

生活漫談

茶士

白。老年人則以飲紅茶為宜，間中也可飲少量的綠茶或花茶，但茶湯不宜過濃。而婦女、兒童一般以飲淡綠茶為宜，對兒童週期前以提倡晨起用茶漱口。少女週期前後，性情煩燥，飲用花茶可疏肝解鬱，理氣調經；更年期的女性，則以喝花茶為宜。孕婦過當飲用綠茶有好處，因綠茶中含有較多的微量元素鈣；產婦在臨產前，宜飲紅茶，如加紅糖更好。

從工作性質來看，體力勞動者、重物質地質勘探者，經常接觸放射綫和有毒物質的人員，還有醫生、護士都應喝些濃度較高的綠茶。腦力勞動者也應喝點高級綠茶，以助神思。

以生活環境而言，在水質較優良的地區，不論喝紅茶、綠茶或花茶，都能品嘗出各種茶葉的色香味，但在水質含鹼性的地區，以飲淡綠茶為宜，在鹼性大的地區，以喝花茶為宜，其次為紅茶，再次為綠茶。至於茶葉的用量，則應因人而異。如以一個健康

醫學漫談

喝茶為宜。這是由於茶葉中的鞣酸元素之吸收與利用，這不但會造成而貧血，而且兒童的智力發育也會適宜的體育運動，不但可以達到強身健體的目的，而且對某些疾患也有治療之效。近年來，隨着運動的日益普遍和發展，門新斬的醫學「運動醫學」，正在逐漸興起。

據運動醫學界人士指出，

的成年人說，一日飲用茶葉十二克不算多，但應分兩三次泡飲；婦女、兒童、老年人可根據個人的體質適當減少。

以達到真正提高體質及防治疾病的目的。研究人員認為，觀看體育運動比賽的觀眾，同樣也能收到身心健康的效果。研究人員曾對一些觀眾進行生理測定，情緒十分高漲，引起了體內交感神經及腎上腺等系統興奮，從而使血液中葡萄糖含量上升，腎上腺素分泌增加，從而增加了身上的歡愉感，使整個人體的新陳代謝過程得到促進。

國際體育壇

國際體壇

第二十四屆奧林匹克運動會，定於明年十月二日至九月二日在南韓漢城舉行。

最近，奧運會籌委會正式公佈了漢城奧運會的賽程：共進行二十三個比賽項目，頒發二百三十七面金牌。

漢城奧運會的項目包括籃球、拳擊、足球、跳水及排球的首賽，而備受矚目的田徑賽事則在九月三日才展開。奧運次日開始發出金牌，包括單槳、跳水及舉重各一面，射擊兩面。奧運比賽在十月二日結束，最後一天將決出田徑、馬術及排球各面金牌，並且有六面拳擊金牌頒出。

現代奧運會於一九六一年在希臘雅典舉行時，比賽項目只有十個，以後不斷增加，到明年漢城奧運會將增至二十三個。參加漢城奧運的選手和職員，估計將超過一萬三千人，為歷年來規模最大的一次運動盛會。據悉，本屆奧運會比上屆洛杉磯奧運會增加乒乓球及網球兩項比賽，金牌總數增加四十七面，總共達二三百面，其中田徑將領出四十二面金牌，仍是兵家必爭重鎮；游泳比賽包括水球、跳水、水上芭蕾，共將頒發三十八面金牌層次。大會去年公佈的金牌總數約有七萬二千面投入奧運籌備工作，其中包括二萬七千二位義工，已展開訓練；七十個比賽及訓練場地，幾乎都已完工並已使用，唯一仍未完工的游泳館，將於明年五月與選手村、記者村同時完成。籌委會根據氣象局的統計，應在過去三十年來，九月至十月漢城的平均氣溫為攝氏十九度，平均雨量為四十一點三厘米，是一年當中氣候最怡人的時候。同年，籌委會表示，明年在奧林匹克公園將展出一百六十件世界知名雕塑家的作品，奧林匹克公園自今年三月起已對民眾開放。

據奧運籌委會估計，

來回溫哥華、香港\$875起、來回上海\$998 多倫多\$298
代理國內各旅行團、及酒店。與香港價錢相同。保証滿意！
駐溫哥華領事館委託。代辦中國簽證。 加拿大、美國特平機票。

代售進口原裝電視機。錄像機。電冰箱。洗衣機。收錄音機。音響組合。摩托車。微波爐。電風扇。電飯鍋。電動衣車。自行車。各種客貨車等供您選擇。提貨地點分別為廣州。北京。上海。福州。泉州。廈門。汕頭。海口。開平。梅縣。流沙。拱北。深圳等地中旅社。詳情請來電查詢。

萬成肉食中心
MAN SING MEAT CENTRE
片打東街 二二四號 電話：681-4491

謀生 老邁
病痛 死亡

這些事你想又想不通，
避又避不開，
你願意與我們交朋友以
分担重擔嗎？

請電：八七六一
三六六四

或來函：
P.O. BOX 2041
VANCOUVER B.C.
V6B 3R6

加拿大培靈輔導協會

辦專鍾立黃人證公
誓詞遺囑
文件認證
授權文件
產業契據

 NOTARY
PUBLIC

梳燕代理
旅商房
遊業屋
汽車

Beautiful British Columbia
RENEW HERE
NOW 87

馳名琵琶鴨 本公司自置
掛爐鴨 設備一流新工場
脆皮大乳鴿 特製白油腸及特
爽嫩白切雞 瘦白油腸、鮮鴨
美味桂花腸 干腸、油王臘雞
鮮明肉類 鮮蝦肉腸、臘梅
承接金豬 肉、臘鴨餅。

TEL: (604) 420-8022

本號統辦
唐山雜貨
鼓油醬料
時菜鮮菓
外埠訂購
快捷妥當
零沽批發
一律歡迎

Kam Yen Jan
CHINESE SAUSAGE

臘味廠
金然棧

美加風行
風味特佳
肉質鮮美
皮衣薄脆
材料純正
不含味精
送禮名貴
自用實惠

新到大幫
超等味精
冰霜明蝦

燒臘肉食 熟手園味
園口新鮮瓜菜生菓
冰凍魚蝦 中西什貨
代理台灣頂好公司
新運到：
冷凍包點 梅菜扣肉
滷水牛什 上海雲吞
蝦餃燒賣 毛須餅
即蒸即食 老成宜
門市批發 無任歡迎
地址：五三五哥亞街
電話：六八九 七三二四

新辦到
青島大花生肉
上海花粉琼漿
零售批發
一律歡迎