

養生之道

陳懷仁

老年人的冬令飲食

並且要減少食鹽的用量，以防血壓高，血管硬化，或引起心臟、腎臟、肝臟疾患。

談進補原則與食養

「易經」上有一句名言說：「滋陰補腎，養血益氣。」天下事不能不盛而後衰，月圓而缺，潮漲而落，這個道理，乃是造化之自然。

人身是一個小天地，人的一呼一吸，莫不與天地之氣相感應。天氣清爽，大精神健旺，天氣陰沉，人情鬱悶，健旺時正氣充沛，苦悶時精神萎靡，最

約旦河西岸

葉敏

約旦河西岸地區原是巴勒斯坦的。那裏面積達二萬二千七百七十方里，人口約六十萬。一九四八年五月，以色列在「建國」第二天起，就對阿拉伯國家發動戰爭，佔領大片巴勒斯坦領土，其中包括約旦河西岸地區。以色列反對在該地區建立一個獨立的巴勒斯坦國，而主張將該地區與約旦河西岸合併，而以這塊土地為其國界。

據說，約旦的修正案的目的是要在法律上結束約旦對約旦河西岸的主權，而把它交給巴勒斯坦，讓巴勒斯坦人建立一個國家。

宣紙的生產已有一千五百年的歷史，關於它的製作，在歷代都有記載。宣紙的產地，在安徽省宣城縣，但它的真正產地，卻是宣城縣的宣紙鎮。宣紙鎮，由於歷代都在宣城縣設置宣紙廠，而宣紙廠又都設在宣紙鎮，所以宣紙鎮的名稱，也就流傳下來了。

宣紙的產地，在安徽省宣城縣，但它的真正產地，卻是宣城縣的宣紙鎮。宣紙鎮，由於歷代都在宣城縣設置宣紙廠，而宣紙廠又都設在宣紙鎮，所以宣紙鎮的名稱，也就流傳下來了。

宣紙的產地，在安徽省宣城縣，但它的真正產地，卻是宣城縣的宣紙鎮。宣紙鎮，由於歷代都在宣城縣設置宣紙廠，而宣紙廠又都設在宣紙鎮，所以宣紙鎮的名稱，也就流傳下來了。

宣紙的產地，在安徽省宣城縣，但它的真正產地，卻是宣城縣的宣紙鎮。宣紙鎮，由於歷代都在宣城縣設置宣紙廠，而宣紙廠又都設在宣紙鎮，所以宣紙鎮的名稱，也就流傳下來了。

宣紙的產地，在安徽省宣城縣，但它的真正產地，卻是宣城縣的宣紙鎮。宣紙鎮，由於歷代都在宣城縣設置宣紙廠，而宣紙廠又都設在宣紙鎮，所以宣紙鎮的名稱，也就流傳下來了。

宣紙的產地，在安徽省宣城縣，但它的真正產地，卻是宣城縣的宣紙鎮。宣紙鎮，由於歷代都在宣城縣設置宣紙廠，而宣紙廠又都設在宣紙鎮，所以宣紙鎮的名稱，也就流傳下來了。

宣紙的產地，在安徽省宣城縣，但它的真正產地，卻是宣城縣的宣紙鎮。宣紙鎮，由於歷代都在宣城縣設置宣紙廠，而宣紙廠又都設在宣紙鎮，所以宣紙鎮的名稱，也就流傳下來了。

宣紙的產地，在安徽省宣城縣，但它的真正產地，卻是宣城縣的宣紙鎮。宣紙鎮，由於歷代都在宣城縣設置宣紙廠，而宣紙廠又都設在宣紙鎮，所以宣紙鎮的名稱，也就流傳下來了。

宣紙的產地，在安徽省宣城縣，但它的真正產地，卻是宣城縣的宣紙鎮。宣紙鎮，由於歷代都在宣城縣設置宣紙廠，而宣紙廠又都設在宣紙鎮，所以宣紙鎮的名稱，也就流傳下來了。

宣紙的產地，在安徽省宣城縣，但它的真正產地，卻是宣城縣的宣紙鎮。宣紙鎮，由於歷代都在宣城縣設置宣紙廠，而宣紙廠又都設在宣紙鎮，所以宣紙鎮的名稱，也就流傳下來了。

宣紙的產地，在安徽省宣城縣，但它的真正產地，卻是宣城縣的宣紙鎮。宣紙鎮，由於歷代都在宣城縣設置宣紙廠，而宣紙廠又都設在宣紙鎮，所以宣紙鎮的名稱，也就流傳下來了。

宣紙的產地，在安徽省宣城縣，但它的真正產地，卻是宣城縣的宣紙鎮。宣紙鎮，由於歷代都在宣城縣設置宣紙廠，而宣紙廠又都設在宣紙鎮，所以宣紙鎮的名稱，也就流傳下來了。

宣紙的產地，在安徽省宣城縣，但它的真正產地，卻是宣城縣的宣紙鎮。宣紙鎮，由於歷代都在宣城縣設置宣紙廠，而宣紙廠又都設在宣紙鎮，所以宣紙鎮的名稱，也就流傳下來了。

宣紙的產地，在安徽省宣城縣，但它的真正產地，卻是宣城縣的宣紙鎮。宣紙鎮，由於歷代都在宣城縣設置宣紙廠，而宣紙廠又都設在宣紙鎮，所以宣紙鎮的名稱，也就流傳下來了。

菓欄公司

五八五號哥街

週末平賣三天
由十一月廿九日
至十二月一日

新會種甜橙 每箱五元九角五
新會種甜橙 每箱五元九角五

新會種甜橙 每箱五元九角五
新會種甜橙 每箱五元九角五

新會種甜橙 每箱五元九角五
新會種甜橙 每箱五元九角五

新會種甜橙 每箱五元九角五
新會種甜橙 每箱五元九角五

新會種甜橙 每箱五元九角五
新會種甜橙 每箱五元九角五

新會種甜橙 每箱五元九角五
新會種甜橙 每箱五元九角五

新會種甜橙 每箱五元九角五
新會種甜橙 每箱五元九角五

新會種甜橙 每箱五元九角五
新會種甜橙 每箱五元九角五

新會種甜橙 每箱五元九角五
新會種甜橙 每箱五元九角五

新會種甜橙 每箱五元九角五
新會種甜橙 每箱五元九角五

新會種甜橙 每箱五元九角五
新會種甜橙 每箱五元九角五

新會種甜橙 每箱五元九角五
新會種甜橙 每箱五元九角五

新會種甜橙 每箱五元九角五
新會種甜橙 每箱五元九角五

新會種甜橙 每箱五元九角五
新會種甜橙 每箱五元九角五

新會種甜橙 每箱五元九角五
新會種甜橙 每箱五元九角五

新會種甜橙 每箱五元九角五
新會種甜橙 每箱五元九角五

新會種甜橙 每箱五元九角五
新會種甜橙 每箱五元九角五

新會種甜橙 每箱五元九角五
新會種甜橙 每箱五元九角五

新會種甜橙 每箱五元九角五
新會種甜橙 每箱五元九角五

新會種甜橙 每箱五元九角五
新會種甜橙 每箱五元九角五

新會種甜橙 每箱五元九角五
新會種甜橙 每箱五元九角五

比西銀行

是加拿大的西方銀行（總行在加西雲高華）

我們在尋找方法能給你更好的服務

「先鋒儲蓄計劃」是本行唯一照顧男女顧客年齡在六十五歲或以上者，包括對抗通貨膨脹的儲蓄戶辦法：

利息按月計算

每年每月將再按加拿大政府統計之去年增加的生活指數調整利息，這樣，保證你得到更高的利率。下面便是一個例子：

你可用任何金額開一個先鋒儲蓄計劃戶口，但這個例子是以 \$1,000.00 開戶，如開戶時及每月複利時按九厘二五 (9.25%) 計算，則一年後可得本利 \$1,106.17

本金 \$1,000.00 利率 9.25% 另加複利利息 4.02 共 \$1,096.52

再加根據生活指數增加百分之十而補給的利息 9.65 共 \$1,106.17

上面只是比西銀行的先鋒儲蓄計劃中的一個例子，如要知道詳細辦法，請撥電話 687-8861 問

華埠分行 經理范鐵根 副經理竹景煥 或其他職員

地址：雲華埠維多利亞街 601 號【夾奇化街華商業大廈內】

嘉禾大戲院

Golden Harvest Theatre

319 Main St., Vancouver, B.C. Tel. 683-8888

加拿大溫哥華維多利亞街三一號

嘉禾貢獻GH最佳影片

放映時間：每晚七時半

星期六、星期日 及假期 加映日場二時半

天龍八將 苗可秀 張冲 主演

衛主黃飛鴻 苗可秀 張冲 主演

下期放映：黃飛鴻少林拳 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演

【追擊】衣衣 苗可秀 張冲 主演