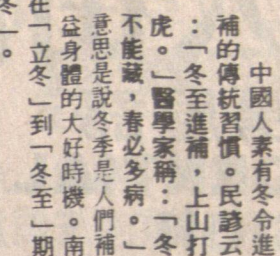


利
生



同情況，採用不同的補益方法：氣虛則補氣，血虛則養血，陰虛則滋陰，陽虛則壯陽。如果不辨證施補，對症下藥，而是濫用補藥，亂補一氣，那就不但不能收到預期效果，反而會造成身體不適。例如，人參是大補元氣之品，倘若進補者正氣旺盛、身體強壯，大量進補後會導致腹部脹滿和不思飲食，反使身體受到損害。因此，進補前最好先請教醫生，做到「因病制宜，補其所需」。

冬令進補的方式有藥補和食補兩種。藥補大多因身體虛弱和慢性病患者，藉進補以強身療疾。中醫認為，藥補首先要分清虛、寒、熱之病情，再因陰、陽、氣、血虛實之體質，根據不同情況，分別選用溫、熱、寒、涼、平之性性和補陰、陽、氣、血等不同藥物。俗話說「一藥補不如食補」。在某某情況下，食補比藥補對人體更有好處，因為

不少食品既含有豐富的營養成份，又有較高的藥用價值，所以，一般人多以食補為主。

《飲膳正要》載云：「冬令寒，宜食黍、粟，以熱性治其寒。」穀物、牛羊肉食、鰾鮑、蓮藕、木耳等，皆為冬季有益之滋補食品。此外，中國傳統的進補佳餚主要有人參盅、饅酒益菜、冬菇鴨、十全大補湯」、「藥子別姬」（甲魚燉母雞）等，均係有藥材烹製，具有藥補和食補的雙重功效。

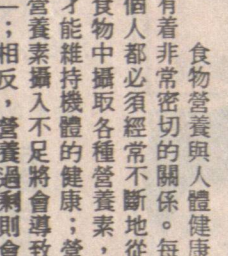
其實，不但冬令可進補，只要調理得當，一年四季皆可進補。中醫學根據春生、夏長、秋收、冬藏的自然規律，提出四季進補的原則：「春夏養陽，秋冬養陰」。具體說來，春季是冬之末，可適當進補一些溫熱的補益藥；夏季是酷暑時節，宜食氣生津和清暑解熱之品；秋季干燥，宜吃芝麻、糯米、蜂蜜、枇杷、菠蘿和乳製品；冬季可參照上述原則進補。

中國人千百年來的冬令進補的習慣，似乎不易更改。奉勸讀者諸君，冬令進補務必謹慎從事，切不可濫補一氣，否則有害無益。

1

正常人的神經系統，一般分爲三大部分。支配面部的，叫做顱神經，支配四肢運動的是脊神經，支配內臟的，叫做植物神經。在醫學上有一種病人，叫做植物和脊神經的醫學全部喪失了，僅僅保留內臟神經的功能，一般把這種人只叫做植物神經功能存在的人叫做「植物人」。植物神經爲天地之精英、萬物之靈長，是有生命、有意識、有思維的。和自然界中那些千姿百態的植物，雖然也和在醫學上人們把那些大腦受到損傷，喪失了意識，但是還有生命的人，叫做「植物人」。植物人通常沒有知覺，不會說話，對外界的刺激也沒有知覺。甚至長期處在不知不覺的昏睡當中，連食物都是靠別人從鼻子裏輸進去。

利生*



低。因此，人們需要吃多種不同的食物才能滿足身體對所有營養素的要求。

中國營養學會指出，人們每天必須食四大類食物，即蔬菜、水果類、糧食穀類、動物性食物和豆類食物。其一，蔬菜、水果類食物，含有豐富的維生素A、B、C和鐵、磷、鈣等礦物質。如素有「菜中之王」之稱的菠菜，據科學分析，每斤鮮菠菜含蛋白質十二點五克，含胡蘿蔔素七十七點二毫克，含維生素A一百七十四毫克，還含有胺基酸、葉酸、果糖、葡萄糖、維生素A、B、C和鐵等營養素。又如「營養佳品」蘋果，含有大量

的營養價值。動物性食物人們普遍都喜愛，但它含有較多的膽固醇和飽和脂肪，如果攝入過多的高熱量、高脂肪和脂肪，就會導致高血壓、心臟病、肥胖症及某種癌症。

其四、豆類食物，包括黃豆、黑豆、赤豆、綠豆及各種豆類製品。這類食物含有豐富的植物蛋白、不飽和脂肪酸、鈣等礦物質。以豆腐為例，每百克含蛋白質七點四克，比牛奶含量高一倍，含鈣一千二百毫克，還含鎂、鐵、鉀、磷、碘、谷固醇和多種維生素，食之有益無害，被譽為「人間美食」。

的維生素、高纖維質、無飽和脂肪、鉀、鈣、鐵等礦物質，食之很有益處。

其二，糧食殺物類食物，是人體所需要熱能的主要來源，還含有維生素B、蛋白質和多種礦物質。如米飯含有豐富的蛋白質、維生素、高纖維質及鎂、鋅等礦物質。據中外營養學者的研究，多食米飯對人體健康大有好處，既可降低血液中的膽固醇，又可減少各種慢性疾病，還有延年益壽之效。但要注意，稻米麥類等糧食加工不能過精，否則維

綜上所述，食物營養與人的健康密切相關。爲了滿足人體所需要的各種營養素，人們必須注意飲食的均衡，切不可「偏食」，尤其是要注意多食蔬菜、水果和豆類，少食動物類食品。當然，影響身體健康的因素很多，除了要講究飲食營養外，還要保證足夠的睡眠時間，經常參加體育活動，養成良好的生活習慣，講究衛生和防治疾等。

電話：254・9111 254・3718

保證：

PERFECTION AUTO BODY SHOP
1010 CLARK DRIVE, VANCOUVER B.C.

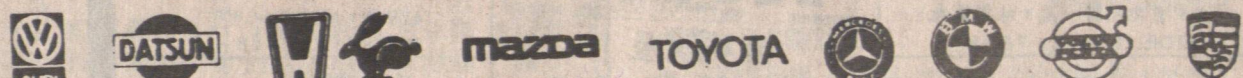
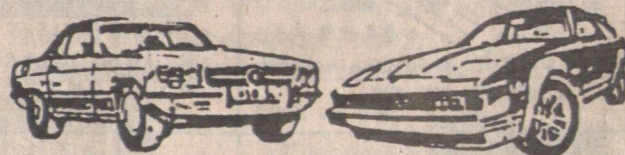
手藝精工作靚

加拿大執照十八年經驗
溫哥華唯一華人精修
歐美日本名廠靚車
唔怕價比價最怕貨比貨

代辦 I.C.B.C. 手續免費車借用

※請車身修理師傅及補師各一名，需十年以上經驗。

精工担保 担保精工



恭祝 各界 女先生

聖誕新年 健康、快樂！
名成、利就！

本中心全體同仁敬賀。

聯邦政府執照技師
經驗豐富·工作保證

七天營業：週一至週六：
每日上午九時至下午八時
週日：上午十時至下午五時

華人主理精通國粵英語

恭祝僑胞

聖誕快樂

新年進步

快捷

FAST 'A'

AUTO BODY

車身修理

代辦一切I.C.B.C.手續 免費汽車借用
精通英、國、粵、台、滬語言

688-8788 688-3212

地址：唐人街喜士定東街**356**號
356 EAST HASTINGS STREET VANCOUVER