養生之道譚

陳懷仁

怎樣吃能獲得營養

含酸的食品可吃，並且還宜多飲湯茶。

患胃臟病患的人，對於食鹽，應有嚴格的限制，所吃的菜肴，該講究烹調，要使菜肴不含鹽而仍味美可口。

血壓高和血壓亢進的人，不宜飽食，但也不宜過於減少。所進的食物，也不宜過分粗糲。最適宜的食品，是植物類的食品，肉不宜多吃。

患心臟或兼有其他循環器病人，不可多吃蛋白質，肉湯肉汁，也不可多吃，應有限制；又吃下肚易發酵的食物例如芋類等，也該加以限制。富於脂肪的食品，如牛油，少吃尚無妨礙，但絕對不許多吃，茶湯和食鹽也不例外。

有貧血現象的人，宜多吃動物混合的肴菜，此外牛油，雞蛋，牛菜，生果等，最有功效的食品是肝類。

身體發熱，不思飲食時，普通常吃的東西，不能引起他的食慾，必須用特殊的食餌，才能適合。這時對於食品的配合和分量，皆應加以注意。脂肪宜用易消化的形式，使他進食，碳水化合物，蛋白質亦復如是。此外還要多進水分，以濃米湯爲最適宜。這種米湯可畧加鹽，但應在已煮成濃湯後放入，因早放會使蛋白質變質，減少營養，飲水果汁最爲相宜，不但可以補充所需要的維他命，並能增進食慾，減輕病勢。

有益的肉類烹調法

肉類，包括牛，羊，豬，鷄，鴨等動物的肉和內臟。

「十九」

醫學常識解答

揀飲擇食引致貧血

問：

（一）我因揀飲擇食而致不夠營養，患貧血應多吃什麼食物？

（二）患貧血應戒食什麼食物？服友如應戒食甜品，爲什麼？

（三）患貧血是否要長期看醫生及打補針，如不理會，會否引致不治之症而死亡？

（四）因不夠營養而致×血，會否引致白血球過多症？

（五）廿歲還有機會增高嗎？

答：

（一）揀飲擇食是患營養不良和平時睡眠中，通常做四個個別的夢，共歷時約九十分鐘，才能進行這次的精密研究，卡氏報告指出，十二指腸潰瘍的疼痛，心絞痛，冠狀血拴等症，差不多一律在作夢時出現。

人們在睡眠中最長的夢，一般是在入睡後五小時出現，西方古人相信生命最低潮的時期，爲凌晨三至五時，大約與最長夢境時間有關。

夢一開始，神經活動立即加强，心血壓，呼吸均大起波動，而肌肉則爲鬆弛，爲的是大量血液被腦吸收。

研究結果，證明人在非夢時期，人體的一般組織是靜靜地復元的，但在發夢時期，復元過程集中於腦部及神經系統。

這使一般組織的氧，暫時喪失到一個程度，在某些人足以造成心臟疼痛，或在其他方面受到影響。

十二指腸患者，胃中的酸將因此而迅速增加，支氣管性哮喘患者，睡眠時不論有無夢均易發生呼吸困難，但多半是在睡眠的後期發生，特別是兒童。

西醫生認爲鎮靜睡眠發夢時期的葯物，有助於感少心臟及十二指腸患者的痛苦與危險。但他們同時又指出，所有這些鎮靜劑，包括著名的巴比通製劑內（均需要醫生處方），都有一個共通缺點：不能根治，病人使用數週後停服，會立刻復發，並且極多，好像要補足未做之夢似的，對心臟病患者來說，還就是很危險了。

（未完）

睡眠做夢與疾病

多生

他們根據最新的發現：「人在入小時睡眠中，通常做四個個別的夢，共歷時約九十分鐘，才能進行這次的精密研究，卡氏報告指出，十二指腸潰瘍的疼痛，心絞痛，冠狀血拴等症，差不多一律在作夢時出現。

人們在睡眠中最長的夢，一般是在入睡後五小時出現，西方古人相信生命最低潮的時期，爲凌晨三至五時，大約與最長夢境時間有關。

夢一開始，神經活動立即加强，心血壓，呼吸均大起波動，而肌肉則爲鬆弛，爲的是大量血液被腦吸收。

研究結果，證明人在非夢時期，人體的一般組織是靜靜地復元的，但在發夢時期，復元過程集中於腦部及神經系統。

這使一般組織的氧，暫時喪失到一個程度，在某些人足以造成心臟疼痛，或在其他方面受到影響。

十二指腸患者，胃中的酸將因此而迅速增加，支氣管性哮喘患者，睡眠時不論有無夢均易發生呼吸困難，但多半是在睡眠的後期發生，特別是兒童。

西醫生認爲鎮靜睡眠發夢時期的葯物，有助於感少心臟及十二指腸患者的痛苦與危險。但他們同時又指出，所有這些鎮靜劑，包括著名的巴比通製劑內（均需要醫生處方），都有一個共通缺點：不能根治，病人使用數週後停服，會立刻復發，並且極多，好像要補足未做之夢似的，對心臟病患者來說，還就是很危險了。

（未完）

招請女工車外衣

須要有經驗。Mustang Sportswear Ltd. 540 Beatty St. Ph. 254-6001

招請女工一名

西人什貨舖，位於四八八九 MacKenzie St.如意者續來面議。

乃磨埠請中西厨式名

工金從優包食宿，有意者電話 753-8013 Nanaimo, Collect 唐康洽。

宜熟手女工一名

請來面議 電話 224-0640 5778 University, Blvd. B. C. 大學

宜洗盤碗兼打什壹名

每日工作八小時每月工金七百元如意者電話四八五—四二四二

聘請二厨

雲埠固蘭胡街八貳叁號，海鮮飯館宜聘二厨一名，如意者於每日上午十時以後按址見黃先生面洽。

本店宜僱炒鏟工人一名，西厨一名，（或製西餅兼西厨），曉普通英語，工薪開始每星期一百八十元，包食住，如意者電話 Nanaimo, Collect 753-4331

宜請經驗中西厨各一名

乃磨埠如意者電話七五叁、四叁叁壹

宜中厨三名西厨一名

需現款五萬貳千五 請還價，高者得。電話四三七、五〇七五

柏文規劃區．街角位置

兩睡房，餐廳，全土庫，雙車房，廿餘年新，118×69.25 地段，有巴士直達唐人街，請勿打擾住客。地址：7517 Mary Ave. S. Burnaby.

雲埠 煤氣鎮陶金城酒家

本酒家宜男女侍應員，需識流利英語，有餐館及酒水經驗，工薪優厚，遊客地區，化利好，同時，亦宜聘唐餐厨師壹名，如有意應徵者請電話黃先生預約面議。電話：六八五、一一四四

百物騰貴聲中好消息

雲高華華埠聯合直接進口運到大批上等長身絲苗白米，請僑胞到下列各商號採購。

金利源，華隆，國信，廣興，泰興，聯興，永興。等公司仝啓

大西方米廠

本廠永遠選用最純正之美國絲苗米，用最新机器加工磨成，所有出品，永遠保持最優良品質及新鮮，僑胞選購食米時，請選購本廠的双A牌嘉禾牌五羊牌各種名牌白米，保證滿意。

寄付郵照憑車駕的你從 格表請申 期日限截 至期延日五十六月

我們從郵付寄服務辦法，均得駕車者特別歡迎，故我們等候你從郵付來申請表格，延期至六月十五日，謹須簽名與指定所填之日期，以戾紙或匯票照指定保險費若干數目，我們在最快時間確認你的憑照有效後便付回你收存。

如你仍未收到你的申請表格，你可能將駕車執照往何汽車執照辦事處，便可以領取駕車憑照，謹記在七月一日，你須要有駕車執照與駕車憑照，方合法例，

欲知其他詳情，向你汽車保險計劃局詢問。電話 665-2800 如在雲埠之外免費電話詢問，

Our mail-in-service has proven so popular with motorists, we're prepared to receive your mailed driver's certificate application form as late as June 15th. Just sign and date it where indicated then mail it along with a cheque or money order for the premium amount shown. We'll quickly validate your certificate and return it to you.

If you haven't received your application form in the mail you can get your driver's certificate by taking your driver's licence to any Motor Vehicle Licence Office.

Remember, you'll need both a driver's licence and a driver's certificate as of July 1st.

For more information call your Autoplan Information Centre at 665-2800, outside Vancouver call collect.

Autoplan
THE INSURANCE CORPORATION OF BRITISH COLUMBIA
your insurance company

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

鳴謝
多謝各位僑胞惠顧
白米售清

奧林比亞戲院

OLYMPIA THEATRE

2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

六月十一至十四日 星期二至星期五

晚七時半隆重放映

彩色寬銀幕社會奇情香艷大喜劇

應召男郎 銀色鼠隊與好朋友們領銜主演

潤佬点樣玩女人，你唔試過都聽過潤婆点樣玩男人，相信你必認初哥個中花樣眞正多，睇過本片就清楚伺塲放映彩色寬銀幕 動作拳擊鉅片

黑白道 上官靈鳳 王羽 張冲領銜主演

本院由六月十八日起每星期放映五日由星期二至星期六每晚七時半放映 歡希觀衆留意。

金總夜宮會

Fox's Den Cabaret, 1047 Granville St., Phone: 687-1761-2

人生最寫意

杯在手，有得飲，有得聽，有得看……

本夜總會 禮聘夏威夷小姐兩位，由六月十日起至廿二日，十時至十二時，每晚兩場，大跳

舞裙草宗正

欲消遣你的餘暇，輕鬆你的神經，本夜總會正是閣下最適合的理想去處，不妨偕友同來。

偉林瀝埠餐館出賣

地位好，有酒牌，每年生意十五至十八萬元左右，因人力缺乏，迫得出賣，有意請來電話叁九貳、五叁壹叁 黃先生

菲沙街雜貨舖出賣

交通旺像生好生意興盛開價六千五百元另點貨現銀交易電話 879-1810

四年新大屋自賣

四房三廳大厨房，近學校，有意者下午七時後電話三二五—九九一七