

鹽學科與石秋咸 食宜不者患炎腎



常見病
腎炎患者，在炎性反應中，常因腎臟受損，而產生各種症狀。如：腰酸背痛、四肢無力、食慾不振、夜尿頻多、尿中帶血等。若不早治，恐致腎臟衰竭，危及生命。因此，腎炎患者應注意飲食，避免高鹽、高脂肪、高蛋白質之食物，以減輕腎臟負擔。

腎臟為人體重要之排泄器官，其主要功能為過濾血液中之廢物，並調節體內之水分與電解質平衡。若腎臟受損，則上述功能將受阻，導致體內毒素堆積，引起各種症狀。因此，腎臟健康與否，直接影響人體之健康與壽命。

在炎性反應中，腎臟受損之主要原因，為免疫系統之過度反應。當人體受到感染或損傷時，免疫系統會產生一系列反應，以消除病原體。然而，在某些情況下，免疫系統可能會誤傷自身組織，導致器官受損。腎臟受損後，其過濾功能將下降，體內毒素將無法有效排出，進而引發各種症狀。

為了預防腎臟受損，我們應注意以下幾點：首先，應保持均衡之飲食，避免過量攝取鹽分與蛋白質。其次，應適量運動，以增強體質。第三，應避免長期服用某些藥物，特別是對腎臟有損之藥物。最後，應定期進行體檢，以便及早發現腎臟問題。

總之，腎臟健康是維持人體正常生理功能之基礎。我們應重視腎臟健康，注意飲食與生活習慣，以預防腎臟受損。若發現有相關症狀，應及時就醫，以免延誤病情。

此外，我們還應注意，某些疾病如糖尿病、高血壓等，也可能導致腎臟受損。因此，患有這些疾病之患者，應加強對病情之監測與治療，以減少對腎臟之損害。

希望廣大腎炎患者，能正確認識疾病，科學治療，早日康復。同時，也希望社會大眾，能加強對腎臟健康之重視，共同維護人體健康。

（本報記者採訪報導）

保護我們的腸子

腸胃健康，是維持人體正常生理功能之基礎。若腸胃受損，則人體之營養吸收將受阻，進而引發各種疾病。因此，我們應重視腸胃健康，注意飲食與生活習慣，以保護我們的腸子。

在炎性反應中，腸胃受損之主要原因，為免疫系統之過度反應。當人體受到感染或損傷時，免疫系統會產生一系列反應，以消除病原體。然而，在某些情況下，免疫系統可能會誤傷自身組織，導致器官受損。腸胃受損後，其消化功能將下降，人體將無法有效吸收營養，進而引發各種症狀。

為了預防腸胃受損，我們應注意以下幾點：首先，應保持均衡之飲食，避免過量攝取辛辣、油膩之食物。其次，應適量運動，以增強體質。第三，應避免長期服用某些藥物，特別是對腸胃有損之藥物。最後，應定期進行體檢，以便及早發現腸胃問題。

總之，腸胃健康是維持人體正常生理功能之基礎。我們應重視腸胃健康，注意飲食與生活習慣，以保護我們的腸子。若發現有相關症狀，應及時就醫，以免延誤病情。

此外，我們還應注意，某些疾病如糖尿病、高血壓等，也可能導致腸胃受損。因此，患有這些疾病之患者，應加強對病情之監測與治療，以減少對腸胃之損害。

希望廣大腸胃病患者，能正確認識疾病，科學治療，早日康復。同時，也希望社會大眾，能加強對腸胃健康之重視，共同維護人體健康。

（本報記者採訪報導）

健康生活，是每個人都追求之目標。我們應從日常生活中的小事做起，注意飲食與生活習慣，以保護我們的健康。只有身體健康，我們才能擁有美好之未來。

（本報記者採訪報導）

（本報記者採訪報導）

（本報記者採訪報導）

（本報記者採訪報導）

（本報記者採訪報導）

（本報記者採訪報導）

（本報記者採訪報導）

（本報記者採訪報導）

（本報記者採訪報導）

（本報記者採訪報導）

鳳尾魚補氣活血

鳳尾魚，是一種季節性強之魚類，其肉質鮮美，營養豐富。在炎性反應中，鳳尾魚具有補氣活血之功效，能促進血液循環，增強人體免疫力。因此，我們應重視鳳尾魚之食用，以達到保健之目的。

鳳尾魚之補氣活血功效，主要來自於其富含之Omega-3脂肪酸。這種脂肪酸具有抗炎、降血脂、降血壓之作用，能顯著改善血管健康。此外，鳳尾魚還含有豐富之蛋白質與維生素，能為人體提供必要之營養。

為了充分利用鳳尾魚之營養，我們應注意以下幾點：首先，應選擇新鮮之鳳尾魚，避免購買變質之魚類。其次，應採用適當之烹飪方法，如清蒸、煮湯等，以保留其營養成分。最後，應適量食用，避免過量攝取。

總之，鳳尾魚是一種營養豐富之魚類，具有補氣活血之功效。我們應重視其食用，以達到保健之目的。若發現有相關症狀，應及時就醫，以免延誤病情。

（本報記者採訪報導）

（本報記者採訪報導）

（本報記者採訪報導）

（本報記者採訪報導）

（本報記者採訪報導）

（本報記者採訪報導）

結實腹肌的三款運動

結實之腹肌，是維持人體正常生理功能之基礎。若腹肌無力，則人體之姿勢將不穩，進而引發各種疾病。因此，我們應重視腹肌之鍛煉，以達到強身健體之目的。

第一款運動：平板支撐。此運動能鍛煉全身肌肉，特別是腹肌。練習時，應保持身體呈一條直線，雙手撐地，雙腳併攏，保持姿勢穩定。每次練習時間為30秒至1分鐘，每日練習兩次。

第二款運動：卷腹。此運動能直接鍛煉腹肌。練習時，應平躺於地，雙腳屈膝，雙手交叉置於胸前，然後將上半身抬起，直至腹部離地。每次練習10至15次，每日練習兩次。

第三款運動：側臥抬腿。此運動能鍛煉側腹肌。練習時，應側臥於地，雙腳併攏，然後將雙腿抬起，直至與身體呈90度角。每次練習10至15次，每日練習兩次。

總之，結實之腹肌是維持人體健康之關鍵。我們應重視腹肌之鍛煉，注意運動強度與時間，以達到強身健體之目的。若發現有相關症狀，應及時就醫，以免延誤病情。

（本報記者採訪報導）

（本報記者採訪報導）

（本報記者採訪報導）

（本報記者採訪報導）

（本報記者採訪報導）

Oriental Interiors

工廠直營 名貴實心紅木傢俱
週年紀念及分店開張

大減價

精工雕刻各類紅木傢俱，並有北京景泰藍、象牙、瓷器、屏風、掛畫、手繪傢俱、檯燈等。

本店：3039 Granville St. Vancouver, B.C. TEL: 737-0497
分店：746 S.W. Marine Dr. Vancouver, B.C. TEL: 321-0171

營業時間：星期一至五 上午9:30至下午5:30
星期六 上午9:30至晚上8:30
星期日 中午12:00至下午5:00

另有紅木餐椅
特價供應餐館業者
歡迎來電洽詢

傢俱王

中國糧油有限公司 世界米行

CHINA CEREALS & OILS CORP. LTD. RICE WORLD®
239 E. Hastings St., Van., B.C. 100 GORE AVE. (Corner of Powell & Gore)
溫哥華喜士定東街239號 電話：687-4204

加拿大日國慶酬賓大減價

日期由七月一日至卅一日

美國標準牌米王

品質第一，好煮好食，粒粒靚，保證滿意。
原價\$21.50
大減價只售\$14.99

買二送一

★買兩包50磅庄美國標準牌米王，免費贈送100% Pure 粟米油3公升一罐。
★買一包送贈券一張，可於下次買米時送油。

各款美國絲苗米 泰國香米 澳洲絲苗 一律大減價

美國麒麟牌米王

特等靚絲苗
原價\$19.50
大減價只售\$14.50

買二送一

買二包美國麒麟牌米王，免費贈送一包麒麟牌米王。

本公司為加西最大之食米入口公司，一向以薄利多銷為宗旨

金牌冠軍絲苗，遠近馳名，銷量第一。

總代理：美國皇冠牌，特別軟滑好飯味，公司註冊米王之王。
美國第一牌，香滑可口，真正絲苗米王。
泰國金龍牌，香噴噴，軟爽滑，正宗香米王中王。
澳洲金龍牌，甘香軟滑，原裝米中之皇。

總公司地址：亞力山大街730號（批發部） 730 ALEXANDER ST. VAN. B.C.
哥街門市部：哥雅街100號（門市部） 100 GORE AVE. (有貴大停車場，方便顧客泊車 CORNER OF GORE AND POWELL) VAN. B.C.
喜士定街門市部：喜士定東街239號（門市部） 239 E. HASTINGS ST. VAN. B.C.

新到維力即食麵、肉燥麵、炸醬麵、媽媽麵、香滑牛肉麵、維力即食米粉、肉燥米粉，一律八折。
白砂糖1kg (2.2磅)裝只售79¢ 雞嘜標麵粉500g裝只售89¢
美國糯米及泰國糯米50磅裝及10磅裝、五磅裝一律八折
新到美國上等絲苗平過九折特價\$9.50 泰國上等香米50磅平過九折特價\$11.99