

蕉香

途用的知人為鮮

蕉香，是世界上最早被發現的水果之一。如今，香蕉已遍及世界各國，成為一種受人歡迎的廉價物美的大眾化水果。在許多國家，它的消耗量是驚人的。在美國和加拿大，每人每年平均吃廿二磅香蕉，而在阿拉伯長城，每個居民每年平均要吃將近九十磅的進口香蕉。在東南亞，香蕉的消耗量則可達到一百磅。

香蕉與其它水果不同，它一身兼多職，既是水果，又可代替糧食充飢。它可製成各式美味點心，被譽為「水果之王」。在阿拉伯，香蕉被譽為「肉中之王」。在非洲，香蕉不僅被當作水果，還可以用來煮湯或燉肉。在東南亞，香蕉被當作一種蔬菜，用來炒食或煮湯。在歐洲，香蕉被當作一種水果，用來製成各種飲料或甜點。

香蕉還是一種極其耐用的水果。它可以在室溫下存放數週，而不會變壞。這使得香蕉成為一種非常理想的旅行食品。此外，香蕉還是一種非常健康的食品。它含有豐富的維生素和礦物質，可以幫助消化，增強體力。



香蕉還是一種極其耐用的水果。它可以在室溫下存放數週，而不會變壞。這使得香蕉成為一種非常理想的旅行食品。此外，香蕉還是一種非常健康的食品。它含有豐富的維生素和礦物質，可以幫助消化，增強體力。

爬樓梯是延壽良方

學 舫

（新英）

格爾登維爾

最近發表

了兩項研究

哈里斯兩位

學士的文章，大意是說堅持爬樓梯，可以延壽。

他們說，每爬一級樓梯，可以延長生命四秒鐘。

這項研究是在約克大學進行的。研究人員選擇了五十名健康的成年人，讓他們在樓梯上行走，並記錄了他們的呼吸和心跳情況。

研究結果顯示，每爬一級樓梯，可以消耗約一百卡路里的熱量。這意味著，如果一個人每天爬樓梯，可以消耗掉多餘的脂肪，從而達到減肥的目的。

此外，爬樓梯還可以增強心肺功能，提高身體的耐力和力量。這對於預防心臟病和糖尿病等慢性疾病非常有幫助。

總之，爬樓梯是一種簡單易行的運動，可以為人們帶來許多健康益處。如果你想要延壽，那麼爬樓梯是一個非常好的選擇。

睡平床

有好處

日本醫學家最近

提出一項研究，

指出睡平床，

不僅可以預防

腰痛，還可以

預防心臟病。

這項研究是在日本進行的。研究人員選擇了五十名健康的成年人，讓他們在平床上睡覺，並記錄了他們的呼吸和心跳情況。

研究結果顯示，睡平床可以減少腰部的壓力，從而預防腰痛。此外，睡平床還可以減少心臟的負擔，從而預防心臟病。

總之，睡平床是一種簡單易行的方法，可以為人們帶來許多健康益處。如果你想要預防腰痛和心臟病，那麼睡平床是一個非常好的選擇。

（新英）

格爾登維爾

最近發表

了兩項研究

哈里斯兩位

學士的文章，大意是說堅持爬樓梯，可以延壽。

他們說，每爬一級樓梯，可以延長生命四秒鐘。

這項研究是在約克大學進行的。研究人員選擇了五十名健康的成年人，讓他們在樓梯上行走，並記錄了他們的呼吸和心跳情況。

研究結果顯示，每爬一級樓梯，可以消耗約一百卡路里的熱量。這意味著，如果一個人每天爬樓梯，可以消耗掉多餘的脂肪，從而達到減肥的目的。

此外，爬樓梯還可以增強心肺功能，提高身體的耐力和力量。這對於預防心臟病和糖尿病等慢性疾病非常有幫助。

總之，爬樓梯是一種簡單易行的運動，可以為人們帶來許多健康益處。如果你想要延壽，那麼爬樓梯是一個非常好的選擇。

（新英）

格爾登維爾

最近發表

了兩項研究

哈里斯兩位

學士的文章，大意是說堅持爬樓梯，可以延壽。

他們說，每爬一級樓梯，可以延長生命四秒鐘。

這項研究是在約克大學進行的。研究人員選擇了五十名健康的成年人，讓他們在樓梯上行走，並記錄了他們的呼吸和心跳情況。

研究結果顯示，每爬一級樓梯，可以消耗約一百卡路里的熱量。這意味著，如果一個人每天爬樓梯，可以消耗掉多餘的脂肪，從而達到減肥的目的。

此外，爬樓梯還可以增強心肺功能，提高身體的耐力和力量。這對於預防心臟病和糖尿病等慢性疾病非常有幫助。

總之，爬樓梯是一種簡單易行的運動，可以為人們帶來許多健康益處。如果你想要延壽，那麼爬樓梯是一個非常好的選擇。

（新英）

格爾登維爾

最近發表

了兩項研究

哈里斯兩位

學士的文章，大意是說堅持爬樓梯，可以延壽。

他們說，每爬一級樓梯，可以延長生命四秒鐘。

這項研究是在約克大學進行的。研究人員選擇了五十名健康的成年人，讓他們在樓梯上行走，並記錄了他們的呼吸和心跳情況。

研究結果顯示，每爬一級樓梯，可以消耗約一百卡路里的熱量。這意味著，如果一個人每天爬樓梯，可以消耗掉多餘的脂肪，從而達到減肥的目的。

此外，爬樓梯還可以增強心肺功能，提高身體的耐力和力量。這對於預防心臟病和糖尿病等慢性疾病非常有幫助。

總之，爬樓梯是一種簡單易行的運動，可以為人們帶來許多健康益處。如果你想要延壽，那麼爬樓梯是一個非常好的選擇。

（新英）

格爾登維爾

最近發表

了兩項研究

哈里斯兩位

學士的文章，大意是說堅持爬樓梯，可以延壽。

他們說，每爬一級樓梯，可以延長生命四秒鐘。

這項研究是在約克大學進行的。研究人員選擇了五十名健康的成年人，讓他們在樓梯上行走，並記錄了他們的呼吸和心跳情況。

研究結果顯示，每爬一級樓梯，可以消耗約一百卡路里的熱量。這意味著，如果一個人每天爬樓梯，可以消耗掉多餘的脂肪，從而達到減肥的目的。

此外，爬樓梯還可以增強心肺功能，提高身體的耐力和力量。這對於預防心臟病和糖尿病等慢性疾病非常有幫助。

總之，爬樓梯是一種簡單易行的運動，可以為人們帶來許多健康益處。如果你想要延壽，那麼爬樓梯是一個非常好的選擇。

（新英）

格爾登維爾

最近發表

了兩項研究

哈里斯兩位

學士的文章，大意是說堅持爬樓梯，可以延壽。

他們說，每爬一級樓梯，可以延長生命四秒鐘。

少女痛經

來自心理

（新英）

格爾登維爾

最近發表

了兩項研究

哈里斯兩位

學士的文章，大意是說堅持爬樓梯，可以延壽。

他們說，每爬一級樓梯，可以延長生命四秒鐘。

這項研究是在約克大學進行的。研究人員選擇了五十名健康的成年人，讓他們在樓梯上行走，並記錄了他們的呼吸和心跳情況。

研究結果顯示，每爬一級樓梯，可以消耗約一百卡路里的熱量。這意味著，如果一個人每天爬樓梯，可以消耗掉多餘的脂肪，從而達到減肥的目的。

此外，爬樓梯還可以增強心肺功能，提高身體的耐力和力量。這對於預防心臟病和糖尿病等慢性疾病非常有幫助。

總之，爬樓梯是一種簡單易行的運動，可以為人們帶來許多健康益處。如果你想要延壽，那麼爬樓梯是一個非常好的選擇。

（新英）

格爾登維爾

最近發表

了兩項研究

哈里斯兩位

學士的文章，大意是說堅持爬樓梯，可以延壽。

他們說，每爬一級樓梯，可以延長生命四秒鐘。

這項研究是在約克大學進行的。研究人員選擇了五十名健康的成年人，讓他們在樓梯上行走，並記錄了他們的呼吸和心跳情況。

研究結果顯示，每爬一級樓梯，可以消耗約一百卡路里的熱量。這意味著，如果一個人每天爬樓梯，可以消耗掉多餘的脂肪，從而達到減肥的目的。

此外，爬樓梯還可以增強心肺功能，提高身體的耐力和力量。這對於預防心臟病和糖尿病等慢性疾病非常有幫助。

總之，爬樓梯是一種簡單易行的運動，可以為人們帶來許多健康益處。如果你想要延壽，那麼爬樓梯是一個非常好的選擇。

（新英）

格爾登維爾

最近發表

了兩項研究

哈里斯兩位

學士的文章，大意是說堅持爬樓梯，可以延壽。

他們說，每爬一級樓梯，可以延長生命四秒鐘。

這項研究是在約克大學進行的。研究人員選擇了五十名健康的成年人，讓他們在樓梯上行走，並記錄了他們的呼吸和心跳情況。

研究結果顯示，每爬一級樓梯，可以消耗約一百卡路里的熱量。這意味著，如果一個人每天爬樓梯，可以消耗掉多餘的脂肪，從而達到減肥的目的。

此外，爬樓梯還可以增強心肺功能，提高身體的耐力和力量。這對於預防心臟病和糖尿病等慢性疾病非常有幫助。

總之，爬樓梯是一種簡單易行的運動，可以為人們帶來許多健康益處。如果你想要延壽，那麼爬樓梯是一個非常好的選擇。

（新英）

格爾登維爾

最近發表

了兩項研究

哈里斯兩位

學士的文章，大意是說堅持爬樓梯，可以延壽。

他們說，每爬一級樓梯，可以延長生命四秒鐘。

這項研究是在約克大學進行的。研究人員選擇了五十名健康的成年人，讓他們在樓梯上行走，並記錄了他們的呼吸和心跳情況。

研究結果顯示，每爬一級樓梯，可以消耗約一百卡路里的熱量。這意味著，如果一個人每天爬樓梯，可以消耗掉多餘的脂肪，從而達到減肥的目的。

此外，爬樓梯還可以增強心肺功能，提高身體的耐力和力量。這對於預防心臟病和糖尿病等慢性疾病非常有幫助。

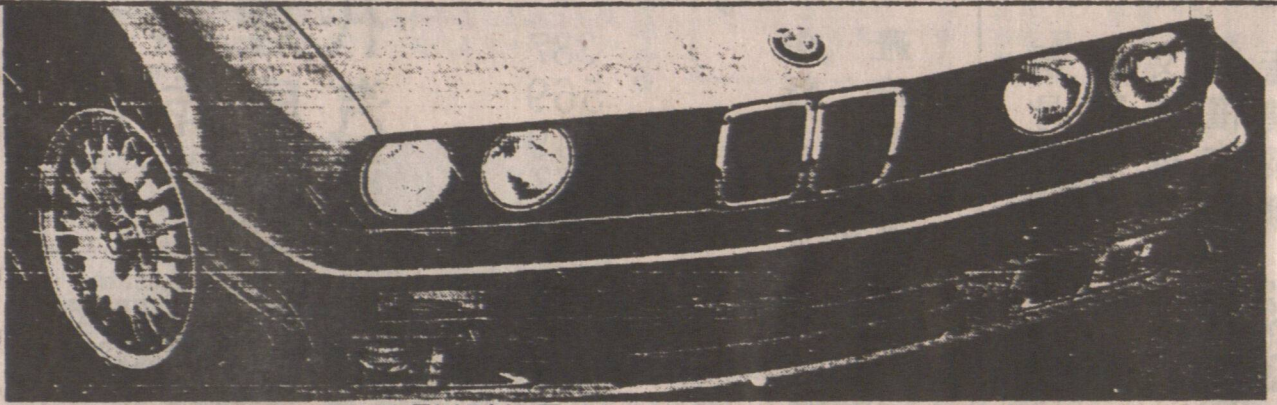
總之，爬樓梯是一種簡單易行的運動，可以為人們帶來許多健康益處。如果你想要延壽，那麼爬樓梯是一個非常好的選擇。

（新英）

格爾登維爾

最近發表

了兩項研究



Autowest BMW 為酬謝過往五年來各位之支持，特別將最後之 325 系列汽車，以特價推出：

1990-325i/2 示範車	1990-325i/4 示範車
紅/黑布椅 12,000 km	啡灰色布椅 2,000 km
\$25,995	\$28,995

1990-325 開蓬跑車 自動波，電動頂 啡灰色皮椅	1991-325i/4A 翠綠，黑色布椅
1991-325i/4A 啡灰色皮椅 豪華套裝	1991-325i/4A 紅/黑布椅
1991-325i 開蓬跑車 自動波，電動頂 白/黑色皮椅	1991-325iX 四輪帶動 自動波 黃/藍色皮椅

RICHMOND auto mall
AUTO WEST BMW
RICHMOND AUTO MALL
KNIGHT & WESTMINSTER HWY.
273-2217



加拿大永康人壽保險公司
The Citidel Assurance
105-1281 W. Georgia
Van. B.C. V6E 3J7
Re: 324-2039
Bus: 684-6381
QUON ENG
華人高級代理
伍偉權

華安旅遊服務社
VAN CHINA TRAVEL SERVICES INC.
263 E. HASTINGS ST., VAN. B.C.
CANADA V6A 1P2
Tel: (604) 681-8531
同慶夏日好時光
聯合舉辦夏令營
七月五日從溫哥華啟程，八日入中國，在開平七天，進行上午學習，下午旅遊，學習中國功夫、粵語、音樂、品嚐荔枝、芒果、遊覽開平名勝、參觀四會化建建設、厚根開平等活動。開營後用九天時間暢遊四邑、台山、恩平、新會、南國第一湖——霞湖、七星岩、孫中山故居、五仙城、深圳、海特區、世界最大蠟燭廠——深圳蠟燭廠，行程二十天。
住宿：標準雙人房
交通：空調旅行車
膳食：早、午、晚三餐
參加夏令營不分男女、年齡，一律歡迎
全團收費：\$2275
報名地址：華安旅遊服務社

New Star Information Systems Inc.
New Star Information Systems Inc.
中英文電腦打字
名片電腦設計印刷
\$15/250 起
Chinese Typesetting & Translation
字 WORD
Tel: 682-5485 Fax: 682-4078
Suite 208 10, E. Pender Van. B.C.

RICHMOND HONDA
列治文本田車行
全加銷售及服務冠軍代理
全加最多選擇本田代理商
THE RICHMOND AUTO MALL, 營業及修理部
13600 SMALLWOOD PLACE,
RICHMOND, B.C. V6V 1W8
270-1367
1991 本田新車
大量推出
價錢公道
服務週到
華人代表
歡迎查詢
PHILIP YIP 葉志榮 傳呼：686-2848
IAN CHEUNG 張啟生 傳呼：631-9677
CAMUS LAU 劉冠星 傳呼：645-4516
FRANK WONG 王鎮文 傳呼：680-4188
1991 CIVIC 1991 ACCORD 1991 PRELUDE