

道之身健拳極太揚宣為 社拳極太家道埠雲 日覺醒家國屆五辦 行舉日八十至日二十定

八日上午十一時至下午三時在列治文文河街八八二號
橋頭市場，作示範太極拳表演。

歡迎前往參觀。查詢電話：六八一·六六零九。

代表專詩到滿地可參賽

國際象棋賽冠亞軍

（溫哥華訊）加拿大宣揚太極拳家道埠雲太極拳社，為第五屆國家醒獅日，以一星期時間舉辦如下道家太極拳的有益健康活動：
一、聯合雲埠公會，定於八月十八日在雲埠莊士頓街一六六九號開辦太極拳市場（上午十時至下午五時開放），由上午十一時至下午三時，作太極拳示範表演。
二、八月十七日上午十一時至下午三時在北溫明士杜佳市場南宮、八月十八日上午十一時至下午三時在列治文文河街八八二號橋頭市場，作示範太極拳表演。
三、他們分別擊敗了地區分區賽及全卑詩省際比賽的對手，爭取機會到滿地可比賽。
四、江海峰在今年華埠士達孔拿小學，最近代表卑詩省得小學六年級的冠軍，今年一同獲獎於滿地可，與九名二名。他在讀小學全加拿大國際象棋，其他九個省份的代辦處，分別奪得一枚金牌，經過參加象棋比賽，去年他代表卑詩省得小學五年級的第一名及小學六年級的弟雙雙奪標。
五、哥斯江海峰獲得第三名。

談「飲食調節」

黃欣賢

飲食，是人類賴以生存和維持健康的條件。人類通過對飲食的正常消化和吸收，攝取各種必要的營養物質，來維持人體正常的生理功能和生長發育。如果飲食失調，就容易影響人體的機能，導致疾病的發生。中醫一向重視飲食調節，認為它對人類疾病的預防和治療起了關鍵性的作用。

飲食的調節，要注意以下幾點：
一、適當調配食物的五味。中醫養生學中把各種食物分為酸、甘、辛、苦和鹹五種。五味對人體的五臟各有其親和力和發揮其特別的作用。在人體的飲食中，在不同的時候和層次上，人類應攝入所有的「五味」，而不可以偏嗜五味中的某一、二味。如果偏嗜，則會引起飲食失調，繼而造成人體五臟生理功能失調。

二、中醫養生學主張，食宜清淡。就是我們平時所說的「粗茶淡飯」。也就是主張我們要以五穀雜糧為主要食物，配以豆類、瓜果、蔬菜等其他食物，盡量少食酒肉甘肥之品。飲食清淡，對老人和幼兒大有裨益。因為老人胃腸功能漸衰，消化、吸收和排泄機能下降，飲食清淡易於消化，粗茶淡飯利於排泄。幼兒胃腸嬌嫩，如果是膏粱厚味，過食甘肥，會對幼兒的消化、吸收和排泄造成障礙。反之，一日三餐，粗茶淡飯，更利於幼兒的生長發育。但是，應該指出，提倡清淡飲食，並不是一定要大家「吃齋」。魚肉類食物含有豐富的蛋白質、熱量及其他人體所需要的營養物質。只要飲食調配得當，魚肉類食物也應可取。

三、中國人對食物一向有寒熱溫涼之分。但我們不能因此而偏食。雖然我們習慣上把食物分作寒熱溫涼四等，但是這四種層次上的反

應往往達不到人們的預期效果。比如，西瓜性屬寒涼，是夏季解暑的重要水果之一。實際上，西瓜除了含有豐富的維生素、果糖、纖維及微量元素外，絕大部份是水，可以解渴。它雖屬性寒涼，但其解暑功效遠不如冰凍冷飲來得神速。通過這個例子告訴我們，食物雖有寒熱溫涼之屬性，這所有屬性對每一個人來說都是應該適合的。除非有個人，在各種原因或各個環境、條件下，對某些食物不適合外，大自然為人類創造出來的財富，對每一個個人來說都應該去嘗試、享受。當然，我們在選擇和搭配合適食物時，要力求因人制宜。比如，消化不良者，服食西瓜時，最好飲些汁，少食纖維素的物質，要因地制宜。比如，盡量採用當地的食物，適應當地的飲食習慣，要力圖順從自然，千萬不要被人為的意念所控制。

四、飲食的時間和數量要節制和規律。中國人的習慣是一日三餐，主餐放在中午，而在西方社會中，習慣將晚餐作為主餐，因此我們要調節好晚餐時間和晚餐的質和量。飲食要定時，一般來說，五個小時左右，就需要加餐一次。如果因工作誤了正餐就吃些餅乾或其他適量小食。千萬不要讓胃受變換。飲食不可過量，這樣會使消化力「負荷過重」，損傷脾胃功能。

五、合理的烹調方法是防止食物的營養流失和增強食慾，有利於胃腸吸收的重要方法。蔬菜瓜果應先洗後切，不能長時間地浸泡在水中。炒菜宜用鐵鍋，炒時要加鍋蓋，宜急火快炒，燉煮時間不宜過久，這些是保持蔬菜中維他命不被破壞的重要措施。魚肉類食品定要煮熟煮爛，這樣有利於蛋白質被更好地消化與吸收。

江海峰又在一年前開始玩象棋，但第一次在全國的比賽內，便一鳴驚人，奪得全部的冠軍。
江海峰說，他弟弟學會下棋，是因為他喜歡玩象棋，並獲獎機會，代表全省參加全國比賽，所以他弟弟也跟他一起玩這能訓練腦筋的活動。
他說，他自己玩象棋多年，由於父親有不少關於棋藝的書，他經常翻閱，來充實自己的棋藝。除國際象棋外，他也懂得下中國象棋。
二千一百五十元。

這對兄弟都在溫哥華出生，他們的父親是溫哥華的傑出人士，也是一位很有名望的學生。

加拿大華裔退伍軍人會元領返國

華安夏季大減價

沙堆僑刊運抵埠

（溫哥華訊）華安公司書店，實行夏季大減價。凡中英文課本、圖書、字典、兒童讀物、畫冊、字帖、唱片、唱帶、宣紙、毛筆等，由九折起，另有特價品供應。
（又訊）新會縣沙堆僑聯會出版之沙堆僑刊（報導僑鄉沙堆消息），近期運抵埠，歡迎索閱，捐助經費。代分發處為：雲埠士達街東二六三號華安公司，電話：六八一·八五三。

泰興有限公司
Tai Hing Company Ltd.
(1981)
265 EAST PENDER STREET - VANCOUVER, B.C.
V6A 1T8 CANADA
PHONE 684-1028

新到大幫
超等味精
冰霜明蝦

銀龍公司
YIN LONG CO. LTD.
535 GORE AVE. VANCOUVER, B.C.
TEL: 689-7324

燒臘肉食，中西什貨，即日由台灣頂好公司運到，冷凍飽點。
銀絲卷、芝麻湯丸、毛茸、木須、皮、壽桃、無須鮮凍，可即蒸即食，老少咸宜。
門市批發無任歡迎，逢星期三休息。
地址：五三五哥亞街
電話：689-7324

金利源
GIM LEE YUEN LTD.
47 E. Pender Street
Van., B.C. V6A 1S9

龍泉青瓷
貝雕鏡畫
江西瓷器
宜興茶具

685-9743

加拿大永康人壽保險公司
The Citadel Assurance
105-1281 W. Georgia
Van. B.C. V6E 3J7
Re: 324-2039
Bus: 684-6381
QUON ENG

華人高級代理
伍偉權

對燕梳研究近有三十年之經驗，個別之所需各有不同，凡對子女大學教育保險金、家庭保險、房屋抵押、疾病和意外保險入息保險、意欲保各項保險、退休儲蓄金、生意保險等，極表歡迎。

New Star Information Systems Inc.
New Star Information Systems Inc.
中英文電腦打字
名片電腦設計印刷
\$15/250起
Chinese Typesetting & Translation

字 WORD

Tel: 682-5485 Fax: 682-4078
Suite 208 10, E. Pender Van. B.C.

華安公司書店
263 E. HASTINGS ST., VAN. B.C. V6A 1P2
TEL 681-8531

夏季大減價
中英文課本，圖書，字典，兒童讀物，畫冊，字帖，唱片唱帶，宣紙，毛筆，由九折起。
另有特價品供應！

特選一流二手車已經過嚴格檢驗 BMW 汽車

1987-325i/4 豪華裝備 \$21,995	1987-M6 黑色/黑色皮座椅 罕有 \$39,995
1991-BMW-318is 12,000公里，抵買 \$21,995	1991-MB-190E 2.3 古銅色 只行850公里 \$37,500

***全部汽車已經過安全檢查**

1983-BMW 528e 自動波，理想家庭房車 \$13,995	1984-318i/2 自動波，冷氣，天窗 \$12,500
1988-BMW-M3 銀色/黑皮座椅 只行33,000公里 \$37,995	1989-Corvette 開蓬黑色/黑色皮座椅 \$37,995

***可提供延長保證期**

AUTO WEST BMW
RICHMOND AUTO MALL
KNIGHT & WESTMINSTER HWY.
273-2217

RICHMOND auto mall



重要通告

珠江橋牌
PEARL RIVER BRIDGE

生抽王、老抽王、
金標生抽王、草菇老抽、
鮮蝦抽

歷史悠久、品質一流

凡樽身出現以下備註的其中一個編號及地區名稱，才是正貨。

405
101 406
203
304

中國廣東



廣東省食品進出口公司
中國廣州市沿江西路59號
郵政信箱：69號 傳真：862716
電掛：廣州 5440 電傳：44381 KFDCC CN