養生之道譚

營養知識不可不知

陳懷仁

第三種是氫　氫與氧並存在人體之中，它是輕而無臭，無味，無色的氣體，存在於一切酸性物之中；也存於人體的原形質之中，所佔的重量有百分之十。

第四種是X：X也是無色，無臭，無味的氣體。它是構成原形質的必需物。X在空氣中很多，植物由空氣中吸收X氣，人則由動物的食物中吸取X氣。它在人體的重量中佔百分三。

以上四種是氣體，以下的是固體。（以X代氮字）

第五種是鈣：鈣在地殼中很多，人的骨和齒都是存儲鈣的地方。也有一小部份在血液中。我們日常食物的水果，蔬菜，穀類之中都有鈣。牛奶中也有鈣。倘若血液中缺乏鈣，齒和骨就會出毛病。它在人體中佔重量應該有百分之二。

第六是磷：磷是身體各部機能正常活動的要素。人的腦髓和脂肪部份的體素都有磷。食物中穀類，豆類，蛋類，乳類，魚類中含有很多磷。特別是獸類，魚類的骨中，所含磷量尤多。如果人能葷素混食，就不致缺磷，因爲磷不過在體重中佔百份之一，倘若相信一般傳發的見解，以爲磷能補腦而多服磷的藥品，往往會中毒。

以上所說六元素，在體重中共佔百分之九十九，其餘的十一種元素，一共不過佔百分之一，雖然分量極少，但缺一不可。「十」

醫學常識解答

關於糖尿病及其他

青光眼乃病重之狀疾，可能合致失明。患者要由眼科專科醫生治療，滴眼藥水使瞳孔縮小，要服食利尿劑，止痛劑等，亦有需要外科手術以切開虹膜者。

問：何謂習慣性流產？

答：連續有三次或以上之流產稱爲習慣性流產，如流產在懷孕首次三個月發生，原因可能是卵巢分泌荷爾蒙不足而致。流產如在懷孕中期發生，則可能因爲子宮頸之內口不健全。此外如孕婦本身患有內科病症或子宮瘤腫亦會有連續性流產。有習慣性流產之婦女應該接受婦科醫生的詳細檢驗，如生殖器官有疾病，可以加以治療。如再有懷孕時，更應及早接受產前檢查。月經一過期，則應到設備完善之產科醫院進行檢驗及作嚴密觀察，或需作長時間臥床休息，或服藥，或需施手術以縫合子宮頸內口等，要由產科醫生決定。「完」

從方言上說台灣

何容

台灣全省的地方方言　幾乎說的都是閩南方言　閩南話分佈在福建南部，潮汕，海南島以及雷州半島部分地區）。因爲台灣省的人，十九來自閩南。部分，來自廣東的客語區，而閩粵人又遷自中原，所以保存了很多中原的古音話。

我地淵源就得追溯到明末。當鄭成功據守台灣反抗清廷時，帶了不少人從福建渡海而去，今天台灣省內絕大部分漢的的語言已講閩南話了，原因即在於此。

當鄭成功時代，客人家雖有陸續到台灣的，但人數甚少，而且頗受歧視。當局甚至禁止客籍人去台灣。到了康熙末葉朱一貴起事，清廷派藍廷珍率兵平定，這時鳳山各地客家人組織義軍協助，事後論賞，因客家人有功於清廷，藍廷珍力奏請解除客籍人到台的限制，廣東人在台受歧視的觀念因而改變。從此閩，客二籍移民都享受同等待遇，於是客籍人到台灣的便日漸增多。清領時代戶口上對於移民籍貫雖然沒有詳確的統計，但從渡籍上各種記載看來，台灣移民籍貫無論在任何時期，閩南人總佔多數，客家人次之，其他漢族的人民又次之。

廣東籍移民中，有一部份的是與廈門音相近的潮州方言（與閩南方言屬於同一方言系統）；但是來自梅縣，大埔，蕉嶺等地的移民，則說「客家」方言。後者和普通話較爲接近。不過，原說客家客方言的台灣居民，也早已同樣以閩南話爲公共語言。至於漳，泉兩府以外的其它福建各地的移民，地區方音上的差異並不如客話和廈門話差別的顯著。因此，台民漢族居民在方言使用上已獲得了基本的統一。

當日本人佔據台灣的後期　爲了要徹底實行其奴化教育，加強他們的統治起見，首先廢除了報紙的漢文部，跟着嚴禁中國文字的流通，並且不許學生使用台語。當時台灣史學家連雅堂（橫），以史書爲民族精神所寄，因而著述「台灣通史」，說明在台灣流血流汗開墾的移民有兩個主流，一是閩南，一是嶺東。雅堂先生又怨怕後世子孫，數典忘祖，跟着就全力研究台灣語。

「未完」

埠仔餐館生意出賣

位於火聖轉（Fort St. John）商業中心區，有酒牌，座位九十個，有冷氣新時代設備，每年生意廿餘萬，誠意出讓，如有志圖此業者，請向下列住址詢問。每日營業時間上午七時至下午十時

Corona Restaurant Ltd., Box 366, Fort St. John, B.C. 電話七八五、貳八七一

靚屋出賣即可搬入

業主自賣，East Broadway 近 Rupert 五睡房，兩大廳，兩浴室，全層地氈，有士庫，車房，交通方便，廉售六萬八，可充銀期，晚六時至十時電話二五三八五四一洽商。

謝啓

敬啓者：本會於五月十九日舉行成立第三十三週年紀念典禮荷蒙僑團代表各鄉親友好暨本會會員或親臨增光或鴻詞獎勵或惠贈生花珍品或厚賜儀金等同人等拜領之餘至感激除專柬致謝外謹誌數言聊申謝悃并祝

各位健康

雲埠中山隆鎮同鄉會同人鞠躬

◎哀謝

先父蔡柱日前仙逝已誌前報經十五月廿七號下午一時在暗市黨殯儀店舉行喪禮叨蒙宗親戚友世誼惠贈花圈輓儀親臨執紼致祭素車隨送高誼隆情歿存均感謹此致謝

孤哀子　堯登率家人致謝

惠賜芳名　恕不臚列

◎訃告

先嚴瑞榮岑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積閏享壽五十有三歲不孝等隨侍在側親視含殮遵禮成服謹定於一九七四年六月四日（星期貳）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

泰屬

宗親戚友世誼哀此訃

聞

反服母　吳氏

未亡人　馮氏

孤子　國樑

孤女　麗萍　適梁門

麗群　適曹門

麗霞麗媚麗燕

梁林焯

長壻

外孫　偉畧

次壻　曹冠英

外孫　家強

治喪處：6769 Inverness St., Vancouver, 321-6052

百物騰貴聲中好消息

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。

金利源，華隆，國信，廣興，泰興，聯興，永興。等公司仝啓

廠米大西方

本廠永遠選用最純正之美國絲苗米，用最新机器加工磨成，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

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。電話七三八、三四貳叁

巢欄公司

五八五號哥街

電話 六八五　四九二九

週末大平賣

由五月卅一日至六月一日

星期五　星期六　星期日

新出世佳品特別介紹

與衆見面

鑽石牌美味白油腸

每磅壹元九五

無核金山甜橙　每箱五元五

鮮紅番茄　四十安士庄　每盒六毛

靚青椒　壹元三磅

清甜白瓜　壹元兩個

雪白菜花　壹元三個

紹菜　壹元六磅

蜜糖金山甜柑上市

FRUITLAND MARKET

585 GORE AVE., VANCOUVER 4, B.C.

Phone 685-4929

宜僱中西厨式名

請每日下午六時后電話 112-624-4333 Collect Call.

豪華住宅建築家廉賣

（注意）離華區巴士僅廿分鐘，位於 7897 Berkley St.，（請參考）揭款利息僅一分，可無疑問，特別新建屋。（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，有一千八百九十平方尺，豪華住宅，有車房，全土庫家人共樂廳，四個睡房，辦公室與小室，大地段，殘爐洗碗機，學校，公園，巴士均便，切實豪華，上等材料，電話 Cecil Morton, 435-3901

宜人照顧小孩

月薪二百元，包食宿，每星期休息一天。電話八七六，九七一〇　晚二九壹，〇二九八

鞋店生意出賣

有住宿房間，位於 Dunbar 區。電話 736-5048

六睡房華麗住宅出賣

近 Oakridge 集中商場，兼有客廳，小室，家庭室，娛樂室與酒巴，士庫完竣，包括傢俬，各等用具，洗衣鼓衣機全部布簾，全部地氈，與費汝維治。

Phil Cho, 電話 685-1346, 263-9001

宜僱有經驗可靠女工

夏季衣廠，宜剪裁及款式設計工作，適中地點　工資從優，請到 112 East 6th Ave., 873-2621 洽商。

金宮夜總會

Fox's Den Cabaret, 1047 Granville St., Phone: 687-1761-2

由香港名廚師巧製中西美食，下午六時開始供應禮聘東南亞名歌星。

磁性歌后王佩佩小姐，美艷歌后沈秋玲小姐，演唱國語粵語流行名曲。

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。金宮夜總會館境風雅地方舒適，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。

宜經驗送餐長工壹名

另請經驗炸鍋或打什一名，下午七時半電話四三七　九六二貳

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，迫得出賣，有意請來電話叁九貳、五叁壹叁　黃先生

菲沙雜貨舖出賣

交通旺隊生好生意興盛開價六千五百元另點貨現銀交易電話 879-1810

中國糧油有限公司

CHINA CEREALS & OILS CORPORATION LTD.

239 E. HASTINGS TEL: 687-4204

溫哥華喜市定東街貳叁九號

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)

五月廿八至卅一日　星期二至星期五

晚七時半隆重放映

彩色寬銀幕拳擊動作鉅片

戰北國

白彪　高岡　薛家燕　領銜主演

同場放映　彩色寬銀幕文藝鉅片

彩雲飛

甄珍　領銜主演

鄧光榮

駐港處：為便利觀衆購票請先打電話大華肉食公司代售戲票