

，它主要是分泌尿液排泄體內之廢物及毒物。腎臟最基本的機能是分泌尿液，而尿液內的成分主要是來自血液，其中包括大部份來自食物的蛋白質最後的代謝產物、鹽類、水份等，但也有一部份

藉以維持體內水份及滲透壓的平衡。例如：大量飲水即會引起大量排尿，而相反地，當炎夏大量出汗時，尿量就會顯著地減少。

另一方面腎臟能調節體內酸鹼平衡，這是不易為自己所發現的。腎臟能根據體內酸鹼平衡的情況而排出不同反應內分泌

10

銀耳又名白木耳，廣府人俗用價值甚廉藥作用。食用價值僅從業代始有記載。說清代的婦人有貴客，每日必服以滋補金匱之類，潤肺、潤腸、益氣當時銀耳的原因它產自森林的朽木上而能生質嬌嫩，甚難得，故其身價實可媲美參茸。銀耳成是大形片葉之形，那是近幾年來，人工方法培植而成以後的事（四川通江縣尚未育成）。近幾十年來對其研究中有示，銀耳在補益、健體、美容方面皆有明顯的效果，其實用展示：

銀耳營養豐富，它含十八種氨基酸多種維生素和十種礦物質（其中七種為必需的）。值得稱讚的是：它含有銀耳多糖（由甘藷酸、葡萄糖、果糖及纖維糖組成），業已証實，它能提高細胞的免疫力，促進紅細胞和B細胞增多，增加淋巴細胞比率，明顯能提高巨噬細胞吞噬各種功能；具有「扶正固本」之功，能「祛邪中醫西藥」。有一「拔正法」應用於癌。銀耳多量服用能促使肝細胞蛋白質與核酸的合成，提高肝臟的解酶作用，起到解毒的作用。此外，銀耳多糖還能增強機體在抗原刺激下產生特异性反應，對腫瘤防治顯示了廣闊前景。

銀耳不但在補益、健體各方面有特殊功效，對某些方面有特效功能，其效果有特種功效，對皮膚病療效良好，這對於皮膚病者良好的滋養和延緩老化作用，故長期食用銀耳的中、老年婦女，她的皮膚與同年輕的相比，顯得比較年輕，老態蒼茫彈性不足，面部皺紋也相對少些。因此，每對日必食一些，怪不得也！

銀耳性溫滑潤，一年四季皆宜食用。中國

育兒室

有人在這時候開始
有對音樂的審美觀見

健康生清

咳嗽，肺癆輕咳，久咳黃痰，癢，喉痰血或痰中血絲，或久咳傷肺痛及肺病，肺炎，大便閉結，肺熱胃呆，小兒不開

冰糖銀耳，銀耳燉蛋，枸杞煎蛋等又是四時皆宜，大養化清補之食品。

● 岑夕拾



鍛鍊腿部，也是收縮腿部的必然程序，因為要做好腿部運動，必然要好好的把臀部以下的部位好好的運動，否則就不會收到預期的效果。

近年有人提倡在水中運動，針對的也是腰腹以下的部位，動作多是蹲跳，這會使身體的下部在運動時，因逆水壓的關係而付出更大的力量，使到身體的運動得到一半功倍的安全，這也是

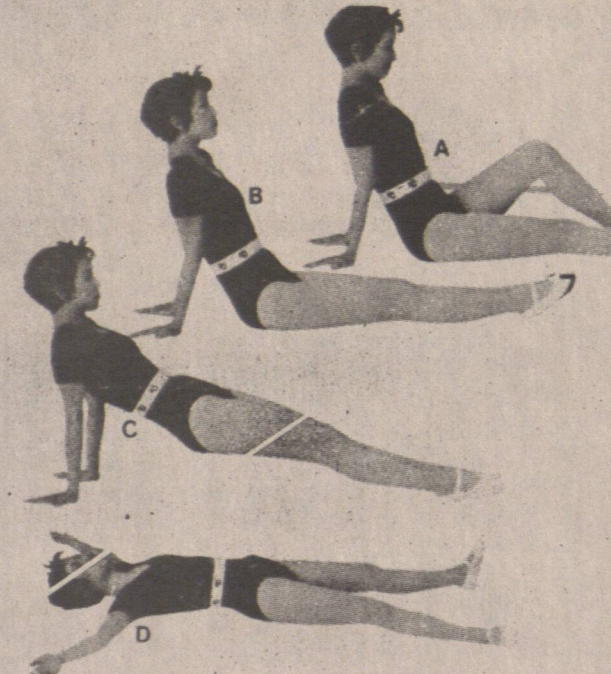
有對音樂的審美聽覺能力呢？日本音樂教育兼心理教育家鈴木

光字繼三比白開

時會面露笑容、手舞足蹈，甚至做出打節拍的樣子。

實驗還證明：嬰幼兒在七個月時就能模仿簡單的節奏，九個月能辨別不同的樂曲，十個月能學唱短小的樂曲，兩歲時則能學唱較完整的樂曲了。

音樂是一種良好的啟蒙教育方法，有鑒於嬰幼兒的身心健康，本報特約陶愛來



泰興有限公司
Tai Hing Company Ltd.
(1981)
265 EAST PENDER STREET • VANCOUVER, B.C.
VEA 1T8, CANADA
PHONE 684-1028

新機器洗地氈梳化椅
即洗即用 不褪色 不縮水 變餐潔
樣假 晚照服務 專洗
烟假 爐頭工 家住
打臘 8折優待
晚電：253·5710

清潔公司

健良清潔公司

承接大廈、寫字樓、
栢文等清潔工作。

電話：
八七六・三八五四

傳呼機：
六四五・七〇〇一

NORTHWEST FOOD PRODUCTS LTD.
355 POWELL ST. VANCOUVER, B.C.

歡迎批發
兼辦零售

燕窩 燕魚翅
蒸氣炸翅
花旗炸翅
雲吞乾翅
五磅乾翅
花旗乾翅
十磅乾翅
扎翅

廠麵旗花
 PHONE 684-9820
 鮮新 幸運
 蝦雲 餅仔
 春捲 蛋餅
 捲皮 餅

萬成肉食中心
MAN SING MEAT CENTRE
 片打東街 二二四號 電話：681-4491

新到大幫
超等味精
冰霜明蝦

銀龍公司
YIN LONG CO. LTD.
535 GORE AVE. VANCOUVER B.C.
TEL: 689-7324

燒腩肉、
國口新鮮
即日由台
到冷凍飽
銀絲卷、
豈、木須
須鮮凍、
老少咸宜。
門市批發
逢星期三
地址：五
電話：680

金利源
GIM LEE YUEN LTD.
47 E. Pender Street
Van., B.C. V6A 1S9

八折大減價
特價貨品

 **世運分銷**
OLYMPIC DISTRIBUTION
4091 MCCONNELL CRT.
TEL: (604) 421-1111

時榮鮮菓
外埠訂購
快捷妥當
零沽批發
一律歡迎

Kam Ye
JEWELLERS

價錢實際 歡迎惠顧

探親攜帶手信 送禮自奉佳品

大特價酬賓

特製風乾 特選鴨肝腸

450 (大包) 每包 \$3.70
375 (細包) 每包 \$3.10

本埠各零售店同價發售

顧客惠上 服務週到 貨靚價實

七天營業

本號統辦 唐山雜貨 鼓油醬料

牛仔 咖啡 特製 柱候 家鄉 特製

新燒肥特

* 車

Jan

 周愛權 視光博士
周慶偉

驗眼配鏡專家
精配隱形眼鏡

DR. RAYMOND S. CHOW
DR. JACK K. CHOW
OPTOMETRISTS

TELEPHONE 685-8231
632 MAIN STREET
VANCOUVER, B.C.

哥亞街。
7324

歡迎，
湯丸，毛
壽桃，無
燕即食，
好公司運
西貨，
生菓，

成
成功車行

本報廣告
效力宏大

除
外

賓

 685-9743

功車行

專為華人而設的二手車行

金然棧
臘味廠

自用實惠
送禮名貴
不含味精
材料純正

華

149

筋 叻 哩 尤 魚
 雞 汶 牛 什
 蹄 南 乳 豬 手
 脯 蠔 油 鴨 掌
 肉 鼓 椒 鳳 爪
 旺 候 鴨
 熟 饅 部 門 *
 菜 *
 裝 臘 味
 鷄 大 鴨
 木 鹵 味
 鮮 肉 類
 營 *
 美 加 風 行
 風 味 特 佳
 肉 質 鮮 美
 批 發 沽 零 迎 歡

城市駕駛學校
City Driving School
NO.5-2414 MAIN ST.
VANCOUVER, B.C.
電話 **874-4544**

師質優良 經驗豐富
筆試路試 精通國粵
收費公平 忠誠

大批銀行車以批發價錢出售

代辦新移民、留學生及兼職人士
分期付款買車，手續快捷，十分鐘
即可出車，何必買貴車？請來比較
吓啦！所有車輛均經過本公司技師
嚴格檢查，始行出售，並有一年保
養。

3810, MAIN ST., & 22ND AVE.,
TEL.: 875-0077

BUSINESS HOUR: 10:30am to 8:00pm

電話：255-6571 (五線)，255-6010

運到，大量供應

各西士齊備

中國去頭有壳白蝦及蝦肉
中國AAA牌去頭有壳養蝦及蝦肉
緬甸去頭有壳白蝦及蝦肉
越產去頭有壳白蝦及蝦肉
香港澳門白蝦及IQ蝦肉
中國各類有頭養蝦
大小西士龍蝦尾及扒蝦尾
急凍香港產鮮魷魚、
去衣鮮魷筒

常備各種魚類

紅衫魚 紅魷魚
黃花魚 白魷魚
牙帶魚 生魚 供應
獅子魚 墨魚

日本各類冬菇及
新到中國各類冬菇
「一日一冬菇，
精神倍爽朗」

迎遠近採購
寄送貨快捷

優良駕駛學校
PERFECTION DRIVING SCHOOL
TEL: 433-2888
由 RAYMOND TONG 唐達良主理
名符其實・師質優良・經驗豐富・收費公道
本校採用88年小型房車教授舒適易學
合格率高・歡迎查詢

嘉華駕駛學校

本校歷史悠久、發展迅速，現已聘請豐富經驗
教師：何津謀 三二二-六八八八
黃健明 六八九-五五七六
馮紹明 三二二-五五五五

協助主理溫市及烈治文分校業務。本校考生成績超卓，合格率高，排期最快，教授方法簡易，並設有筆試班，全校採用88年全新房車作教。

嘉華駕駛學校校長 馮坤成 四三二-七〇〇一
二九四-一六一一

HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD.

香港駕駛學校

地址：域多利街5869號

電話：321—3722

考取筆試

專人指導

免費接送

收費公平

經驗豐富

師質優良

全
程
130
元

教師：吳栢霖

住家電話：435-2381

傳呼機：686-8597

您想得到一張
卑詩省駕駛執照嗎？您為學車而煩惱嗎？
如果您能通過筆試，但失敗，我們可以安排
法庭特許譯員協助您解決英文試題之困難！
我們的中、英、法、越、華語教練會指導您
從最安全的習慣中，得到您想要的駕駛技術，
並代約安排考試日期。
從速聯絡
卑詩駕駛學院
4-224 EAST BROADWAY, VANCOUVER B.C. V5T 1W3
電話：644-7890
馮尚榮 433-1504 劉兆鵬 657-2823
WAYNE FUNG BANG LAU

聯合駕駛學校
823E. HASTINGS UNITED DRIVING SCHOOL
TEL: 253-6888 253-1333

歷史悠久 經驗豐富 耐心教授
筆試路試 易學速成 合格率高

※唐人埤及PNE特價全程 120元

* 聘請大溫哥華各區男女經驗教車師傅多名 *

高級 駕駛學校
4677 MAIN STREET ADVANCE DRIVING SCHOOL
專人輔導英語筆試
吳志强
872-8717
全
程
130
元

UNIVERSE DRIVING SCHOOL
No. 1-114 W. Broadway, Van., B.C.

宇宙駕駛學校

經驗豐富 教法詳盡
路試筆試 初學補鐘
安全易學 免費接送
收費特平 歡迎查詢

電話: 8742524 437961
全程只收 120元

 **萬國駕駛學校**
地址：206 東六街及緬街 223 號
電話：327-9174
 872-0058
校長：楊友權

教導經驗豐富 學技容易快捷
全埠收費最平 效果保證最好
十足把握筆試 免費車接送