

養生之道譚

陳懷仁

吃魚生是冒險行為

熟吃當然美味可口，要是生吃，就很容易被由蟲蟲造成的肺生蟲病。據可靠檢查，淡水鮮魚中，至少有十三種有寄生蟲，其中鯉魚和青魚最多，平均六條魚中，有寄生蟲一、五、七個。廿四條魚中，有寄生蟲廿七個。這種寄生蟲，吃了毫無妨礙，如果生吃，等於招來大害，後患無窮。

不愛吃蛋實屬可惜

蛋類含有高價蛋白質，豐富，此外還有脂肪，維他命和無機鹽，主要都含在蛋黃裏。有些吃蛋只吃白，不吃黃，

怎樣才算高血壓？

問：高血壓怎樣才算高血壓？高血壓的成因是什麼？有何症狀？怎樣預防？患者之生活飲食應注意什麼？

答：血壓之高低，視血液由心臟之輸出量及血管之彈力。血壓分收縮壓及舒張壓，即心臟收縮時及舒張時所量到之血壓。正常血壓之範圍，因人而異，因年紀而異，因一日之時間而異，亦因手勢之粗細而異。運動及情緒影響血壓甚大。如收縮壓持續在一百五十度以上，或舒張壓持續在九十度以上，則可算高血壓。高血壓有原發性及繼發性之分。大多數患者屬於原發性高血壓，其病因不明，相信有遺傳性。繼發性高血壓乃因身體其他器官患病所致，最常見者為腎病及內分泌病。

患高血壓者應注意

患高血壓者應注意：在檢驗身體量血壓時，發覺其值過高，亦非明顯，如頭痛，頭暈，失眠，易倦等。至於有併發症發生時，則可能影響心臟，致氣喘，影響肺部而致肺溢血或腦血管阻塞，及影響視力及腎臟功能。

(以X代數字)

高血壓並無預防方法，處理方面，首先要醫生詳細檢查心臟功能。起居方面，最重要者乃消除緊張及憂慮，多作休息，避免工作過勞及情緒緊張。輕度運動無妨，但應避免劇烈運動及長時間靜坐。節食以減輕體重。少吃鹽及過鹹食物，以減少血中及降低血中，如醫生認為需要，則會指導服用利尿劑，利尿劑，或降低血中藥物。在少數情形下，需要施行手術以除去引起高血壓之病因。病者應明白原發性高血壓之病，無法可以根治使之痊癒。

宜聘醫務所女職員

醫務所擬聘女職員一名，需具備醫務經驗，能操作化驗室女職員一名，需具備驗血及驗大小便合格，每日工作時間由下午一時至六時，如意者請將詳細履歷投函黃文雄醫務所。

Dr. Jack Wong, 193 E. Hastings, Vancouver, B.C.

穩定鄰近雜貨店出賣

欲求進貨便宜，請試此穩定家庭合作經營的生意，位於Surrey區，架牛用具齊備，(另點貨)每年生意約八萬五千元，開價包括商店及兩層房屋，棧及出入房，(8x16)景緻大地段，僅取全價七萬九千元，有銀期或物業交換有商量。電話：Geo Barrett 939-6666 or res. 521-6264 Coronation Realty Ltd.

有經驗代人照顧小孩

地方廣大，多玩具，交通方便，近乃慶街及百老匯街，電話二五三九六八或二五四四六七

兩間旅館生意出賣

一間位於市中心街與細街附近，每月收入約九百元，月租貳百元。一間位於Seymour & Smith 每月收入一千元，月租四百廿五元。電話Bill Wymann 685-5141 or P.C. Gibbons & Co. Ltd. 681-6553

三睡房豪華屋業主自賣

位於Champlain Heights 6630 Totterdick St. 特設設計建築完成全土庫，共有二千七百平方尺，大廚房家庭室，洗衣機，垃圾機，均藏入壁間，自動清潔餐櫃，屋內通風，客廳，廚房，土庫有大睡房，睡房，洗衣室，蓋有車庫，有自動門，特別設備包藏入吸塵機，調節空氣設備，(8x11)尺暖氣游泳池，砌磚燒肉爐，無草堂，剪草機。電話：(24)4140 約洽洽商。

好地位雙聯屋出賣

好風景，每組一千三百二十五平方尺，客睡房房房備浴室，上等工作，位於6630, 6635 Griffiths Ave. S. Burnaby by Midlegate 集中商場，全價一十萬九千九百元，或買一組，每日下午六時半至五時，週末三時至五時開放。電話：435-9916

割價急讓

East Broadway 近Rupert大馬路，全地，五大房，車房，低價交吉。電話：233-8341 六至十時約洽。廉售 Wellington Ave. 近Rupert 祇售六萬七，六至十時電 233-8341 洽

好消息！又直接辦到

頂靚絲苗白米，平價供應，保證質量。五十磅每包只售十七元五毛。請僑胞到下列各商號採購。金利源，華隆，國信，廣興，凱旋行，泰興，聯興，永興。等公司全啓

大西方米廠

本廠永遠選用最新純正之美國絲苗米，用最新機器加工磨成，所有出品，永遠保持最優良品質及新鮮，僑胞選購食米時，請選購本廠的雙A牌嘉禾牌五羊牌各種名牌白米，保證滿意。



RE-ELECT
a good man a good member of parliament

RON Basford
Liberal
VANCOUVER CENTRE

什貨舖生意業主急賣

位於洋行比區，有長批，好架生，十八架泊車場。電話：621-2613

六睡房華麗住宅出賣

近Oakridge 集中商場，兼有客廳，小室，家庭室，娛樂室與酒吧，土庫完竣，包括傢俬，各等用具，洗衣乾衣機全部齊備，全部地點，與費收維治。Pili Cho, 電話：685-1346, 263-9001

三層舊屋自賣

三大睡房，客廳，廚房，土庫有房，價四萬元。電話：二五四，三八五七陳君

餐館七月前要出賣

高價者得，五十四個座位，調節通氣，有全酒牌執照，有停車場，八年半批約，月租五百八十五元，位於洋行比區，下午四時至十時，約洽洽商。電話：522-9411

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

鳴謝
多謝各位僑胞惠顧
白米售清

奧林比亞戲院

OLYMPIA THEATRE
2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

六月十八至廿一日 星期二至星期六
晚七時半隆重放映
彩色寬銀幕拳擊奇情皇牌鉅片
潮州怒漢
譚道良 林鳳嬌 領銜主演
同場放映彩色寬銀幕動作鉅片
英雄胆
王羽 黃莎莉 張冲 領銜主演
注意：茲為便利僑胞購票起見，特在大華肉食公司代售

會總夜宮金

Fox's Den Cabaret, 1047 Granville St.
Phone: 687-1761-2

人生最寫意

杯在手，有得飲，有得聽，有得看……
本夜總會 禮聘夏威夷士小姐兩位，由六月十日起至廿二日，十時至十二時，每晚兩場，大跳

正宗草裙舞

欲消遣你的餘暇，輕鬆你的神經，本夜總會正是閣下最適合的理想去處，不妨偕友同來。

菲沙街雜貨舖出賣

交通旺佳生意興隆開價六千五百元
另點貨現銀交易電話 879-1810

四年新大屋自賣

四房三廳大廚房，近學校，有意者下午七時後電話三三五九一九一七

偉林瀝埠餐館出賣

地位好，有酒牌，每年生意十五至十八萬元左右，因人力缺乏，迫得出售，有意購者請洽九八五，五五號 黃先生