

養生之道譚

陳懷仁

日常進食應守十誡

一個人要預防發生胃病，首先應避免對大腸皮層有害的刺激，使胃臟能在正常狀況下進行食物消化工作，否則消化液會減少，抵抗力會減弱，再加上種種原因，就很容易發生胃病。

我們時常聽到胃病患者的自訴，他之得病，皆由於發熱時受氣，或是不按時進食而起。這話倒不是一點沒有道理的。凡人都該切記：吃飯時的心情好壞和環境是否寧靜，同胃病有密切關係。

不要在緊張的環境裡吃飯，飯廳的環境佈置得較幽靜，而且很整潔；吃時不要生氣，不要煩惱，對預防胃病能起很大的作用。

有些人工作過度緊張，很少休息，連吃飯的時候，也經常集中注意力想問題，或計算錢財，或討論生意或處，理任何糾紛，這樣使大腸皮層長時間處於過分緊張的狀態中，這最容易減低它的領導能力，影響胃腸的抵抗力而引起胃病。

吃飯習慣的好壞，對於預防胃病，也有著一定的意義。

有人無論吃什麼東西，性子很急，喜歡吃得很快，沒有把食物細細咀嚼，就一大口，大口地吞下，這樣就很容易生胃病。因為食物進到嘴裏，一面受牙齒的切碎和磨碎，一面就分泌的唾液拌勻，先進行第一步消化作用。

(伍)

代東

本公司謹訂於六月二日(星期日)下午一時在昭倫大廈禮堂舉行卅一週年紀念典禮敬治潔茗歡叙同日下午六時假座謙樂酒家歡宴敬請各埠五姓宗親友好踴躍駕臨參加慶典指示禮儀為荷

報名地點：華埠參義、逢利、和發、廣珍、永興芽菜舖，東山別墅，高陽書社，昭倫大廈一〇二室

餐館生意運實業平賣

適合夫婦經營，獨市生意，設備完整，有來去水，舖尾建有方便住處，本埠將建製油廠，有意者請來面議。

Rex Cafe, Alliance, Al, Gyro Contractors Ltd., 213 E. Georgia St., 電話 687-7536

有經驗廚師前進良機

批租廚房及有酒牌執照餐館，擬將全部裝修并購置架生用具，四十五至五十座位，此旅店位於第壹號公路，有為的人如能供應中西上等食品，將可得厚利，租金適宜，惟需些少投資，欲知詳情或函洽商，Manager, Grand Forks Hotel Box 369 Grand Forks, B. C. 或電話 442-3822

宜熟手女工一名

西人什貨舖，位於四八九 MacKenzie St. 如意者請來面議。

宜廚式名工金從優

下午六時至十時電話貳五四，三〇八四洽。

The Carling Community Arts Foundation

DEDICATED TO CANADA'S MULTICULTURAL TRADITION

卡靈基金之設立用為支持與鼓勵發展我們多種文化之傳統。我們以獎助金協助有關民族藝術，文化活動與特殊種族節目。



我們歡迎其他詳情與協助之請求請將詢問直接致函

The General Manager, The Carling Community Arts Foundation, 19 St. Clair Ave. East, Toronto, Ontario, M4T 1M6.

CARLING O'KEEFE BREWERIES
Brewers of Black Label and Heidelberg

73-H3RA

加拿大這是你們自己的國家 今年夏季訪問它們一些地方吧！

歡迎你來到這鄉土：加拿大，這土地是你認定為你自己所有的，這土地是你認定為你後來世代子孫所有的。現在它正在等候你。

今年夏季，訪問加拿大的一些地方，讓你自己看看這個國家的美麗——它的湖澤和閃亮的河流，巍巍的崇山峻嶺，豐富的森林，公園地帶，金色的平原，熱鬧的城市和清靜的鄉村，在許多的歷史古蹟中，回憶加拿大開拓初期的史實。

你甚至不需離自己門口行出很遠的地方，便可尋出：當你發現你的加拿大的一部份呵，你便發現了你自已本身的一部份了，可邀來自國外的某些人，結伴作一真實難忘的假期。



Canadian Government Office of Tourism
Office de tourisme du Canada

埠仔餐館生意出賣

位於火聖轉 (Fort St. James) 商業中心區，有酒牌，座位九十個，有冷氣新時代設備，每年生意廿餘萬，誠意出讓，如有志圖此業者，請向下列住址詢問。每日營業時間上午七時至下午十時。Goma Restaurant Ltd., Box 366, Fort St. James, B.C. 電話七五五，貳八七一

百物騰貴聲中好消息

雲高華埠聯合直接進口運到大批上等長身絲苗白米，請僑胞到下列各商號採購。

金利源，華隆，國信，廣興，泰興，聯興，永興。等公司全啓

中國糧油有限公司

CHINA CEREALS & OILS CORPORATION LTD.

239 E. HASTINGS TEL: 687-4204

溫哥華喜市定東街式叁九號

新張大減價！由即日起

美團長身靚絲苗米，每包五十磅。

原價二十元零五毛 祇售十六元九毛(暫不送貨)

本公司乃全美最大之利安娜米廠

駐加門市部統營米業

雲島葛汝埠宜唐廚一名

每星期工作六天，工金壹百七十五元。電話三二七—三四七〇。黃洽。

好地位什貨舖出讓

有意者電話五八四、三六六六 10705 King George Hwy, Whalley, Surrey, B. C.

宜中西餐幫廚一名

車梨得埠餐館，包食住，工金從優。電話六八四、一〇八八 泰興公司洽。

奧林比亞戲院 OLYMPIA THEATRE

2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

彩雲飛

甄珍 領銜主演
鄧光榮 主演

戰北國

高白彪 領銜主演
薛家燕 主演

同場放映 彩色寬銀幕文藝鉅片

五月廿八至卅一日 星期二至星期五 晚七時半隆重放映 彩色寬銀幕拳擊動作鉅片