

A black and white line drawing of a man and a woman. The man, on the right, has a beard and is wearing a traditional Chinese robe. He is holding a large, rectangular abacus with both hands, showing it to the woman. The woman, on the left, is also wearing a traditional Chinese robe and is looking at the abacus with interest. The background is simple, with some architectural lines visible on the left.

同時，血壓也隨身體狀況隨時變動，一個人在同一體內作幾次血壓檢查，可能每次的數字都不相同，因此不可將一次的結果作為判斷自己血壓高低的根據；先行認識自己的平均血壓值，才能確知自己的血壓情況。

①運動：運動員參加體育比賽時，由於精神緊張，心跳加速，血管收縮，血壓會比平時高。運動後，由於心跳減慢，血管舒張，血壓會比平時低。因此，運動後測定的血壓不能作為診斷血壓高低的根據。

人為什麼有老花呢？簡單的說：就是我們眼睛看遠近的水晶體能力減弱。我們眼睛裏的水晶體的前方有一隆起的部份，可以伸縮，以調節映像射到視網膜上的焦點。當看遠時，這部分便縮小；看近時則脹大。年輕人水晶體能調節其焦點清楚視物：二十歲的人則要離15CM以後；三十歲的人則要離10CM前後；四十歲的人，約20CM，四十五歲要在40CM左右；五十歲的人平均為50CM以上；過了六十歲，要在70CM——80CM。

彈力衰退現象始於四十歲時，近點還不算太

日漸減弱，調節能力也較慢，故此出現老花眼。

老花眼始於那一年歲呢？這也因人而定，主要視乎其健康情況。根據醫學家調查結果，人的老花是從小兒時已開始慢慢進行了。如十歲左右的近點（可以清楚看字的最近點）在眼前一〇〇公厘以內，這接近的距離，水晶體都彈力衰退現象始於四十歲之後，但此時，近點還不算太長，故此日常生活不大察覺到，一過五十五歲後，近點長了很多，小字不拿到較遠距離便看不清楚，於是不得不慨嘆自己真的老了，眼也花了，要配戴老花鏡了，不竟，這是人體老化正常現象，毋須傷感。

△早上起得早，打打太極拳、做做體操，或者去參加

環境衛生，改善的藥物，營養食物，的擴充，醫術進步的精選；：使個人的壽命增高，中心也因此提升了！吧！不過，心理專家發現，以下這種現象，就是證明你進入中年的象徵。

△陸續接到同學的父母喪亡的訃聞。

△早晨，

△各種動作都已放慢了速度，特別是走路的速度。

△慢慢養成種花澆花的習慣。

△不再那麼熱衷去排險買電影票了。

△開口閉口：「啊，現在年輕人不……」

△開始喜歡

△夜間要時

△再好的書

△算了，明

△看電視只

△和氣軟弱。

然下降。

②情緒：精神緊張會使血壓昇高，尤其是三十四小時持續在緊張狀態的人，會使高血壓狀態的「人」，維持在「第一型」。所以，每天必須有一段時間讓自己放鬆情緒，平時更要極力保持情緒的穩定和平靜。

③寒冷：突然走過寒冷的地方，身體過冷收縮而使血液運行加速，血壓昇高，離開寒冷空氣，身體回暖，高血壓自然消除。在寒冷的地方生活的人，血壓偏高，但他們長期習慣了寒冷，並沒有大變。

④鹽分：患高血壓的人，多有不正確的飲食習慣，尤其是攝取過量的鹽分。依照WHO的勸告，成年人每日的鹽分攝取量，以三至五公克為宜。高血壓患者

5 肥胖：身體肥

此外，某些人會不知不覺間使血壓昇高，例如：

- ①嗜吃油膩的食物，如肥肉。
- ②喜吃味道濃的物，如小菜也加醬油鹹魚也加鹽。
- ③終日忙忙碌碌

④年青時是運動

將，步入中年因沒有
間繼續運動等。

學問題。
偶爾也會忘

常說頭髮掉了
看一些哲理
也不想熬夜看
天再看看吧。
國內外交新聞

卷三、六八頁二七五

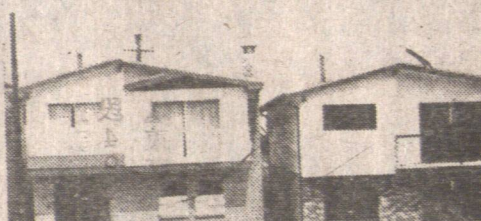
OLYMPIA TV ELECTRONICS
2303 E. Hastings
Vancouver, B.C. V5L 1Y6
專售及修理
TECHNICS RCA
電視, 音響, 錄影器材
PHONE **255-4543**

建成實業有限公司
KINSON REALTY LTD.
RM. NO. 11A 501 MAIN STREET
VANCOUVER, B.C. V6A 2V2
住家: 263-1668

△旺區，超級市場生意，做六千餘日，每日九至六，實用面積七千餘呎，一年生意一百六拾萬元，潛力未盡，如週日營業，生意穩定達到二百一拾萬元，設備完善，廣大泊車場，有長批租廉，勿失良機，售廿五萬圓

△近郊著名一雜碎一唐餐館連實業，佔地萬六千呎有廣大泊車場，無競爭，雅座百餘，冷氣酒牌廚具俱備，做六日，平均每日九小時，一年生意六拾五萬元，潛力未盡，售六拾多萬

△高貴林，商業樓四舖位，佔地一萬四千餘呎，年淨收益二萬七千八百，售四十三萬五千元



▲近乃街夾卅三街
上層三睡房二廁，
主人房有水廁，
土庫全部裝修，正
門向南方，後面可
看見「北溫」美觀
風景，價錢從十三
萬九千元起，建築
商虧大本僅求脫手
有意購屋者請從速

美高

437-7220

湯天豪

687-2215

325-0527

公司電話: 879-6761

THOMAS C. WONG

住宅電話: 254-2567

王震漢

●百老匯東近非沙，兩舖四組柏文，年租約二萬七，廉售廿八萬。
△西區旺街四舖新商業樓租客好全租滿，年收四萬八價五十九萬。
△碌拿備尾柏文區獨市中型果舖，生意蒸蒸日上，平讓四萬五千。
△北雲五十位咖啡室，唐希餐，生意日營約三百多，長批，五萬四。
△高骨林埠心四十位家庭式西餐館日營四百五十首期三萬，五萬九千
房庫
▲華埠四年新三睡房屋，土庫完成，有地墊，價十一萬五千元。
△東區 P. N. E 三睡房土庫舊屋，八萬餘元。
▲本拿比，五年新屋，裕仁街，近喜士定四千號，正層三睡房

中
十週
百分百

▲許多房屋已售出，如閣下想賣屋，請電本人與SONNIE
WU 鄭敏慈 324-6949。



▲一流工料，特大新屋，土庫完成，雙車房，電動門，交通便，風景優美，必須一看。與眾不同，必須一看。

BB

△溫東區新屋即將完成僅售十三萬
八千五百元。