-9861 車房土庫 長期保養 快捷妥當

劉富楠記 承接裝修．油漆．土木工程．地址636E. 14TH AVE. 新電話：879-4389 水電工程 土庫廚房 大小工程 浴室廁所 免費估價 430-1128

油漆噴漆 商業補位．民房住宅．免費估價．電話：251-3089劉記

修理水電洗衣機 僑胞光顧請電：八七六．〇九四九陳

藝工建築公司 承建房屋，工商樓寓，土庫間格，裝修改建。電話433-6118

修理各種電視 免費估價 工作快捷妥當 電話：327-2257 二五八—五八七八金先生 日夜應命．

英皇電器修理工程 合格牌照，新裝電火 免費估價．電器修理．

達明電器工程 安裝修理新舊房屋商業一切電燈，電力工程．免費估價 電話：324-0343

BING PLUMBING 428 SALSBURY DR. VAN. 1976 254-4935 炳記 安裝樓房和接駁政府的水喉坑渠煤氣消防喉 修理土庫漏水電動通渠

關氏建築裝修 CONSTRUCTION 晚六時後：254-7460 舊屋翻新 車房陽台 土庫間格 內外油漆 瓷磚鋪砌 水電裝修 工精價廉

李華建築公司 專做灰板 內外油漆 承釘屋頂 土庫間格 電話：685-3653

永興裝修公司 油漆做木．土庫間格 水喉潔具．露台車房 電器電爐．新換水潤 大小工程．無任歡迎 電話：四三三—一九二二 平．快．靚

捷美設計室 437-3787 發展顧問 地產查訊 牌照申請 設計入則 建築藍圖 房屋樓宇

中明 油漆裝修大小工程 土庫間格屋頂補漏 免費估價 電話：325-5459

朱氏裝修 電話：433-9784 裝修改建 政府牌照 土庫間格 大小工程 免費估價 另有長期合約 修理小型栢文

嘉倫裝修 內外油漆 水潤籬笆 屋頂裝修 露台車房 土庫間格 擴建房屋 電話：437-8742

東方雪櫃冷氣公司 New Way Refrigeration Ltd. 專科上門修理家庭商業雪櫃 設計按裝大小商業凍房冷氣 大小工程一律歡迎． 日夜服務收費從廉 電話：英語 251-2301 華語 255-4821 政府牌照 馬文紹

煤氣工程 電話：939-8275 鮑洽 持有政府牌照 專門修理及安裝，兼修理水喉等工程，換熱水爐二百九十五元，免費上門估價．

司公程工氣冷捷快 專科承裝修理，大小商業冷藏氣機凍房，急凍房，大小牛奶肉食瓜菜櫃．電爐電火政府牌照 馬君寰 三二七—一五一（英語） 三二一—七二〇（華語）

家庭電器修理 洗碗機 乾衣機 洗衣機 電爐 櫃 雪 上門修理 政府執照 工作保證 TEL 271-5412 蘇洽

多途電器 DORTO ELECTRIC 修理電爐 洗乾衣機 安裝商業 住屋電火 政府牌照 日 876-1113 夜 872-0519

誌里冷氣工程公司 專科大小商業凍房冷氣工程．設計裝置及修理 忠誠為僑胞服務．快捷妥當． 電話：八七二—一〇三九 八七六—一壹一二 3742 MAIN STREET VANCOUVER B.C.

JOHNNY CHOW PLUMBING 959 EAST 21ST AVENUE VANCOUVER, B.C. V5V 1S4 PHONE: 876-2057 876-6872 曹振興 政府合法牌照 水嚨煤氣喉 新裝或修理 日夜應召 保君滿意

强華公司 KENWARD CO. 431 COLUMBIA ST. VANCOUVER B.C. TEL:684-8821 經售及修理名廠傳真機及各種電音機器，承接大小工程，服務妥當．價格克己 保證滿意

ALMETCO Home Improvements DIVISION OF ALCAN CANADA PRODUCTS LIMITED 2441 UNITED BLVD, COQUITLAM, B.C. V3K 6A8 (MAYFAIR INDUSTRIAL PARK, NEXT TO PORT MANN BRIDGE)
請選用以下各種優質產品，改良你的房屋 既舒適又可節省能源 既有價值又會使你感到驕傲
■ 保用五十年 FLEX-LOX VINYL 外牆 ■ 鋁質外牆 ■ 簷旁鋁板 ■ 防風玻璃窗 保暖裝修玻璃窗 ■ 重裝用或更換用 ■ 溫室玻璃窗 ■ 天井上蓋 ■ 窗外兩旁鋁板 ■ 滑動天井門 ■ 入口大門 ■ 防風門 ■ 柏文或公寓騎樓圍牆 ■ 天井及走廊圍牆 ■ 日光室 ■ 四寸及五寸沿簷水溝及下水渠
CALL 526-0828 ASK FOR GARY WONG ALCAN

順發冷氣工程 雪凍暖冷電 櫃房氣氣爐 修理按裝肉食，牛奶，菜蔬櫃。日夜服務，免費估價． 電話：298—1431朱先生

嘉華冷暖氣工程 煤氣暖氣冷氣凍房 2044 TURNER ST. TEL:251-1616 請電黃耀堂 ▲▲▲▲ 日夜服務 快捷妥當 收費從廉 政府牌照 氣機熱水爐 倉凍冷暖 食櫃房 牛奶餐館 大牛肉貨 理櫃奶瓜菜肉 專科小商業雜貨店 裝置家庭修

HILLCREST PLUMBING
三件頭顏色浴具，原價$510．現售$299.50
CRANE水廁，多種顏色，原價$178.50 現售$99.50
不鏽鋼孖水井，原價$146，現售$89.50
多種顏色浴缸半價出售。
不同顏色掛牆式洗面盆$32.50
另多種顏色掛牆式水廁，適合土庫用，半價出售。
其他水管用品最少減價兩成。
212 E 17th Ave. 879-5301
1447 Commercial Drive. 255-8244

張記裝修 土庫間格 瓷磚鋪砌 內外油漆 水電修理 日電：521-9121 夜電：872-6841

修理水喉 電話：251-6248 余洽

各種地氈地布 平賣 CARPETS & LINOS At Very Low Price
适合住家，写字楼，餐廳及團体用，大宗選择，包按装
我们備有各色地毡适合你的需求，请来参观，另有特价地布出售，我们有许多滿意的华人顧客（这是友谊的商店）．
地氈城公司 CARPET TOWN Ltd. 116 E. Broadway VANCOUVER B.C. 876-2251

建安建築公司 KENON CONSTRUCTION LTD 電話 255-6962 3436 E. 3rd AVE, VAN.B.C. V5M 1J8
siding fascia ROOFING trim soffit thermal windows shutters gutters & downspout
AUTHORIZED DEALER FOR ALCAN Esso CHEMICALS
專門安裝
・ROOING 屋頂瓦仔 15YEAR WARRANTY
・ESCLAD VINYL SIDING 外牆板
・5" ALUMINUM GUTTER 5寸鋁質水溝
雙層玻璃窗 鋁質陽台上蓋 40 YEARS WARRANTY
・房屋改建 土庫間格 免費估價

DONG PHUONG CONTRACTORS LTD. 冷暖水電工程 2165 E. HASTINGS ST. VAN. B.C.
安裝，修理、保養 餐館，住宅商業全部設備
專科冷氣，雪櫃，水喉，不銹鋼爐頭安裝燒釬
特設24小時緊急修理服務 快捷妥當，收費特廉 TEL: 253-3913 PAGER 667-0005

余正木工坭水 電話：251-6248
各項裝修 改建加固 油漆刷新 屋頂修理 水喉結仔 磚砌路面 水電修理 廚房磚瓦 牆邊砌磚 政府牌照