

養生之道譚

陳懷仁

營養知識不可不知

盡人皆知的「大頭泡」，就是缺「碘」之故，所以儘管它分量極多，却不能重視。我還得再說下去。

第七種是碘：碘存在於人體甲狀腺中。海水中都含有碘。高山的地方往往缺碘，故住在高山地區的人，健康常受威脅，常會發生甲狀腺腫大，喉腫，癱瘓等症。近海的蔬菜、穀類、果類也都含有碘，而海鹽、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

至缺碘。

第九種是鈉：鈉是一種很特別的元素，它的性質很不固定，很不容易找到。它有本質。它通常與X化而食鹽，或和稀疏。在含有蛋白質的食物中都有硫存在。同時燕麥、貝類和酵母中也有此物。

第十種是X：X的化學組合就是日常所用的食鹽，它能管制血液和體素的滲透壓，能幫助消化，使心臟機能正常，除食鹽之外，麪粉、牡蠣和蔬菜中也含有X。

第十一種是鐵：鐵是構造血紅素的

鐵，保護素中的水分，不使過量的散失，和動物血中都有。它能緩和血液的循環，保護素中的水分，不使過量的散失。

十一種是X：X的化學組合就是日常

所用的食鹽，它能管制血液和體素的滲透壓，能幫助消化，使心臟機能正常，除食鹽之外，麪粉、牡蠣和蔬菜中也含有X。

(星期五)下午壹時設靈於暗士黨殯儀館致祭扶柩出殯卜葬於科士蘭墓園五十有三歲不孝等隨侍在側親視含笑。宗親戚友世誼哀此詳。

○ 訊 告

先辭瑞榮亭公府君恩平大江鄉東平里人因病入院調理心臟病突發不幸於五月廿九日晚十時半壽終於醫院病榻享壽五十年。三歲不孝等隨侍在側親視含笑。靈苗白米，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

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。

百物騰貴聲中好消息

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，請選購本廠的双A牌嘉禾牌五羊牌各種名牌白米，保證滿意。

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，請選購本廠的双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

豪華住宅建築家廉賣

請來面議 電話 224-0640

5778 University, Blvd. B.C. 大學

(注意) 離華埠巴士僅廿分鐘，位於 7897 Berkeley St. (請參考) 揭款利息僅一分，可無疑問，特別新建屋。

小型西人雜貨店平賣

高華同時移至親臨指示一切降情厚不

勝感激男女僑胞亦躍躍急臨助慶衣香鬢影濟濟滿樓助此殊光深銘五內尤布繼續

(請聽) 增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，大樂器，四個睡房，辦公室與小室

一大地段，殯場洗碗機，學校，公園，

巴士均方便，切實豪華，上等材料

電話 Cecil Morton, 435-3901

鞋店生意出賣

宜中年女工

高華同時移至親臨指示一切降情厚不

勝感激男女僑胞亦躍躍急臨助慶衣香鬢影濟濟滿樓助此殊光深銘五內尤布繼續

(請聽) 增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，大樂器，四個睡房，辦公室與小室

一大地段，殯場洗碗機，學校，公園，

巴士均方便，切實豪華，上等材料

電話 736-5048

宜洗盤碗兼打什壹名

宜中年女工

高華同時移至親臨指示一切降情厚不

勝感激男女僑胞亦躍躍急臨助慶衣香鬢影濟濟滿樓助此殊光深銘五內尤布繼續

(請聽) 增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，大樂器，四個睡房，辦公室與小室

一大地段，殯場洗碗機，學校，公園，

巴士均方便，切實豪華，上等材料

電話 736-5048

宜洗盤碗兼打什壹名

宜中年女工

高華同時移至親臨指示一切降情厚不

勝感激男女僑胞亦躍躍急臨助慶衣香鬢影濟濟滿樓助此殊光深銘五內尤布繼續

(請聽) 增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，大樂器，四個睡房，辦公室與小室

一大地段，殯場洗碗機，學校，公園，

巴士均方便，切實豪華，上等材料

電話 736-5048

從方言上說台灣

容

台語

台灣語

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症病。為什麼人體內的熱不能及時散發出去呢？原來人體內不斷產生熱的，同時也在不斷散發熱，使兩者經常保持平衡。人體散發和外界環境條件有密切關係。如果外界溫度比人體偏高，加上空氣的溫度大，流動速度小，人體的熱僅不散發不出去，相反的外界的熱還會進入到人體裡，以致人體內積蓄的熱越來越多，人就會發生中暑。

按照不同的症狀，中暑通常可分

為：(一)日射病；(二)熱射病；(三)熱筋擊。發生中暑的開初，一般會有各種程度的不舒服，如頭暈，頭痛，心慌，全身無力，口渴，惡心或出現面色蒼白等。這些都是中暑昏倒的前驅症狀，稱作「中暑先兆」。這時應到涼爽地方，用涼水毛巾抹臉擦身，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。

中暑有什麼症狀？

日射病：(一)熱射病：(二)熱筋擊。

發生中暑的開初，一般會有各種程度的不舒服，如頭暈，頭痛，心慌，全身無力，口渴，惡心或出現面色蒼白等。這些都是中暑昏倒的前驅症狀，稱作「中暑先兆」。這時應到涼爽地方，用涼水毛巾抹臉擦身，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。

預防中暑應從各方面着手。如勞動時頭上最好能戴寬沿草帽或白色毛巾，避免太陽直晒頭部；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(每一升毫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夠休息和補充水份。

中暑怎樣預防？

預防中暑應從各方面着手。如勞動

時頭上最好能戴寬沿草帽或白色毛巾，避免太陽直晒頭部；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(每一升毫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夠休息和補充水份。

中暑怎樣預防？

預防中暑應從各方面着手。如勞動

西雲埠六房間屋出售

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，上庫完竣

，兩個壁爐，土庫有四房間另門戶出租

，車港晒日台，光陰清靜，有樹木街角

，白水泥灰牆，光陰清靜，有樹木街角

中國糧油有限公司