

# 不厭其煩提醒讀者 家居安全十四要訣

(一) 家中上落樓梯要有扶手，光線要充足，尤其是在樓梯的最後數級，樓梯上不應放置雜物。

(二) 地毯起的地方最容易絆倒，要用釘子釘緊。

(三) 所有藥物，清潔劑及任何有毒物品應放在兒童不能到的地方。

(四) 儘量少用電線引出。

(五) 不要把抹油布有布塊或油漆等存放在地下室或閣樓裏。

(六) 如你家中有一槍械和子彈等，一定要將其鎖好。

(七) 養成睡覺前或出門前檢查爐灶是否已熄火的習慣。

(八) 家中要常備有救急器，並定期檢查其功能。

## 耆英園地

### 瘦來老得難

中國俗語有云，難得老來瘦。此話不無道理，因為科學已經證明，超重是致令受傷和死亡的一個重要因素。實際上，超重對各個年齡階層的人都有影響，但老年人受其影響尤大。

健康檢查發現，由於二次大戰後，社會逐漸穩定，食物供應充足，因此北美洲人每五個人中間便有一人是屬於過肥者。

因此，適當的減肥再也不是青春小姐們獨有的時髦玩意，老人也應隨時注意自己的體重。

### 噪音影響聽覺 不可置之不理

#### 耳筒收音機足以損害聽覺

過度肥胖的標準是指比正常值高出百分之二十。但由於各人身體基礎不同，因此在此範圍上下者，因為某些人骨架可能粗大一些，一些人肌肉可能發達一些等。

另一個方法是測量皮下脂肪厚度，這個方法比較準確，然而手續較為麻煩。相比之下，前者，即是用身高和體重作標準的方法則比較簡單，但欠準確。

通常來講，老年人過度肥胖的原因可以歸咎於營養攝入過量和缺乏運動消耗。

科學實驗的結果證實，如果人體過度攝入的營養剩餘超過三千五百個大卡熱能的話，人體內就會積累出一磅脂肪。

所以，如果一個人每日攝入的熱能，比身體消耗的熱能要多出一百大卡。

### 美國人十大死因 心臟病高踞首位

在本世紀剛開始時，在美國造成死亡的主要原因，在過去幾十年來，已發生了顯著的變化。

加拿大聯邦政府已批出一筆數目為二十七萬六千五百七十五元的撥款予東區高齡市民健康和獨立以及社會健康行動計劃 (SHE-STRAP)。

該項撥款將特別用於生活於市中心東區的高齡市民，以期改善他們飲食欠缺，缺乏社會活動，缺乏對社會福利的了解等不良情況。

### 聯邦撥款廿七萬餘 幫助雲東高齡居民

到下次選舉不應多於一萬四千四百次。便尤其要注意了，很多此類的耳筒式收音機，當音量開至最大時，其強度可以達到九十五至一百分貝不等，若長期使用，是足以損害聽覺。

很多人憑自己的個人感覺去判斷聲音是否太大，這是不正確的，人耳對聲音強度的判斷差別很大，而且受到背景噪音的影響。

最明顯的一個例子是，當你從嘈吵的夜總會或生日派對出來，你會感覺到街道上比通常要安靜一些。



大漢公報 逢星期五出版

### Kingston College

詳情請電：294-6776 FAX: 294-4567

- 按照BC省教育局課程安排授課。
- 開設10、11及12年級和英文輔助班 (E.S.L. PROGRAM)。
- 設有專業電腦文憑課程，畢業後發給該課程畢業證書。
- 在本校畢業學生，均可申請美、加各大學。
- 有專人解答就讀本校各有關問題及代辦中國學生簽證手續，妥善快捷。
- 歡迎本地及各國轉校學生、留學生及學生家長、親友查詢。

#207-3900 EAST HASTINGS STREET, BURNABY, B.C. V5C 6C1

### BUY-SELL

卑詩省免費廣告報紙  
免費刊登售物小廣告  
請電 280-1000  
欲購平靚貨品請閱本報  
逢星期四出版

BUY & SELL: 5791 No. 3 Road Richmond B.C. V6X 2C9  
行政部電話：(604) 273-1571  
歡迎刊登付費商業圖片廣告

### 美華旅店

MAY WAH HOTEL  
258 E. PENDER (片打東街)  
電話：688-6431

全部新裝修  
無任歡迎  
任從租月  
日租或月租  
特別優待  
特英或尊  
者別或尊  
無任歡迎

### 永利貿易有限公司

Van-Lima Imported & Exported Co. Ltd.  
急凍水晶魷魚  
和安芽菜發行公司  
WO ON CO. BEAN SPROUT  
秘魯泰國綠豆  
電話：(604) 684-0965  
FAX: (604) 662-2304  
430 COLUMBIA STREET VANCOUVER B.C. V6A 2R8

### 強華公司

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

### 東方園藝

專鋪草皮，換草皮，鋪石仔，樹皮，洗屋，做RETAINING WALL，倒樹，修樹，拔樹頭，專剪大型草堂，工精價實，工具齊全

電話：251-5629  
253-4046

### 華安書店

VAN-CHINA TRADE CENTRE LTD.  
223 KEEFER ST., VANCOUVER, B.C.  
CANADA V6A 1X6 TEL: (604) 681-8531

新英漢詞典  
特價八折，賣完即止！  
(三聯版)

### 世運分銷公司

OLYMPIC DISTRIBUTORS  
4091 MCCONNELL CRT. BURNABY, B.C.  
TEL: (604) 420-8022

本號統辦  
唐山雜貨  
唐油醬料  
時菜鮮菓  
外埠訂購  
快捷妥當  
一律歡迎

Kam Yen Jan  
CHINESE SAUSAGE  
美加風味  
肉質鮮美  
皮薄脆  
材料純正  
不含味精  
送禮名貴  
自用實惠  
臘味廠  
金然棧

### 炳記

水喉潔具渠務煤氣工程  
接駁政府大渠安裝地下水管  
修理土庫漏水高溫電動通渠

1976  
428 Salisbury Dr. Van. 254-4935

### 朱偉民

公證人·會計師  
WILLIAM GEE CMA · NOTARY PUBLIC · ACCOUNTANT  
中華文化中心商業大樓 203室  
#203-10 E. PENDER ST., VANCOUVER B.C.  
TEL: (604) 688-3012

### 美華眼鏡公司

隱形眼鏡中心  
New Vision Optical Ltd.  
Contact Lens Centre

由香港資深眼鏡師  
加國隱形鏡學專科  
BC省配鏡協會會員  
麥喜莊主理

專做超薄鏡片  
不反光鏡片  
Extrathin  
Multicoat  
Lens

大批89年新款眼鏡  
由香港專機運到！

夏季特價 \$79.80

特別介紹  
可變色隱形眼鏡

鏡薄架靚價錢平  
美華為你配好鏡

隱形眼鏡 採! 靚! 快!

特約代理名廠鏡架:  
ZEKSY  
cunhu  
Silhouette  
PLAYBOY  
CHRISTIAN DIOR  
CARRERA  
PORSCHE DESIGN

喜士定東街328號 電話: 681-0305

### 藝峯

廣告印刷公司

現成價目表出售  
方便，美觀，價平

SPECIAL 特價

MIDTOWN GRAPHICS INC.  
872-8668  
2410 Main Street, Vancouver, B.C. V5T 3E2

### 傢俬木工

承接傢俬，室內外  
油漆裝修，小型水喉  
電器修理，價錢平  
73-80號，電話：875-8839

水泥陽台  
水電油  
油漆

土庫間房  
陽台車房  
格

若先生  
電話：875-8839

地產買賣  
生意按揭  
貸款名目  
改名遺囑  
宣誓翻譯  
發稅諮詢  
商會計報

以流利粵語，國語，英文為閣下服務

### 金利源

GIM LEE YUEN LTD.  
47 E. Pender Street  
Van., B.C. V6A 1S9

大減價  
八折酬賓  
特價貨品除外

685-9743

### B.C. Royal Cafe

119 E. PENDER ST.  
VANCOUVER B.C.  
Phone: 681-3953

四時有不謝之花  
五節有長春之草

住在大溫哥華  
食在秘書路  
天上人間

雲秘書路路根路  
嶺立正