一日三餐理何在

華文

世界上東西方的文化和食品有很大差別，但從一日兩餐過渡到一日三餐幾乎是同時進行的，這與生活水平的逐步提高有關。吃，人人都會，但要吃得科學，其中還有不少學問哩。

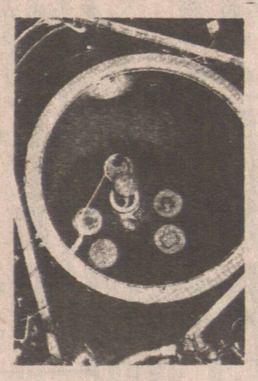
我們知道，胃有貯存、機械性消化和化學性消化三種職能，食物在胃需停留一段時間才能被充分消化，一般說水在胃內約停留十分鐘，食物進入胃內，經四小時以後全部排空，所以每餐相隔以四—五小時為宜。蘇聯醫學科學院營養研究所就曾作過觀察，一日兩餐者蛋白質消化率只有百分之七十五，一日三餐者蛋白質消化率提高到百分之八十五，一日進餐五—六次者食慾却明顯降低。因此，證明了我國傳統的一日三餐飲食很符合人體的生理需求。在早、中、晚三個時間裏，人體的消化酶特別活躍，這說明何時吃飯是由生物鐘所控制的。一日三餐，肝臟為人腦提供的葡萄糖數量正好與大腦的需要量吻合。如果違背這一規律，兩餐當中間隔過長，就容易發生「能源短缺」的現象。機體的主要熱量來源是血糖，在正常情況下，一百毫升血液中血糖為九十—一百二十毫克，如血糖降至七十毫克／一百毫升以下，就會出現嚴重無力、虛汗、心慌、頭痛等所謂的「低血糖症狀」。為了補足人體相對穩定的熱量需要，就不得不動用貯存在體內的脂肪和蛋白質來燃燒供熱。這種拆掉門窗當柴燒的做法，不但可惜，日久還會使體力、腦力活動下降，甚至導致機能抵抗力降低而罹患各種疾病。

今天沒有宴請　史美誠

俗話說：「早餐吃好，午餐吃飽，晚餐吃少。」這是一日三餐的科學安排。一般來說，三餐的營養分配三比四比三的比例較為合理。天天吃，均衡地吃，才能不斷供給人體充足的營養。三餐合併兩餐，必將一天所需的食物完全強加在兩餐之中，甚至暴飲暴食，這樣會加重胃的負担，使消化液分泌供不應求，引起消化不良。連續長期飽食，會使人未老先衰，還可誘發胆石症、胆囊炎、糖尿病等，對腦力勞動者影響更大。據上海調查，早餐吃不好，晚餐酒肉飽的市民，糖尿病患者明顯多於正常用餐的市民。有人「零食不離口」，這樣會打亂定時進食的習慣，使食慾逐漸減退，久之還可引起消化功能失調和胃潰病。（宮進摘自《北京科技報》）

蘇美中微子實驗

蘇聯莫斯科大學與美國華盛頓大學的學者正在商議一項宏大的科學實驗，他們準備讓美國布魯克海文國立研究所加速器產生的中微子（如圖）穿透地層，從美國的巴塔維亞到達蘇聯的伊塞克湖（相距一萬公里），而在五百米的湖水深處安裝檢測裝置，對中微子進行檢測。為了把時間誤差控制在十億分之一秒之內，美國馬里蘭大學的卡羅教授已研製了一種超精密時鐘。這個實驗計劃，不單是為了研究基本粒子物理，而且也希望由此帶來物理和通信方面的發見。例如，弄清地球由於潮汐現象所引起的固體部分的變形，驗證大陸每年以一點五厘米的速度漂移的板塊構造理論以及與此有關的地震。利用中微子特異的穿透性，可以透視地球，知道哪裏有大型礦牀等。（錦程譯自《科學的美國人》）



不吃不喝的人

寧茲屋·卡西洛已經整整四年不吃一片麥製品，不喝一滴水了。因為他患有嚴重的腸道堵塞症，使得他吃什麼就吐什麼，靠口腔已無法提供任何營養物質。

可是，寧茲屋並沒有死，而且充滿着生命的活力，有時還與孩子們打籃球，每天早晨照樣去上班。原來他一到晚上，就接通了供養機。此機器與他體內離心臟不遠的一根大靜脈中的導管相連，在他睡覺時，人體一天所需要的營養物被泵入體內。

這種異乎尋常的生存方式，叫做非腸胃性全食營養法。此法被認為是本世紀醫學史上繼抗菌素、心臟手術、器官移植之後的又一里程碑。

發明此法的醫師叫斯坦雷·杜德利克。當他在一九六一年孤軍奮戰時，遭到了許多人的諷，覺得這和靜脈輸送葡萄糖溶液沒有什麼特殊之處。事實上靠葡萄糖溶液是難以供給一個病人一天所需要的熱量的，因為機體不僅需要糖，還需要氨基酸、蛋白質、無機鹽和礦物質才能生存下去。

杜德利克的想法是從靜脈輸送濃稠的營養液，保證肌體的需要。他用小狗進行試驗，連續三十六個星期從靜脈輸送營養液，不給牠吃任何東西，結果小狗生長發育與其他採用普通飲食方法的小狗一樣正常。後來，杜德利克將此方法應用於臨床，使一個先天性腸道無功能的小女嬰，在最初的四十五天裏，體重由四磅增加到六點五磅，兩個半月以後體重達十八點五磅。當二十二個月後停止這種奇特的供養方法，改用口服食物，結果一個月後就離開人間。從六十年代後期試行非腸胃性全食營養法，某家醫院中患嚴重腸胃道疾病的嬰兒死亡率從百分之七十五下降到百分之十。（淮洲摘自《科學世界》）

文摘

英人嗜酒花錢多

在英國，酒很便宜，而且到處都可以買到，因而英國人的飲酒嗜好大發展。現在，英國人買啤菊酒、啤酒和白酒花的錢比買衣服花的錢多。

據一項報告說，自一九五〇年以來，酒的實際價格下降了一半。酒價下降是越來越多的人把酒視為一種社交飲料的主要原因之一。

武大郎說的是吳方言

在近代漢語學術討論會上，有學者認爲：《水滸傳》作者使用的基礎方言是吳方言

古典名著《水滸傳》是描寫山東、河北等北方英雄好漢的一部詩史，其中人物的形象、語言一向被認為山東風格。在上海召開的第二屆全國近代漢語學術討論會上，有專家提出，《水滸傳》的基礎方言是江南吳地的方言。一時，爭論成為會議的焦點。

浙江溫嶺烏沙中學的張錫德從《水滸傳》中的別字和異文著手，通過同音現象與現代吳語中的溫嶺話進行比較。溫嶺地處浙東南，在溫州、寧波之間，交通不便，語言較少受外界影響，保存着傳統特色。《水滸傳》中有許多字音同溫嶺本地話相符，比如「煩」與「萬」，「負」與「務」，普通話中讀音相差較大，溫嶺話却相同，《水滸傳》第四回中有「煩望長老玉成。幸甚！」句，三十六回中有「日後歸來負農時，也得早晚伏侍父親終身。」句，其中「煩」和「負」是「為」和「務」的意思。

這類現象在《水滸傳》中有許多，再比如門、們、問，中，「隔」與「角」讀音相通，《水滸傳》也有把「角落頭」寫成「隔落頭」的。吳語中「的」與「個」不分，「我的」和「我個」相同，《水滸傳》二十四回中有「武大道：「你個叔叔在這裏，且來廝見。」句，這種現象在小說中反覆多次出現，比比皆是。

吳方言中是分不清的，《水滸傳》第一回便有「大尉指着門道：「此殿是什麼去處？」」句，二十五回也有「「嫂叔不通問」」。自古道，「嫂叔不通問」句，這兩個「門」和「問」顯然是通用的。這樣的字還有落、樂、代、台、搪、蕩、盤、伴、事、是、拾、個、基礎方言。（騮騮）

溫嶺話是吳語方言區中的一個小區，如果用整個吳方言去對照《水滸傳》，能找出更多的吳語痕迹。專家認為《水滸》從流傳到成書是個漫長的過程，它必然吸收了許多地方語言精華，吳方言也就成為《水滸傳》的一個基礎方言。（子耘摘自《新民晚報》）

雙喜食品廠 Double Happiness Foods Ltd. 427 Powell St., Vancouver Phone: 253-4424
新鮮河粉 全蛋生麵 上海麵類 雲吞皮 春卷皮
宗正香港式高級食品
製造廠 工廠

華僑金行 WAH KIU
本行增設鐘錶部
●代理名廠鐘錶 ●精工修理
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
正價收買金銀首飾鑽石玉器
W.AH KIU JEWELLERS LTD.
504 MAIN STREET 華埠VANCOUVER. 電話669—3247

Max King 美景食屋 BAKERY & RESTAURANT LTD.
277E, PENDER ST., VANCOUVER. B.C.
TEL: (604) 684-2178
各式西餅 出爐麵飽 熱辣蛋撻 結婚禮餅 生日蛋糕 各款中餅
早餐午餐 粥粉麵飯 精美小菜 各界惠顧 無任歡迎

有禿髮煩惱？ 男或女
請來NATIONAL免費代檢查及診斷
（如無效包退款）請即電732-8228 英語
＊一個月見效 ＊可預約出診到府上
＊首次免費代檢驗及提供資料 ＊髮質分析由專科醫生負責（在本埠有十五年以上經驗）
NATIONAL HAIR & SCALP INSTITUTE
R & S PROJECTS LTD
Rm 203-1099 W 8th Ave. Van.
WELCOME VISA. MASTER CARD & AMERICAN EXPRESS
溫哥華先進專業禿髮診所
星期一至五上午十一時半至下午七時半

華安旅遊服務社 主辦春節賀歲團：
日期：八七年一月廿四日從溫哥華出發。一月廿八日入境。開始中國旅程。
遊覽城市：廣州・佛山・開平・恩平・台山・新會・江門・中山。
全程十四天。包括國內旅遊費・食宿費・來回溫哥華機票・香港入境住宿費・加幣一千六百四十五元。
報名處：溫哥華華安旅遊服務社・華奇化街二二三號
電話：（六〇四）六八一・八五三一

專營：藥材・海味・京菓雜貨
特別介紹：新鮮花旗人參
由原產地新鮮運到
鮮人參：
●氣味清香
●生津止渴
介紹期內特價
每磅三十三元
中藥部禮聘：廣東省中醫院主治醫師 區祖棠先生主理
區祖棠醫師畢業於：湖南湘雅醫學院 廣州中醫學院 廣東省中醫藥研究院
區祖棠先生對中藥研究積數十年經驗
長駐本行免費爲僑胞解答一切中藥問題
地址：片打東街八十九號北京大廈（中華文化中心對面）
電話：六八四・三五六三 六八四・二七三六
北京參茸行

威名遠播千里遠 威岸建築 卓越四週百象映
「威岸辦事，客戶有信心！」

回憶聖誕佳節都令我們回想年來的恩惠，
並以書信來表揚大家俊勉互助和關懷的精神。
威岸建築也借此機會向多年來的客戶表
心致謝！並祝賀大家聖誕新年快樂。
438-5953 290-7728 蔡家麟 致敬