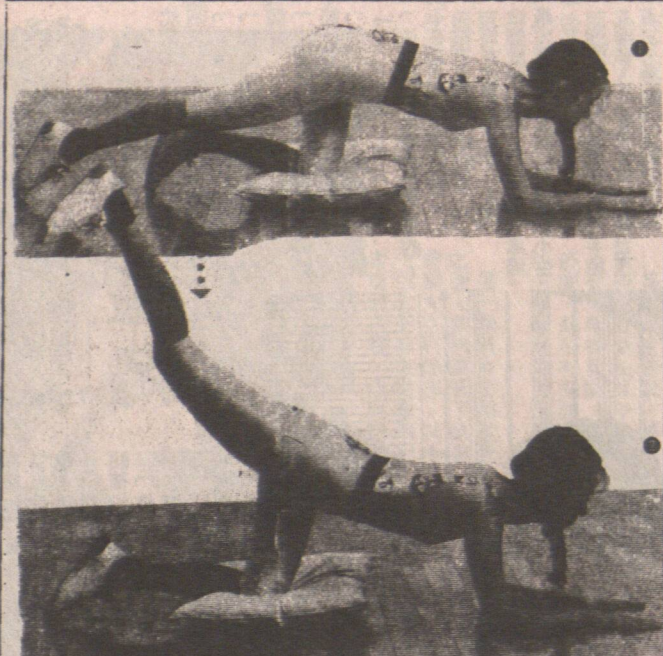




人體運動，當可以促進血液循環，使血液中的紅血球，在運動時，能將更多的氧氣，運送到身體各部分，以維持身體的正常運作。此外，運動還能促進消化，使食物在腸胃中，能更快地被吸收，並轉化為能量，以供身體使用。因此，運動不僅能強身健體，還能改善血液循環，使身體更健康。

凍豆腐洋蔥大蒜 具降低血脂作用

冠心病患者常有血脂升高的現象，若能服用一些降低血脂的食物，則可防止動脈硬化，防止心臟病。凍豆腐、洋蔥、大蒜，都是具有降低血脂作用的食物。凍豆腐含有豐富的植物性蛋白質，且不含膽固醇，能降低血液中的膽固醇含量。洋蔥含有槲皮素，能降低血液中的膽固醇含量。大蒜含有大蒜素，能降低血液中的膽固醇含量。因此，冠心病患者應多吃這些食物，以降低血脂，預防心臟病。



敏感皮膚抗曬妙方 植物防曬有護膚品

如果你皮膚對太陽敏感，容易產生曬傷、紅腫、瘙癢等反應，那麼你應該使用一些植物性的防曬護膚品。這些護膚品含有天然的植物成分，如綠茶、金縷梅、洋甘菊等，能保護皮膚免受紫外線的傷害，並具有消炎、鎮痛、止癢的作用。此外，這些護膚品還能滋潤皮膚，使皮膚更加細嫩、光滑。因此，敏感皮膚的人應使用植物性的防曬護膚品，以保護皮膚，防止曬傷。

豬皮能美容抗衰

現時普通的人食豬肉，必棄其皮，此舉與西方人食豬皮，大相逕庭。豬皮含有豐富的膠原蛋白，能促進皮膚的彈性，防止皮膚衰老。此外，豬皮還能降低血液中的膽固醇含量，預防心臟病。因此，吃豬皮不僅能美容，還能抗衰、預防疾病。建議人們在吃豬肉時，不要丟掉豬皮，而應將其與肉一起烹飪，以充分利用其營養價值。

中藥治精神病

精神病患者在服用西藥的同時，也可以配合中藥治療。中藥具有調節神經系統、改善睡眠、緩解焦慮等作用，對精神病的治療有輔助作用。例如，服用具有安神定志作用的中藥，如酸棗仁、柏子仁、遠志等，可以幫助患者改善睡眠，緩解焦慮。此外，服用具有活血化瘀作用的中藥，如丹參、川芎、桃仁等，可以促進血液循環，改善腦部供血，對精神病的治療也有幫助。因此，精神病患者在治療時，應中西醫結合，以提高療效。

華僑金行

聖誕酬賓大減價

WAH KIU JEWELLERS LTD.
504 MAIN STREET 華埠VANCOUVER. 電話 669-3247

永利貿易有限公司

急凍水晶魷魚
和安芽菜發行公司
WO ON CO. BEAN SPROUT
新到大幫 秘魯泰國綠豆
電話：(604) 684-0965
FAX：(604) 662-2304
430 COLUMBIA STREET VANCOUVER B.C. V6A 2R8

電腦廣告印刷中心

Suite 208 10, E. Pender St.
Vancouver B.C. V6A 1T1
Tel: 682-5485 Fax: 682-4078

- 中英文電腦植字排版
- 任意放大縮小的電腦商標 (Logo) 設計
- 電腦廣告設計，招牌字製作
- 彩色分色和彩色印刷服務，高質量印刷服務
- 上萬種中英文字體、圖形和任意放大的中英文字體供選擇

利華(隆記)有限公司

Lee Wah (Loong Kee) Ltd.
278 E. Pender Street, Vancouver, B.C. V6A 1T7
Telephone (604) 669-0544
(新地址華埠打東街278號)

本公司專營：冰鮮海產，唐山雜貨，鮮菓蔬菜。貨多價廉，包羅萬有，期期都有大量特價品推出。請到本公司採購，勿失良機。今期特價品有：

* 四磅庄 ³¹ / ₄₀ 星加坡去頭虎殼蝦 每盒特價\$18.99	* 2KG庄 ⁶¹ / ₇₀ 越南去頭殼蝦 每盒特價\$13.99
* 2KG庄 ⁵¹ / ₆₀ 越南去頭殼蝦 每盒特價\$14.99	* 300克珠江鱖魚 每磅特價\$1.59

北京參茸行

新到 日月魚

功能：滋陰明目 養肝補腎

用法：日月魚一兩 淮山片一兩 紹實二兩 加猪肉同煲作湯料

Beijing Trading Co.
89 East Pender Street, Vancouver, B.C. V6A 1S9
Tel: (604) 684-3563

美景食屋

Max King
BAKERY & RESTAURANT LTD.
684-2178

美味無窮 享受出眾

早餐快餐 特價午餐 粥粉麵飯 結婚禮餅 生日蛋糕	麵飽蛋撻 中西餅食 冷熱飲品 各式其適 任君選擇
--------------------------------------	--------------------------------------

奶鷄荳蓮叉 蒸飽 黃飽沙蓉燒

每個一律 60¢

溫哥華打東街二百七十七號
277E, PENDER ST., VANCOUVER
B.C. V6A 1T8 CANADA
營業時間：上午七時至下午七時

新喜萬年酒樓

KING'S GARDEN RESTAURANT
238 Keefer St. Vancouver, B.C. Tel: 669-4132
新人事。新作風

合時生果 美點雙輝 紅豆沙飯 楊州炒飯 清蒸游水魚 當紅炸子雞 蒜茸炒時蔬 京都肉排 紅燒海參 合時生果	新喜萬年拼盆 式熱菜 椒鹽中蝦 碧綠鮮帶子 紅燒大生翅 當紅炸子雞 蒜茸炒時蔬 京都肉排 紅燒海參 合時生果
---	---

\$138.00

合時生果 美點雙輝 紅豆沙飯 楊州炒飯 清蒸游水魚 當紅炸子雞 蒜茸炒時蔬 京都肉排 紅燒海參 合時生果	新喜萬年拼盆 式熱菜 椒鹽中蝦 碧綠鮮帶子 紅燒大生翅 當紅炸子雞 蒜茸炒時蔬 京都肉排 紅燒海參 合時生果
---	---

\$108.00

合時生果 美點雙輝 紅豆沙飯 楊州炒飯 清蒸游水魚 當紅炸子雞 蒜茸炒時蔬 京都肉排 紅燒海參 合時生果	新喜萬年拼盆 式熱菜 椒鹽中蝦 碧綠鮮帶子 紅燒大生翅 當紅炸子雞 蒜茸炒時蔬 京都肉排 紅燒海參 合時生果
---	---

\$55.00

營業時間：上午七時半至晚上十時 (逢星期二休息)