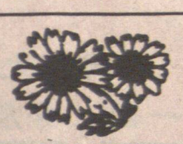
高血壓與飲食關係密切

利生



中國傳統醫學認爲，高血壓與飲食關係密切，飲食不節容易導致高血壓病。中醫學還認爲，許多食物有治療高血壓病的功效，所謂「飲食療法，藥極簡易，性最和平，可治高血壓」。

高血壓病患者在飲食上需要注意些什麼呢？中醫師從醫療實踐中總結出以下三點：

一是節酒飲茶。飲酒過多會削弱心臟的收縮力，增强內臟血管的收縮，從而引起血壓升高。而茶葉中的單寧起維生素E的功效，能增强微血管壁的韌性，對防治高血壓病有益。長期飲茶者可以減肥、降血脂。但不宜飲濃茶，否則會使人過度興奮，心跳加快。

二是素食淡食。高血壓病人宜選用低脂肪、低胆固醇和熱量較低的飲食，尤其是要少食鹽。因爲攝入過多的肥肉類食物，會逐漸形成動脈粥樣硬化，進而導致高血壓。〈黃帝內經〉云：「多食鹽，則脉凝泣而變色。」即是說，食鹽過多，人體的血液循環就會凝滯，還會改變顏色。

三是多吃青菜水果和植物油，適當補充蛋白質。菠菜、茄子、豆腐、西瓜、柚子等，營養豐富，多食有益身體。牛奶、蛋清、魚類、瘦豬肉等，含有豐富的蛋白質，可適量食之，但不宜過多，以避免肥胖。植物油可促使胆固醇氧化生成胆酸，增加類胆固醇排出量，從而降低血中胆固醇，保持微血管的彈性，對預防高血壓有一定作用。

上面談的是高血壓病患者在飲食上應注意的事項，下面再介紹幾種可治高血壓的的飲食。

玉米飯。玉米中含尼克酸較多，可防止便秘，促使胆酸從便中排出，從而可降低血中胆固醇。用玉米糙熬成粥或蒸成乾飯，正餐食用即可。

芹菜粥。芹菜有降血壓和鎮靜的作用，可用菜治療高血壓病中有頭痛腦脹、顏面潮紅、精神極易興奮症狀者。將適量芹菜洗淨切成段，待白米粥將爛時放入芹菜同熬至熟，清晨當早餐食之。

西瓜。西瓜皮和果汁均有利尿和降壓作用。用瓜皮十二克，草決明十克，煎湯代茶，常飲對治高血壓病有效。

柿子。柿子是降壓止血藥。每日以柿霜（將未成熟的柿子加工製成的膠狀液）一至二湯匙，用牛奶或米湯和服，每日二至三次，可治高血壓病。

花生。花生的外殼有降血壓和調整整胆固醇的功效。患者可將花生殼洗淨，水煎當茶飲。每次一百克，一個月爲一療程，其間不得中斷。另外，將花生米浸泡米醋，一周後食用，每日早晚各吃二十粒，也可治療高血壓。

玉米鬚。玉米鬚有利尿，降壓的作用，民間視之爲治療高血壓的偏方。將鮮玉米鬚一千克洗淨加水，煎煮一小時，去渣，再以文火煎煮濃縮，待快乾鍋時停火，冷後拌入白糖五百克將煎液吸淨，和勻，晒乾，再壓碎裝瓶備用。每次十克以滾水冲化飲服，每日三次，不須多久，便可見效。

此外，海帶、蜂蜜、香蕉、山楂、蓮子心、淡菜、番茄、糖醋大蒜、菊花、龍井茶等，都可用來治療高血壓病。

預·防·肝·炎·須·知

生利

最近一個時期，中國上海正在大規模流行甲型肝炎，患者已達數萬人。香港自今年以來，肝炎患者亦與日俱增，現已達九百多宗。因此，不少人都担心染上肝炎，本文特地向讀者介紹一點有關肝炎的醫學常識。

肝炎，準確地講應稱病毒性肝炎，其病源體是過濾性病毒。肝炎一般分爲甲型、乙型和非甲非乙型三類。甲型肝炎有明顯的季節性，高峯期多在秋冬二季，發病主要由食物進入人體而引起，如吃了受病毒沾染而未經煮熟的蜆、蠔之類的海鮮等，即容易染上甲型肝炎。其潛伏期可由兩周至六周，主要症狀是疲勞、食慾減退、噁心、厭油、肝區疼痛等。乙型肝炎多數呈散發性發病，無明顯季節性，發病較慢，潛伏期由六周至半年不等。此症的傳播途徑主要是通過血液，如受污染的注射針及與患者接觸即可引致發病。乙型肝炎無明顯病狀，一般需經驗血方能發現。

目前肝炎發病率最高的是甲型肝炎，其主要傳染方式有以下幾種：一是接觸傳染；二是水的傳染；三是食物傳播；四是蒼蠅和蟑螂傳染。過濾性病毒以肝臟爲主要侵襲對象，當其進入人體後，首先通過血液，然後進入肝臟，進而破壞細胞的功能，以致影响全身機能。

迄今，醫學界對各類型肝炎尚無特效藥物治療。醫院對肝炎患者的治療一般均採用住院隔離，臥床休息，給以高蛋白、低脂肪、高維生素及易消化的飲食，並服用一定的護肝藥物。中醫療法則多依病況的緩急實行「扶正驅邪」和「驅邪扶正」加以診治。鑒於肝炎目前尚無特效藥物治療，因此採取相應措施預防肝炎就顯得十分重要了。

如何預防肝炎呢？醫學界根據肝炎的病源體的傳染途徑，提出以下幾種意見：

一、注意飲食衛生。中國有句古語：「病從口入」。肝炎往往是從口由腸道而傳染的，因此，對飲食應特別小心。食水一定要煮沸才可飲用，切忌飲生水和食用變質食物。所有食物，尤其是貝殼類的海鮮，如蜆、蠔等，皆應清洗乾淨並徹底煮熟，方可食用。同時切勿光顧街邊無牌小販的不潔食品，否則容易吃壞肚子，還可能染上肝炎。此外，非即時進食的食物應該蓋好或放進雪柜，謹防蒼蠅和蟑螂沾上。

二、搞好個人衛生。飯前便後務必用肥皂洗手，經常消毒餐具，健康人要與肝炎患者分食分住，倘有接觸患者要及時消毒。同時不要過度疲勞和酗酒，以免降低人體的抗病能力。

三、注意環境衛生。廚房及飲食用具要經常保持清潔，洗手間要及時冲洗，垃圾桶需經常加蓋。

四、保護好水源衛生，糞便需按規定處理，以防污染水源。

此外，肝炎流行期間，可進食一定數量的中草藥，對預防肝炎有一定療效。如以茵陳五錢、紅棗五個、紅糖二錢煲湯，每星期飲服兩次；或以鷄骨草一兩、紅棗五個煲湯，每星期飲服兩次。

新·春·說·髮·菜

生利

髮菜，諧音「發財」，是新春期間人們普遍愛吃的吉祥佳菜之一。每年春節前後，廣州、香港等地有不少酒家菜館競相推出一些以髮菜爲主料，象徵新年好意頭的菜式，以招徠食客。諸如，髮菜、冬菇烹蝦豉——「好市發財」，髮菜扒元蹄——「全體發財」，髮菜炆豬手——「發財就手」，髮菜蓮藕大腩湯——「利路宏開」等。春節期間，還有不少人喜用髮菜饋贈親友，以示「恭喜發財」。

髮菜是生長於荒漠灘上或山溝溪澗之中的野生蓁類植物，因其外形捲曲而顏色烏黑好似一團團剪落的頭髮，故得名。它貼地而長，無根無葉，形如一團亂頭髮，人們把它採集起來晾乾加工後，即成爲市面上出售的髮菜。其主要產地在中國西北地區，其中以內蒙古和寧夏自治區產量最高，年產量達一百萬斤以上；而以陝西、山西所產的髮菜質量最佳，最有名氣。

髮菜的確是珍貴的名菜，營養價值很高。據化學分析，每百克髮菜含蛋白質達二十克，超過肉蛋類的含量；含碳水化合物五十六克；還含有鐵、磷、鈣等礦物質，但並不含脂肪，是理想的營養食品。髮菜味美適口，又爽又滑，用以炆製肉食，味道鮮美，用來做湯，清爽可口，故深受食客青睞。

髮菜不僅是營養豐富的食品，而且也是療效甚高的藥物。在中國不少醫籍文獻中，髮菜之名經常出現。它味甘性寒，具有清熱消滯，理腸除垢，消咳化痰等功效，對高血壓、腸胃病、便秘等症都有一定的療效。中國民間還常以髮菜作清肺之用，其方法是以髮菜、眉豆、燙冰糖作食療。

然而必須注意，有兩種植物與髮菜同名同姓：其一又名「江籬」，其二又名「水綿」。三者之間，化學成份不同，營養、味道和藥效也不同。「江籬」是海生紅藻，晒乾後呈黑色，俗名「海髮菜」。「水綿」是淡水藻類，外觀雖似髮菜，但營養價值卻相差甚遠。此外，福建沿海的「紅毛菜」、山東沿海的「海蘿」、遼東沿海的「軟絲藻」等，不少人也稱之爲「髮菜」。這些藻類雖可食，但其味道和價值都遠不如地道的髮菜。

中國塔的起源

小白

中國古代建築物——塔，以它獨特的豐姿點綴着河山，給大自然平添了不少景色。

塔是宗教建築物。中國建造塔是從佛教傳入開始的。佛教是古印度的釋迦牟尼在公元前六至五世紀間創立的。釋迦牟尼死後，他的教徒們把他的骨灰分散保存在各地興建的「窣堵坡」。窣堵坡就是墳，它的建造非常簡單，在一個不大的台基上，修起半圓形的墳家，加上一個頂尖。

到了公元一世紀左右，佛教傳入中國，中國建築師在古代原有高層建築的基礎上，吸收了印度窣堵的形式，創造出具有中國風格的新建築——塔。至今，中國塔的建築形狀已不拘一格，有七層的，有五層的，也有十多層的；最常見的是七層塔，即所謂「七級浮屠」。塔的外形則有四角的，有六角的，也有八角的；建築材料也多樣化，有木造的，也有磚造的、石造的、鐵造的，還有用陶製的。

煤氣工程
電話：939-8275 鮑洽
持有政府牌照
專門修理及按裝，兼修理水喉等工程，換熱水爐三百廿元，免費上門估價。

防盜系統
BURGLAR ALARM
承裝一切商業住宅防盜系統器材先進政府牌照安全可靠免費估價叁佰餘起
精美電子公司
321·1622

東方雪櫃冷氣公司
New Way Refrigeration Ltd.
專科上門修理家庭商業雪櫃
設計按裝大小商業凍房冷氣
大小工程　一律歡迎
日夜服務　收費從廉
電話：英語251-2301 華語255-4821　政府牌照　馬文紹

强華公司
KENWARD CO.
1685 E. 60TH. VAN. B.C.
V5P 2H5 TEL: 325-0909
修理各種電器，承接大小工程，煤氣水喉，服務妥當。
價格克己
保證滿意

快捷冷氣工程公司
馬君寰
三二七一一五一（英語）
三二一一七二〇（華語）
專科承裝修理，大小商業冷暖氣機凍房，急凍房，大小牛奶肉食瓜菜櫃，電爐電火政府牌照

加華藝術裝修
招牌大字　鏡框鏡畫　綠織繡畫
加工訂製　送禮畫品
商號住宅裝修　瓷畫壁畫
藝術
電話：255-6889 435-5192

Harry James Agencies Ltd.
Insurance and Real Estate
606 Main St., 684-1377
汽車保險·房屋樓宇商業等各項燕梳代理
公平妥當
專人指導
歡迎垂詢

銀龍公司
YIN LONG CO. LTD.
535 GORE AVE. VANCOUVER B.C.
TEL: 689-7324
燒臘肉食　燃手鹵味
園口新鮮瓜菜生菓
冰凍魚蝦　中西什貨
代理台灣頂好公司
新運到：
冷凍包點　梅菜扣肉
鹵水牛什　上海雲吞
蝦餃燒賣　木須餅　毛豈
即蒸即食　老少咸宜
門市批發　無任歡迎
地址：五三五哥亞街
電話：六八九　七三二四

華安公司
223 KEEFER ST., VANCOUVER, B.C. V6A 1X6
681-8531
特別推荐中國化粧品：
蜂花牌檀香梘，玫瑰梘，茉莉梘，人參梘，護髮素，美加淨髮乳，葯性髮乳，頭腊，頭油，洗髮精，爽髮膏，珍珠膏，蝴蝶牌冷霜，香水，舊蕾牌雪花膏，檸檬霜，香粉紙，海鷗牌羊脂，檸檬，去頭屑洗頭膏，更有葯梘，洗衣梘，人參面膏，葯用牙膏等。
零沽批發，無任歡迎！

金利源
GIM LEE YUEN LTD.
47 E. Pender Street
Van., B.C. V6A 1S9
復業啓事
本公司經於十二月十九日遷往華埠片打東街四十七號恢復營業敬希各界人士駕臨惠顧無任歡迎
金利源公司謹啓
685-9743

泰興有限公司
Tai Hing Company Ltd.
(1981)
265 EAST PENDER STREET · VANCOUVER, B.C. V6A 1T8, CANADA
PHONE 684-1028
新到大幫
超等味精
冰霜明蝦

加拿大永康人壽保險公司
The Citadel Assurance
105-1281 W. Georgia
Van. B.C. V6E 3J7
Re: 324-2039
Bus; 684-6381
QUON ENG
華人高級代理
伍偉權
對燕梳研究近有三十年之經驗，個別之所需各有不同，凡對兒女大學教育保險金，家庭保險，房屋抵押，疾病和意外保險入息保險減低入息稅，退休儲蓄金，生意股東等各種保險，如蒙垂詢，請賜電話，極表歡迎。

註册明德託兒所
（特設託兒補助金）
可申請政府免費或津貼及接受本所補助，負責接送幼稚園兒童。
所址：715 Victoria Dr. Van.
報名電話：二五五·四二五一

王志龍駕駛學校
PERFECTION DRIVING SCHOOL
7229 Main Street, 近57街
PHONE: 唐達良 433-2888
王太 325-7965
經驗豐富　收費公道
並附設考筆試班
歡迎來電查詢

LOYAL DRIVING SCHOOL
2-719 E. BROADWAY
VANCOUVER, B.C.
安全駕駛學校
安全！捷成！
經驗教師。快捷速成
筆試速成班。四、五級路試
全程一百三十元。
梁小姐
晚間電話 327·8602 438·7470

城市駕駛學校
City Driving School
NO.5-2414 MAIN ST.
VANCOUVER, B.C.
電話 874-4544
蘇偉勝
師質優良　經驗豐富　耐心教授
筆試路試　精通國粵　客英馬語
收費公平　忠誠服務

余景輝會計師
會計，核數，稅務，商業，產業管理及諮商。填報入息稅
地址：雲哥華片打東街二百號二〇三室（緬街夾片打街）
辦公時間：
星期一至五上午十時至下午五時半星期六十二時至四時
電話：669-4406

周愛權
周慶偉
視光博士
驗眼配鏡專家
精配隱形眼鏡
JACK K. CHOW O.D.
RAYMOND S. CHOW O.D.
OPTOMETRIST
TEL: 685-8231
518 MAIN ST. VAN. B.C.

京士威駕駛學校
KINGSWAY DRIVING SCHOOL
3355 KINGSWAY VANCOUVER B.C.
歷史悠久　經驗豐富
254·8564（廿四小時）
另設特別班爲不懂英語的僑胞
全程130元　並指導筆試
教師黎美英 MAY LAI
教師楊少棠 SHAO TANG YANG

嘉華駕駛學校
ALPHA DRIVING SCHOOL
#1-2256 KINGSWAY, VANCOUVER, B.C.
歷史悠久　經驗豐富
全程130元，並有筆試班。
馮坤威校長
黃健明教師 266·2228　432-7001
何津棋教師 873·4983　294-1611

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
校長：方勵强夫人　電話：321—3722　298—4623

您想得到一張
卑詩省駕駛執照嗎？
您爲學車而煩惱嗎？
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，協助您很容易通過筆試及路試
爲不識英語學員代約考試日期並負責免費接送
請速聯絡
卑詩駕駛學院
4-224 EAST BROADWAY, VANOCUVER B.C.
電話：873-0102
教師馮尚榮 8790319　WAYNE FUNG
校長曾慶芳 3256913　JACQUELINE TANG

聯合駕駛學校
UNITED DRIVING SCHOOL (1977)
電話：253 6888　253 1333
假日照常服務
歷史悠久　經驗豐富　講解詳細　捷法速成
耐心教授　免費接送　日日考取　筆試路試
唐人埠及★ P.N.E.區8小時139元
並設中英文筆試班
效果保證最好
聘請男女教車師傅多名。
地址：823號喜士定東街 & HAWK（近唐人街）

高級駕駛學校
4677 MAIN STREET ADVANCE DRIVING SCHOOL
專人輔導英語筆試
學自動級棍波車
全程130元
吳志强
872-8717

宇宙駕駛學校
UNIVERSE DRIVING SCHOOL
NO.1-114 W. BROADWAY VANCOUVER B.C.
經驗豐富　教法詳盡
路試筆試　初學補鍾
安全易學　免費接送
收費特平　歡迎查詢
電話：8742524　4379617
全程只收114元

萬國駕駛學校
地址：206東六街及緬街223室
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