秋冬愼防血壓高

每年秋末冬初，是高血壓病和心臟病的「旺季」，所以每屆此時期，患者宜提高警覺，不論在生活、飲食各方面均要特別小心。以下提供數點給患者注意的事項：

1、少吃脂肪與鹽份：脂肪，特別是胆固醇，可包圍及沉積於動脈的管壁，使管腔變小且失去原有的彈力，可造成血管之硬化，此對高血壓病者，是非常危險的。

吃過多的鹽份，增加了心、腎的負担，使二者的功用減弱，是高血壓病者的危險標誌。

2、小心選擇補品：如鹿茸、狗肉、羊肉等「補陽」的食品，宜少吃為佳，但對滋陰之食品，如水魚、海參，不妨多吃，含蛋白質的食物，是增加體力和腦力的食物，也可多吃。

3、注意保暖，免受風寒，使身體經常和暖，但非穿厚厚大衣有擠迫感。

4、增強身體的抵抗力：加多作日光浴、按摩等。

5、防止血壓上升：每天作一定的散步，可使血液暢通及鬆弛肌肉的緊張和神經的疲勞。

紅色體質者動脈易硬化

由于「紅色體質」的顯著特徵是血壓高，因此高血壓（紅色體質）的人，動脈硬化的進行比較快。

有句醫學名言：「人和血管同壽。」可是血管容易老化（即是動脈硬化的進行速度快），的確使人困擾。動脈一硬化，則動脈壁便硬厚而失去彈性，其中的孔道，也變得狹小，血液不能在其中暢旺的流通；嚴重時甚至血管破裂，或是阻塞起來，這是高度緊張狀態，像拉力自然也高。

情形，如發生在腦部，便是腦卒中，如發生心肌，便有心肌梗塞或狹心症。

從心臟出來的血液，經由大動脈依次向中動脈、小動脈流去，再向前流到「細動脈」；細動脈是直徑只有十分之一至二十分之一米厘的很細的血管，血液由細動脈再向前流，便進入毛細管和組織行物物交換了。但是各處毛細管中的血流量，因各組織當時的需要不同而有不同。

例如進食之後，胃腸及肝臟需要有多量血液流來，運動時心臟、肺、肌肉等處需要有多量血液流來，但是全身的血液是有一定的總量的，所以體內對血流必須行巧妙的配給統制，而担任統制的最重要的角色，就是前述的「細動脈」。細動脈緊張與否，對高血壓及動脈硬化影响極大。

如同青色體質的人，容易得肺病，紅色體質的人被動脈硬化性疾病擊倒率也高，其原因就在「過度緊張」。

紅色體質，也可說是「高度緊張的體質」，因為他的心臟、胃腸、皮膚、肌肉、乃至性格及日常活動，一切都中流通的血液所受的壓力自然也高。

緊的弓樣的。紅色體質的人，都可以說是「緊張之徒」。

英語稱高血壓為HYPERTENSION，這個字不限於指血壓，也有「過度緊張」或「緊張亢進狀態」的意思。因此稱為「緊張之徒」的紅色體質者，其血壓高乃是當然的了，因為他的心臟、血管都是緊張度高，則在其

美化靈魂之窗

當你確知自己視力有障礙時，就須去配眼鏡了。要注意下列事：選擇鏡架時：

一、選擇可以將眼睫毛掩蓋住的鏡架，以免有雙重睫毛的影响。

二、為了保健起見，鏡架不能太緊壓在鼻子上。

三、檢查鏡架，要平滑，上面不能凹凸不平

四、假若你的症狀很深，可選擇小一點的鏡架，因厚鏡片再加上大鏡架會使眼鏡加重，而造成焦距不對。

鏡片方面注意事項：塑膠鏡片是要比玻璃的輕多了，不過也比較容易有抓痕或刮痕，可以請配鏡師在塑膠鏡片上加上一層石英外衣，如此便可以防止抓或刮毀鏡片了。

化粧方面：當你戴上眼鏡後，你必須用顏色深的眼影來修飾你的眼睛；但若你是遠視眼的話，就用較淡一點的眼影，因為你的鏡片會將你的眼睛擴大，用不着再誇飾你的眼睛了。

嬰兒驚風

相信每位初為人母的，對自己的子女忽然發生抽筋，定會感到手足無措，加上平時聽老一輩的說，抽筋怎樣可怕，怎樣危險等，更增加自己對抽筋的情形產生恐懼，真不知如何是好。

其實抽筋，或驚風，兩者情形是一樣的，只是叫法不同罷了，這是由突發性的高燒所引起，孩子患上抽筋，樣子的確很可怕，不斷抽搐，兩眼翻白，口吐泡沫，咬緊牙關，不省人事。雖然如此，只要做母親的能夠鎮定，作出適當的做法，孩子是可以化險為夷的。

抽筋通常在一歲至三歲兒童身上最易發生，症狀是，患者面色蒼白、發燒、想嘔吐、雙眼向上翻，不省人事，四肢抽筋持續一分鐘之久，大小便失禁，然後沉睡數小時，病發時，孩子咬緊牙關。母親在這時，一定要寸步不離的看守着，千萬別驚惶失措。最好把孩子平放在床上或地上，有一點你要知道的是，抽筋不會致命。但萬一他開始嘔吐，而把吐出來的東西吸進肺裡，就會致命。

如果孩子開始嘔吐時，你得趕快把他的頭轉向一邊，這樣，吐出來的東西就不會吸進肺裡。若孩子四肢抽筋，千萬不要讓他碰到硬物上，同時必需保持孩子涼快，不要替他蓋被或加添衣服，相反的，要替他把上衣脫掉，如果孩子的體溫升到攝氏三十九點四度（華氏一百〇三度），要用溫水替他擦抹肢體。直至體溫降低為止，但千萬不要浸冷水及吹風，然後儘快送醫生診治。

現款交易！

我們願以現金收買各類二手傢俬及家庭用具。

免費代客清理土庫

請用英語電話

873-1424

總統旅行社
PRESIDENT TRAVEL AGENCY LTD.
116 W. Hastings St. Vancouver, B.C. V6B 1G8 Canada.
喜士定西街一一六號地下・活活百貨公司對面

香港　回港機票特平，來回票加送台北票，並可安排簽証及台灣環島旅遊。專售廉價機票前往東南亞各地。

包機　香港單程：353元起　來回778元起
台北單程：373元起　來回778元起
中國北京旅行團24日由2750元起每月出發
包括加航來回機票國內食宿觀光專人領隊
日期：九月廿八日、十月廿三日、十月廿六日、十一月十一日、十二月九日等
◆專售加、日航移民機票——特平◆

加州　狄斯尼樂園三藩市10日豪華巴士旅遊團定期出發：12/9、3/10、4/11、19/12、30/12等專人領隊，家庭參加有優待。

賭城　飛機來回，酒店住宿，接送及贈券等
李嫣$199起　拉斯維加斯$249起

☆ 歐洲八國21日包機票食宿等$2099元起
☆ 代售加航國內空中巴士票及家庭優待票
☆ 特價來回羅省$179 元起多倫多$223 元起
☎ (604)684-4151, (604)684-4152

黃氏酒家
WONG'S WOK
GOURMET CANTONESE CUISINE
正宗粵菜
6061 NO.3 RD. RICHMOND 270-7571
1579 BELLEVUE AVE. WEST VANCOUVER 926-7371
常備生猛龍蝦肉蟹游水海鮮
每日中午特別快餐備有寬大停車場
名廚主理　烹調精美　壽筵喜酌　晚飯宵夜
豐儉隨意　服務週到　巧手燒烤　歡迎外賣
週六、日及公衆假期 上午十時至下午三時 名茶美點
七大營業：上午十一時至晚上十一時

岑培源
加拿大駕駛學校
請電：434-1887岑先生437-9195
京士威2183號
學
由岑培源君主辦，曾任教於香港及加國十餘年，師資優良，經驗豐富，捷法速成，教以致用，指導考筆試及的士牌照等，歡迎補鐘及租車考牌特價課程123元六小時免費接送，時間任擇。
男女教師　大車細車　轉波車或　自動波車　任君選學
代售中國名產盆栽富貴竹
每盆 $22.00

高級駕駛學校
4677 Main St. Advance Driving School
全程 $165
專人輔導英語筆試班 $ 40
吳先生 872-8717
◀假期照常服務▶

王志龍駕駛學校
TOM'S DRIVING SCHOOL
本校教師經驗豐富，耐心教授通多種方言，收費最平，歡迎補鐘及有特別班，教授筆試，幫助對英語有困難人士，並且教授的士牌照。
歡迎來電查詢，假日照常服務。
電話：872-4213
校址：3633緬街近廿街。
高薪聘請男女教師多名。

社行旅存業簡
Gunn's Travel Ltd.
438 MAIN STREET — VANCOUVER, B.C. CANADA V6A 2T4
PHONE 685-2235 685-2236
專售移民機票　香港來回特價機票
國內外各種機票　安排中國旅遊觀光
辦理東南亞及世界各地旅遊
代辦出國護照旅行手續

順發冷氣工程
雪凍暖冷電櫃房氣氣爐
修理按裝肉食，牛奶，菜蔬櫃，
日夜服務電話：251-2555
免費估價253-5685朱先生

HILLCREST PLUMBING
本公司最近購入大量破產公司存貨，以八折至五折向顧客推銷一級三件頭浴具，原價$388只售$225。人人都喜歡買平貨！聘有華人售貨員服務。
喜路嘉市水喉店
212 E. 17th Ave.
1447 Commercial Drive
879-5301 255-8244

Seymour Collision Ltd.
1340 Seymour St., Vancouver., B.C. V6B 3P3
Tel:682-1804
斯毛修理汽車
僑胞們在ICBC經理人：林蔭棠磨，或要車借用也可以廠小姐太太服務，便能證照紙一同到斯毛修車，報告書及下燕梳，警局報告，隨帶回，宜遇事後品即到，能照顧修理撞車事，罷工期間我們一樣

英華旅行社
191 E. Hastings St. Van. B. C.
電話：(604) 669-6412 鄭小姐
681-3816 晚間：437-6270
□廿一日東南亞旅行團，加幣二千八百五十元，包一流酒店・每日三餐・華人領隊・
□香港單程$353。雙程$778。
□特價移民機票。
□特平賣來回：星加坡，曼谷，台灣，馬尼拉等地。
□代售德國之聲各種旅行團。
□來回倫敦特價機票599起。
□夏威夷酒店費每人每晚只需美金一元（機票$398）
□李嫣，拉斯維加斯團，逢星期四及日均有出發。
□中國旅行團，每月均有團出發，觀光名地名勝，廣州，桂林，杭州，上海，蘇州，南京，北京，無錫等地。
□特平來回羅省$179小童$139
□代售加航空中巴士票：多倫多，溫哥華，溫地辟等地。
□專營各大航空公司國內外機票及各地旅行團
□卡加利單程$59。
□點曼頓單程$64。

Fast Friendly Fair　Triple 'F' Auto Body Limited
至寶車身修理廠
ICBC Claims Handled Promptly. New Courtesy Cars Available.
・起貨迅速　・取價公道　・服務週到
遇有汽車意外損壞，請電至寶車身修理廠。
本廠經理人 馮緝炘 將會為你解答一切難題。
2250 Heather (7th. & Heather) Vancouver, B.C. V5Z 3H6
TEL. 872-1637

永安燕梳公司
PANG & YEE INSURANCE SERVICES LTD.
電話：872-5266
保險全科
忠誠為君詳細解答澈底解決各項燕梳問題
價錢相宜。歡迎比較
並代理・省政府汽車燕梳
Autoplan
各類屋房。生意。物業燕梳
地址：3031 MAIN STREET
（緬街夾十五街）
分公司：1660 ROBSON ST, VAN.

黃堃俠公證人旅行社
Quon H. Wong Agencies
128-130 Pender St. East Van. B.C.
Phone 684-0938 或 684-2839
簽証　保險　酒店　機票
（億兆信託樓下）

移民顧問
前任加政府移民官，
憑過去辦理複雜移民案件之豐富經驗
專設辦事處接受處理有關移民加拿大之一切問題，解決疑難。
自開業三年以來，享有成功的紀錄；
服務費從廉，歡迎親臨垂詢。
Frank N. Moon & Associates Ltd.
525 SEYMOUR街，206室，VAN.
（辦公電話）684-6719