

養生之道譯

陳懷仁

因為動物性食物，經過消化分解，一般在體內都呈酸性反應。加上一切糧物質含量多，消化分解後，會呈酸性反應。從而中和酸性，維持我們身體的內部「酸鹼平衡」對身體的好處很大。所以我們必須經常多吃蔬菜。

特別是一向血虧，有貧血現象的人，多吃蔬菜更有益。這原理並非現代醫學界的新發現，早在我少年時，就聽到過一位舍曼博士說過：「吾人血液中的

鐵質，多吃素食者往往較不吃蔬食者，其性質為優，因肉食中的鐵質，係來自瘦肉所含的原始新鮮鐵質，未得優良，及蔬菜所含的原始新鮮鐵質，遠不如血患者需要新鮮鐵質，就該由蔬菜中獲得補充。」他這話一再牢記着，現在我由許多醫生的臨牀紀錄中，得到佐證，不少貧血患者，能夠恢復健康，皆因覺悟到多吃肉食的錯覺，從此多吃蔬菜，才走上健康的境界的。

我希望大家身體健康，但我不勸大家吃「淨素」，只是勸大家不可吃「淨草」，該在每一樣葷菜中，配搭一些素菜，例如紅燒肉可以配菜心，紅燒鷄以可配栗子；能保持這種做菜的方式，在無形之中，就能獲得「酸鹼平衡」，常年面色紅潤，精神奕奕。

我有一位熟人，他老人家平生最講究飲食，但他不吃大葷，每樣葷必配菜，例如紅燒肉可以配菜心，紅燒鷄以可配栗子；能保持這種做菜的方式，在無形之中，就能獲得「酸鹼平衡」，常年面色紅潤，精神奕奕。

週末大平賣

五八五號哥街

電話六八五·四九二九

由九月廿七日至九月廿九日

爽脆特靚大紅蘋果

壹元四磅

金山橙皇四六庄

壹元十個

無核青提子

壹元二磅

甜紅提子

壹元四個

番石榴

每盒五毛

七彩皮蛋四個庄

壹元三磅

宜經驗日廚壹名

有意者請到4102 Main St., Helen's Grill

宜唐西餐廚各一名

有意者請到2916 Renfrew

宜長工送餐一名

有意者請到2916 Renfrew

宜新建住宅業主賣自

有意者請到2916 Renfrew

宜烏埠雜貨店連實業出賣

有意者請到2916 Renfrew

宜新米上市大贈送

有意者請到2916 Renfrew

宜中國糧油有限公司

有意者請到2916 Renfrew

宜新穎商業樓宇出賣

有意者請到2916 Renfrew

宜新穎酒樓出賣

有意者請到2916 Renfrew

名園大酒店

酒菜部

經理晚飯部

名厨主酌

華筵喜茶

時夜市

至下午總會

時夜十樂

每天音

晚佩君

時長駐

君迎各界駕臨指

營業時間：下午五時起

定座電話：六八三·四七二

九月廿四至廿八日星期二至星期六

晚七時半隆重放映

導大樂隊行歌曲

君頌西流指

均能演唱中指

後陳小姐

歡迎各界駕臨指

營業時間：下午五時起

定座電話：六八三·四七二

九月廿四至廿八日星期二至星期六

晚七時半隆重放映

導大樂隊行歌曲

君頌西流指

均能演唱中指

後陳小姐

歡迎各界駕臨指

營業時間：下午五時起

定座電話：六八三·四七二

九月廿四至廿八日星期二至星期六

晚七時半隆重放映

導大樂隊行歌曲

君頌西流指

均能演唱中指

後陳小姐

歡迎各界駕臨指

營業時間：下午五時起

定座電話：六八三·四七二

九月廿四至廿八日星期二至星期六

晚七時半隆重放映

導大樂隊行歌曲

君頌西流指

均能演唱中指

後陳小姐

歡迎各界駕臨指

營業時間：下午五時起

定座電話：六八三·四七二

九月廿四至廿八日星期二至星期六

晚七時半隆重放映

導大樂隊行歌曲

君頌西流指

均能演唱中指

後陳小姐

歡迎各界駕臨指

營業時間：下午五時起

定座電話：六八三·四七二

九月廿四至廿八日星期二至星期六

晚七時半隆重放映

導大樂隊行歌曲

君頌西流指

均能演唱中指

後陳小姐

歡迎各界駕臨指

營業時間：下午五時起

定座電話：六八三·四七二

九月廿四至廿八日星期二至星期六

晚七時半隆重放映

導大樂隊行歌曲

君頌西流指

均能演唱中指

後陳小姐

歡迎各界駕臨指

營業時間：下午五時起

定座電話：六八三·四七二

九月廿四至廿八日星期二至星期六

晚七時半隆重放映

導大樂隊行歌曲

君頌西流指

均能演唱中指

後陳小姐

歡迎各界駕臨指

營業時間：下午五時起

定座電話：六八三·四七二

九月廿四至廿八日星期二至星期六

晚七時半隆重放映

導大樂隊行歌曲

君頌西流指

均能演唱中指

後陳小姐

歡迎各界駕臨指

營業時間：下午五時起

定座電話：六八三·四七二

九月廿四至廿八日星期二至星期六

晚七時半隆重放映

導大樂隊行歌曲

君頌西流指

均能演唱中指

後陳小姐

歡迎各界駕臨指

營業時間：下午五時起

定座電話：六八三·四七二

九月廿四至廿八日星期二至星期六

晚七時半隆重放映

導大樂隊行歌曲

君頌西流指

均能演唱中指

後陳小姐

歡迎各界駕臨指

營業時間：下午五時起

定座電話：六八三·四七二

九月廿四至廿八日星期二至星期六

晚七時半隆重放映

導大樂隊行歌曲

君頌西流指

均能演唱中指

後陳小姐

歡迎各界駕臨指

營業時間：下午五時起

定座電話：六八三·四七二

九月廿四至廿八日星期二至星期六

晚七時半隆重放映

導大樂隊行歌曲

君頌西流指

均能演唱中指

後陳小姐

歡迎各界駕臨指

營業時間：下午五時起

定座電話：六八