

尿道宜及早治療



常見病 防治

尿道發炎雖然不算什麼大病，但是不可輕視它，主要的病因是由於尿道口不潔，最常見的是由於細菌感染所致，最常見的是大腸桿菌。如果細菌長期停留在尿道口，那是不會出問題，但是細菌若是侵入尿道，它常會使尿道發炎，甚至引起腎臟炎。尿道發炎後，尿道口會紅腫，尿尿時會感到刺痛，尿道口也會流出膿狀物，尿道口周圍也會發癢。尿道發炎若不早治，會引起慢性尿道炎，甚至引起前列腺炎、膀胱炎、腎臟炎等。尿道發炎若不早治，會引起慢性尿道炎，甚至引起前列腺炎、膀胱炎、腎臟炎等。

健康生活



居室踏步有益身體

走路對於身體有一定的好處，而且適合任何年齡的人進行，就算是小孩子，如果常常走路，也會使身體健康長大。

至於老人，散步也是理想的運動，因為這種運動可以使身體各個部位都有活動的機會。不過，老人散步時，最好能有一個伴，以便在需要時，可以互相照應。

散步時，最好能穿一雙舒適的鞋子，而且不要穿得太厚。散步時，最好能穿一雙舒適的鞋子，而且不要穿得太厚。

健身之道



柔軟體操，不過有些人卻認為體操難以練習，其實，只要掌握一些技巧，柔軟體操也可以輕鬆地進行。

柔軟體操的動作，主要是利用一個腳墊，便可以進行。方法是：先將一個腳墊放在地上，然後將右腳放在腳墊上，左腳放在右腳後面，身體向前傾，雙手撐在腳墊上，保持平衡。

柔軟體操的動作，主要是利用一個腳墊，便可以進行。方法是：先將一個腳墊放在地上，然後將右腳放在腳墊上，左腳放在右腳後面，身體向前傾，雙手撐在腳墊上，保持平衡。

關於黃曲霉毒素

黃曲霉毒素是一種強力的肝臟毒，也是目前已知最強的致癌物。它是由黃曲霉屬的幾種真菌所產生的。黃曲霉毒素在自然界中廣泛存在，特別是在霉變的糧食中。黃曲霉毒素對人體的肝臟有嚴重的損害，甚至會導致肝癌。

黃曲霉毒素的毒性，比砒霜還要強。它是一種慢性中毒，初期症狀不明顯，但隨著時間的推移，症狀會逐漸加重。黃曲霉毒素中毒的症狀包括：食欲不振、消化不良、腹瀉、腹痛、肝區疼痛、黃疸、腹水、出血等。

黃曲霉毒素的預防，主要是注意糧食的儲存。糧食應存放在乾燥、通風、陰涼的地方，避免受潮霉變。此外，還應注意糧食的選購，應選擇新鮮、無霉變的糧食。

中醫師隨筆

肺癆症狀甚為複雜

肺癆，俗稱肺病，是由結核桿菌感染引起的。肺癆的症狀多樣，包括咳嗽、咯血、潮熱、盜汗、消瘦等。肺癆的診斷，需要結合臨床症狀、胸部X光片、痰液檢查等。

肺癆的治療，需要長期服用抗結核藥物。治療期間，應注意營養的攝入，多吃高蛋白、高熱量的食物，以增強體質。此外，還應注意休息，避免過度勞累。

肺癆的預防，主要是注意個人衛生，避免與患者接觸。此外，還應注意環境的衛生，保持空氣流通。

營養素不能充足

營養素不能充足，會導致身體健康受損。營養素包括蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素、礦物質等。這些營養素是身體正常運作的基礎。

營養素不能充足的原因有很多，包括飲食不均衡、吸收不良、代謝異常等。營養素不能充足的症狀包括：體弱多病、易感冒、貧血、骨質疏鬆等。

營養素的補充，應注意均衡。應多吃新鮮的蔬菜和水果，以補充維生素和礦物質。此外，還應注意蛋白質的攝入，以維持身體的正常代謝。

黃堃俠公証人旅行社保險處
QUON H. WONG AGENCIES
128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. V6A 1T3 電話: (604) 684-2381

公證人黃立錚專辦	特價	代理燕梳
產授文誓單	羅省 337	汽房商旅
業權文認遺	倫敦 569	車屋業遊
契據文件證	多倫多 349	
	三藩市 273	
	滿地可 399	
	點民頓 200	
	卡技利 180	

澳洲香港十五日遊十一月四日出發 \$3480
加尼福尼亞州海上七日遊九月廿三日出發 \$889

Beautiful British Columbia RENEW HERE 11990

環球旅行社
WANKOU TRAVEL (since 1954)
258 EAST PENDER STREET, VANCOUVER, B.C. CANADA
加拿大溫哥華打東街258號電話: (604) 684-2341

中國旅遊團 (丘錫深主理)

中國遊19天	3088
香港、廣州、桂林、杭州、蘇州、上海、西安、北京	
5月12日、6月3日、7月7日、9月29日、11月10日	
回港中國遊14天	2538
東京、北京、西安、上海、蘇州、廣州	
5月5日、6月9日、6月30日、10月6日、11月17日	
回港三峽遊17天	3088
東京、北京、西安、重慶、三峽、武漢、廣州	
6月9日、10月6日	

各地旅遊團 (華人領隊)

回港星馬泰遊12天	\$2168	(每月出發)
回港日本台灣10天	\$1878	(每月出發)
回港韓國台灣9天	\$1608	(每月出發)
回港韓國泰國9天	\$1698	(每月出發)
回港東京箱根5天	\$1478	(每月出發)
回港曼谷芭堤雅7天	\$1728	(每月出發)
紐西蘭及澳洲遊15天	\$3198	(每月出發)
迪士尼樂園大峽谷8天	\$720	(每週出發)
夏威夷遊6天	\$708	(每週出發)
多倫多及瀑布5天	\$299另加機票	(每週出發)
歐洲遊17天	\$2798	(五至九月每月出發)
加勒比海迪士尼海上遊7天	\$1488	(每月出發)
加拿大東岸5天	\$798	(五至九月每週出發)
美加東岸遊9天	\$1078	(三至九月每週出發)
美加東岸遊10天	\$1238	(三至九月每週出發)
迪士尼樂園三藩市10天	\$569	(六至九月每週出發)
加西部班美愛民頓6天	\$429	(六至九月每週出發)
美國西部黃石公園10天	\$619	(六至九月每月出發)
BC內陸遊3天	\$201	(五至九月每週出發)
美國西北岸遊3天	\$201	(五至九月每週出發)
溫哥華島遊2天	\$161	(五至九月每週出發)
一日遊: 溫哥華 \$45 維多利亞 \$68 西雅圖 \$65 (天天出發)		

世運分銷公司
OLYMPIC DISTRIBUTORS
4091 MCCONNELL CRT. BURNABY, B.C.
TEL: (604) 420-8022

一零快外時鼓唐本
律沽捷埠菜油山號
歡批妥訂鮮醬雜統
迎發當購菓料貨辦

Kam Yen Jan
CHINESE SAUSAGE

自送不材皮肉風美
用禮含料衣質味加
實名味純薄鮮特風
惠貴精正脆美佳行

安達旅遊 3811 MAIN ST. 879-7119
(22ND & MAIN)

來回夏威夷機票	\$349
來回多倫多機票 (七月十五日前訂位)	\$349
來回香港機票	\$1079
域多利一日遊	\$72 (成人) \$65 (小童)
西雅圖一日遊	\$55 (成人) \$52 (小童)

快意旅遊公司 溫哥華華埠打東街125號 (604) 669-4165

溫哥華、香港直航來回機票	\$1238 (連兩晚酒店雙人房)
溫哥華/夏威夷/香港六日遊	\$1328 (雙人房)
暢遊檀香山、珍珠港、大風坳、玻利尼西亞文化村 (華人領隊，每月有團出發)	
香港特價來回機票	\$950 三晚酒店 \$1060 (雙人房)
多倫多五天精選遊	\$710起 (雙人房)
班美六天精選遊	\$480 (雙人房)
美國西北海岸三日遊	\$229 (雙人房)
迪士尼三藩市空航團	\$720 (雙人房)
夏威夷六天精選團	\$778

特價機票

台北	\$950
星加坡	\$1090
多倫多	\$349起
愛民頓	\$200

機票連酒店度假團

迪士尼樂園DISNEYLAND 3-8天	\$335起 (天天出發)
連橋RENO 3-8天	\$269起 (連星期四五出發)
拉斯維加斯LAS VEGAS 4-8天	\$329 (連星期四五出發)
愛民頓商場EDMONTON MALL 3天	\$298 (天天出發)

代理各大航空公司國內外廉價機票

香港	\$929	台北	\$929	曼谷	\$1059
卡加利	\$178	愛民頓	\$198	多倫多	\$345
三藩市	\$249	羅省	\$306	夏威夷	\$499

通國粵英語，直接出票

WONG'S INSURANCE SERVICES LTD
黃氏保險公司

汽車及房屋保險均可使用VISA信用咭
結單而無任何附加費用!!

房屋保險、商業保險
分期付款免利息!

人壽保險

- 可以保障房屋之主權
- 可以累積款項作為退休之用
- 可以累積款項作為子女讀書之用
- 儲蓄的人壽保險，百分之一百歸還本金加紅利利息

875-6928 or 875-8848 or 875-9900
Autoplan 875-1526 CALL 24 HRS.
Across From Jim Pattison
3437 MAIN ST. VANCOUVER V5V 3M9
Fax 875-1065
Monday - Friday 9-7
Saturday & Sunday 10-6
橋街3437號