話·說·飲·食·六·宜

利生

飲食調和是一門養生的學問。中醫認爲只有飲食調和，才能使脾胃安泰，建議人們在飲食中應注意宜早、宜緩、宜少、宜淡、宜暖、宜軟。

宜早。人體經一夜臥床睡眠，腸胃空虛，清晨進食，精神才能振作，故早餐宜早。晚飯亦宜早，因爲人體消化食物需要一個過程，如果食後即睡，食物停滯於胃脘，容易引起消化不良，以至胃酸噫心、嗳氣打噎等。

宜緩。吃飯宜細嚼慢嚥，忌狼吞虎嚥。《養病庸言》云：「不論粥飯點心，皆宜嚼得極細嚥下。」細嚼慢嚥可使唾液大量分泌，而唾液中所含的澱粉酶、蛋白酶等物質成份，不僅能幫助消化，還有抗毒殺菌的作用。

宜少。古人云：「食慾少而數，不慾頓而多。」飲食過量則會傷害腸胃等消化器官。營養學家稱，飲食不僅要善食，注意葷素搭配均衡營養，而且要善節制，切忌大吃大喝過食過飲。

宜淡。節制飲食，多吃淡味。甜酸苦辣鹹等五味雖有提味刺激食慾的作用，但各有所傷，不可偏嗜。《素問·五臟生成篇》曰：「多食鹹，則脈凝泣而變色；多食苦，則皮槁而毛拔；多食甘，則骨痛而髮落；多食辛，則筋急而爪枯；多食酸，則肉胝脣而唇揭。」可見飯食五味務求適度，多食有害無益。

宜暖。胃腸喜暖而惡寒，故飲食宜暖，生冷宜少。這有利於腸胃對食物的消化與吸收，然而食物亦不宜太熱，否則會傷害咽喉和胃脘。若凍飲、生冷瓜果食得太多，會引發腹痛、嘔吐、腹瀉等症。尤其是老年人和慢性病人更要注意暖食，儘量少吃生冷食物。

宜軟。凡煮飯烹食均須熟爛方食，有助消化吸收。堅硬食物很難消化，應該少吃。筋韌、半熟之肉類，亦能傷胃。胃弱年高之人尤應講究軟食，否則極易誘發消化不良症及胃腸病。

新加坡致力推廣華語

炎子

新加坡自一九七九年推廣華語（普通話）迄今屆滿十周年，成績斐然，效果甚佳。目前有百分之八十五的星洲華人都會說流利的華語。李光耀總理最近表示，對推廣十年的華語運動的成果感到相當滿意，「我國華人現都接受華語爲家庭和社會用語，講華語社交風氣已形成一。

在新加坡二百六十萬人口中，有近二百萬華人，佔總人口的四份之三强。衆多的華人大都是來自福建、廣東、海南等省，他們所操的方言有閩南話、福州話、廣府話、潮州話、客家話、海南話、普通話等十多種。十年前，十多種中國方言和英語、馬來語、泰米爾語同時流行，爲社交溝通等帶來諸多不便。爲了統一星洲華人的語言，在李光耀總理的倡導下，新加坡政府一九七九年作出決定，在全國大力推廣華語，並於七九年十月起開展「全國華語推廣運動」，規定每年十月爲「推廣月」。

新加坡政府首腦對推廣華語運動很重視。總理李光耀親自提倡，大講普及華語的重要意義，鼓勵華人學講華語。他還以身作則，帶頭講華語，原先與華人官員交談用英語，七九年後即改用華語。副總理吳作棟、李鼎昌及工貿部長李顯龍等領導人，都曾多次號召、鼓勵華人講華語，不要講方言，他們自己也帶頭講華語，爲推廣華語作出貢獻。

新加坡政府爲了推廣華語，採取了一系列行之有效的措施。它認爲推廣華語關鍵在於四十多萬中心學生，因此明文規定，全國所有小學和華文中學一律採用華語教學。政府每年支付一億多新幣作爲宣傳推廣華語的經費，包括在電台、電視台開設華語會話節目，大量出版有關小册子、專頁、圖片等。政府更規定所有華人公務員、法官、警員都必須用華語交談；華人汽車司機、售貨員、銷票員、小商販都必須通過華語口試合格，才准許就業和營業。諸如此類的措施使得星洲各行各業的華人都爭先學華語，舉國上下掀起一股「華語熱」，講華語蔚然成風。

新加坡政府並不滿足於推廣華語已取得的成績。不久前李光耀總理在推廣華語運動十周年的慶祝會上說：今後將把推廣華語運動「向前跨進一大步」，「進一步提高華語的社會地位」。他表示，希望今後十年到十五年，「使華語成爲大多數華人的共同語言，在家裏和一切公共場所，大家都用華語交談」。爲了進一步推廣華語，星洲廣播局特地拍攝一部電視紀錄片《推廣華語——十年耕耘》，在全國廣爲宣傳。

目前，星洲政界、工商界、宗鄉會館一些華人有識之士更提出，今後應該把推廣華語擴大到應用華文（中文）。看來新加坡的推廣華語運動將會深入持久地開展，並將取得更大的成績，實現李光耀總理提出的奮鬥目標。

巴黎風光

恭迎駕臨PARIS PLACE, 426 HOMER ST. 我們的接待員當會熱情招呼閣下，盡情享受鬆弛按摩。週末持此廣告，可獲十元優惠。營業時間至午夜十二時。電話688·3063

A & F CONSTRUCTION
CUSTOM BUILT HOMES
電話(604)421-4441
資深歐洲建築師，十四年豐富經驗，獨具風格，採用上等材料，一流手工，欲聯建造靚房屋，請即與本公司聯絡。免費估價，無任歡迎。宇宙建造設計公司本汝比各區，歡迎光顧及本公司華哥預約參觀。

本報廣告 效力宏大

會計部記管理
本公司精通各類會計，物業管理，財物諮詢，大小生意年結月結，憧收費低廉，國粵語。電話：8722396

Suite 208 10, E.Pender St.
Vancouver B.C. V6A 1T1
Tel:682-5485 Fax:682-4078
• 中英文電腦植字排版
• 任意放大縮小的電腦商標(Logo)設計
• 電腦廣告設計，招牌字製作
• 彩色分色和彩色印刷服務、高質量印刷服務
• 上萬種中英文字型、圖形和任意放大的中英文字體供選擇
電腦廣告印刷中心

金利源
GIM LEE YUEN LTD.
47 E.Pender Street
Van., B.C. V6A 1S9
八折酬賓
大減價
特價貨品除外
685-9743

永利貿易有限公司
Van-Lima Imported & Exported Co. Ltd.
急凍水晶魷魚
和安芽菜發行公司
WO ON CO. BEAN SPROUT
新到大幫優質發芽
秘魯泰國綠豆
電話：(604) 684-0965
FAX：(604) 662·2304
430 COLUMBIA STREET VANCOUVER B.C. V6A 2R8

哀謝

先嚴關定儒之喪禮經於十二月二十日假座一一六九號東百老滙街玫瑰堂舉行出殯歸土安葬於海景墓園 叩蒙宗親戚友鄉世誼惠賜賻儀花圈並親臨執紼素車隨送更蒙關隴西堂代辦喪事高誼隆情歿存均感謹此哀

孤哀子（廣偉）
媳（譚巧意）
孫哀女牡丹婿譚新德
孫男啓坤　仕坤
孫女惠嫻孫婿譚偉昌
惠珍孫婿司徒氏
（惠晶）
外孫男譚鉅波外孫媳余純冰
譚鉅森外孫媳岑洽卿
外孫女譚雪璇外孫婿楊格毅
譚紫僑外孫婿鄭錫銘
譚紫惠
男女外曾孫十多名
同叩謝

（賻儀）關惠嫻譚偉昌合家二千元，（港幣）。關惠珍司徒氏合家一百磅（英磅）。關源旺合家五百元，關炳達合家五十元，關月秀合家二十元，曾振衡合家廿元。

（花圈）關隴西堂仝人，牡丹譚新德合家。惠嫻譚偉昌合家，惠珍司徒氏合家，譚鉅波余純冰合家，譚鉅森岑洽卿合家，譚紫惠楊格毅合家。譚紫惠、關廣柱、如柳。玫瑰合家，源汪，嬝炕合家，錫雅，覺明合家，楊燦和合家，余軍大合家，岑福政合家，宗武、炳然朱嘉初馬卓新合家、錦彰、炳樵仝，則奉、英崇、華健、文萬仝，永存、祥國、勳瑜惠良仝。浩源、燮慰、華標、榮宋仝。元植、智活、梓衡、更裕仝。

厚賜芳名　恕不稱呼
如有錯漏　祈爲見諒

哀謝

先夫黃添穩公開平縣蜆崗鄉橫排里人氏來加數十年不幸痛於一九八九年十二月十一日病逝於錦碌市皇家醫院積閏享壽六十有七歲不孝炎泉炎俊等隨侍在側。親視含殮遵禮成服謹擇於十二月十四日（星期四）下午一時正假座錦碌市素零殯儀館舉行喪禮出殯歸土卜葬於山景大厦 叩蒙宗親戚友惠賜賻儀花圈並親臨執紼素車隨送高誼隆情歿存均感謹此哀

未亡人胡美嫻
孤子炎富媳周邁尋
炎泉媳周小妹
炎俊媳黃素帆
孤女月好婿周基錦
男孫毅强毅民
毅成
女孫綺玲淑玲
外孫男周浩宗
外孫女周靜玲愛玲
胞弟炳暖弟婦卡羅

（賻儀）李家阜合家二百元，黃健清合家一百零七元，黃貽忠，黃胡朝桿，黎炳基，周炳，黃冠，周炳，慈，周文許，黃炳暖，以上合家每一百元。北京酒家七十一元。瀨發，周周炳逸合家七十一元。周鴻强，黃雪樵，馬沃沛，周炳津。范兆，范志豐，白銀餐館，黃國盛。黃文輝，周榮菜，黃傳義，胡朝高，胡錫康均，胡錫輝，以上每合家三十元。胡錫均，竹林園酒家三十一元。周偉雄，唐松，鄭進耀，周明樞，劉廉，以上每合家三十元。瀨生，周福進，余超羣，余燦然，楊世强，黃振均，姑婆，關競良，梁柱倫錦碌達權社民治實，黃俊豪十，以上每合家廿元。廖澤林合家十五元。黃俊灼，關松鉅，關松富，關瑞琪，光祖母親彩碧，周偉儒，劉錫莊以小每合家十元。周偉欣華合家五元，張天彥，北京酒家。翟國燦，翟國恩以上每合家花園。

厚惠芳名　恕不稱呼
如有錯漏　尚祈見諒

新奇士花店
SUN. K.S. FLORIST
389 E. Hastings St., Vancouver, B. C.
Phone: 687-4094
營業時間延長至深夜十二時
喜市定街東三八九號
電話六八七四〇九四
吳栢南啓
盆景花木 技工精製 結婚花球 花牌花圈 光顧社團 特別歡迎 價錢公道 本店常備 裝飾盆栽 專營 結婚襟花、花球 花牌、花籃 枱花、花圈 四季時花 歡迎光顧

雅麗花舖
ELEGANT FLORIST
150 E. PENDER STREET, VANCOUVER, B.C. V6A 1T3
一五〇號 片打東街（緬街夾片打街）
TEL: (604) 685-3838
周慕軾主理

泮溪花店
False Creek Florist
1989 Inc.
華僑之聲社團公關 廖永騰主理
四季時花 結婚襟花 花籃花球 長壽公道 福春鮮花 本地海外 價錢公道 服務週到
770 W. 6TH AVE. VANCOUVER, B.C.
TEL. 874-9106 874-9100（華語服務）

月蓮花舖
LISA'S FLORIST
439 Dunlevy Ave., Vancouver, B.C.
V6A 3S8
BUS: 689-5829
RES: 434-1423
盲人花籃 花牌挿花 花圈花球 花世界 花樣美觀

本報廣告 效力宏大

孟碧珊殯儀館
在常情親
今日風光賢後人
往時恩義感親友
Mount Pleasant Chapel
寬大禮堂 多種儀式 收費公道 各式棺木 豐儉隨意 免費車場 供客使用
地址 306 E.11th AVE.
電話 876-2161

壽康墓碑鑄造廠
Custom Bronze Foundry 1988
920 Clark Drive, Vancouver, B.C. V5L 3J8
Bus. 255-3227
Res. 321-2100
本廠精造墳園墓碑 經驗技師 華人主理 代寫中文 外埠定造 輸運到步 舊碑翻新 承鑄各種 銅質物件

溫哥華花舖
Vancouver Wholesale Florists & Trading Ltd.
610 Malkin Avenue
Vancouver, B.C.
近唐人街
Tel. (604) 254-5431
盆景樹木 花籃花襟 結婚花球 花牌花圈 四季時花 專人送貨

加拿大花舖
FLOWERS FOR ALL OCCASION
CANADA FLORIST
4726 CANADA WAY
BBY. B. C.
PHONE: 298-0522
花牌挿花 花圈花球 花世界 花樣美觀

看完本報請即定閱

榮僑花舖
Louie's Florist
371 E. Hastings Street
Vancouver, B.C. V6A 1P3 喜士定東街三七一號
TEL:683-5124
總代理李氏花屋
中國名花 桂花 米仔蘭 黃花白玉蘭 含笑花
本店常備 長青樹木 結婚花球 花籃花牌 長生花圈 歡迎光顧
呂頌韶主理
GEO. LOUIE 住宅:255-9675

安息堂殯儀館
ARMSTRONG FUNERAL CHAPEL
304 Dunlevy Ave., Vancouver, B.C.（近唐人街）
問我有長生
願人無短壽
如有垂詢，請與華人經理：李顯理 雲龍 二君接洽
＊寬大禮堂 ＊免費停車
＊棺木山地 ＊包辦一切
＊服務週到 ＊價錢公道
＊任何宗教儀式不拘
電話：254－7166（24小時）

高希雲殯儀館
GLENHAVEN MEMORIAL CHAPEL
溫哥華喜士定東街1235號
電話：255·5444
本館爲華裔人士服務已多年·對華人家庭及傳統風俗習慣·照顧十足·最近更擴充修葺·加强服務·合各種宗教儀式之用·華人顧問。免費諮詢
禮堂舒適 車位充足
空氣調節 服務週到
包辦一切 棺木山地
各種儀式 價錢公道
經理：馬信 CHARLES MATSON

第一殯儀館
FIRST MEMORIAL FUNERAL SERVICES
602 Kingsway, Vancouver, B.C. 876-5585
莊嚴新廈 空氣調節
禮堂寬大 儀式隨意
豐儉由人 石碑銅牌
鮮花服務 保君滿意
僑胞服務部吳祖君主理
服務歷史垂二十七年