



### 減去肥臂

雙臂打直或伸開，利用一些重量物，如水瓶、沙袋、鐵錘等，以雙手手腕為支點，作前後左右的擺動，這可以鍛煉到手臂的肌肉，使肌肉收縮，達到減肥的目的。

雙臂打直或伸開，利用一些重量物，如水瓶、沙袋、鐵錘等，以雙手手腕為支點，作前後左右的擺動，這可以鍛煉到手臂的肌肉，使肌肉收縮，達到減肥的目的。



### 健康生活

由刊四期星逢

### 常見病

北芪是家戶曉的滋補中藥。除了可作為中藥配藥外，同時亦有人用它作為藥膳之用。

北芪有補氣、固本、健脾、開胃、助消化、增進食慾、強筋骨、壯腰膝、補虛損、益氣血、養精神、除疲勞、延年益壽、男女老幼皆宜。

### 任何藥物不宜過量

「補藥」並非「無事」身強體健的良藥。然而，任何藥物，不論西藥或中藥，服用時都應注意劑量，不可過量。

補藥的劑量，應根據個人的體質、年齡、性別、季節等因素而定。過量服用補藥，不僅不能達到補益的目的，反而會產生副作用，甚至損害健康。

### 鼻敏感者保北芪

北芪具有補氣、固本、健脾、開胃、助消化、增進食慾、強筋骨、壯腰膝、補虛損、益氣血、養精神、除疲勞、延年益壽、男女老幼皆宜。

北芪對於鼻敏感者，具有顯著的療效。它能夠增強體質，提高免疫力，從而減輕鼻敏感症狀。

### 預防人體吸入食物膽固醇

目前，醫學界正致力於研究如何預防人體吸入食物膽固醇。膽固醇是導致心臟病和中風的主要原因之一。

預防吸入食物膽固醇的方法包括：減少高脂肪、高膽固醇食物的攝入；增加纖維素的攝入；保持健康的體重；戒煙；定期進行體檢。

### 具有「特異功能」的中藥

參三七，俗稱三七，田七，實是一味具有多種藥效的中藥。它在治療腦血管疾病、心臟病、高血壓、糖尿病等方面具有顯著的療效。

參三七具有活血化瘀、通經止痛、降脂降壓、降糖降脂、強心補腎、延年益壽等功效。

### 脾胃失職導致糖尿病

糖尿病是一種常見的疾病，其發病原因複雜。其中，脾胃失職是導致糖尿病的重要原因之一。

脾胃失職會導致消化功能障礙，營養吸收不良，從而引起血糖升高。此外，脾胃失職還可能導致肥胖、高血壓、血脂異常等併發症。

### 肥仔不一定健康

過去，人們常說「肥仔好，瘦仔差」。然而，現代醫學研究表明，肥胖並不一定代表健康。

肥胖會增加患心臟病、糖尿病、高血壓、關節炎等疾病的風險。此外，肥胖還可能導致心理問題，如自卑、抑鬱等。

### 育兒室

育兒室是為嬰幼兒提供一個安全、舒適、健康的成長環境。它通常設有遊戲區、閱讀區、休息區等。

育兒室應定期進行消毒，保持空氣清新。此外，還應注意嬰幼兒的營養攝入和日常護理。

### 參三七

參三七，俗稱三七，田七，實是一味具有多種藥效的中藥。它在治療腦血管疾病、心臟病、高血壓、糖尿病等方面具有顯著的療效。

參三七具有活血化瘀、通經止痛、降脂降壓、降糖降脂、強心補腎、延年益壽等功效。

### 預防人體吸入食物膽固醇

目前，醫學界正致力於研究如何預防人體吸入食物膽固醇。膽固醇是導致心臟病和中風的主要原因之一。

預防吸入食物膽固醇的方法包括：減少高脂肪、高膽固醇食物的攝入；增加纖維素的攝入；保持健康的體重；戒煙；定期進行體檢。

### 具有「特異功能」的中藥

參三七，俗稱三七，田七，實是一味具有多種藥效的中藥。它在治療腦血管疾病、心臟病、高血壓、糖尿病等方面具有顯著的療效。

參三七具有活血化瘀、通經止痛、降脂降壓、降糖降脂、強心補腎、延年益壽等功效。

### 脾胃失職導致糖尿病

糖尿病是一種常見的疾病，其發病原因複雜。其中，脾胃失職是導致糖尿病的重要原因之一。

脾胃失職會導致消化功能障礙，營養吸收不良，從而引起血糖升高。此外，脾胃失職還可能導致肥胖、高血壓、血脂異常等併發症。

### 肥仔不一定健康

過去，人們常說「肥仔好，瘦仔差」。然而，現代醫學研究表明，肥胖並不一定代表健康。

肥胖會增加患心臟病、糖尿病、高血壓、關節炎等疾病的風險。此外，肥胖還可能導致心理問題，如自卑、抑鬱等。

### 育兒室

育兒室是為嬰幼兒提供一個安全、舒適、健康的成長環境。它通常設有遊戲區、閱讀區、休息區等。

育兒室應定期進行消毒，保持空氣清新。此外，還應注意嬰幼兒的營養攝入和日常護理。

### 參三七

參三七，俗稱三七，田七，實是一味具有多種藥效的中藥。它在治療腦血管疾病、心臟病、高血壓、糖尿病等方面具有顯著的療效。

參三七具有活血化瘀、通經止痛、降脂降壓、降糖降脂、強心補腎、延年益壽等功效。

### 明德託兒所

特設托兒補助金  
可申請政府免費或津貼及接受本所補助。負責接送幼童及提供午餐。

715 Victoria Dr. Van.  
報名電話：二五五·四二五一

### BUY-SELL

卑詩省免費廣告報紙  
免費刊登售物小廣告  
請電 280-1000  
欲購平靚貨品請閱本報  
逢星期四出版

BUY & SELL: 5791 No. 3 Road Richmond B.C. V6X 2C9  
行政部電話：(604) 273-1571  
歡迎刊登付費商業圖片廣告

### 周愛權 視光博士

周慶偉  
驗眼配鏡專家  
精配隱形眼鏡  
DR. RAYMOND S. CHOW  
DR. JACK K. CHOW  
OPTOMETRISTS

TELEPHONE 685-8231  
632 MAIN STREET  
VANCOUVER, B.C.

### 東方園藝

專鋪草皮，換草皮，鋪石仔，樹皮，洗屋，做RETAINING WALL，倒樹，修樹，拔樹頭，專剪大型草堂，工精價實，工具齊全

電話：251-5629  
253-4046

### NORTHWEST FOOD PRODUCTS LTD.

355 BOWELL ST. VANCOUVER, B.C. PHONE 684-9820

廠製旗花  
鮮鮮新幸  
雲春鮮運  
花氣春接  
蒸炸炸炸  
旗旗旗旗  
十乾乾乾  
扎麵麵麵

剪草搬屋  
修樹倒樹  
48 搬全屋  
37 全屋油漆  
35 搬運  
91 8樓  
91 0樓  
89 1樓  
85 地庫

嘉頓園藝  
剪草園藝鋪設鋪石  
種花種樹把草根  
鋸樹修樹鐵木藤  
電話876-2506

清理垃圾  
251-3089

### 元昌肉食公司

DOLLAR MEAT STORE LTD.  
266 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C.  
PHONE: 681-1052 七天營業

馳名琵琶鴨  
脆皮大乳鴨  
美味白切雞  
鮮明肉類  
承接金豬  
探親攜帶手信

本公司自置  
特製一流新工場  
特製白油腸及特  
鮮白油腸、鮮鴨  
臘肉、臘鴨、臘  
肉、臘鴨、臘梅

大特價酬賓  
特製白油腸 \$3.70  
鮮鴨 \$3.10

本埠各零售商同價發售  
歡迎僑胞駕臨選購

### 雅梨廊韓國大餐廳

아리랑  
ARIRANG  
HOUSE  
KOREAN RESTAURANT

正宗韓國名菜  
馳名BUL-GO-KEE  
上自燒海鮮全餐

壽司BAR  
溫哥華最大韓國餐館  
二百座位適合大型團體

2211 Cambie Street  
Vancouver, B.C. V5Z 2T5  
甘比街2211號(近甘比橋脚)  
電話：879-0990, 879-0989

MON-FRI 11:30AM-11:00PM  
SAT. NOON-11:00PM  
SUN. 5:00PM-10:00PM

### 威利食品中心

Ocean Victoria Enterprises Ltd.  
dba Ocean Foods  
(Former: Victoria Fruit Centre)  
Ocean Seafoods

貨正價廉  
中文報紙  
業菜肉食  
糧油粉麵  
中西罐頭  
唐山雜貨  
魚蝦蟹蜆  
游水海鮮

Live Fresh Seafoods & Meats  
Fresh Produce & Groceries etc.  
5889-5891 Victoria Drive  
Vancouver, B.C. V5P 3W5  
Tel: 327-1814

### 北園 NORTH PARK RESTAURANT

特價海鮮席 \$188.00

彩虹大拼盆  
上湯焗龍蝦  
紅燒三絲翅  
北京片皮鴨  
生炒雙龍蝦  
玉蘭炒雙蝦  
椒鹽焗中蝦  
當紅炸子雞  
清蒸游水斑  
楊州炒飯  
蓮子紅豆沙  
合時生菜

993 GRANVILLE STREET VANCOUVER B.C. V6Z 1L3  
PHONE: (604) 688-8828

### 漢宮大酒樓

KINGSLAND CHINESE RESTAURANT  
987 Granville Street Vancouver, B.C. Tel: 687-6675

〈增設日日新鮮例湯〉

貴賓席 388.00  
生猛龍蝦大沙律  
生炒雙龍蝦  
紅燒大生翅  
碧綠炒雙龍蝦  
碧綠炒雙龍蝦  
碧綠炒雙龍蝦  
碧綠炒雙龍蝦  
碧綠炒雙龍蝦

特價海鮮席 188.00  
彩虹大拼盆  
上湯焗龍蝦  
紅燒三絲翅  
北京片皮鴨  
生炒雙龍蝦  
玉蘭炒雙蝦  
椒鹽焗中蝦  
當紅炸子雞  
清蒸游水斑  
楊州炒飯  
蓮子紅豆沙  
合時生菜

59.00 (六位套餐)  
西菜地龍蝦  
游水海鮮  
沖油脆皮雞  
玉蘭炒雙龍蝦  
生炒雙龍蝦  
碧綠炒雙龍蝦  
碧綠炒雙龍蝦  
碧綠炒雙龍蝦