

這并非危言聳聽，老年人不宜吃肉類，肥肉要少吃，因為脂肪過多，容易使人患動脈硬化，這是高血壓和心臟病的一個主要原因。

2、少吃糖類。糖類吃得太多，易患糖尿病，也會引起他種B1的缺乏，白米中含有糖分不少，多食無益。吃糖類食物過多，會形成

根據醫學家的研究，發現老年人想健康長壽，必須注意飲食，下面我們提出四項意見：

1、蛋白質的重要。不少老人以為老年人身體已定形，已停止了發育，根本不需要蛋白質補充，事實上，蛋白質是構成肌肉、內臟、皮膚、骨骼、毛髮、指甲等的主要成分，新陳代謝內分泌腺素，也有一部分是蛋白質，每天在消耗蛋白質，因此時時需要補充。



老年人健康問題，愈來愈受人注意，醫學上有老年病學一科。怎樣維護老年人的健康呢？

一個人過了五十歲後，身體各方面的機能，逐漸走下坡，產生老化的現象，如新陳代謝作用降低，內分泌機能減退等。當然也有某些人由於體質較強或者後天保養得宜，往往到了五、六十歲，身體機能仍然相當旺盛。老年人要維持健康，當然要包括許多方面，例如個人衛生、適當的運動、充足的睡眠、完善的飲食，以及中相宜的情緒等，但其中相當重要的是飲食習慣。

手術(即輸精管切除)的實施。印度是鼓勵男子節育最起勁的國家，在彼邦，接受絕育手術的人(主要是已有子女三名的父親)已有百多萬。

男子絕育手術相當簡單，醫生只要將兩個半英寸長的切口，然後切斷輸精管(把精子從睪丸輸往前列腺與精液混合的小管，左右各一)，再把兩個切口分別縫合，最後把切口縫合，手術即告完成，前後需時十五分鐘。

宣傳男子絕育。這是印度某地放映宣傳絕育電影的場景，觀眾從小銀幕上見到的是男子絕育。

和諧的婚姻。夫婦之間情感的恩愛，事實上與和諧的婚姻，是息息相關的。和諧的婚姻，是每個人都希望有的。和諧的婚姻，是每個人都希望有的。和諧的婚姻，是每個人都希望有的。

# 生衛與康健



健康體操七式。這是一組簡單易學的健康體操，適合老年人練習。

**MONTREAL TRUST**  
274-7221  
**JOHN LEUNG**  
**NORA LEUNG**

溫哥華東區  
烈治文區

三睡房，土庫，近學校，巴士，商店，開價五萬三。  
四睡房，新穎美觀，兩年新，開價七萬五千。  
五房三廳，四年新，清靜幽雅，開價七萬九千九。  
新屋，新款，材料特佳，開價九萬二千五。  
兩層大屋，六房兩廳及酒吧，可住地方二千四百方呎，地80x110，在高貴住宅區，近市中心，開價十一萬八千五。  
三年新屋，共十睡房，六浴室，收租最好，開價十三萬。

相如神接批命書曾一度紅透半邊天  
著名顏慶子經港抵加

精通各地方言為僑胞談財運前途  
用觀掌相法與占卜能知過去預未來

如有任何疑難問題須吐露來問事也表歡迎，幫助解決任何疑難問題，請親臨溫哥華街五〇七號九室每日中午十二時至六時候教，星期日及假期照常，實劍贈俠士紅粉贈佳人，中大學生及海員特價優待客人遠道而來另有招待地址：

507 Main St Vancouver Pacific Room 9  
溫街五〇七號九室(加拿大帝國銀行大廈隔鄰樓上)

**華僑金行**  
Wah Kiu Jewellers Ltd.

珠光寶氣 閃閃生輝

專營：  
●黃白金飾 ●鑽石玉器 ●紅藍寶石  
●結婚金牌 ●賀壽金座 ●專人主理  
●名師設計 ●款式新穎 ●價錢特平

\*高價收購舊玉器、鑽石首飾  
\*設有首飾修理及鐘表修理，快捷妥當、保證滿意。

504 MAIN STREET (溫街) VANCOUVER, B.C. CANADA, V6A 1T7 電話：(604) 669-3247

**加華實業公司**  
CATHAY PACIFIC REALTY LTD.

5052 Victoria Drive, Vancouver, B.C. V5P 3T8 • Telephone (604) 324-1034

公司電話 324-1034  
七月新盤

E. ROZA-PEREIRA 879-3409 綺華  
M. LIM 430-1569 林文和  
J. TOM 434-8492 譚光誠  
A. KO 299-0041 高太  
S. KWOK 321-2005 郭光沐  
DAVID TAM 437-1714 譚清華

代建樓宇  
換屋計劃  
免費估價  
忠誠服務

▲東區唐唐餐館，生意連實業，年做四十萬，設備裝修一流，開價四十二萬，淨實業十五萬。  
▲十四街夾乃路五年新雙邊屋，五組單位出租，自住兼收租，開價十三萬五千元。  
▲本拿拿四年雙邊屋，三睡房土庫完成，現已租出，自住兼收租，開價十四萬九千元。  
▲雲東區三睡房TOWNHOUSE，土庫完成，學校交通購物方便，四萬餘元開價，二千五百元可成交。  
▲乃街夾十一街，三睡房土庫完成，四萬餘元。  
▲工業區三十座位餐館，日做三百元，適合夫婦經營，四萬五千元開價。  
▲東區新屋數間，交通方便，八萬六千五百元起。  
▲北本拿拿西班牙式半新，紅瓦屋頂，八大睡房，兩套暖氣，名貴地庫十四萬開價。  
▲唐人地土庫類集貨果菜舖，發財生意，九萬八開價，試還價。  
▲唐人地中心，發財酒樓生意，架撐齊備廿一萬元。  
▲溫街與乃路兩層街角商業樓，十七萬五千元。  
▲六組柏文，三間舖位商業樓，廿二萬開價。(以上請問譚清華)  
▲BROADWAY & KINGSWAY商業樓，全部翻新業主願租回，十年批約，每月租金四千元，旺區街角，取價三十八萬五千元，十萬現款可成交，良好投資，不要錯過。  
▲PORT COQUITLAM十年新商業樓，兩舖兩柏文，GOMIG4街角旺地，大有前途，年租一萬七千五，開價十八萬商業樓六千呎舖面，樓上十四組柏文，年租五萬三千，十五萬現款可成交，收價四十二萬，歡迎交換。  
▲士定近海陸軍公司，六層高商業樓，有升降機設備，年租三萬九千，業主急讓，三十三萬七千現款。  
▲海外旺區購物中心數間，歡迎電詢，可成交。  
▲高曲林區一十三年新士德古洋房，三睡房大客廳飯廳，土庫可建一睡房，地六六五呎乘一百一十二呎環境幽靜，近學校公園，交通方便，開價六萬四千九百元。  
▲東區洋房一近沙街夾五十六街一十三年新三睡房，一廳不潔，保養好，土庫有廚房完成，地六三四呎乘一百一十五呎，近學校交通，開價七萬六千九百元。  
▲東百老匯三〇四一號一兩房一廳，光猛洋房，土庫另有三睡房地六三三呎乘一百五十呎，坐北向南好風水，開價四萬九千九百元(以上請問高太)

▲旺街藥店每日生意六百元，用具齊備，有長批，業主離埠急讓，開價四萬餘，有價請。  
▲近唐人地合法六睡房及兩舖位商業樓，最適合投資與自用，開價九萬餘，有價請。  
▲SURREY埠，工業地，三間半ACRE適合各種工業，貨倉與MOBILE COURT等。  
▲近乃磨街及廿二街細屋一間，適合小家庭用，交通方便，五千元可成交。  
▲本坡備TOWNHOUSE三大睡房，有餐廳，三套廁所，爐頭，雪櫃，洗衣機及乾衣機，開價四萬九千，八千元可成交。  
▲唐人地夜總會及餐館出讓。  
▲新屋數間，如有意者請換新屋者，請電詢問詳情。  
▲東區五萬餘元，兩睡房，廿三乘一百廿八呎地。  
▲4308 ELGIN ST. 三睡房，土庫全部完成，五萬餘。  
▲廿餘年新舖位，四萬七千五百元。  
▲北本拿拿八年雙邊屋，土庫完成。(以上請問林文和)

**滿堂紅**  
實業有限公司  
CENTENNIAL REALTY (1978) LTD.

5716 JOYCE ROAD, VAN. B.C.  
電話 438-1455  
李兆梅 STELLA LEE  
住宅電話：525-6983

CHANEY埠果舖連實業，日做三百餘，開價十一萬，有價請。  
○溫街夾四十七街，士德古屋，樓上一睡房，樓下一睡房，合自住收租近學校交通，開價五萬四千九百元。  
○本拿比新屋五年新工業自用及收租，開價十八萬，抵買。  
▲JANEYLOUGHEED HWY有商業地半畝，可做菜舖生意及各種商業舖，抵買九萬，請還價。  
▲東區田仔街四街一睡房，樓上一睡房出租自住一睡房，樓上一睡房出租自住一睡房，有土庫，西人業主，四萬五急售。  
○HARRISON HOT SPRI-NG出名旅遊區餐館旅店一間，

**百信實業公司**  
ANDY CHAN

陳宗怡 電話：684-8025  
住宅電話：298-8555

七月新盤

2736 E. 24 石屋屋，一廳兩房，樓下一睡房，好風景標準地，廿三年新，五萬餘，可申領政府津貼。  
○乃磨街十五街高街住宅一廳三睡房，土庫一廳兩房，四十四呎，七萬餘。  
○乃磨街十四街兩層住宅，西人業主，室內雅潔，四睡房，新廚房，兩廁所，離埠遠，四萬餘。  
○廿一年新石屋，一廳兩房，土庫娛樂室酒吧，六萬一千九。  
生意一栢文一商業樓宇  
▲唐人地王維貨舖生意出讓，七十年老字號，專營唐人飲食，雜貨，藥材，舖面三千呎，設備一流，有志者，機會不可失。  
▲西區十一組親相文，地區高尚租客一流，十餘年新內外保養好，現約需十二萬可成交。  
▲百老匯西六年新商業樓，樓下大餐廳，樓上高級寫字樓，地闊五十呎，有長批，四十九萬五千