卑詩醫療保險證件改用膠卡形式發出

省民將於七月底起陸續收到新卡

卑詩省將在今年七月底前後，更換現時的醫療保險證。

這種新的醫療保險證取名爲CARECARD，用塑膠壓製成卡狀，以代替現時的紙質醫療保險證。

新醫療保險卡的另一個特色是，它除了有現時的醫療服務計劃號碼之外，並在每一張卡片上印有一個新的個人健康證件號碼。

這個個人健康證件號碼將是終身不變的，不論持證人的身份有何改變，例如離開家庭獨立生活，結婚，轉到另一家公司工作等，他仍繼續使用同一個個人健康證件號碼。

另外，同一家庭內各家庭成員將使用不同的醫療保險卡。

新醫療保險卡並有一款是金色底的，此種乃專門發給六十五歲或以上的耆英人士，金卡醫療保險證可代替現時的康價醫療保險及藥物證。

在發放新醫療保險卡時，同一家庭中各成員的醫療卡將會被放在同一個信封中一起寄出。

卑詩衛生部在解釋發放新醫療保險卡的理由時說，新的卡片由於用塑膠壓成，比舊式的紙質證件耐用，新的卡片上有持證人的簽名，可以防止僞冒使用。

而且新的醫療卡系統將能加速有關醫療系統收費的過程。

政府並表示，發放給耆英人士，以代替現時醫療和藥物證件的醫療金卡將會直接根據家庭住址寄上。

所以如果以上人士，或家中有以上耆英人士者，假若家庭地址有變動，請立即通知有關當局，務求令新醫療卡能如期到達使用人的手中。

而其他的人士，如公司僱員或未成年之家庭成員，則以現時的地址寄出。例如是寄至公司地址或寄至其父母住址。

衛生部在寄出新的醫療卡時，並會在信封內附有一份小册子解釋使用人可能會提出的一些問題。

估計由於數量衆多，印刷和發放都需一定時日，可能有些人要遲至二月底才能收到新的醫療卡。

衛生部特別提醒購買醫療保險者，由於新的醫療卡是永久性的，政府有關當局將定期向持證人或爲持證人購買保險的單位或個人寄出一份保險情況通知書，以通知其現時受保情況、保險截止日期，和催交保險金等。

食暴飲暴勿者休退

病臟心致導將重超

耆英園地

退休者常發現他們的體重在退休後直線上升，有些人的體重竟增加了百分之五十以上。

很多人只是憑自己的感覺去衡量自己的攝食量，這一個標準對於他們來說，自成年以後幾十年一直沒有改變過。

而營養學家們現在則說，一個人所需的營養成份，在青年後達到高峰，之後隨着年紀增大而慢慢地下降，其下降率大約是平均每一年減少十個卡路里的熱能左右。

過度攝食常是老年人超重的原因。

當他們往日工作的時候，由於能量的消耗大，每日的攝食量也大些，但在退休後，活動少了，如果他們仍保持往日的攝食量，多餘的能量須以脂肪的形式在身體內儲存起來，體重便增加了。

另一種常見的現象是以食來消磨退休後的時間，這在中國人中尤其常見。

在正常的情況下，一個三十歲大的女性每日所需的熱能爲二千二百卡路里左右。

但是，一個正常的七十歲的女性每日卻只需要一千七百卡路里熱能便動，例如多去散步及會訪親友，但卻不要以參加大食會來消磨時間。

當你的體重已有明顯的增加時，最好是要去看一看你的家庭醫生，以防萬一，因爲有些疾病的前兆是體重突然增加。

專家東尼·林白說，老人退休後體重增加，比較好的辦法是加强社會活

足部必須妥善護理

以防感染各類脚病

足部的小毛病，雖然不足以威脅生命，但却可令你行動不便。下面是一些常見的足部健康常識。

雞眼，是由於足部某些部位受到不適當的壓迫所致。這些部位的皮膚因而過度增長，皮膚表面的角質層過度增生的結果就形成了我們俗稱的雞眼。

另一種常見的足疾就是俗稱的「香港脚」，「香港脚」實際上是霉菌感染所致的足癬。

霉菌尤其喜歡在温暖潮濕的地方生長，所以保持你足部的乾爽是防止足癬的最好辦法。特別是在每日浴後，小心清潔並抹乾脚趾之間的部位。

足疣也是一種比較常見的足疾，足疣是由病毒侵入所引起。

足疣很容易被人誤以爲是「雞眼」而遭到忽視。

足疣和雞眼最大的不同是足疣雖然和雞眼一樣也是屬於皮膚增生，但足疣則有其血液供應和生長有神經未稍，故有時足疣可導致痛楚。而且足疣如果不及時處理會擴散到其他部位去。

足部護理的要訣是切勿自作聰明胡亂用藥。一些足部的藥物含有腐蝕性强的酸類，使用不當會損害皮膚並能造成感染。尤其是糖尿病患者和有腿部血液循環不良毛病的人應加倍小心。最好的辦法還是找專科醫生或請你的家庭醫生治療一下。

如果足部長了雞眼，勿忌用刀片，剪刀或其他利器、或用手指指甲去挖長有雞眼的部位。

還有一點值得提醒大家的是修剪脚甲的方法，脚甲保留的長度以和脚趾齊頭爲最好。而且修剪面要平整，既不要深剪脚甲的兩個邊沿，也不要把脚甲修成一個尖嘴而突出來。

平底和軟底以及大小適中及寬頭的鞋對足部有益。

如果你有糖尿病或有足部血液循環不良的毛病，切要注意不要讓你的足部浸在非常熱或非常冷的水裏，也不要跣足而坐。

如果你是吸煙人士，最好先行把煙戒掉，因爲吸煙能嚴重阻礙脚部的血液循環。

足部的健康還可以反映出一個人的全身健康情況，例如糖尿病，關節炎，血液循環障礙等毛病都是首先從足部出現症狀開始。

假如你發現你有以下的症狀時，如皮膚乾燥，脚甲變脆，足部感到麻木，皮膚蒼白等，應去求教醫生，以免病情發展。

足疣乃病毒入侵與「雞眼」不相同

讀者服務　大漢公報·逢星期五出版

有問必答　老年人的飲食問題

錦碌市王太來信中問及照顧老人飲食的要訣，希望本欄能爲她詳細解答，作爲照顧其老母親的參照。

老人身體條件各異，個人的特殊飲食需由專業人仕視情況而定。

在此只提供一個大略的情況供閣下參考。

營養可以影響一個人的精神，情緒及身體體質的好壞。它不但對身體有長期的影響，而且營養不良短期內也能看到其對人體的作用。

老年人的飲食一個重要的方面是營養配合。

很多人以爲在加拿大這樣的西方國家中，人們只會患過量飲食而不會有營養不良的問題，其實這是個錯誤，尤其是老年人特別容易出現營養不良的情況。

對老年人飲食的研究發現他們最容易缺乏的營養包括有鈣、鐵及複合維他命B等等。

老年人營養不良時會產生以下一些症狀，如容易產生疲倦，情緒不穩定，食欲下降，焦慮，短期記憶變壞，失眠，注意力不集中甚至出現幻覺等。

很多情況下，當出現以上的症狀時，一些人却把之歸咎於老年人身體退化。

老年人另一個常見的毛病是骨質疏鬆，因而容易產生骨折等意外事故，產生此毛病的原因是鈣質攝入量過少。

以下是一些食物的營養價值分析和功用，僅供參考。

蛋黃、菜油、果仁等含豐富維他命E，進食維他命E有助於防止氧化過程對細胞造成的損害，對紅血球也有保護作用。

牛奶及奶製品，肉類，蛋類，蔬菜等含豐富維他命B2，對保持眼睛健康極爲重要。

番茄，辣椒，椰菜（包心菜），馬鈴薯（俗稱薯仔），西瓜及柑橘類水果含豐富維他命C，維他命C在體內不能保存，而人體却需要大量的維他命C，故每日的食譜中都應保證有足够的份量。

維他命C的功用很廣，較重要的有維持牙齒及骨骼的結構健康，促進組織的新陳代謝，加速傷口愈合，增强體內的免疫能力的功能等。

最後值得一提的是老年人由於消化系統的機能退化，牙齒脫落，味覺感覺器官退化，加上某些經濟原因，特別容易引起偏食的毛病，而偏食又造成營養的進一步失調，這些都是老年人飲食要注意的地方。

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
銅承舊輸外代華經墳本
質鑄碑運埠寫人驗園廠
物各翻到定中主技墓精
件種新步造文理師碑造

周愛權　周慶偉　視光博士
驗眼配鏡專家
精配隱形眼鏡
DR. RAYMOND S. CHOW
DR. JACK K. CHOW
OPTOMETRISTS
TELEPHONE 685-8231
632 MAIN STREET
VANCOUVER, B.C.

FORTUNE LANGUAGE INSTITUTE
6730 OAK ST.
VANCOUVER
PHONE: 263-9661
FAX No.: 263-2250
成年人英語進修班。卑詩省合格教師編排符合需要的課程
或
英語11、12及大學100夏季英語補習班（每班五人爲限）設免費英語程度審核試（半小時）。歡迎電話預約。

眞味齋臘味製造廠
JIMMY'S FINE FOOD LTD.
2020 Dundas St., Vancouver, B.C. V5L 1J4
電話：(604) 253-3944
(604) 254-6616
招牌老本廠製造
美味白油腸
特製珍肝腸
眞正鴨肝腸
五花香臘肉
頂靚大臘鴨
甜味牛肉干
辣味牛肉干
產品好
設備精良
特聘名師
品質優美
馳名國際
聯邦政府
衞生官員
駐廠監督
寄往加美
通行無阻
各大商號
均有代售
目錄印備
函索即奉
歡迎代理

利安旅運中心
RIGHT ON TRAVEL　溫哥華緬街475號

中國精選遊
$1,698.00　全程七日
暢遊北京、西安、上海。
$2,248.00　全程十日
暢遊北京、西安、上海、桂林、廣州、香港。
$2,248.00　全程十二日
暢遊北京、上海、蘇州、杭州、桂林、廣州、香港。
$2,498.00　全程十四日
暢遊香港、廣州、南京、蘇州、上海、杭州、北京、桂林、廣州、香港。
$2,698.00　全程十五日，長江三峽
暢遊香港、廣州、昆明、石林、成都、峨嵋山、大足、重慶、長江大小三峽、宜昌、武漢。
$2,498.00　全程十四日，絲綢之路
暢遊上海、烏魯木齊、吐魯藩、柳元、敦煌、嘉峪關、蘭州、西安、廣州、香港。
$2,298.00　全程十四日，黃山
暢遊上海、寧波、普陀山、杭州、富春江、千島湖、黃山、杭州、廣州、香港。
直接主辦，每星期出發，華人領隊，隨團照顧，三餐膳食，一流酒店，來回機票，一年有效。

日、港、台精選遊
$1,698.00　全程九日
暢遊日皇宮、東京鐵塔、明治神宮、銀座、淺草、台北、野柳、台中、彰化、日月潭、高雄、香港。

星、馬、泰精選遊
$1,998.00　全程十一日
暢遊香港、星加坡、吉隆坡、雲頂、怡保、檳城、曼谷、芭堤雅。
直接主辦，每月出發，華人領隊，隨團照顧，一流酒店，三餐膳食，來回機票，一年有效。

大貢獻
溫哥華、香港來回機票　$798.00
溫哥華、香港來回機票，二晚酒店（香港新世界大酒店）　$888.00

☎687-3316
475 Main St. Van. B.C.
FARE AND TOUR PRICES SUBJECT TO CHANGE WITHOUT NOTICE

美華眼鏡公司
隱形眼鏡中心
New Vision Optical Ltd.
Contact Lens Centre
由香港資深眼鏡師
加國隱形鏡學專科
BC省配鏡協會員
麥喜莊主理
專做超薄鏡片
不反光鏡片
Extrathin Multicoat Lenss
大批89年新款眼鏡由香港專機運到！
鏡薄架靚價錢平
美華爲你配好鏡
特別介紹可變色隱形眼鏡
軟性隱形眼鏡　夏季特價$79.80
平！靚！快！
特約代理名廠鏡架：
ZEISS　dunhill　Silhouette MODELLBRILLEN　PLAYBOY　Christian Dior　CARRERA PORSCHE DESIGN
喜士定東街328號　電話：681-0305

廖盛炤窗飾公司
室內設計：
定造各款　窗簾　窗紗
百葉簾　垂直簾　牀冚
牆紙及裝飾品　美觀實用
價錢相宜　免費估價
二十餘年經驗　自開工場
有發行部
歡迎訂購
電話：253·4566
S.J. LEW　S.J. Lew Custom Draperies Ltd.
Window Covering Specialists
1456 E. Pender St., Vancouver, B.C. Canada V5L 1V8 Tel:253-4566