養生之道譚

吃東西應該順天時

陳懷仁

事實上，天時與飲食，更甚於起居。起居不慎能招致疾病，但總沒有飲食不慎招致到疾患來得繁複。所以古人早就說，「病從口入」，孔子教人「不時不食」。

再經驗一般醫生的臨牀紀錄來看，一百個病人，至少不一半以上，其致病之由，皆因飲食不慎，消化不良而起。而消化不良的因素，又皆因飲食不能順天時而起。

例如夏令氣候炎熱，人體水分蒸發過多，津液中水分減少，於是消化困難。如人在這一個階段之中，對於飲食不加推敲，照常進食不易消化的東西，那末食物積滯胃間，胃膜刺激太過，便會發生炎症。

還有黃梅時節，乃是濕令，此時不但空中彌漫的盡是濕氣，地上也到處潮濕，人在這時，就會感到脹悶不快。因爲人身上有不少孔道，用來排洩體內水分，如汗液等，當空氣乾燥之時，水分排洩通暢，空氣潮濕，已有水份在其中，不能多量容納，所以體內水分，放洩到一定程度，即受阻止，不能再排洩。胃被濕困，胃神經機能滯鈍，消化失去運化能力，人就覺得胸腔不舒，胃納不宜，肢體倦怠，飲食無味，甚至不思飲食。

上面指出的是一年四季之中，最爲人所熟知的兩個季節。其實在春天到冬天，氣候正常的話，還易應付，要是當熱不熱，當涼不涼，

「四」

名勝風光 南嶽衡山

歐陽雨

衡山可遊之勝甚多，向有八橋，九潭，二十四池，三十八泉，二十五溪，十洞，十伍崖的佳境，有人甚至認爲東南山水之中，如富春江的幽邃，黃山的奇秀，武陵桃源的雄渾古勁，各擅一格。

衡山恰恰就包圍了這一切的美，加上晴日雲天，雪中霧凇，四時之景，朝夕之變，無不使人陶醉。

「完」

熱帶的冬天

在南美洲巴西亞馬遜河畔的馬納奧斯鎮，它位於熱帶地區，但日夜氣溫變化很大，白天的氣溫總是盤旋於華氏八十度左右，相差甚少超出兩度。可是，到了夜間，溫暖的地面輻射熱跑到空間去了，較冷的氣流補充進來，於是氣溫可能驟降華氏卅度，有的地方偶然還會出現結霜，其中尤以高原地區爲甚。這種突然寒冷的現象，就是有名的「熱帶的冬天」，它跟白晝的悶熱一樣令人難受。

人類進行控制氣候

由於暴風驟雨，每年世界各地都受到人命財產的損失，所以，每當風雨季節來臨，人們便不期然地興起了要控制天氣的念頭。最近，有幾百名科學家已準備出動，到風雨區進行深入研究，科學家們深信，憑着人類的智慧，是可以改變天氣的。

科學家指出，今天我們其實已在不知不覺中，在某些地方已改變了天氣。比方歐美一些大城市，由於高樓大廈越來越多，已使大風比較郊區減少了許多。不過由於人口的密集，那些溫暖的高樓大廈，却加速了空氣中的對流，使到雨量的比較郊區增加了大約佰份之三十。

在英國方面，倫敦市以及蘇徹斯特市每天減少了三十分鐘的陽光，那些有益於人們身體健康的紫外輻射，比較十伍英里外的郊區減少了一大半，這是人爲的改變天氣的迹象。

又比方，美國方面每當發射一次太空火箭，都會使到大氣層的水蒸氣增加了百分之二，水蒸氣增多，最後必然會帶來雨量的增加，那是毫無疑問的。因此，科學家認爲，人類是有力量可以有目的地去影響天氣，控制天氣，使天氣減少對人類的破壞，甚至改變天氣服務於人類：例如那個地方需要雨水，就讓雨水在那個地方落下來。

當然，要達到這個目的，還要進行長期的實驗和研究，才能從心所欲。在數年前，美國氣象局以及海軍部聯合進行了一次試驗，當時颶風「佩茜」在大西洋上空形成，加速推向美洲大陸，美國海軍便向巨大的雲層發射乾冰彈，以爲一炮可將颶風驅散，想不到反而增加了風姐的潑悍，顯然在控制天氣的技術上還未過關。

科學家對一次錯誤的控制進行檢查研究之後，發現到些微的人力，有時候是會觸發大氣奇異的變化的。

比方在平日熱帶雨雲上撒下乾冰，使到氣溫降到冰點之下，前後僅僅只隔八分鐘的時間，雨雲便會升高，擴大到一倍以上，且停留的時間長達三倍，如此的雨雲一旦「爆炸」，便會造成狂風暴雨啦！科學家又設想過另一個方法來驅散風暴，例如知道了某一個地方產生了風暴，且確定它的移動方向之後，即出動船隻以及小型運油船前往。

在風暴中心一平方公尺里的海面上，運油船放出汽油將海面覆蓋着，然後離開：

「未完」

十一組聯房屋必須出賣

西區入息屋，壹年入息九千三百四十元，可能每年增加入息達一萬貳千六百，投資三萬五千元，可以得回九厘半息，高度柏文區。電話 Barry Kaplan, 732-8558, 872-0664, Techram Estate Ltd.

雲島巨型什貨生意出賣

位於雲島Chemainus埠，每年生意超三十五萬元，Hussman號架生，雙層櫃，自備肉類部，全部七千八百平方尺，月租六百元，定銀貳萬五千元，其除八厘利息。電話 754-6012 下午七時後電話住宅 246-3961

專門裝置噴水機構

本公司經市府批准專門裝置噴水機構，以符合市府及燕梳公司法例，工作精良快捷妥當，欲即估價。電話 939-0968 Kal Sprinkler Co., Ltd., 440 Ailsa, Port Moody, B. C. V3H 1A1

靚屋出租 三房一廳

土庫車房 域多利街夾頃市威，下午四時後電話四三七·八一一式

什貨店兼兩睡房住宿

兩年新，位於蘇利繁盛區，請參觀後還價。與 Mrs. Harding 536-8910, 581-5211, Canada Permanent Trust Co.

菓欄公司

五八五號哥街 電話 六八五·四九二九

週末大平賣

由九月二十日至九月廿二日 星期五 星期六 星期日

爽口大紅新蘋菓 壹元四磅

新奇士靚橙 二三 壹元十二個

大紅番茄 四十安士庄 每盒六毛

靚香瓜 壹元三個

黑·紅 青提子 每磅四毛五

新奇士靚橙 二三庄 每箱七元五

FRUITLAND MARKET 585 GORE AVE., VANCOUVER 4, B.C. Phone 685-4929

名園大酒家 夜總會部

經已開始營業

由八月廿三日至八月卅一日

禮聘

馳名東南亞紅歌星 百代唱片公司

名歌后倍蕾小姐登台演唱

磁性歌后 何佩君小姐

陳均能先生領導大樂隊

長駐演奏中西流行名曲

敬請光臨

營業時間：下午五時起

定座電話：六八三·四七二二

帝國音響器材公司

Empire Radiomart Consumers Ltd., 4989 Victoria Drive Tel. 321-1833 Vancouver, B. C.

★專售最新款各種四聲帶音響器材，各款家庭式之立體聲機。

★本公司備有精美目錄，連價目表，利便華僑選購。

★本公司爲加國著名之沙賓(Shelbern)電子製造廠產品特約總代理。

★本公司有華人職員爲華僑服務。

營業時間 星期一至星期六 上午九時半至下午五時半

參觀時間：星期一至星期四（星期六晚上九時）下午七時十九時

新張營業 人人有份 贈送唱片 送完爲止

Woodward's

活活百貨公司，貨品種類繁多，單是仕女們的便服，有着各種大小長短呎碼，適合各樣不同身材。

這只是介紹活活百貨中的一種。活活信譽悠久，是可靠的百貨公司。

活活百貨公司仕女便服部在二樓。

購物請到活活百貨公司仕女便服部，最有理想的式樣及各種呎碼。

懽迎光臨選購。

建築家必要出賣住宅

三睡房，可立即遷居，取價僅六萬一千元，位於3153 East 46th Ave., Ph. 939-6375

三睡房新屋業主自賣

位於 2714 Parker St., 有一千三百七十五平方尺，電話254-2338洽商 星期五下午七時至九時，星期六與星期日下午一時至九時，歡迎參觀。

菓舖有餐館牌生意出賣

離雲埠十餘哩，高速發展區，樓上有四房一廳，每月生意萬餘，因年幾關係，割愛賣生意，或連實業急讓，良机勿失。電話九四六、九〇四二

宜僱經驗管車衣機

到Tami Fashions 310 Water St., 684-7810 或下午六時後電話263-4353

修理靴子必要出賣

西區最上等地點 請提價，機器可供應，電話 Mrs. Terry 261-5552, 324-4621 Royal Trust 5840 Cambie St.

宜送殘廚房雜工各壹

薪金優厚 有意者下午五時後電話九四二、六六四四

樓下双聯房招租

華貴傢俬，位於清靜風景地區，夫婦兩人居住，爲理想 電話三貳五、〇二四三

中國糧油有限公司

CHINA CEREALS & OILS CORPORATION LTD.

239 E. HASTINGS TEL: 687-4204

溫哥華喜市定東街弍叁九號

新米上市大贈送

五十磅庄每包祇售十五元九毛

買米兩包送刀嗲花生油

三斤庄一大罐

美國利安娜米廠出品，品質超級，好煮好食，營養特別豐富。

刀嗲花生油烹調餚菜味道特別鮮美。

中國糧油有限公司 香港南順有限公司，美國利安娜米廠。

聯合大贈送

宜僱管織造車機工人

乃屬平坦絨線織造，有無經驗實非重要的。電話 732-6133洽商。

三夾板廠股份出讓

列治文板廠，無罷工或被辭職之慮，每年賺一萬六千元兼甚多福利，取價二萬五千元，必須年齡四十歲以下。請到 725 Elliott St.洽商。

宜僱執嘢仔

電話六五三 零零五四 梅蘭

宜經驗西廚 FRY COOK

兼炒鏟工人各一名 工薪開始每星期二百元，深經驗另議，包食住，住屋近工場。電話Nanaimo Collect 753-4332

宜人摘黃瓜

有意者請每天下午六時至九時半電話：三貳七、九六七六 俊洽。

餐館出賣(頂好)

業主因事務問題，決意出售，如意者到 257 Kingsway 面議，電話八七九，五八〇五 四三四，七二四一

奧林比亞戲院

OLYMPIA THEATRE

2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

九月十七至廿一日 星期二至星期六

晚七時半隆重放映

彩色寬銀幕 轟動影壇諷刺惹笑喜劇

烏龍教一

伊雷黎小田 李家鼎梁蘭思 魏平澳沈殿霞領銜主演

拳擊巨星軍視明星首席脫星喜劇笑星，一爐共冶，確係正斗，空前絕後，可遇難求!!

同場放映 彩色寬銀幕文藝鉅片

窄梯

甄珍 謝賢 領銜主演