

# 吉則之避 康而笑



## 健康生活



「健康」是每個人都想擁有的，但什麼是健康？健康不僅是身體的健康，也包括心理的健康。在現代社會，人們往往忽略了心理的健康，而只注重身體的健康。其實，心理的健康才是健康的基礎。如果一個人心理不健康，即使身體再健康，也會感到痛苦和煩惱。因此，我們應該重視心理的健康，學會調節自己的情绪，保持樂觀向上的心態。只有這樣，我們才能真正擁有健康的生活。

### 拾林醫

醫學博士林拾林，曾任職於多倫多大學醫學院，擁有豐富的臨床經驗。他擅長治療各種疑難雜症，對中醫理論有深入的研究。林醫師認為，中醫治療應注重整體觀念，從根本上解決問題。他採用多種治療方法，包括針灸、推拿、藥療等，取得了顯著的療效。林醫師表示，他將繼續努力，為廣大患者提供優質的醫療服務。

### 人體第二種狀態簡介

人體的第二種狀態，通常是指一種高度集中的心理狀態，類似於「心流」或「忘我」的境界。在這種狀態下，人們的注意力完全集中在當前的活動上，時間感消失，自我意識減弱。這種狀態對於提高工作效率和創造力非常有幫助。許多藝術家、運動員和科學家都曾體驗過這種狀態。通過訓練和實踐，我們也可以學會進入這種狀態，從而達到事半功倍的效果。

### 中醫治扁桃體炎

扁桃體炎是中醫常見病之一，多由風熱或火毒引起。中醫治療強調辨證施治，根據患者的具體情況選擇不同的方藥。對於急性扁桃體炎，常用清熱解毒、利咽止痛的藥物；對於慢性扁桃體炎，則多採用滋陰清熱、散結消腫的方法。此外，針灸和推拿也是中醫治療扁桃體炎的重要手段。中醫治療具有副作用小、療效顯著的特點，深受患者歡迎。

### 讀者來電 患扁桃體炎 用鹽水漱口

讀者來電：本人患有扁桃體炎多年，經醫生建議，每日用鹽水漱口，果然見效。鹽水漱口可以殺菌消炎，減輕扁桃體的水腫和疼痛。建議患者每日早晚各漱口一次，每次用溫開水加少量鹽。同時，還應注意飲食清淡，避免辛辣刺激性食物，以促進康復。

### 運動的內室浴

運動後的「內室浴」，是指通過一些簡單的家庭運動來達到放鬆和恢復體力的目的。這些運動通常是在室內進行，不需要特殊的設備。例如，可以做做伸展運動、瑜伽或簡單的體操。這些運動有助於緩解肌肉的緊張，促進血液循環，使人感到輕鬆愉悅。建議運動後花一些時間進行「內室浴」，這對於提高身體的適應能力和免疫力非常有幫助。

### 吃亂莫童兒品補滋

兒童不宜隨意服用滋補藥品，因為這可能會對他們的發育產生負面影響。許多滋補藥品含有大量的激素和化學成分，這些成分可能會干擾兒童的正常生長和發育。此外，過量服用滋補藥品還可能導致一些副作用，如消化不良、便秘等。家長應該注意，兒童的健康成長需要均衡的營養和適量的運動，而不是依賴於各種滋補藥品。如果兒童身體虛弱，應該諮詢醫生的建議，而不是自行購買藥品服用。

### 盆腔炎之症候

盆腔炎是指女性盆腔內器官的炎症，常見症狀包括下腹痛、腰酸背痛、白帶增多等。如果不及時治療，可能會導致不孕等嚴重後果。中醫治療盆腔炎通常採用活血化瘀、清熱利濕的方法。通過服用中藥、進行針灸或推拿，可以有效地緩解症狀，促進炎症的消退。患者還應注意個人衛生，避免不潔的性生活，以預防疾病的發生。

### 動運的內室浴



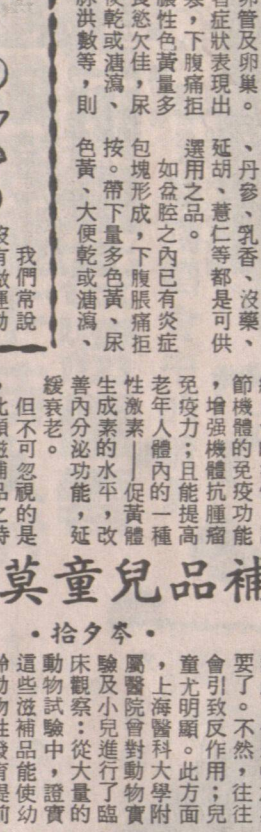
### 吃亂莫童兒品補滋



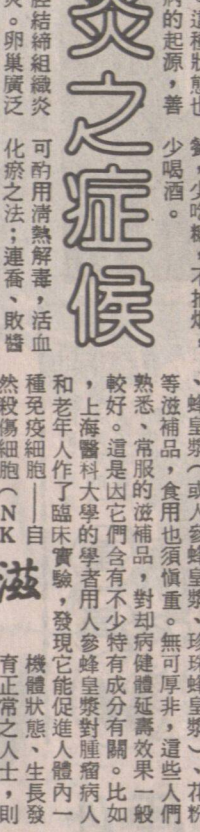
### 盆腔炎之症候



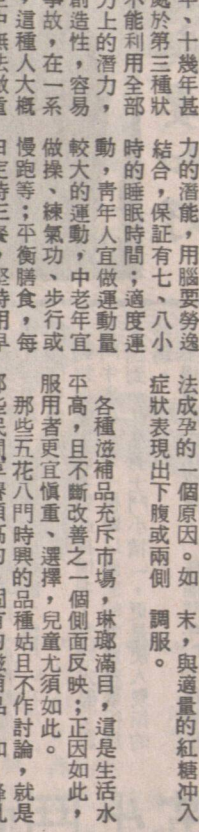
### 讀者來電 患扁桃體炎 用鹽水漱口



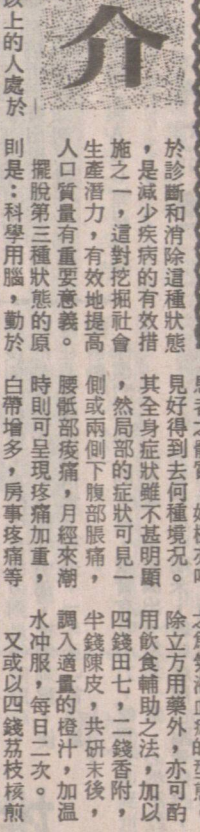
### 運動的內室浴



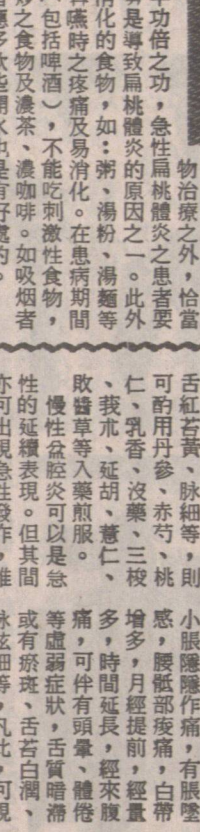
### 吃亂莫童兒品補滋



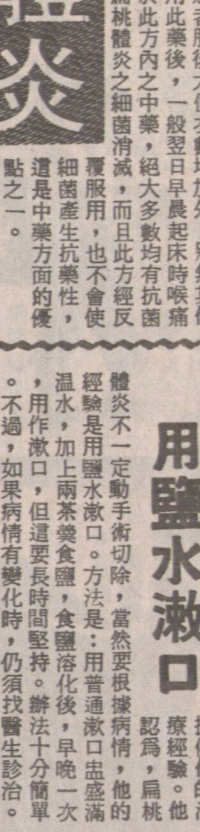
### 盆腔炎之症候



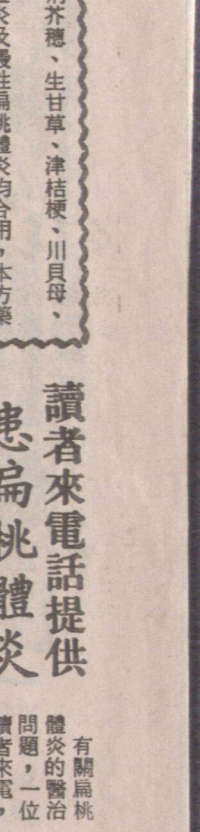
### 讀者來電 患扁桃體炎 用鹽水漱口



### 運動的內室浴



### 吃亂莫童兒品補滋





黃堃俠公証人旅行社保險處  
QUON H. WONG AGENCIES  
128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. V6A 1T3 電話: (604) 684-2381

公證人黃堃專辦

產權契據	文憑認證	宣誓遺囑	單身證明
------	------	------	------

NOTARY PUBLIC

特價

羅倫多	337
倫敦	569
多倫多	349
三藩市	273
滿地可	399
點民頓	200
卡加利	180

澳洲香港十五日遊十一月四日出發 \$3480  
加尼福尼亞州海上七日遊九月廿三日出發 \$889

代理燕梳  
汽房商旅  
車屋業遊

Beautiful British Columbia  
**RENEW HERE**  
1990



環球旅行社  
WANKOW TRAVEL (since 1954)  
258 EAST PENDER STREET, VANCOUVER, B.C. CANADA  
加拿大溫哥華華埠打東街258號電話: (604) 684-2341

中國旅遊團 (丘錫深主理)

中國遊19天	3088
香港、廣州、桂林、杭州、蘇州、上海、西安、北京	
5月12日、6月3日、7月7日、9月29日、11月10日	
回港中國遊14天	2538
東京、北京、西安、上海、蘇州、廣州	
5月5日、6月9日、6月30日、10月6日、11月17日	
回港三峽遊17天	3088
東京、北京、西安、重慶、三峽、武漢、廣州	
6月9日、10月6日	

各地旅遊團 (華人領隊)

回港星馬泰遊12天	\$2168	(每月出發)	
回港日本台灣10天	\$1878	(每月出發)	
回港韓國台灣9天	\$1608	(每月出發)	
回港韓國泰國9天	\$1698	(每月出發)	
回港東京箱根5天	\$1478	(每月出發)	
回港曼谷芭堤雅7天	\$1728	(每月出發)	
紐西蘭及澳洲遊15天	\$3198	(每月出發)	
迪士尼樂園大峽谷8天	\$720	(每週出發)	
夏威夷遊6天	\$708	(每週出發)	
多倫多及瀑布5天	\$299另加機票	(每週出發)	
歐洲遊17天	\$2798	(五至九月每月出發)	
加勒比海迪士尼海上遊7天	\$1488	(每月出發)	
加拿大東岸5天	\$798	(五至九月每週出發)	
美加東岸遊9天	\$1078	(三至九月每週出發)	
美加東岸遊10天	\$1238	(三至九月每週出發)	
迪士尼樂園三藩市10天	\$569	(六至九月每週出發)	
加西部班克愛民頓6天	\$429	(六至九月每週出發)	
美國西部黃石公園10天	\$619	(六至九月每週出發)	
BC內陸遊3天	\$201	(五至九月每週出發)	
美國西北岸遊3天	\$201	(五至九月每週出發)	
溫哥華島遊2天	\$161	(五至九月每週出發)	
一日遊: 溫哥華	\$45 或多利	\$68 西蘭	\$65 (天天出發)



世運分銷公司  
OLYMPIC DISTRIBUTORS  
4091 McCONNELL CRT. BURNABY, B.C.  
TEL: (604) 420-8022

一零快外時鼓唐本  
律沽捷埠菜油山號  
歡批妥訂鮮醬雜統  
迎發當購菓料貨辦

Kam Yen Jan  
CHINESE SAUSAGE

自送不材皮肉風美  
用禮含料衣質味加  
實名味純薄鮮特風  
惠貴精正脆美佳行

安達旅遊 3811 MAIN ST. (22ND & MAIN) 879-7119

(十月、十一月份)

香港直航機票 逢星期一至四 \$1090

香港直航機票加六晚酒店 機場接送及半日遊 \$1379 (雙人房)

內陸三文魚逆遊奇觀 兩日遊 \$169 (雙人房計)

快意旅遊公司 溫哥華華埠打東街125號 (604) 669-4165

※ 溫哥華、香港直航來回機票 \$1199 (連兩晚酒店雙人房)	夏威夷六天精選遊 \$799 (雙人房) (華人領隊, 每月有團出發)
※ 溫哥華/夏威夷/香港六日遊 \$1328 (雙人房)	溫哥華/三藩市/香港來回 \$1050 (連三藩市兩晚酒店, 雙人房, 可延期停留三藩市)
暢遊檀香山、珍珠港、大風坳、玻利尼西亞文化村 (華人領隊, 每月有團出發)	*特價機票*
※ 香港特價來回機票 \$950 三晚酒店 \$1060 (雙人房)	台北 \$950
東京、香港五天縱橫遊 \$1588.00	新加坡 \$1090
東京、台灣香港十天遊 \$1998.00	多倫多 \$359起
星馬泰、香港十二天觀光遊 \$2238.00	三藩市 \$259
星加坡直航來回 \$1338 (連六晚酒店雙人房)	羅省 \$312
	愛民頓 \$212

機票連酒店渡假團

迪士尼樂園DISNEYLAND 3-8天	\$335起 (天天出發)
連橋RENO 3-8天	\$269起 (連星期四五出發)
拉斯維加斯LAS VEGAS 4-8天	\$329 (連星期四五出發)
愛民頓商場EDMONTON MALL 3天	\$298 (天天出發)

代理各大航空公司國內外廉價機票

香港	\$929	台北	\$929	曼谷	\$1059
卡加利	\$178	愛民頓	\$198	多倫多	\$345
三藩市	\$249	羅省	\$306	夏威夷	\$499

通國粵英語, 直接出票

WONG'S INSURANCE SERVICES LTD 黃氏保險公司

汽車及房屋保險均可使用VISA信用卡 結單而無任何附加費用!!

房屋保險、商業保險 分期付款免利息!

人壽保險

- 可以保障房屋之主權
- 可以累積款項作為退休之用
- 可以累積款項作為子女讀書之用
- 儲蓄的人壽保險, 百分之一百歸還本金加紅利利息

Autoplan 875-6928 or 875-8848 or 875-9900 CALL 24 HRS. Across From Jim Pattison

MONDAY - FRIDAY 9-7 SATURDAY & SUNDAY 10-6 3437 MAIN ST., VANCOUVER V5V 3M9 橋街3437號