津津有味譚

貧血食療談

陳存仁

以促進氣血的循環力量，這是中國藥物應用時很高明的方法。

婦女的月經，本是生理作用，每次行經時出血量，原則上當然對身體並沒有什麼妨礙，可是在虛弱的婦女們，那末，與貧血問題，也會牽連在一起。譬如本來貧血的婦女，每次行經的出血量會逐漸減少。如果貧血已很嚴重，甚至於終止行經。除了若干病症患者。如乾血癆之類以外，還有許多虛弱婦女，每次行經幾乎少到僅能見到有一些淡淡似血非血的液體而已，更有人根本就沒有月經，如五月懷春發動則之痿黃病。

至於停止月經的原理，說來也很玄妙。因為貧血的女子，她的體內血液成分的含量，已比正常減少了許多，尤其是血色素減少得最顯著。在這時候會影響到月經停止。

有一部份貧血患者，每逢月經來時，出血量特別多，或是如潮湧至，好似血崩一樣。這倒不一定是血氣旺盛的現象。可能是子宮病患，也可能是有其他病患，每次逢到行經期中，血液就傾倒而來，結果發生貧血狀態，如眼昏，兩目無神，手足麻木。行經過後，就好像大病初愈，消瘦困頓異常，這是中年婦女造成貧血證候的一個重大因素，應該要重視治療。

婦女們在月經之後，格外要重視補血工作。例如年輕女子月經來潮一次，據一本新醫書統計說：每次經期，大約失血一百五十CC，普通行經的日期，為二十八日一次，健康的人，第二次行經時，

「五〇六」

飛行員乘飛椅
脫險的方法

軍用飛機的最新安全設備已不是降落傘，而是飛行員的椅子了。它在彈出後變成小飛機，逃出敵人的地帶，過了軍用機被敵方擊中。飛行員只用降落傘逃生，結果亦降落敵境，束手被擒。

將來的戰機如被敵方炮火擊傷，飛行員把他的坐艙椅子的「彈出系統」一按，便連人帶椅彈出飛機之外。一個傘子便在椅子的後面自動張開。傘子又把椅背的翼拉出來，椅上的噴射引擎立即開動，飛行員便利用這一個小型飛機，飛向自己的防區去。

現在美國航空界為軍事飛行員製造的飛行椅子共有三種：一，有翼的保安小飛機（飛行員逃生及營救系統，現已作飛行的試驗。二，帆翼小型機及三，直升安全機。

試驗飛行的保安小型飛機可以直接由飛行員或地面的遙控方法，以時速一百英里及五十英里的距離。飛行員所坐的椅子由遇事飛機彈出的時候，椅背的傘子自動張開。傘子把椅背的V字形翼張開，同時兩個渦輪噴射引擎自動推進。傘子脫落後，飛行員的椅子變為小型飛機。假如飛行員飛到降落地點的上空，便按掣脫離他的椅子。他脫離椅子後不久，他背上的安全降落傘張開，向自己防地降落。

第二種飛機救生的帆翼小型機類似一小型噴射機，它也用傘子來把機翼及機尾拖出來，噴射機則裝在椅下。

第三種直升安全小型機也是由飛行員的椅子變成的，椅子的背部上面有一迴旋槳，而引擎發出二百七十五磅衝力上述第二種及第三種尚未試驗。

西德流行早婚

在歐洲，西德的文化屬於保守派，然而，由於戰禍頻仍，使古老的社會秩序，遭受破壞，醇良的風俗，被迫改變，根據西德基督與世界報的一項專題報道說：一九六九年在德意志聯邦一共舉行了四十八萬次婚禮，其中有十分之三，即一萬六千次，結婚者雙方都是不足法定年齡的。該統計指出：其中有二萬次結婚，男方不足法定年齡，其中女方則佔十二萬次，芳齡尚未達二十歲。

在德國有一個古諺「早婚何足慮」，正如中國的名言：「男大當娶，女大當嫁」，早結婚不是早抱兒孫麼？但是今天早婚率的急劇增加，這一諺古的正確性，頗值得懷疑。

最近的趨勢是：男子在十八歲至二一歲間的結婚率，比一九一〇年多十二倍，女子在十六歲與十八歲之間結婚比同期高達四倍。很多社會學家，醫生，社會福利工作家，教師以及心理學家，都為此早結婚問題，傷透腦筋。因為這些早婚十之八九是遭遇不幸的結果。離婚問題在一九六八年已達嚴重的趨勢。該年在十萬次結婚中，十七歲以下女子有一九二三件結婚至三四年時，離婚的更多。這個數字，在美國根本未嘗一回事，但在道德標準高的德國，已至令人驚訝程度。

「土」

有單人房出租

適合單身男女，有意者上午九時至下午九時。電話式五三、壹四五四

徵聘女性企枱

雪園飯店支店（236 E. Broadway）徵聘女性企枱數名，有意者請於星期一至星期五上午十時至十二時親臨本店面洽。

金龍酒家生意平賣

本酒家在砵亞板汝埠商業區，生意每月壹萬以上，現因股東另謀別業，故於平賣，如有意者請來面議。

Golden Dragon, 217 Argyle St.
Port Alberni, B.C.

菓仔舖急讓

店主志圖別業。日間電話七三六、〇八三二 夜間八七九 五四五一接洽。

中西餐館出賣

全年生意七萬五千元，架生各樣時代化，有冷氣機，因人力缺乏，迫於割愛，如有僑胞欲營斯業者請電話或面議均可 Bamboo Inn, Courtenay, Vancouver Island, B.C. 電話：日三三八、八式七五 下午四点後三三九、三五〇〇

汽車旅店餐廳出賃

位於乃磨埠，有四十三座位，立即出賃，相鄰有興旺汽車旅店，經營中西餐良機，最適合家庭式合作經營，欲知詳情電話 985-9481

好機會生意

唐西餐館咖啡座，大停車場，在京士威冧街角，鋪主賺了錢退休，適合三四伙記，少現金即可交易。

旺西區雜貨菓店主人做了式十年，退休在即，割價出讓，約做三百元壹日，價三千。

新樂公司許欽 六八三、六一〇四 三五五、一五五五

屋主自賣

四十六街近緬街，三睡房，全土庫，一廳、睡房兩浴室，近市中學。價貳萬九千五百元。電叁貳七、八貳八七

蘭珠殯館請企枱二名

薪金叁百八十元，包食住，有意者請來電三九式、五三壹三威廉湖。

Ranch Cafe Ltd. P.O. Box 699
Williams Lake B.C.

吶吆埠餐館宜人廣告

本店宜用唐餐炒鑊工人壹名，最適當能說英語，工薪開始每星期壹百四十元，包食住，如意者請電話 Collect Call, Nanaimo B.C. 電話 753-4332 The Diners Rendezvous 489 Wallace St. 打電話時間最好晚九時至夜十式時。

雅慈油漆修裝

。服務盡責。電話 八七六、二六二八

加拿大首揆人壽保險公司

CANADIAN PREMIER
LIFE INSURANCE CO.
華人代理 QUON ENG
2695 GRANVILLE ST.
736-6637 Res:324-2039

華人代理伍偉權

對燕梳研究有十餘年之經驗，個別之所需各有不同，凡對兒女大學教育準備金，家庭保險，房屋抵押，疾病和意外保障入息保險，免稅退休儲蓄金，生意股東等各種保險，如蒙賜詢，請電話極表歡迎。

宜業餘推銷員十名

佣金從優，歡迎兼職。

堅尼地絲袜公司啓
Apply: C.N.T. Hosiery Sales Co. P.O. Box99/G
Montreal 130, Quebec

夜總會聘請粵菜頭厨

某大酒家夜總會，籌備開張，高薪聘請粵菜頭厨及粵式點心師傅各二名，待遇特優，年尾花紅，有意者請將履歷來函 No. 203-611 Main St. Vancouver, B.C. 接洽

千二尺光猛樓下出租

五年新近乃路，貳房壹廳有地毡，廚廁浴室，獨立門戶。電三二七、〇六八〇

緬街全新中西餐館自賣

壹萬四千元新設備有酒牌外賣，前途好，下午四時後電叁貳壹 九五壹叁

男人衣廠宜僱女工人

須有經驗料理車衣機。請到雲埠 328 West Cordova St.

宜經驗中西厨兩名

薪金從優，如意者請電話察永埠七八八、式式六一（Chetwynd, B.C.）

請經驗企枱 做厨 多名

年齡廿五歲以上，每星期工作六天，每天工作九時半，企枱每月工金約四百九十七元，做厨約六百三十九元，包食宿有意者請來信或電 Muskwa Cafe, Box 298 Fort Nelson, B.C. Phone 774-6347 晚上九時至十時找 Ray Wing（姓謝）

宜人看顧小孩

夫李沙街及布洛威街住為佳，分班工作下午六時至八時電話八七六、六八五一

跑路街三百五十號
ENG'S CAFE

現遷往緬街門牌六壹九號文華商業大厦營業，現在裝修期間，顧客留意開張日期。

請有經驗女青年企枱兩名 電話六八四、〇七〇五

金龍餐廳

營業時間：
星期一至六中午十二時至零晨九時
星期日：上午十時至晚上四時
電話：687-8438 687-8439

香港名厨 粥粉 麵飯 香港風味

自製全蛋銀絲細麪 巧手雲吞 馳名粥品 經濟飯菜 冷熱飲品 中西點心 每逢星期二日休息

餐館生意大平賣

本殯館在沙省巴利佛埠，歷來生意暢旺，本人現志圖別業，而將生意出售，該餐館各樣齊備，如有僑胞欲營斯業者，函商或面議，均由尊便。

本餐館主人啓
Elite Cafe, 1270-100 St. N. Battleford, Sask.

快捷相宜修理水喉

日間電話 872-5838 或 437-6632 日夜應命 本號並有自己修理全部機具，請到 3272 Main St. 或 1447 Commercial Dr. 陳列室參觀。 Hillcrest Plumbing & Heating Ltd

土庫睡房三間可分租

有廚廁，清靜，宜單身。電：八七四、八三四七

中西殯館生意出賣
如意者與後列洽商

Bill's Cafe, 1367 Bay Ave., Trail, B.C.

修理水喉

工價相宜，廿四小時隨時應命，溝通大去水喉等工程。電話 874-3114 接洽

樓上全層出租

兩房壹廳，各樣齊備，交通利便，近學校，包各樣，十三街近緬街。電話八七四、貳貳壹八

光猛靚房出租

樓上一房，兼有彩色電視共賞，近展覽會。電 682-1974 或 254-7918

奧林比亞戲院
OLYMPIA THEATRE
2381 E. HASTINGS (Near Nanaimo)

六月六日至六月九日 星期二至星期五 晚上七時半放映

彩色寬銀幕最新級超武俠打鬥巨片

劍魂

陳曼玲 秦祥林 張冲 領銜主演

變雄會，報夫仇，劍王爭霸，劇情緊張刺激

同場加映 彩色寬銀幕歌唱特級巨片

杯酒高歌

江青 柯俊雄 歐威 領銜主演

雲集港台十大各歌星客串演出

姚蘇蓉 張琪 黃蜀娟
閻荷婷 楊燕 李黛華
馬安琪 秦[illegible]
李雅芳 包娜娜

買一張票能夠睇九個歌舞團，聽各歌數十支，支支動聽而感人心腑，問您值唔值，値唔値！幸勿錯過，請早光臨以免向隅

本週票價：成人一元五毛 學生一元式五 小童五毛

GRANVILLE SAVINGS AND MORTGAGE CORPORATION

加惠銀業公司

（富士定西投資公司附屬機構，香港 滙豐銀行
係該投資公司股東之一）

地址：緬街四九五號 電話682-2694

五厘 支票儲蓄免交支票費用 每六個月計算利息一次
五厘七五 紅利儲蓄每月計息一次每三個月付息一次
六厘式五 三個月至十一個月期定期存款則滿付息
六厘七五至七厘七五 壹年至四年期定期存款每六個月付息壹次
八厘一二五 五年期定期存款每六個月付息壹次

經理：李福泰

在本公司存款一如各銀行 有政府保障

NATIONAL LIFE
ASSURANCE COMPANY
OF CANADA
SUITE 501
1155 W. Pender St.
Vancouver 1, B.C.

鄭相輝代理

Wayne C F. Cheng
公司電話 685-7231
住家：228-9336

專為閣下將來幸福着想
本公司特設
一、各種人壽保險
二、意外和患病入息保障
三、減輕入息稅退休儲蓄
四、大學教育基金等等
不勝枚舉，如蒙諮詢請即賜電，新到加國移民，一律歡迎。

中藝公司
China Arts & Crafts Ltd.,
33 E. Hastings St. Vancouver, B.C.

請定閱 請介紹

人民畫報 每年三元 二年四元五 三年六元
紅旗什誌 每年壹元

人民日報（航空）
每年七十四元
文物（月刊）考古（双月刊）
每週由港空運來加
文滙報 大公報
每季十三元五
週末報 每季三元六

新書介紹
李白與杜甫 郭沫若 五毛
沸騰的群山 李雲德 五毛
歷史潮流不可抗拒 三毛五
毛主席詩詞 十五仙
簡化字總表檢字現代革命樣本戲本等十仙

旅館連實業出賣

近唐人埠磚樓式層旅館，內分十六組，全部賃出，年收租近萬元，開價五萬八千元，利息高，欲知詳細，請問鄭鏗源 電話八七九、八〇五五 八七九、三八三〇 Albert Chang 公司 Call-Action Realty Ltd.

由屋主自賣

壹、三〇四九，二十六街東，三房一廳一廚房一廁，土庫已裝修好。全新屋。式、六六二二 Toderick 東五十與界限街以上兩間屋全近學校，交通方便，有意者請下午壹時至十時電洽：四三七、五七四九 三二四、三一八三