

養生之道譚

陳懷仁

營養知識不可不知

盡人皆知的「大補丸」，就是缺「碘」之故。所以儘管它分佈極多，却不能重現。我這再說下去。

第七種是碘：碘存在於人體甲狀腺中。海水中都含有碘。高山的山地方往往缺碘，故住在高山地區的人，健康常受威脅，常發生甲狀腺腫大，喉嚨，癆瘵等症。近海的蔬菜，穀類，果類也都有碘，而海帶，鹹水魚和海藻類植物中如海帶等含碘尤多。所以近海的人都不至缺碘。

第八種是硫：硫的蛋白質中所決不

夏日防中暑

天氣酷熱，在烈日下工作的人們稍不注意就會引起中暑。

中暑是怎麼得的

簡單說，中暑是由於外界環境的溫度過高，使人體內積蓄的熱不能及時散發出去而引起的一種急性病。為什麼人體內不能及時散發出熱去呢？原來人體內不斷產生熱的，同時也在不斷散發著熱，使兩者經常保持平衡。人體散熱和外界環境條件有密切關係。如果外界溫度比人體溫度低，空氣流動的速度大，人體向外散熱就容易；如果外界溫度比人體溫度高，加上空氣的濕度大，流動速度小，人體的熱就不容易散出去。相反的外界熱度會進入到人體內，以致人體內積蓄的熱越來越多，人就會發生中暑。

中暑有什麼症狀

按照不同的症狀，中暑通常可分：(一)日射病；(二)熱射病；(三)熱衰竭。發生中暑的初期，一般會有各種程度的不舒適，如頭暈，頭痛，心慌，全身無力，口渴，惡心或出現面色蒼白等。這些都是中暑的前驅症狀，稱作「中暑先兆」。這時應到陰涼地方，用涼水毛巾擦擦身，喝清涼飲料，好好休息。如果發生中暑昏倒，應立刻作緊急處理，補充鹽水，進行人工呼吸或送醫院治療。

中暑怎樣預防

預防中暑應從各方面著手，如勞動時頭上最好能戴草帽或白色毛巾，避免太陽直曬頭部；衣服也最好穿淺色的。另外，在勞動場所附近，可選樹蔭處，搭上涼篷，和準備好涼開水（每一升左右的水中可放入五克的食鹽，以補充人體鹽分的喪失），以便在勞動間隙時能休息和補充水份。

從方言上說台灣

為要保存這一民族文化的特徵，他把台灣話作有系統的分析。凡是台灣方言，都帶有「四聲」，因「編成」了「台灣語典」四卷，保存民族精神和文化之功極偉。

「台灣語典」卷一：單詞 卷二：複語，卷三：四聲人稱人事。

「卷一」

西雲埠六房間屋出售

白水坭灰牆，光猛客廳，地面層有兩睡房，樓上一睡房有海洋風景，全部地盤，兩個壁爐，土庫有四房另門戶出租，車庫曬日台，幽雅清靜，有樹木街角地段，取價七萬八千五百元 電話：321-3911 Bayshore Holdings Ltd.

珍寶夜總會鳴謝

本夜總會於六月一日重修開張營業，荷蒙各界親友惠顧，花籃錦繡場面益增，高華同特移卡親臨指示一切隆情厚意，勝感激男女僑胞亦踴躍贊助費衣香簪影，清滿禮此殊光深銘五內尤希繼續賜顧，順頌健康此致。

喜士街東三四三號珍寶夜總會全人啓

鞋店生意出賣

有住宿間，位於 Dunbar 區。電話：736-5048

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

請人做園工

Cloveland 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

豪華住宅建築家廉賣

(注意) 離卑區巴士僅廿分鐘，位於 7807 Berkeley St. (請參考) 揭款利息僅一分，可無疑面，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，有一千八百九十一平方尺，豪華住宅，有車房，全土庫，大地段，四個睡房，辦公室與小室，巴士均便，切實豪華，上等材料。電話：Cecil Morton, 435-3801

雲高華達權支社

一九七四年職員表

正社：黃國富 副：吳一平
正議長：李華英 副：鄭燭光
正書記：黃潤 副：李耀輝
正財政：趙榮發 副：鄭廣貴
外交部：王耀柏 林伯勝 鄭廣榮
監督部：林福佩 林社 鄭欣培
核數部：呂定國 鄭達夫
庶務部：劉令 鄭達夫
慈善部：李英 林雨亭
宣傳部：李生 林洪公 林社
鄭今後 伍澤源 鄭燭光
鄭香蘭 謝運如 鄭廣貴
鄭廣榮 鄭廣貴
參事部：司徒子 李華英 王華進
梅世學 林兆光 陳文彬
梅逢振 余喜 許兆都
評議員：全體男女社員

訃告

先嚴瑞榮公府君恩平大江鄉東平里人，因病入院，調治心腦病，不幸於五月廿九日晚十時半壽終於醫院，享壽五十三歲。不孝等隨侍在側，親視含殮，遵禮成服，定於一九七四年六月四日(星期日)下午一時，設靈於士嘉堡，儀館致祭，扶柩出殯，卜葬於士嘉堡，宗親戚友世誼哀此訃。

反服母 吳氏
未亡人 馮氏
孤子 國傑
孤女 麗萍 適梁門
麗群 適曹門
麗霞 適蕭門
麗霞 適蕭門
長婿 梁林輝
外孫 偉華
外孫 偉英
外孫 家強
治喪處：6169 Innes St., Vancouver, 321-6062

百物騰貴聲中好消息

雲高華埠聯合直接進口運到大批上等長身絲帶白米，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。

宜洗盤碗兼打什壹名

請來面議 電話：224-0640
5778 University Blvd. B. C. 大學

小型西人雜貨店平賣

位於工廠寫字樓區，租平批約好，有得住，現銀交易。電話：七三三、三四二五

鞋店生意出賣

有住宿間，位於 Dunbar 區。電話：736-5048

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

請人做園工

Cloveland 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

豪華住宅建築家廉賣

(注意) 離卑區巴士僅廿分鐘，位於 7807 Berkeley St. (請參考) 揭款利息僅一分，可無疑面，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，有一千八百九十一平方尺，豪華住宅，有車房，全土庫，大地段，四個睡房，辦公室與小室，巴士均便，切實豪華，上等材料。電話：Cecil Morton, 435-3801

雲高華達權支社

一九七四年職員表

正社：黃國富 副：吳一平
正議長：李華英 副：鄭燭光
正書記：黃潤 副：李耀輝
正財政：趙榮發 副：鄭廣貴
外交部：王耀柏 林伯勝 鄭廣榮
監督部：林福佩 林社 鄭欣培
核數部：呂定國 鄭達夫
庶務部：劉令 鄭達夫
慈善部：李英 林雨亭
宣傳部：李生 林洪公 林社
鄭今後 伍澤源 鄭燭光
鄭香蘭 謝運如 鄭廣貴
鄭廣榮 鄭廣貴
參事部：司徒子 李華英 王華進
梅世學 林兆光 陳文彬
梅逢振 余喜 許兆都
評議員：全體男女社員

The Carling Community Arts Foundation

DEDICATED TO CANADA'S MULTICULTURAL TRADITION

基金之設立用為支持與鼓勵發展我們多種文化之傳統。我們以獎金助協助有關民族藝術，文化活動與特殊種族節目。



我們歡迎其他詳情與協助之請求請將詢問直接致函

The General Manager, The Carling Community Arts Foundation,
79 St. Clair Ave. East, Toronto, Ontario, M4T 1M6.

CARLING O'KEEFE BREWERIES
Brewers of Black Label and Heidelberg

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。

金宮樂隊伴奏
逢星期四、五、六、晚加聘菲律賓 Manila 七人大樂隊，輪流合奏表演。金宮夜總會環境優雅，地方舒適，美味食品，怡情音樂，歌曲悅耳柔和。僑胞晚飯跳舞，歡樂今宵理想之至。

菲沙雜貨舖出賣

交通旺，生意好，意興盛，開價六千五百元。另點貨現銀交易。電話：829-1810

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，有意者請來電話洽九八、五五號。黃先生

宜經驗送餐長工

另請經驗炸雞或打什一名，下午七時半電話：四三七 九六六號

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

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 李琳琳陳鴻烈 主演
秦祥林張冲謝賢 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。