新人工膝面世

人們平時的活動，如走路或上樓梯時會給膝加上比體重多三到五倍的重量，若進行激烈的活動，如跑步、打球等，其負重就遠遠大過於此了。膝也不像髖那樣，它沒有得到周圍組織的保護，它只有薄薄一層皮肉包住，稍受打擊和受到突發動作，極易損傷。另外，膝也不同於踝，它沒有得到像脚那樣的支持物使之穩定。

所以，經常參加各種體育運動，諸如緩步跑、打網球、足球等都易使膝部受傷。在膝關節損傷中，較爲普遍的是使韌帶纖維撕裂的扭傷，而最能使人兩腿癱瘓的膝關節炎引起的損傷。有一種關節炎叫損傷性關節炎，是運動員膝部受損後經年不癒所致，這種病可使患者走動不靈。因此在競技運動中，膝部損傷的發生率是相當高的。據美國統計，使膝易受損的運動項目中，滑雪占百分之五十到六十，足球百分之五十，女子體操百分之五十，籃球和排球各百分之廿五。

雖然膝部易受損傷，但診斷和治療方法目前已大有改進，使患者可得到及時治療和避免永久性的癱瘓。例如，過去，韌帶損傷不易查出，往往造成誤治，因爲它傷及軟組織，不能用×射綫照出，現在已有一種儀器叫關節窺鏡，關節被切開四分之一吋後可將它插入，直接觀察損傷的情況。目前，這種關節窺鏡已廣泛地用來診斷韌帶損傷。

在治療膝關節損傷中，只有百分之二到五的病例，需要動手術治療。手術時，在關節窺鏡的幫助下，將損傷的軟骨去除，手法簡便易行，已在臨床上普遍使用。然而，對有些較嚴重的病例，手術效果並不佳。近年來出現一種人工膝來代替眞膝，使許多原來不能走動的膝關節炎患者能重新活動。目前，人工膝已成爲膝損傷專家致力研究的一門新學科，設計樣本共達八十種。過去研製的各種人工膝只用士敏土同骨頭粘合，使用者特別是年青人和好動的人工膝關節，一年新磚樓，二千九百尺，地下停車場，特別爲餐館設計建築，特價急賣。

▲緬街八年新磚樓，專做唐餐生意，酒吧，座位一百四十個，最好增加茶市，生意及物業三十多萬。

▲東區兩個鋪位，無雜費，二十七萬五千。

▲八年新磚樓，兩鋪位及西紐柏文，四十多萬

商業樓

▲西溫哥華興旺地區，一年新磚樓，二千九百尺，地下停車場，特別爲餐館設計建築，特價急賣。

▲緬街八年新磚樓，專做唐餐生意，酒吧，座位一百四十個，最好增加茶市，生意及物業三十多萬。

▲東區兩個鋪位，無雜費，二十七萬五千。

▲八年新磚樓，兩鋪位及西紐柏文，四十多萬

柏文樓

▲東區十一年五十六組，年收二十五萬多，首期低，銀期供業主，一百九十九萬。

▲本拿比十二年全部翻新，保養一流，八十三組，收入高，近商場及交通方便，三百三十萬

▲西區WESTEND地王，二十一組，按揭十二厘。

▲北本拿比十二年，四十一組，一百九十八萬

▲東區二十年，四十五組石屎大廈，內部完全翻新，收入高，一百八十九萬。

生意

▲西雲高華唐餐生意，地區高尚，四百柏文林立，座位一百四十個，現代化廚房，最好做茶市及上海餐，平價出賣。

▲東區西人雜貨生意，大部份賣鮮花，利錢高，日做八百五十，八萬九千。

▲西區咖啡店，座位七十八個，日做五百，六萬多。

▲大型西人雜貨市場，獨一無二，無競爭，日做一千五百，單買生意九萬九千。或實業及生意，五十七萬。（另有銀行租客每年收兩萬元，按揭$260,000，十二厘）

特價急賣

①全新石屎樓，有一房及兩房，建築一流，有爐頭，洗碗機，雪櫃等。224 E. 12 AVE（近紐街），交通方便去唐人街，一房六萬九千。首期一萬九千。按揭五萬元供業主十三厘，每個月供$551.20。兩房七萬九千。首期二萬九千，五萬元供業主十三厘息

②近唐人街五年新一組柏文，兩房，按揭五萬二千，十四厘息，七萬多。

吃的習慣

有人說一天三餐中以早餐最重要，這也不一定。因爲飲食就和睡眠一樣，是因人而異。並非所有人都是需要一頓豐富的早餐，只要每天獲得足够的營養，不必介意是在某一個時辰獲得。普通來說，人人都有個體內的時鐘，自己選定作息時間和吃東西時間。最易產生飢餓訊號的是人體的溫度較低時。

有人在一起床時就會餓，因此他們的體溫此時較低，而起床後體溫較高的人會較遲才肚餓。早吃的人會在黃昏時速度減慢，而開始吃東西遲的人也就會在晚間較有活力，所以吃東西及入睡視人而異。

在二餐正餐之間是否可以吃零食？當然普通正常的學說是三餐正常，不吃雜食的人身體最健康，可是眞正的道理尚不止於此。用老鼠試驗結果，每二小時吃一頓的老鼠，更易將碳水化合物變成脂肪及能量，吃的也比整天只吃三餐的老鼠多出五份之一的份量。不過人類的吃法也相似，有人一天是吃四、六頓，有胃潰瘍及胃病的人也是將餐分多次，減肥的人也是量少次多。要分成小份兒。每一頓吃得少，就可以保持身體能量水準不變，但對牙齒或差較，每吃完後要刷牙，否則生牙病，而你認爲多吃多刷牙好，還是少吃少刷牙呢？

雪糕

雪糕的營養和牛奶一樣：也許對，雪糕是用牛奶製的，也有牛奶的營養成份，但却不能代替牛奶。雪糕的熱量太大，比牛奶高出一百卡洛里，普通牛奶一百六十卡洛里，減肥牛奶是九十。牛奶的蛋白質是九克，而一杯雪糕才六克。

我們喝牛奶主要想攝取鈣質，一杯牛奶中有二百八十八公絲的鈣，雪糕中不到二百。反而雪糕中的脂肪比牛奶多三分之一，但雪糕中的維他命A是多出很多的。

冬瓜鯇魚湯

功效

平肝、祛風兼除熱，一般作爲治理肝陽上亢之頭痛眼花，或血壓高等病。

冬瓜之功效

唐代名醫孟詵認爲冬瓜「益氣耐老，除胸心滿，去頭面熱」；據『本草從新』所載，冬瓜能「清心火，瀉脾火」。冬瓜性涼，味甘淡，功能利水消痰，清熱解毒。

鯇魚之功效

鯇魚又稱草魚，據『醫林纂要』載，它能「平肝，祛風」，又能「治虛勞及風虛頭痛」

製法

冬瓜二百五十至五百克，鯇魚（魚尾較佳）二百至二百五十克。用油將魚尾煎至黃色，加入清水；與冬瓜煲之，小時以上，落食鹽調味。

HILLCREST PLUMBING

三件頭顏色浴具，原價$510，現售$299.50
CRANE水廁，多種顏色，原價$178.50 現售$99.50
不銹鋼孖水升，原價$146，現售$89.50
多種顏色浴缸半價出售。
不同顏色掛牆式洗面盆$32.50
另有多種顏色掛牆式水廁，適合土庫用，半價出售。
其他水喉用品最少減價兩成。
212 E. 17th Ave. 1447 Commercial Drive 879-5301 255-8244

水喉漏水
專門修理及安裝，價格相宜。請電：四三七—四四九六

麥秋油漆土木工程
PAINTING & DECORATION
屋舖內外。油漆裝修。土庫間格。各式灰牆。從業悠久。頗著信用。
下午六時后 電話：二五五—八七三三

忠誠裝修
吳先生
電話 255-3301 436-5061
承建新屋 土庫間格 籬芭水潤 陽台車房 內外油漆

朱氏裝修
電話：433-9784
免費估價 大小工程 土庫間格 裝修改建 政府牌照
約合長期有效 柏文小工程 免費估價

閘河鐵欄
承造 防盜窗花 樓梯扶手 鐵器工程 上門燒鈎 免費估價
電話：438-5029

劉富
承接裝修 油漆 土木工程
地址：636 E. 14 Ave
新電話 879-4389

平勝土木裝修工程
P. S. CONSTRUCTION
承接：土庫間格，屋舖內外水電油漆，大小工程
價錢特平，工作快捷
請電：二五五—四一五二 二五四—一八二八

馮沾 (Jim Fong)

公司：736-3831 或687-7711 PAGER410（24小時）
住家：733-4736
代理買賣一切地產物產，免費估價。
UNITED REALTY 3879 OAK ST. VAN.

專門起新屋
圖則任君選
中西建築師
手工最上乘

房屋

▲本拿比，4289 HALLEY ST. 三房，油木地台，土庫完成，地66×120，保養一流，平價出賣。

▲東區三房及土庫TOWNHOUSE八萬多

▲西區6730 OAK ST. 五房，大客廳，土庫完成，雙車房，二十多萬。

▲西區SHAUGHNESSY六房，三廳，四間浴室，地100×140，美麗花園，四十七萬。

▲西區OAK RIDGE 6929 WILLOW ST. 六房，三層華麗大屋，地60×116，三十多萬。

孖屋

▲西區7790 CAMBIE ST. 雙邊孖屋，每邊四房及土庫完成，地72×118，全部租出。

▲東區上下孖屋，846 E 16 AVE，三組收入，價錢相宜。

BLOCK BROS. REALTY LTD.

梁寶琴 CHRISTINE LEUNG
PAGER 687-7711 No 7011
住家電話：872-3036 公司電話：435-1471

RICK WONG 黃春仁
住家：255-2262

▲本拿比，二十年餘新屋數間，地大，三房一廳，地區適中，由十萬至十二萬。

▲溫哥華，三年新屋，土庫完成，近二十六街夾SOLCAN，價錢相宜。

▲溫哥華東二十街，地45×110，三十五年新，兩房一廳，有土庫，九萬。

▲溫哥華兩房一廳稻文，只售六萬六千。

▲溫哥華商業樓宇旺地，現月收租近三千元，價錢相宜。

▲柏文兩房一廳，有風景，開價七萬五千。

▲埠好避暑新屋，近湖，只售六萬五千。

▲CAPITAL HILL，風景好的起屋地兩幅，價錢相宜。

▲烈治文，接近新區，有地一幅80×141，可劃兩幅，交通方便，接近市區，價錢相宜

▲東廿二街，近巴士站及五分鐘可到唐人街，一屋有三組，現收租九百，低價出賣。

▲上下孖屋，近十四街東，只售十萬零九千。

▲十二年上下孖屋，八街東，每月收租過九百

▲一房一廳柏文或二房一廳，七街東價錢相宜

▲CAPITAL HILL 兩幅住屋地，好風景，環境優美。

▲雲島，生意連實業，兩鋪位，四組柏文及餐館，共取價十五萬五千。

▲溫市東區，商業地66×120，一邊空地，一邊有地築物樓上柏文樓下果欄，地及建築物可分開出售。

▲三十三尺地段，一房一廳，七萬四千九。

▲五房一廳，三十三近城多利，全部新裝修，十一萬九。

APITAL HILL，紅石面，三廳兩間，風景優美。星期日二點至四開放4436 OXFORD, 6N GLYNDE AVE N. BBY.

▲唐人街九組柏文出售，月收超過二千，樓下鋪位，十九萬九。

▲雲東三十二年屋，超過一千二百尺，好風景，開價十一萬七。36×122。

▲三十年，土庫完成，八百多尺近PNE十萬零九。

▲五十二近城多利，三房二廳，八萬九。

▲兩房一廳，八街夾四馬梳，柏文地，七萬九千九。

▲兩房一廳，土庫完成，近PNE，九萬九千九。33×140。

▲華埠東區乃磨夾二十七街，二十五年，二十五年，二房一廳，土庫完成。

▲華埠東區，四年新屋，地區好，風景優美

▲華埠東區，近PNE，樓上樓下，兩房一廳，九萬五。有四萬十四厘息按揭。

▲本拿比千七尺，豪華新屋十五萬五。可供十萬元十五厘息給業主。

▲本拿比新區，DEER LAKE有十塊地。55×120價錢相宜。

▲北本拿比半畝地，泳池，網球場豪華大屋，二十三萬九。

▲未完成本拿比DEER LAKE八睡房新屋，77×100，建築師破產大平賣。

急賣

▲開價八萬九，三層舊屋，孖屋地，三浴室，四間睡房，十四街夾菲沙。

▲溫哥東四十二街，三房一廳，土庫完成兩房一廳，現收租七百五，實價八萬二千。業主可借一萬元免利息。

▲本拿比豪華大屋，50×122，每層二千尺，熱水爐，街磚地面，建築師面臨破產，特價出賣。

代理賣屋。免費估價

SUCCESS REALTY LTD.
REAL ESTATE and INSURANCE
145 KEEFFR STREET VANCOUVER
辦事處新電話：687-8899

代理置業投資
汽車房產燕梳
各行生意保險

我們的商業燕梳保險最平
平過人服務好
勿遲疑快快來
保證滿意

本公司服務時間：星期一至星期五：九時至五時半　星期六：九時半至一時

實事實業燕梳有限公司

鍾天賜　876-4575
㈠逢星期日：三至五時開放：60 E. 17th AVE.
一個街口到緬街，三房一廳，33×120孖屋地新式浴廁及廚房，土庫兩房一廳，廚廁具全，每月收租三百七十元，有得住有租收，取價$99.000.
△八十二組三層式柏文，十三年新，位於盤尼比區近京士威，佔地，五萬五千呎，平均每單位取價僅三萬九千多元，可接充一百六十萬銀期十二厘，投資好機會。
㈡西區地王DENMAN夾ROBSON街角商業樓：樓上八單位柏文，樓下四間舖，舖面六十二呎，取價八十二萬元。

雷廣庭 926-9771
△北雲埠一年新孖屋，每邊三睡房客廳餐廳，三套浴室，全部地毯，月入一千八百元，開價二十三萬，歡迎以舊交換。

伍澤森　327-7842
㈠華麗新屋，一四〇〇平方尺，熱水暖氣，只開價十六萬九千元，接受合理還價，週末二至四時開放，地址：1449 RENFREW ST.
㈡一六〇第廿一街西，高尚地區，一廳三睡房，土庫另有姻親聯房，平賣十萬零九千元。
△華麗新屋一四零零平方尺，熱水暖氣只開價十六萬九千元，接受合理還價，週末二至四時開放，1449 RENFREW ST.
△2503 FRANKLIN 東區近乃磨街，全部翻新屋，一廳三睡房，土庫有一廳二睡房 十一萬九千。
△新屋減價急賣，正層三睡房，千三餘尺，33×150地，現只開價十四萬九，勿失良機。
△雲市東區，半年新靚屋，標準地段，正層千三尺，有三睡房，另土庫完成，可幫你供屋。
△另有廉價屋出售，請電垂詢。

徐松齡　263-9854
△煤氣鎮珠寶店生意佳，白人店主經營多年，現退休急賣，叫價十多萬元，生意連貨及生財工具。
△西區靚屋，環境優美，近學校商場，交通方便，四睡房，土庫完成，地60×122尺，取價卅餘萬
△西區中餐館，外賣兼食堂，裝飾幽雅，四十座位，店主離埠，開價四萬二千五。

Success in Autoplan
SUCCESS IN INSURANCE
BETTER RATES, BETTER SERVICE

ALEX T. L. YUEN 阮廷舉
254-7333
阮廷舉君現加入本公司爲僑衆服務。阮君畢業於卑詩大學，居本市多年，對本市地產情況熟悉，各僑胞如有房屋買賣委託。阮君自當竭誠服務。
△雲東區，三睡房屋，千餘尺，標準地，十一萬九。
△東廿一街，八年新靚屋三睡房土庫完成，十五萬餘，有價講。
△炸魚快餐外賣店生意，二萬五。
△市內煤氣鎮服裝精品店生意，租批長，取價四萬九千元。
△3282 E. 45. AVE. 四睡房闊大屋50×109地，月入八百元。取價十一萬七。