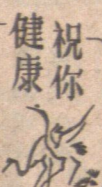


# 勸君莫把藥當飯 長壽還須食調養

潘宇棟



祝你健康

用藥物來治療疾病，是衆所周知的事。用藥物來補養身體，也是根深蒂固的成見。用藥物來補養身體，這聽起來似乎很荒謬，但事實證明，這並非不可能。而且，用藥物來補養身體，還比用食物來補養身體更爲有效。

既有利健康的一面，也有不利健康的一面。用藥物來補養身體，這聽起來似乎很荒謬，但事實證明，這並非不可能。而且，用藥物來補養身體，還比用食物來補養身體更爲有效。

## 癌乃與生俱來？

安福



癌，可能來自我們的基因。這理論是經過多年研究的結果。一九八三年，這種發現的腳步加快了。科學家發現，這種發現可作爲癌症研究的一個新方向。



安福

## 天冷宜吃甘蔗梨

敬之

中國唐代詩人白居易有一首詩曰：「一食不遺餘，一飽不須愁。」「食不遺餘，一飽不須愁。」這是一句老話，但其中蘊含的養生之道，卻是現代人所共知的。

## 衛生生活

生活在城市的人，由於交通工具有日漸興，出則汽車，乘機，入則電梯，這使人體肌肉，一個個都變得很鬆弛。

## 爭取多走路

李仕

系統性強健和肥胖病，選用定量走路法。主要是從在坡地上走路。先在坡度上走一百米，然後逐漸增加至五分鐘，按坡度走一百米，或沿著三十五度的斜坡走十五分鐘。

加拿大皇家銀行 ROYAL BANK

廖盛焰窗簾公司

anb 清潔公司

剪草園藝

上海裁縫

李璐琛會計師樓

何桐攝影院 HO TUNG STUDIO

永隆銀行 WING LUNG BANK LTD.

DORSET COLLEGE

明德託兒所

黃壁俠公證人旅行社

黃壁俠公證人旅行社

總統旅行社 PRESIDENT TRAVEL AGENCY LTD.

簡業存旅行社 Gunn's Travel Ltd.

加拿大永康人壽保險公司

黃壁俠公證人旅行社

黃壁俠公證人旅行社

黃壁俠公證人旅行社

納偉旅行社 love & white travel

歐洲豪華旅遊團

中國旅遊觀光團

中國旅遊觀光團

中國旅遊觀光團

中國旅遊觀光團

環球旅行社 WANKOW TOUR & TRAVEL