

生衛與康健

多進食蔬果 可防腎結石

【本報多倫多訊】一項由多倫多大學醫學院研究所得的報告顯示，多進食蔬果，可以減少患腎結石的機會。報告指出，蔬果中含有豐富的纖維素，可以幫助消化，減少體內尿酸的含量，從而降低患腎結石的風險。此外，蔬果中的水分也可以幫助沖刷腎臟，防止結石的形成。

少進食肉類 可防腎結石

報告還指出，少進食肉類，特別是紅肉，也可以減少患腎結石的機會。肉類中含有豐富的蛋白質，代謝後會產生尿酸，增加患腎結石的風險。建議在飲食中減少肉類的攝入，增加蔬果的比例。

多進食水 可防腎結石

除了飲食方面的調整，多喝水也是預防腎結石的有效方法。每天飲用足夠的水分，可以保持尿液的稀薄，防止尿酸在腎臟中沉澱形成結石。

飲食瑣記

【本報多倫多訊】在炎熱的夏季，飲食的選擇尤為重要。除了多喝水外，一些清淡、易消化的食物也是首選。例如，粥、湯、水果等，都是夏季飲食的好選擇。此外，避免辛辣、油膩的食物，也有助於保持腸胃的健康。

村生衛嶺苗山深

【本報多倫多訊】深山中，有一片寧靜的苗寨，這裡的居民世代相傳，生活簡樸而淳樸。苗寨的衛生環境非常優美，山清水秀，空氣清新。這裡的居民也保持着傳統的衛生習慣，如勤洗澡、勤換衣服等，使得這裡的居民很少患疾病。

多進食纖維質 可防心臟病

【本報多倫多訊】一項由美國心臟病協會發表的研究報告指出，多進食纖維質，可以顯著降低患心臟病的風險。纖維質可以幫助降低血液中的膽固醇水平，從而保護心臟健康。建議在飲食中增加全穀類、豆類、蔬菜等富含纖維質的食物。

可防腎結石

除了多進食蔬果和水外，一些特定的食物也可以幫助預防腎結石。例如，檸檬汁含有豐富的檸檬酸，可以幫助溶解尿酸，防止結石的形成。此外，避免過量的鹽和蛋白質攝入，也有助於預防腎結石。

少進食肉類

在預防腎結石方面，控制肉類的攝入量至關重要。除了減少紅肉的攝入外，白肉如雞肉、魚肉等也可以適量攝入。同時，增加蔬菜、水果的攝入，可以平衡飲食，降低患腎結石的風險。

多進食水

水是預防腎結石最簡單、最有效的方法。每天飲用足夠的水分，可以保持尿液的稀薄，防止尿酸在腎臟中沉澱。建議每天飲用至少八杯水，以確保身體的水分充足。

納偉旅行社

3746 MAIN STREET, VANCOUVER, B.C. CANADA. (604) 873-4801
185 E. PENDER ST. VANCOUVER, B.C. (604) 689-0501 亞洲樓上

Love & White Travel

東南亞豪華旅遊團
每月均有團體出發，暢遊：
日本、韓國、台灣、菲律賓、香港、泰國、馬來西亞、新加坡及印尼等地。
(華人領隊，包早晚餐，一流酒店，回程時可停香港及夏威夷多日，並可參加中國旅遊團)

歐洲旅遊團

每月均有團體出發，暢遊歐洲各國。
(華人領隊，包早晚餐，一流酒店，私人浴室，可提早往倫敦或於倫敦延遲回程日期)

CP Air

特價機票前往香港台灣及東南亞各地

無遠弗屆。無微不至

美國西岸巴士旅遊團
每月均有團體出發，暢遊：
休斯、三藩市、洛杉磯、太浩湖、羅省、迪士尼樂園、拉斯維加斯、聖地牙哥、黃石公園、鹽湖、大峽谷、墨西哥邊境等地。
(華人領隊，豪華專車，一流酒店，節目豐富)
溫哥華個別或團體旅遊
接送或暢遊溫哥華及多倫多之各大名勝地區
(專人機場接送，安排酒店及提供旅遊節目)
歡迎各大旅行社來函或電話查詢

R & R Aluminum Products

2990 E. 22nd Avenue Vancouver, B.C.
承接鋁窗鋁門

WINDOWS & DOORS

雙層玻璃 雙層窗

CONTINUOUS ALUMINUM GUTTERS

接駁水溝

AWNINGS PATIO COVERS

遮陽篷

RAILINGS

欄杆

ALSO!!

接裝 或 改裝
ADDITIONS - REMODELLING
大小工程 GENERAL REPAIRS - SUNDECKS
NO JOB TOO SMALL SIDING - ROOFING - CARPORTS
REC ROOM - PAINTING - STAIRS
估價電話免費
438-4112
BUILT TO LAST
R & R ALUMINUM PRODUCTS AFTER HOURS 298-0335

高華實業有限公司

Transpacific Realty Ltd.
2857 Cambie St. Vancouver, B.C.
電話：(604) 873-8591

新盤

鍾家住宅三二一〇三六四
梁紹禧住宅三二四一四七五二

本公司忠誠代理

房屋買賣
商業投資
地產物業
管理及燕梳業務

本公司總代理

加國出售加州屋

「美國之香港」

本公司香港聯號高華實業代理有限公司，(TRANSPACIFIC AGENCY LTD.)已於一九七九年四月一日，在港開始營業，專誠為僑胞服務，代客買賣香港(交吉與否均可)加拿大及美國物業，如蒙惠顧或查詢，請與溫哥華聯號或香港聯號潘先生接洽。

香港高華實業代理有限公司地址如后

香港皇后大道中七十四號
皇后大廈二〇一室
電話：(五)二六三五一五

Success Realty Ltd.

REAL ESTATE and INSURANCE
145 KEEFER STREET VANCOUVER
伍澤濂黃秀英事務所
辦事處新電話：687-8899

代理置業投資：汽車保險、房屋燕梳

在本公司購買車燕梳優點：
(一) 代理置業投資，汽車保險，房屋燕梳
(二) 代理置業投資，汽車保險，房屋燕梳
(三) 代理置業投資，汽車保險，房屋燕梳
(四) 代理置業投資，汽車保險，房屋燕梳
(五) 代理置業投資，汽車保險，房屋燕梳

春節期內本公司特備禮品奉送汽車保險顧客

雲市華埠小姐
加拿大華埠小姐
伍慧芬
恭請僑胞
駕臨本公司購買
汽車保險

Autoplan

本公司服務時間
星期一至星期五：九時至五時半
星期六：九時至一時

伍澤濂 327-7842

(一) 九年新靚屋，二房三睡房，五十一尺闊地，面積一千四百平方呎。附近全部新屋，環境優美，開價十萬零七千，可以議價。

(二) 二〇一〇(差)利街，一房兩睡房，土庫全部完成。有停車間和洋台，抵買，只開價六萬一千元。

(三) 平正地一幅，位於五壹一號第八街東，可代建新屋或上下層仔屋，地價四萬二千，或可買地自建，四堅固大屋，一房三睡房，土庫有廳房廁所近展覽會，屋主年老退休包部份傢私，平賣五萬二。

伍澤濂 733-5743

雜貨生意連實業
舖面約二千平方呎，連三睡房住宅一間。開價\$127,000

鍾天賜 876-4575

小型餐館——近華埠，每日生意140元，32座位，租平，好批租，六日營業九時至六時，理想夫婦經營，一萬餘元可成交。

地王——中型雜貨舖在ROBSON夾DEN MAN街每日生意一千四百元，發展好機會，歡迎電話詢問。

高華實業有限公司

Transpacific Realty Ltd.
2857 Cambie St. Vancouver, B.C.
電話：(604) 873-8591

新盤

鍾家住宅三二一〇三六四
梁紹禧住宅三二四一四七五二

本公司忠誠代理

房屋買賣
商業投資
地產物業
管理及燕梳業務

本公司總代理

加國出售加州屋

「美國之香港」

本公司香港聯號高華實業代理有限公司，(TRANSPACIFIC AGENCY LTD.)已於一九七九年四月一日，在港開始營業，專誠為僑胞服務，代客買賣香港(交吉與否均可)加拿大及美國物業，如蒙惠顧或查詢，請與溫哥華聯號或香港聯號潘先生接洽。

香港高華實業代理有限公司地址如后

香港皇后大道中七十四號
皇后大廈二〇一室
電話：(五)二六三五一五

李岳楨住宅

電話：二六一一六〇八九

東區市勞街交通最便利實業屋宇，立可遷入，開價四萬六千五百元。

西區法國街七九五〇號三睡房兩年新，土庫完成，祇開價九萬七千五百元，最抵買。