游泳是一種全身的運動，懂得游泳的人可防備被溺而保障自已的生命，同時，游泳還是一種健身運動，對於體格和健康都會有很大的神益，由於游泳的時候，必須運動用四肢及身體的每一部份，所以可使身體上的肌肉有均勻的發展，特別是腿部和肩部的肌肉，更得益不少。還有，一個喜歡游泳的人，不但可促進血液正常循環，而且其心臟也較强壯的，所以，游泳對身體健康問題，是有很大影響的，欲要有健康的體格，那不妨多些游泳去。

今年夏天那炎熱的天氣下，一般人都會喜歡去游泳的，每個人都希望能藉游泳的季節，多些游泳來增强體力的，游泳乃是一種養生之道最好的運動，懂得游泳的人，隨時可浸在綠波中避暑，因爲水中既清涼而且還有祛暑的作用，其次，一個會游泳的人，在水上生活時總會有保障生命的能力。當然，如果游泳是志在還示自已的英雄，或者欺水的人，那是隨時會遇到危險的。所以，去游泳應要記住，游泳是志在强身健體，志在利用此作爲運動，那才是最得益的。

游泳是一種最適合大衆的運動，因爲它既無父年齡的限制，也沒有什麼規例，男女老幼，皆可同游取樂的，一個對游泳有恆心的人，將可保持其理想的體格，因爲游泳可協助身體的重量保持適中，也可使一個孱弱的人從游泳中得到健康，一個身體强健的人游泳可使他們永遠保持現狀，而且有好無壞的，但游泳是一種屬於劇烈的運動，所以，患病的人，或者心臟，血壓不正常的人，是不適宜作此運動的，那可能會使病加劇。

游泳的好處，是否可用筆墨加以形容。總之，健康之人去游泳，將使身體更强壯孱弱的人也可由此得益，所以，游泳而可增進身體健康是無疑問的。除外游泳對心理也有很大影響。譬如，一個日中忙於工作的，當他們工餘之後，感到情緒不安身體疲勞不堪，不妨偷空去游半小時的水，即時可精神一振，緊張的情緒也完全鬆弛，甚至連煩惱也似乎由身上飛走了。所以，游泳也是一種舒筋活血的好運動。

不過，我們唯一注意的，游泳須屬於康樂活動，如果我們不熟水性而勉强而爲，往往會變得並不康樂，不但容易引起危險，威脅生命，而且許多時還會給人帶來許多麻煩。每年因遇溺而死亡的，數是非常多，尤其兒童方面，被溺斃的新聞經常出現在報章上。

現在已屆泳季，無論大人或小孩雖然熱愛游泳，但對於安全的措施必須切實注意，勿逞强，應量力而爲，這樣才能獲游泳的眞正康樂情趣。

通貨膨脹成世界危機

大部份西歐銀行家及經濟專家期望美國領導所有國家推行一項反通貨膨脹的運動。然而，在最近數個月來，美國本身在那項壓抑物價上漲的努力上顯然沒有獲致任何成就。在一九六四——六八年這個階段中，美國消費品的價格平均每年上漲百分之二點九。然而在過去十二個月的時間裡面，美國消費品價格竟然上漲百分之六點二。

因此，一位瑞士經濟學家表示：「對全世界來說，目前最重大的問題就是美國通貨膨脹。美國是世界上經濟實力最雄厚的國家，美元是世界上首席的貨幣。以美國這樣的地位及基礎，如果不能夠將每年的通貨膨脹比率控制在百分之五至百分之六以下這個程度的話，那麼，其它國家尚有甚麼希望可以恢復經濟穩定的局面？」

「未完」

生活講座

（八九）

雨季來臨濕度添 腸胃不清口味變

口酸：口腔之內，本身不會覺到有酸味，但是有些胃酸過多的人，酸液會泛泛上溢，令到口中作酸，連牙齦都收縮，這是胃病的象徵，一定要治胃爲本，否則會引起反胃，惡心，吞酸，嘔酸等狀。

口甜：一部份胃腸濕熱病，會令到胃液中含蓄着許多澱粉質或醣份，那末口部就會發生甜味，輕的情況祗要吃些消化葯，即可解除，重的情狀，可能是腸胃病的預兆。

口乾：水份消耗太多，口部當然會覺得乾燥要飲許多水份來營養解渴，有一部份人，身體虛弱，陰分不足，口津缺乏，初步在半夜間覺得口乾，繼而終日覺得口部乾燥，飲些水也不濟事，口腔乾而澗，舌面光而色澤絳，喉頭乾紅，口腔紅腫，唇部乾燥，而且有一種紫紅色的光絳狀態，這完全是陰虧的證候，這種情況，老年人很多，久病的人更多，在若干疾病蓄行期中，如果忽畧做營養滋陰的工作，那末會促使疾病惡化，發熱病的後期水份缺乏，更屬顯明的惡象。

O. K. 傢私公司
溫哥華奇化街式五六號
電話：公司 687-7127 住宅 253-0326
最新運到各種尺碼兩面用地毡，梳化，單双人床，碌架床，書架床頭，座枱燈，咖啡枱，飯枱，摺枱，鐵椅，家庭電器。
歡迎僑胞參觀比較

元昌肉食公司
DOLLAR MEAT STORE
266 E. PENDER STREET
TEL. 681-1052
巧製
馳名琵琶鴨
掛爐鴨
脆皮大乳鴿
爽嫩白切鷄
美味桂花腸
鮮明肉類
承接金猪

既有政府文憑及牌照，專修理家庭，及柏文各電器用具，雪櫃，電爐，洗衣機，乾衣機等等，並接裝乾衣機及電爐電線，價廉工精。
電話：四三四、六三五六
馬卓波啓

華僑大酒樓
W. K. GARDENS
127 E. Pender St, Vancouver, B. C.
電話：六八一、六六四式
大加修飾 重新開市
樓址適中
地方雅潔
二樓三樓
容七十席
名廚主理
精美烹調
隨意小酌
侍應週全
僑胞賜顧
無任歡迎
營業時間由下午四時至晨零式時

驗眼專家
李興捷 安省滑鐵盧大學視光系博士
辦事處：喜士定街東二百五十三號
Anthony Lee, O. D. 253 E Hastings St,
電話：687-1018
辦公時間：星期一至星期六 上午九時至下午五時半

有限公司
WAH LOONG
278 E. PENDER ST., VANCOU
Tel. 684-4428
馬交鹹魚，蘇鹽曹白鹹魚，淡口白或鹹魚，淡口蜆魚咸魚，淡口公魚干，淡口白春干，淡口白飯干，雪白銀魚干，原條紅魚鹹魚，去頭紅魚鹹魚。
總代理香港新華海產公司各種西士冰霜蝦各種冰霜魚類

安航旅行社
THUNDERBIRD TRAVEL LTD.
111 - 3rd AVE. S. E. CALGARY, ALTA.
通訊郵箱：P. O. BOX 1360
電話：262-6539, 262-6500

結隊旅遊遠東，香港班機：
一、航期：月來以遊客擠擁，乃訂下列各定期班機。
A 每星期三日起航（卅日期，另加遊覽費。）
B 欲久留港者，在每月之第三個星期三起航。
C 雙十節台灣慶遊團 十月二日起航。
D 商業考察團：十月十四日起航。
E 遠東旅遊團：十月十四日起航。
二、機價：六百四十九元（另加遊覽費，由雲埠起飛）
三、報名與付欵手續：應在起飛前三十天妥辦。
四、優點：A 担保往返依期。B 比常價平多百元，C 全家票（成人式小童式）合計與包機價相等。
五、附告：本社與有信譽航空公司合作，保證穩健，僑胞有意于旅遊者，請駕本社或函（賜以電話號碼，以便迅復）電洽詢，更知詳盡矣。

亞省 卡技利
中僑雜貨公司
CHONG KEW CO. LTD.
205 CENTRE ST. S.
CALGARY 2 ALTA.
TEL: 266-2041 266-2042
新張啟事
本號專營
華洋酒味
名師主理
餐館貨品
應有盡有
駕臨指示
祖國雜貨
時菜鮮明
燒烤臘味
大量供應
歡迎選購
無任歡迎
主理人 黃洪 胡偉 謹啟

威發實業有限公司
Wakefield Associates Realtors Ltd.
何仲生
Johnson C. S. Ho
地址 2123 Kingsway, Vancouver, B. C.
185 E. Pender St. Van. 4, B. C.
電話：Office 437-1107, 688-9848
Residence 325-3965
▲二十四街東近鹹街一幢三房土庫一廳一房厠所交通方便有入息，廉價出賣，抵買。
▲威廉街近甸孖梳街不列坦尼中學後面舊屋一間樓上一廳三房，土庫完成兩房一厠出入方便開價式萬三千九。
▲二埠最旺大街哥倫比亞街，重新裝修飯館一間每日平均生意壹百五十元左右，經營六年，生意穩定，店主離埠，廉價出賣，機會莫失。
▲香港南洋客有現欵買屋鋪及生意，如有意出賣請打電話通知。
▲本公司專門建築各型新屋，價格由三萬二千元起至三萬九千元。
▲尚有菓舖咖啡館柏文商業樓宇等歡迎詢問。

億兆信託
YORKSHIRE TR
130 PENDER STREET EAST, VANCOUV
PHONE: 685-3935
式年期六厘七五
壹年期六厘式五
每月五日以前所開之戶口均由壹日起計利息
活期存欵五厘二五
★特別存欵三厘七五（由三千元起，日日計息一次）
壹切存欵有加政府保障萬無壹失
營業時間：由星期一至星期五 每日上午九時半至下午五時半
經理黃宗振 副經理爾玉漢

貴兼不飽，則吾豈敢，
鳳城美点，捨我其誰。
鮮磨沙河粉 機製爽滑麵 敢誇全加獨特
斤兩味道 招牌保證
[illegible]
B. C. ROYAL CAFE
119 East Pender St,
Vancouver 4, B. C.
Phone: 681 3959

黃堃俠公證人旅行社
QUON K. WONG AGENCIES
130 PENDER STREET EAST
VANCOUVER 4, B. C.
office: 684-0938 Res: 733-3202
（一）香港集體機票雙程六百五十五元順遊檀島日本台灣呂宋日期可靠
（二）特價移民機票青年耆老家庭式機票分期付欵手續簡便沿途停留美加各埠機票即定即發代辦護照簽証文件
（三）代理旅行火燭汽車意外人壽保險各種貸欵投資買賣歡迎面商

CANADA TRUST
湯天豪
專買賣工商業樓宇生意房屋公寓大厦投資地皮實業貸款收租管理
901 W. Pender St, Vancouver, B. C
TEL. 685-8211, 住宅325-0527
HOWE TONG
▼旺區飯館生意出賣，約八十五座位，設備新式齊全，有長批，開價壹萬六千元，須一半現欵，莫失良機。
▼業主退休，大士多店連實業，周圍俱是新屋和亞柏文，做獨市生意，年銷售超過二十二萬元，將來可做到三十萬，僅開價十二萬元，抵買。
▼街角商業樓位 Kingsway 旺區，兩間鋪及一醫生診所，地寬七十尺，可分四間舖位收租，開價四萬五千元。
▼西區靚屋三睡房兩廳，地寬五十二尺土庫全部裝修如新，二套厠所，近大學商場，銀期充給業主。
▼商業樓緬街夾百老滙，可開四間舖位，周圍全屬亞柏文區，另北雲 Marine Drive 有商業樓多間，政府將建隧道，好前途。
▼35組新亞柏文近緬街夾百老滙，有升降機，地下停車場，價錢廉宜，另尚有大小柏文多間，欲知詳情，請電話詢問。