健康與衛生

輕快的步行最有益健康

反問一下，每天你有沒有步行過？如果有，究竟步行了多少時間？或者是否每天都有固定的步行時間？

假使你用這問題去詢問每一個人，就可以發覺甚至連簡單如步行這麼一回事，也並非每個人所可以辦到。

醫學家說，你是否一個體重過重的人？因此害怕開始去做任何運動？

如果你是個小小的「胖子」，別害怕，儘管開始去做一項簡單的運動便是。

這就是本文所說的「步行」。

醫學家指出說，輕快步調的步行事實上應該是一種十分愉快的運動，理由是，這種運動固然不必花費什麼體力，却能夠增加心臟和肺部的機能，把身體上多餘的包袱去除掉。

如果你接受醫學家的意見，準備開始一項「輕快步調的步行運動」時，有些事項就是你必需先行瞭解的。

首先，在你展開步行運動之初，也需要和練習賽跑的運動員一般，先有一次熱身運動，以便使腿部的肌肉能夠伸縮自如。好處是有了這種熱身運動後，就可以使腿部的肌肉不致受到傷害。

運動生理學專家嘉地亞醫生指出說：「在開始練習時，最好能有些間歇的時間。舉例來說，假定你是個過慣席坐工作生活的人，在開始的時候，首先以你正常的步行三分鐘至五分鐘，作爲熱身運動，然後用一分鐘至兩分鐘把步伐加快，跟着則是一分鐘至兩分鐘的緩步而行。」

由此之後，保持上述的步行方式大約廿五分鐘左右，每隔一天，依然上述的方法來一次輕快的步行。

經過五個星期或六個星期後會出現怎樣的成績？

以一般的情形來說，在你步行半哩路時，所需的時間大約祇是七分鐘或八分鐘而已。兩個月後，你祇消十三分鐘至十五分鐘，便能走一哩路。

日光浴過多容易變衰老

根據美國拜那醫藥學院皮膚系主席約翰樂斯博士指出，以前認爲日光浴對人體有益，是健康的象徵及增加吸引力的說法，其實是絕對不確的。首先日光浴使人易變得衰老，而衰老的現象很少是由遺傳得來的，日光浴使人皮膚出現皺紋及更粗糙。尤爲嚴重者，陽光與皮膚癌有密切關係，醫學研究發現皮膚部份起因是由受陽光過多所致，尤其是那些皮膚白皙而晒後受傷，及那些被晒後皮膚上即出現水泡的人，應避免直接受陽光照射，最好在日光浴前在全身皮膚上塗下日光油，保護皮膚，同時，享受日光浴的時間亦不要在中午陽光最猛烈時，此時陽光內的紫外綫對身體有害，應選早上或傍晚陽光較弱，才眞正享受日光浴的益處。

受日光浴後身體上出現雀斑，但不會被晒黑，又如那些很容易被晒黑的人，應避免直接受陽光照射，最好在日光浴前在全身皮膚上塗下日光油，保護皮膚，同時，享受日光浴的時間亦不要在中午陽光最猛烈時，此時陽光內的紫外綫對身體有害，應選早上或傍晚陽光較弱，才眞正享受日光浴的益處。

體操與心臟病

許多人相信，體操能夠防止心臟病的發展。可惜，體操在這方面的好處尚未能確定下來。

二十多年來，調查研究者曾積極研究體操與心臟病之間的關連。他們把經常身體操勞的人（諸如碼頭工人和郵差等）之間的心臟病發生率，跟做內勤工作的人之間的心臟病發生率，進行比較。可是，到如今還未獲得明確的答案。

六十年代早期，美國公共衛生當局也曾成立一個委員會，領導一項類似的研究工作。對象是三百八十五名年齡由四十歲至五十九歲的男士，他們被分爲「隨意」體操與「强迫」體操兩組，而前者每周只作三次（每次一小時）的體操。可惜這次研究工作不算成功，因爲六個月之後，「强迫」組的參加者，幾乎有半數退出，使所得的數字不能作準。

白血球過多過少不同

故事讀者：

白血球過多和過少，完全不同。白血球由骨髓產生，功用是吞食細菌，凡身體受到細菌侵入而引起發炎，則白血球會增加，以對抗侵入體內的細菌。

當白血球並不因爲身體受細菌侵入而增多之時，這樣的過多，亦可能是嚴重的病症，稱爲白血病或血癌，是骨髓製造白血球的機能的異變。

白血病分急性與慢性兩種，急性多發生在兒童身上，非常危險，慢性的有些只是年紀老大的人才會有，可能慢慢的加深，但不致於造成太大的體能障礙。

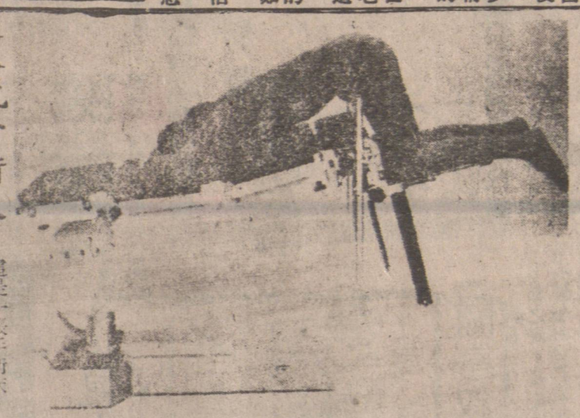
淋巴性的白血病，可能迅速地侵入身體的任何部分的器官，造成各種不同的病徵。例如侵入肝，則會有黃疸的病徵。

這種病到目前，尚未有十足有效的方法治療。

至於白血球過少，這現象很少見。除非患上某種特別病症，如傷寒，或因某種藥物或接受輻射而引致骨髓損壞，因而白血球及紅血球的機能皆受損害，以致白血球過少。

如果是因受過濾性病菌侵入發炎而白血球過少，則在發炎過後，便會正常。若因藥物或輻射而致骨髓受損害，情形便很嚴重。

X光手術床



這是一張手術床，人躺在上面，可以隨時改變姿勢，還可以同時照X光，這種設計，對於進行中的外科手術，十分方便也。

枇杷　祛痰止咳治皮膚病　製果醬能療理肺病

成熟了的枇杷果實，外皮呈金黃色，甜而帶有酸味。枇杷果和枇杷葉，皆含有「皂素」，故有驅痰理咳之效。根據中醫藥理，凡有利於肺的藥物，每兼有利於大腸的作用。因此，有人認爲，肺或大腸有出血疾患者，最好餐後吃幾個鮮枇杷，能輔助疾患的痊癒，倘鮮果難以保存，可在枇杷當造時，將枇杷製成果醬，作爲長期之用，效果雖不及鮮果，但對於肺或大腸出血疾患，療效也不錯。

作爲治療用途的枇杷果醬，人們又稱枇杷膏，最好參攷下列的製法：用果肉、果核、樹葉一同煎膏，療病功效更好，通常的比例是：鮮枇杷果肉十斤，果核半斤至一斤，鮮枇杷葉五斤（乾葉則用二斤），放入大瓦煲裡，加入多量的水，最初的幾個鐘頭用猛火煎，將藥汁再用慢火熬成膏，亦可配合三分之一分量的純淨蜜糖，和成糖漿，早晚用開水冲服，肺病者用爲調理劑，有祛痰理咳療肺之效。

前輩某中醫的醫藥筆記，有一則關於鮮枇杷果治好小童「爛頭疹毒」的記載說：「劉氏婦生兒女數人，出生後不久即爛頭，由上而下，漸及全身皆爛，數年不癒，至五、六歲則瘦弱而死，前後有四個兒女，皆死於此種情況。一年，劉氏有感屬從廣西回鄉，知其情形，乃過訪探望，時劉氏尚有一個五歲兒子，已全身皆爛，其感見狀，對劉氏說：此乃胎毒，可買鮮枇杷果給他吃，一方面用枇杷的鮮葉，煲水浸洗全身。當時遵逢枇杷當造，乃使人到廣州買枇杷果給該兒童，吃，同時用枇杷葉煲水浸洗皮膚，如是者調理月餘，病乃痊癒。其後該兒童身體甚壯健云。」這一則記載，在中醫學理方面是說得通的，中醫學認爲，頑固的皮膚疾患，往往與肺氣有關。

因此，中醫處理由於胎毒所引起的皮膚爛肉，每從清理肺氣着手。枇杷能清肺理痰，這等如間接的處理皮膚問題。至於患有過敏性皮膚疾患之人，若然皮膚病發，吃枇杷果或用枇杷葉煲水浸洗，亦很有療效。製爲枇杷果醬，長期用來調理，收效尤佳。

加拿大溫哥華

納偉旅行社

3746 MAIN STREET, VANCOUVER, B.C. CANADA. (604)873-4801
185 E. PENDER ST. VANCOUVER, B.C. (604)689-0501 亞洲國樓上

Love & White Travel

東南亞豪華旅遊團

每月均有團體出發，暢遊：
日本，韓國，台灣，菲律賓，香港，泰國，馬來亞星加坡及印尼等地。
（華人領隊，包早晚餐，一流酒店，回程時可停香港及夏威夷多天，並可參加中國旅遊團）

歐洲旅遊團

每月均有團體出發，暢遊歐洲各國。
（華人領隊，包早午晚餐，一流酒店，私人浴室，可提早往倫敦或於倫敦延遲回程日期）

無遠弗屆●無微不至

美國西岸巴士旅遊團

每月均有團體出發，暢遊：
休崙，三藩市，李糯，太浩湖，羅省，迪士尼樂園拉斯維加斯，聖地牙哥，黃石公園，鹽湖，大峽谷墨西哥邊城等地。
（華人領隊・豪華專車・一流酒店・節目豐富）

溫哥華個別或團體旅遊

接送或暢遊溫哥華及域多利之各大名勝地區
（專人機場接送，安排酒店及提供旅遊節目）
歡迎各大旅行社來函或電話查詢

CP Air

特價機票前往香港台灣及東南亞各地

R&R Aluminum Products

2990 E. 22nd Avenue Vancouver, B.C.

承接鋁窗鋁門

ALUMINUM CONVERSION
WINDOWS & DOORS
SINGLE GLAZE DOUBLE GLAZE 雙或單

雅安雅鋁窗專家
參拾三年老經驗
閒晚電話 二九八一零三三五

CONTINUOUS ALUMINUM GUTTERS 接駁水溝

鋁欄河蓬

AWNINGS PATIO COVERS
RAILINGS

ALSO!! 接裝 或 改修
ADDITIONS — REMODELLING

大小工程 NO JOB TOO SMALL
GENERAL REPAIRS~SUNDECKS
SIDING~ROOFING~CARPORTS
REC ROOM~PAINTING~STAIRS

估價電話免費 Call For A Free In Home Estimate
438-4112

BUILT TO LAST
32 YEARS EXPERIENCE

Aluminum Screens
鋁質窗紗
電話估價

R&R ALUMINUM PRODUCTS AFTER HOURS 298-0335

高華實業有限公司

Transpacific Realty Ltd.

2857 Cambie St. Vancouver, B.C.
電話：(604)873-8591

本公司忠誠代理
房屋買賣
商業投資
地產物業
管理及燕梳業務
本公司總代理
加國出售加州屋崙
「美國之香港」

新盤

鍾家和 住宅七三一—〇三六四
梁紹禧 住宅三二四—四七五二

△西區百老滙街一七二四號書廊及書架生意。包生財工具，只要價五千
5415 Manitoba街近女皇公園，三睡房高奧全土庫另有廳房浴室，開價七萬九千五星期四，四至五時開放
△全新商業樓宇柏文十二組，緬街夾廿街，全部租出，投資良機。
△Locarno Park Kitsilano西第一街四百號附近全新豪華住宅，五大房間，毗鄰公園，耔車房設有電子控制門開價二十萬零五千元，請預約。
▲西六十三街五五三碼，廿二年新，三大房間，四十六乘一二二尺，土庫全部完成，請預約。

李岳楨住宅
電話：二六一—六〇八九

▲東區市勞勤街交通最便結實靚屋靚車房，立可遷入，開價四萬六千五百元。
▲西區法國街七九五〇號三睡房兩年新，土庫完成，祇開價九萬七千五百元，最抵買。

本公司香港聯號高華物業代理有限公司，（TRANSPACIFIC AGENCY LTD.）已於一九七九年四月一日，在港開始營業，專誠爲僑胞服務，代客買賣香港（交吉與否均可）加拿大及美國物業，如蒙惠顧或查詢，請與溫哥華敝公司或香港聯號潘先生接洽。

香港高華物業代理有限公司地址如后
香港皇后大道中七十四號
皇后大廈二〇一室
電話：（五）二六三五一五

賓事實業燕梳有限公司

Success Realty Ltd.
REAL ESTATE and INSURANCE
145 KEEFER STREET VANCOUVER
伍澤濂黃秀英事務所
辦事處新電話：687-8899

代理置業投資・汽車保險・房屋燕梳

在本公司購買車燕梳優点：
(一)除代理省府汽車燕梳，亦代理私人燕梳公司汽車保險。
(二)優良駕駛紀錄，可獲特高折扣，減輕保費，（最高可考慮至五年優良駕駛紀錄）
(三)非本省或新移民，優良駕駛紀錄亦可考慮。
(四)不另收費，如因意外需租車使用，受保人最多可獲租車費三百元津貼。
(五)本公司全年每週營業五日半，全年星期六上午亦爲僑胞服務。
(六)本公司職員精通粵語，國語，客家話，福建話及英語。
(七)免費停車場利便顧客，車場在本公司東側。
(八)其他利益甚多，敬請駕臨，當詳細解釋。

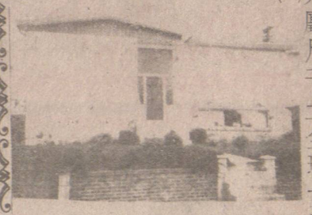
春節期內本公司特備禮品奉送汽車保險顧客

雲市華埠小姐
1977 雲哥華市小姐
加拿大小姐
伍慧芬
恭請僑胞駕臨本公司購買汽車保險

本公司服務時間
星期一至星期五：九時至五時半
星期六：九時半至一時

Autoplan

伍澤森 327-7842



(一)九年新靚屋，二廳三睡房，五十尺闊地，面積一千四百平方尺。土庫完成。附近全部新型靚屋，環境優美，開價十萬零七千，可以還價。

(二)二〇一（）差利街，一廳兩睡房。土庫全部完成。有停車間和洋台，抵買，只開價六萬一千元。

(三)平正地一幅，位於五壹一號第八街東，可代建新屋或上下層孖屋，地價四萬二千，或可買地自建，

(四)堅固大屋，一廳三睡房，土庫有廳房廁所近展覽會，屋主年老退休包部份傢私，平賣五萬二。

伍澤濂 733-5743

雜貨生意連實業
舖面約千二平方尺，連三睡房住宅一間。開價$127・000

唐餐館位於緬街南，有酒牌，每年生意逾廿萬，下午開四點半，取價九萬五千元。

鍾天賜 876-4575

小型餐館——近華埠，每日生意140元，32座位，租平，好批期，六日營業九時至六時，理想夫婦經營，一萬餘元可成交。

地王——中型雜貨舖在ROBSON夾DENMAN街每日生意一千四百元，發展好機會，歡迎電話詢問。