「冬令進補上山打虎」

利生

中國人素有冬令進補的傳統習慣。民諺云：「冬至進補，上山打虎。」醫學家稱：「冬不能藏，春必多病。」意思是說冬季是人們補益身體的大好時機。南方人進補多選在「立冬」到「冬至」期間，俗稱「補冬」。

依中國傳統生活習慣，農業社會人們歷經春耕、夏耘、秋收三季的辛勞忙碌之後，體力消耗很多，趁冬季農閒補補身體確有道理。所以，一交秋令，人人都喜自調養，立冬之後再補一番，以增強體質。

中醫進補講究「虛則補之」、「損則益之」。意謂凡是精氣損耗的虛弱者，需要及時進補，以補其不足，扶正祛邪，達保建康。進補必須根據身體的不同情況，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、身強體壯，大量進補後則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，藉進補以強身療病。中醫認爲，藥補首先要分清虛、實、寒、熱之病情，及陰、陽、氣、血虛實之體質，根據不同情況，分別選用溫、熱、寒、涼、平之性和補陰、陽、氣、血等不同藥物。俗話說：「藥補不如食補。」在某些情況下，食補比藥補對人體更有好處，因爲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，一般人多以食補爲主。

《飲膳正要》載云：「冬令寒，宜食黍，以熱性治其寒。」穀物、牛羊肉、龜鱉、蓮藕、木耳等，皆爲冬日有益的滋補食品。此外，中國傳統的進補佳餚主要有人參盅、燒酒雞、冬歸鴨、「十全大補湯」、「霸王別姬」（甲魚燉母雞）等，均摻有藥材烹製，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，宜食益氣生津和清暑解熱之品；秋季氣燥，可多吃芝麻、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，切不可盜補一氣，否則有害無益。

廣西西林縣「三珍」之寶

位於雲貴高原的廣西西林縣，境內石山土丘連綿，溝壑縱橫，江河溪流密佈如網，冬暖夏涼，氣候溫和，盛產有鷹嘴龜、山瑞和水魚。這就是聞名於世的西林「三珍」。

鷹嘴龜，又名大頭龜，俗稱「山烏龜」，頭呈三角形，上嘴啄彎曲尖銳好似鷹嘴，故得名。它生活在山澗溪流中，又能在陸地爬行，以小魚、蝦、螺等爲食。鷹嘴龜是著名的山珍之一，紅燒或清燉，龜肉清甜鮮美，非常好吃。其肉含有較高的蛋白質、碳水化合物、脂肪、鈣、磷、鐵等營養成份，是強身健體的滋補食品。鷹嘴龜有很高的藥用價值，全身均可入藥：龜腹甲可製成龜板膠，對治療腎虧精冷、健忘失眠、胃出血、肺病、高血壓、肝硬化等都有一定療效。龜掌有潤肺、健胃、補腎、明目的功能。龜血龜油可治療哮喘、氣管炎等症。龜的肝、膽、蛋等亦可藥用治病。

山瑞，外形似水魚而不像龜，背上有很多凸起的肉瘤。其生活習性與鷹嘴龜、水魚一樣。山瑞也是著名的山珍之一，不論紅燒還是清燉，均鮮美可口，是高級宴會上的一道佳餚。山瑞營養豐富，食之有滋陰、補腎、健身等功效。其藥用價值略低於鷹嘴龜和水魚。

此外，西林縣還產有穿山甲，具有很高的經濟價值。其肉不論清燉或紅燒，味道都非常鮮美，是宴會上名貴的山珍佳餚。其鱗片（山甲片）是重要的中藥材，性微寒，味鹹，有毒，主治關節痛、乳痛、癰腫毒瘡等症，是消腫排毒的要藥。

「植物人」成因

小白

正常人的神經系統，一般分爲三大部份。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，顱神經和脊神經的功能全部喪失了，僅僅保留內臟神經的功能，一般把這種只有植物神經功能存在的人叫做「植物人」。

作爲天地之精英、萬物之靈長的人，是有生命、有意識、有思維的。在大自然中那些千姿百態的植物，雖然也和人一樣，但它們沒有意識、沒有思維。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反應，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。

食物營養與健康

利生 *

食物營養與人體健康有着非常密切的關係。每個人都必須經常不斷地從食物中攝取各種營養素，才能維持機體的健康；營養素攝入不足將會導致「營養不良症」；相反，營養過剩則會帶來「營養病」。因此，中外營養學家都建議人們學點營養學。中國營養學會理事長沈治平說，中國的「營養盲」太多了。很多人普遍都認爲「好東西吃多了營養自然就夠了」，這種看法是片面的不科學的，甚至是有害的。

正常的機體所需要的營養素約有四十種，包括各種維生素、礦物質、氨基酸和來源於動植物油的脂肪酸，以及來源於碳水化合物、蛋白質、脂肪的能量等。營養素存在於人們每天所吃的食物中。大部份的食物都含有不止一種營養素，但却沒有一種食物能含有足夠量的機體所需要的所有營養素。以牛奶爲例，雖然含有較多的營養素，包括蛋白質、脂肪、糖、維生素A和B、鈣、磷等，但牛奶中含鐵、能量和維生素C均很低。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、糧食穀物類、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，含胡蘿蔔素十七點二毫克，含維生素C一百七十四毫克，還含有酸基酸、葉酸、果酸、葡萄糖、維生素A、B、C和鐵質等。又如「營養佳品」蘋果，含有大量的維生素、高纖維質、無機鹽、果膠和鉀、鈉、鐵等礦物質，食之很有益處。

其二，糧食穀物類食物，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，既可降紙血液中的膽固醇，又可減少各種慢性疾病，還有延年益壽之效。但要注意，稻米麥麵等糧食加工不能過精，否則維生素B和礦物質含量將會降低。

其三，動物性食物，包括肉、禽、蛋、奶和魚類等，主要供給人體所需的蛋白質、脂肪和鈣、鐵等礦物質。如雞肉含有優質蛋白、脂肪和磷等，有較高的營養價值。動物性食物人們普遍都喜愛吃，但它含有較多的胆固醇和飽和脂肪，如果攝入過多的高熱量，高脂肪和高蛋白，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。以豆腐爲例，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、氨基酸、碱、谷固醇和多種維生素，食之有益無害，被譽爲「人間美食」。

綜上所述，食物營養與人的健康密切相關。爲了滿足機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，影响身體健康的因素很多，除了要講究飲食營養外，還要保証足夠的睡眠時間，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。

實力車身修理
Super Look Auto Body Ltd.
1104 CLARK DRIVE VAN. B. C.
電話：254·9111 254·3718
保證：
車身修理工作妥當
材料最佳手工最好
價錢實惠絕不取巧
歡迎比較
實力車身修理公司自新張以來因嚴格採用歐美最佳材料及漆油全部工作均由一流專科技師於焗油房內處理，故能保證質量及工作妥當。
有經驗專人代辦ICBC手續及有免費車借用。

永新廚櫃公司
專做 柏文廚櫃 枱面翻新 舖砌瓷磚 廚櫃翻新 廚厠加改 防火膠板
電話253·7394

電腦會計
個人入息稅，公司年結報稅，電腦記帳，會計制度設計免費提供資料 261-3160 263-6869 號

門窗專家
專線修及按裝自動車房，露台，防風房屋內外的門窗服務 一流英語電2776267 廿四小時

貨車搬運
清理垃圾 鐵器電焊 鐵窗鐵欄 價錢特平
電話：876-2506

貨車租賃 服務
搬運雜貨 倒樹清理垃圾
傳呼機：686·2791 251·5628

CBA 防盜系統
保養修理 專業安裝 對講系統 閉路電視 防火系統 防盜系統 十年經驗 政府牌照
434·1166

長程 搬運公司
253·2841
大型有升降搬運代客儎貨物具有經驗傢俬有燕梳 車機
剪草播種專倒洗修 鋪草種草除樹毡建 草米雜草鋪石打籬 腊笆

美華旅店
MAY WAH HOTEL
258 E. PENDER（片打東街）
電話：688-6431
全部新裝修
日租月租任從尊便
特別優待僑胞惠顧
無任歡迎

舊車爛車免費拖走
星期一至五，六時后：
電話437·5472
週末全日。

陽光汽車修理零件中心（近唐人街）
聯邦政府執照
Sunlight Auto Repair & Parts Co. Ltd.
550 E. Hastings Street, Vancouver, B.C. Tel: (604)251-9489
恭祝 各界 女士 先生
聖誕 健康、快樂！
新年 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

精工 車身修理廠
PERFECTION AUTO BODY SHOP
1010 CLARK DRIVE, VANCOUVER B.C.
電話：253·7814
精工修理車身 令閣下開心又放心
手藝精工作靚
六天營業，星期日休息 9am-6pm
* WE SPECIALIZE IN
* EUROPEAN AND IMPORT CARS
* ALSO DO OTHER MAKES
* I.C.B.C.CLIAMS
* TOP QUALITY BODY WORK
* FIRST CLASS CUSTOM PAINT JOB
* B.C.CERTIFIED WORKS GUARANTEED
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
DATSUN mazda TOYOTA

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