

### 養生之道譚

陳懷仁

#### 多吃菜有應減少飯

就最普遍的飯量來做例子說，每餐吃兩碗飯，就該再吃上兩碗菜，這是一共三碗。如果一日參加體力勞動，當午飯後，再吃一碗飯，當然不會再吃兩碗飯，甚至一碗飯都不吃，那就不妨照三碗飯的份量，進食。要是先無限制地吃菜，又連吃兩碗飯，就會超過規定的份量，倘非飯不飽的話，那就該少吃一些菜，留出兩碗飯的份量，能緊緊記住這種以飯量減低來平衡食量的方法，就不會發生飽脹，悶塞的情形。

但有一件事，該同時顧到的，就是用以佐餐的那一盤量的菜，是蔬菜多，還是肉多，假使肉多，就該在量的上減少一些。蔬菜多的話，即使稍多一點，也不妨。

春天是人們最感愉快的季節，也是活動力最旺盛的季節，食物易於消化，消化較速，就因為這個關係，進食物不宜太飽，肉食不宜過多，蔬菜，太飽和肉食太多，會影響消化，因為牛肉須三小時半，才能消化。而豬的豬肉，須五小時半，才能消化。煮熟的洋山芋和一般蔬菜，平均兩小時半，就能消化。為了防止積滯，所以應少吃肉食。

還有一個理由，就是多吃了肉食，會使人懶得行動，頭腦朦朧，思考力減弱，辦事效率降低。我曾經親眼看到過不少愛吃肉食的胖子，在進食之後，就在原來的椅子上呼呼入睡，有一睡不入睡，却不能即刻離開坐椅。

「十七」

#### 五大洲的人口密度

現在全世界除南美洲是無人區外，在五大洲上居住著廿七億人口（一九七二年統計），平均每平方公里有廿五點五人，其人口密度最稠的是工業發達國家所在的歐洲，人口密度最稀的是大洋洲，澳洲及其他島嶼。

歐洲有七億五千一百萬人（包括蘇聯全國人口在內），面積只有二千零六萬平方公里，平均每平方公里有七十七人，即使除去蘇聯亞洲部份的二十萬人，歐洲每平方公里仍有六十八人，密度為世界之最。

亞洲人口約廿一億，佔全世界人口半數以上，但它的面積也最大，計有四千四百萬平方公里，平均每平方公里有四十七點八人。

而亞洲的人口分佈是不平均的，工業發達的日本，面積只有卅萬二千二百平方公里，而人口却有一億零三百七十萬，平均每平方公里有二百七十八點六人，為亞洲平均數的十倍。

南北美洲合計面積四千二百一十七萬平方公里，人口五億七千二百萬人，平均每平方公里有十三人，而其與美國接壤的墨西哥，在九百三十六萬三千平方公里地方，住二億零七百萬人，平均每平方公里有廿二點一人，如果不算美國在內，則美洲平均每平方公里只十點五人而已。

非洲人口三億五千四百萬人，面積三千二百萬平方公里，平均每平方公里有十一點一人。

大洋洲和太平洋各島嶼合計，面積八百九十七萬平方公里，人口一千九百八十萬人，平均每平方公里只住二點二人，是人口最稀少的一洲。

#### 預防疫苗的新問題

使用疫苗預防疾病，今天在許多國家，還是肉多，假使肉多，就該在量的上減少一些。蔬菜多的話，即使稍多一點，也不妨。

### 菓欄公司

五八五號哥街  
電話六八五 四九二九

#### 週末平賣

由十月十一日至十月十四日

新奇士大橙	七二庄	壹元十個
新奇士大甜橙	七二庄	每箱六元五
冰霜紅鵝魚肉		壹元三磅
沙田柚	十六個庄	壹個九毛九
甜桔		壹元三磅
大號冬瓜		壹元五磅
金黃色香蕉		壹元七磅

介紹新靚菓子上市，清甜可口。哈蜜瓜，金瓜，與及歐西馳名香蜜瓜。

FRUITLAND MARKET  
565 GORE AVE. VANCOUVER 4, B.C.  
Phone 685-4929

### 名園大酒家

酒菜部  
滬港澳名廚經已抵埠  
主理 華筵喜酌 晚飯宵夜  
茶市部  
每天上午十時至下午三時  
音樂夜總會  
每晚九時後由陳均能君領導大樂隊  
何佩君小姐長駐演唱中西流行歌曲  
(歡迎各界駕臨指導)  
營業時間：下午五時起  
定座電話：六八三·四七二二

### Scotia BANK

THE BANK OF NOVA SCOTIA  
本行出售  
金條 錢條 GOLD  
金證 金證  
黃金可保幣值，本行出售  
售金錢金條及金証券，忠誠可靠。  
手續簡便，服務週到。  
士高雅銀行  
溫哥華華埠分行  
喜士定夾哥林比亞街  
經理：雷 唐  
主任：李景璇  
電話：六八四·五三三五

### 生猛紅毛嫩女雞發售

每隻壹元貳毛五，請到Redline Poultry Farm 7935-120 St. (Seaf Rd.) Delta 六八三·一二七李洽。

星期六下午五時止，星期日全日停止營業。

### 徵求買或賃舊唱片

燕燕唱之聲，如有此唱片者請電話六八三·一二七李洽。

### 雙聯屋地段出賣

位於Wall St. 取價三萬九千九百元。電話 Mrs. McKee 299-5213, Holly Rly. Ltd. 253-2655

### 招請經驗車衣女工

有意來面洽。335 Water St.

### The Carling Community Arts Foundation

DEDICATED TO CANADA'S MULTICULTURAL TRADITION

卡靈基金之設立用為支持與鼓勵發展我們多種文化之傳統。我們以獎金助協助有關民族藝術，文化活動與特殊種族節目。

我們歡迎其他詳情與協助之請求請將詢問直接致函  
The General Manager, The Carling Community Arts Foundation,  
79 St. Clair Ave. East, Toronto, Ontario, M4T 1M6.

CARLING O'KEEFE BREWERIES  
Brewers of Black Label and Heidelberg

### 奧林比亞戲院

OLYMPIA THEATRE  
2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

十月八日至十二日 星期二至星期六  
晚七時半隆重放映  
彩色寬銀幕 新型諸趣動作巨片  
**神出鬼沒女殺星**  
嘉凌 衛子雲 領銜主演  
同場放映 彩色寬銀幕  
家庭倫理文藝鉅片  
歸亞蕾 王引 主演  
武家麒 王引 主演  
本週兩部首輪鉅片同時放映  
預售票處：大華肉食公司 片打街東

### 中國糧油有限公司

CHINA CEREALS & OILS CORPORATION LTD.  
239 E. HASTINGS TEL: 687-4204  
溫哥華喜市定東街式叁九號

#### 新米上市大贈送

五十磅庄每包祇售十四元七五

買米兩包送刀 嚙花生油  
三斤庄一大罐

美國利安娜米廠出品，品質超級，好煮好食，營養特別豐富。  
刀嚙花生油烹調諸菜味道特別鮮美。  
中國糧油有限公司，香港南順有限公司，美國利安娜米廠。  
聯合大贈送

### 宜僱熟手管車機多名

管雙針開骨車機，有意者，親到五號街 Water St. 三樓面議，或電話六八七·七九零八

### 宜人照顧小孩

月薪貳百五，包食宿，每星期休息一天  
電話日八七六·九七一〇 夜貳九一，〇貳九八

### 承接裝飾修改工程

無論內外各項工程，免費估價。  
電話 John, 874-9445

### 女衣廠宜僱男青年

管理存貨與接收衣料，兼其他輕便工作，必能講廣東英文，請到291 East 2nd Ave. Algon of Canada 洽商。

### 汽油站宜數名工人

宜僱修理汽車及賣汽油工人數名，如意者請親臨 1289 E. Broadway, 56 太平洋汽油站洽商。

### 宜皮衣裁縫女工

有經驗，一會從。電話：六八八，六〇四或四三三 八五五四