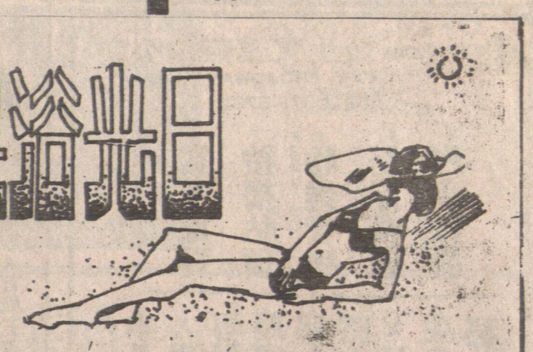
日光浴與皮膚癌



在整個炎熱的夏季中，數以百萬計的美國人喜把軀體暴露於太陽的輻射線之下。把全身晒成一片耀眼的棕褐色，借此顯示他們的健康和魅力。但是，這些日光浴的狂熱者却把自己成爲犧牲品。幾乎每一小時，太陽的紫外線輻射都會產生無可改變的損害，加速非肉眼所能見到的皺紋發展。每一年，在海灘上或屋頂上作日光浴的人，都在不斷增加患上皮膚癌的危險。

皮膚癌到現在爲止仍然是癌症中最普遍的一類。在美國，每年估計約有四十萬宗皮膚癌的新症；而其中幾乎可以說絕大部份歸咎於太過暴露於太陽之下。很幸運的，這些皮膚癌病變都是有極高可能會醫治痊癒的。但是，他們的皮膚容貌可能受損，而且需要長時間始能治療痊癒。因此，熱愛日光浴的人應該抱着警惕的心去享受這種樂趣。

烈日怎樣傷害皮膚：

皮膚的組織有兩層，中間有一層薄膜將之分隔。底下的一層名叫眞皮，是由血管、淋巴管、纖維組織、汗腺、毛囊和神經末梢所組成。在外面的一層，即表皮，由表皮細胞及黑素細胞兩者所組成。表皮之內並無血管存在了。表皮細胞之內會產生角素。黑素細胞大多在表皮的基層細胞之間。

基層細胞和鱗狀細胞癌可以用電針把它燒灼除去，或者利用冷凍療法外科手術把它凍結。將切除下來的組織放在顯微鏡下小心檢驗，就可以看到手術是否經已除去所有惡性的組織。惡性的黑素瘤若在人們在太陽最猛烈的時刻，即每天從上午十一時至下午三時這一段時間，最好是避開太陽。任何人熱愛日光浴的人應該使用一種良好的太陽護膚劑。這些液體的或膚油狀的東西含有一些像氨基安息香酸之類的化學物，容許陽光晒到皮膚上却同時阻擋着有灼燒性的紫外線B圈的輻射侵入皮膚。

最後的一個警告是：日光浴暴露於陽光照射之下是有一種積累性的不良後果的，換言之，雖然每個夏季過後，皮膚上因暴晒太陽所得來的棕褐色已漸消退，但患上皮膚癌的危險並非隨之而消逝。相反的，這種危險却一年又一年的積累下去，如不及時擺脫，一定會有無窮的後患。

杏仁

杏仁可以防止兒童精神不寧及脾氣暴燥，因爲杏仁中含有蛋白質，礦物質及鈣，是十分有益的食品，能滋潤皮膚，防止皺紋，潤澤指甲，防止皺裂及令指甲光亮。杏仁含蛋白質與牛排相同，是豆類中最好的鹼性食物。又含植物性脂肪，熱量高，但對心臟及血液無影响，不會增加體重。又含酵素刺激胃液，促進消化吸收。又含維他命B一及B二，加强新陳代謝，頭腦靈活，防止焦燥及鬆弛緊張，每天吃十顆左右，對身體健康及美容都有效。

最下層。當這些細胞暴露於紫外線輻射產生棕色。美國全國癌症研究學會的格連尼醫生說：「棕褐色是皮膚受了紫外線傷害的反應，是一種試圖保護本身不受進一步損害的方法。」

當然，皮膚給晒成棕褐色祇是紫外線輻射所造成的初步危險。繼續暴露於紫外線輻射之下，就會影响到眞皮層。皮膚失去彈性，以及造成一些過早出現的皺皮。眞皮層的進一步惡化，會使表皮層營養不足，變得薄而枯乾。水牛城羅斯威柏克紀念研究院的赫連醫生說：「紫外線會引致皮膚的萎縮；而皮膚萎縮是年老的另一種稱謂。」

皮膚癌的成長：

紫外線對皮膚最後的損害是造成癌症。輻射能的短波，特別來自紫外線B圈的，會將細胞核中心的一種遺傳生化物質即脫氧核糖酸的連續體打斷，這種連續體隨後會偶然的以不正常的形狀再連接起來，但假如一再暴露於紫外線輻射之下，這種修補程序終於完全被破壞，癌症細胞於是發生。

最近的研究顯示，紫外線同時亦破壞人體中的免疫系統，結果是促成癌症的長成。美國全國癌症學院從老鼠的試驗中，証明暴露於紫外線的老鼠已不像那些正常的老鼠那樣可以排斥腫瘤的移植。波士頓嶺省總醫院亦發現紫外線可以改變淋巴細胞的功能。因太陽光引致的免疫反應減弱，可以阻礙人體對癌細胞抗拒。

皮膚癌最通常是從基層的細胞凸出來。這種小節結通常有光亮圈或珠樣的表面，在中心處有一個像火山口的凹口。這種皮膚癌很容易跟其他類型的皮膚病相混淆。因此，這種傷損現象如果在四個至六個星期之內不消除，就應該立刻見醫生。可能是由於黏附於眞皮和表皮之間薄膜的緣故，這種基層細胞癌不會經由血液和淋巴系統擴散到身體的其他的部份，因此成爲任何癌症中危險成份最少的一種。

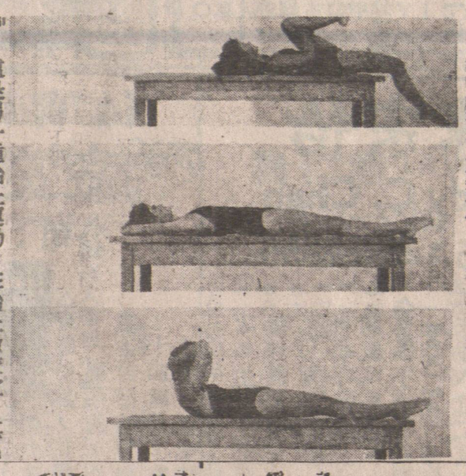
皮膚癌的療治：

但是，鱗狀細胞癌是可以轉移的。這種惡性癌症可能首先出現一種叫做光化性角化病的癌前症狀。這些紅色，米色或棕色的斑點通常是粗糙和起鱗狀的。假如這種病症被檢驗到的話，可以塗用一種含有標準抗癌藥物5—FU的藥膏，是不難將它根治的，這種鱗狀細胞癌在形狀上較爲不規則，亦較之基層細胞癌有更大的出血傾向。如果發覺得早，這種皮膚癌是很有機會治好的。

日光浴者的忠告

皮膚病理專家勸告：

枱上運動



這是另一種枱上運動，在枱上做較宜，其次是較硬的床。第一動作是一腿垂出枱邊外，另一腿提起，兩手放在腿彎下，把腿力拉，放手，把這腿放下，提起另一腿，做同樣動作，每腿做五次。

肌、臂肌及臀肌都有美化之效。

第二動作是平躺桌上，兩手托住後腦，把頭拉起，但脚踭不能離開桌面，頭垂直再放下。做五次，這動作最能收實腰腹。

中英洗地毯
新式機器，上門洗各種地毯，即日洗即日可用、不退色、不縮水、不變樣、保證滿意假日晚上照常服務，特價優待
儀胞客廳走廊只收36.95
餐廳另加12元晚間電話
253-0962 251-1684

華高立大學加
司公限有草煙利鐵
Heatley Trading Co., Ltd.
129 Keefer Street Vancouver B.C.
PHONE. 681-7595
代理 各種香煙 蔴糖發行
大小光頭一律歡迎
一二九號奇化街
近福街西邊
半個街口

司公華強
Kenward Co.
431 COLUMBIA STREET, VANCOUVER, B.C.
四三一號哥倫比亞街
電話：684－8821
經售及修理名廠傳真機，收音機及各種電器，承接大小工程，服務妥當，價格克己，保證滿意。

安裝水喉潔具
BING PLUMBING & ROOFING
831 Commercial Dr.
電話：254-4935 炳記
修補屋頂天台 安裝沙井
修理雨水溝
Wet Basements Made Dry
接駁政府大渠 承接消防大喉
電動通渠 修理漏水
All Work Fully Guaranteed

周愛權 周慶偉 視光博士
驗眼配鏡專家
精配隱形眼鏡
Jack K. Chow O.D.
Raymond S. Chow O.D.
Optometrist
Tel. 685-8231
518 Main St., Vancouver, B.C

健良清潔公司
承接大廈，寫字樓，餐館，工廠，商店等的清潔工作
電話：876－3854

上海裁縫
承接中國禮服，新娘旗袍，唐裝衫褲，男女裝棉衣，電話
324－8045

雷大偉運輸公司
David Transfer
254－5691
專做碼頭出入口運輸及辦理香港移民打孝手續及搬屋憑證平。
電下午六時後

余景輝會計師樓
會計，核數，稅務，商業，產業管理及諮商。
地址：雲高華片打東街二百號二〇三室（緬街夾片打街）
辦公時間：
星期一至五上午十時至下午五時半星期六十二時至四時
電話：669－4406

Canada Permanent Trust
5455 W. Boulevard. Van. B. C.
關聯耀 KEITH QUAN
住家電話：266-8988
公司電話：266-4155

△雲埠中型超級市場生意連實業，每年營業額五十餘萬，用具新穎，短鏢期，開價四十五萬。
△每年生意八十萬，西人雜貨店，寶花最好，利潤最深，店主經營卅餘年，退休出賣，廿五萬元。
△緬街濕仔一間，設備最佳，每日生意四百餘，二萬九千。
△西餐館在西百老匯街，近大學，有烈酒牌，九十座位，用具和裝修新穎，開價十三萬五千。
△雲東區柏文一座，卅九組，十五年新，開價一百四十餘萬。
△緬街街角四層高磚樓，樓上卅九組柏文，地面六組商業舖位，年收千二萬，減價九十餘萬。
▲西區兩舖位，兩組柏文，全租出，廿七萬九千。

葉漢
ANDY IP
馬不停蹄 爲你服務 買賣物業 免費估價 早晚歡迎
中文電話：
876－6404
又一抵買盤
樓上三睡房一層過，樓下最近完成兩睡房兼廚廁，近四十一街，開價十萬七千五百。
開價八萬九千五
十厘四份一隨意接充
近本拿比一千二百五十方尺實木地板
地大54×132。
九萬九千九百城市屋
烈治文方便靚區
三大睡房約一千四百尺，闊後園。
UNITED REALTY LTD.
3879 OAK STREET. VANCOUVER.
736－3831

BB BLOCK BROS.
Alfred (Allie) Marr
馬耀儼
bus. 321-6881 res. 879-3765
5842 Cambie St. Van. B.C.
▲新開中西餐館生意或實業出賣，座位一百，有三年實批。三年浮批，位于BC省PRINCE GEORGE。
▲五十三街夾乃街，三十年新，兩睡房，大廳，雙窗，地大，花園，車房，6955 KNIGHT星期日開放一時至四時。
▲一睡房，有土庫，3137 E 8街。六萬九。
△柏文在西區，十七層，有好景，一睡房。
▲兩睡房，樓下兩睡房，有冲涼房，有大廳，十七年新十二萬6045 COMMERCIAL DR.

百萬能實業公司
（列治文分行）
Canada Permanent Trust Co.
6740-3rd, Richmond B.C.
公司：273－3181
住家：274－2274
BEATRICE TSANG
曾秀馨（亞B）
地產買賣免費估價
▲列治文TOWN HOUSE一千尺，兩睡房，好銀期，請來電查詢。
△列治文高尚住宅區五年屋，街角位二千八百尺三睡房及書房，兩個半浴室雙車房取價十七萬五。
△列治文優靜地區六年新大屋三千餘尺六睡房三浴室請來電查詢。
△列治文廿六年屋近學校交通方便四睡房，要價十一萬九有價講。
△雲東區，入息屋，月租一千四百多元，標準地段，交通方便，售價十三萬五，有好銀期，請來電查詢。
△列治文三年新屋，三睡房，一千五百多尺，適合小家庭，要價十二萬五千。

廿一世紀
PHILIP WOO
胡志堅
Century 21
PRUDENTIAL ESTATES
辦事處：273－1744 8061 Anderson Road
住宅：274－3540 Richmond, B.C. V6Y 1S2
①雲東區非沙夾二十街，二睡房，有土庫，開價九萬。
②雲東區五十街夾緬街，二睡房，交通方便，取價八萬餘。
③列治文二睡房之平房，三十三乘一百二十辣，十三年新，六萬九。
④列治文二層屋，大辣，三睡房，土庫大部份完成，只售十一萬。
⑤列治文四睡房，五年新屋，交通方便屋大地闊，只售十四萬。
⑥列治文三睡房，六十乘一百五十辣，交通及購物均便，只售八萬。
⑦列治文市中心炸魚店急讓，三萬餘元，尚可還價。
⑧列治文工業寫字樓區餐館生意出讓，只做五天，附近無競爭，開價七萬餘。

Century 21.
MENZIES LTD. (COQ)
1212-2929 Barnet Hwy.
Port Coquitlam, B.C. V3B 5R5
(604) 464-4244
PETER CHEUNG
張嘉綸
住宅464－6439
▲「一百三十萬」三年新柏文全座出讓，三十萬首期，其餘由業主貸款十五厘息五年，收入好，近華埠。
▲「七十五萬」養地連溫室，有兩住家屋，全部科學化操作，地共十畝，近華埠四十五分鐘車，適台移民投資。
▲「七十五萬」商業樓，全新批出，二十五萬首期，批期長達八六年，無補蓋麻煩。
▲「生意出讓」小型超級市場，生意日做千餘，器具全新，美容化妝及生意出讓。器具齊全。
▲「十六萬五」十五畝長地連屋出讓，PITT MEADOWS。
▲「四萬五千」住家地出讓，有VIEW，一萬元首期。

胡關誠 JOHN WOO
OCEANRIDGE RLTY
228-611 MAIN ST.
華埠文華大厦二樓
電話 873-0507 688-1337
傳呼機 524-8581 叫3122
朝九晚十整日服務 電腦傳呼留電即覆
西區新屋出售
▲西人建築8216 OSLER街，大屋四房三浴，雙車房塑膠外牆不用保養保持美觀開價十七萬有商量。
▲新屋近展覽會3348 ADANAC街三睡房兩套浴室雙車房，全屋鋁質外牆，美觀耐用，平整地，平售十三萬餘，有商量。
▲東區兩睡房有土庫屋數間，由七萬餘元起。
▲東區新屋數間，好地區，由十二萬五千起，接受換舊屋。
▲高骨林區十年新屋，上下層完成好，五房三浴，取價十二萬餘。
▲街角新屋803 E.33卅正層千五尺，可另完成土庫，取價十五萬，接受換屋。
▲五年新屋，近緬街夾十九街，全部新屋區，巴士直達華埠，貸款利息十四厘，取價十五萬九千。
▲列治文新區，西人屋四年新三浴室價十二萬餘。十分鐘車到華埠。
（本人專爲買者申請政府津貼五千五百元服務）

ALLAN WONG 437-3556
黃國榮
parallax realty corporation
6th floor, 73 water street,
vancouver, b.c. v6b 1a1
tel. (604) 687-7750
△舖位，位於緬街夾十八街，近購物商場，適合業主做自己生意，價十五萬五千元。
△335E19，三年新，三睡房，可即入伙，十三萬。
△一三六一PHILIPS，本拿比新屋，三千尺，三睡房，三浴室，三十一萬。
△ROBSON與BURRARD之間五十組六十六乘一三二生意十八萬，首期一百萬，業主接管銀期，價二百四十萬。
△商業住宅樓宇104，AVE近SURREY，一百廿萬。
△四百號喜士定地五十乘一貳二最好發展，樓下可做寫字樓。
△380，MAIN街最好投資有好利息十二厘四份三按揭。

BB Block Bros Realty
代理買賣地產物業
楊偉玉
工程師・建築師・免費估價
JULIA YOUNG・B・COM・
321－6881 或 736－1039
▲近華埠，位緬街，四層高磚樓，有九尺高土庫，全部翻新爲九組新形栢文及地下商業或餐館，全樓面積總共一萬五千平方尺，每年預料入息九萬餘元，半年內交樓，開價九十八萬元。
▲素里埠，繁榮地區，位104 AVE及KING GEORGE HWY地盤166×150兩層高商業餐館栢文小形商場，每年收入十二萬五千五百元，即價一百零五萬。
▲菲沙街及十九街，新形兩層磚樓，地下適合商業或餐館，二樓兩組大栢文，開價卅三萬五千。
▲五年新兩睡房栢文，西區，十五街兩層式設計，開價十萬九千。
▲頂觀海鮮魚舖位華埠地王，每年生意額起馬廿萬元，正在繼續增加，開價四萬五千元。

GARY YEE
余春池
736-3831 (24 HOURS)
專歡爲閣下服務
UNITED REALTY LTD.
3879 OAK ST. VANCOUVER
本人剛渡假回來，將會更努力爲閣下服務。如有意買賣房產或生意者，請打電話與本人聯絡。
△補養好潔淨三房舊屋土庫現收租。可改爲三伙，試還八萬餘。二〇八六東四十一街。
△兩睡房屋，新裝修兩房土庫，現租四百五，五十尺地，可接供十三厘銀期，取價十萬零九。請還價。本拿備。
△雲東區新屋，可自由選擇地氈，土庫有浴室，熱水暖氣，有山景急賣。試還價十三萬餘。
△西雲英國貴族區海景地一英畝。急賣，試還價十五萬餘元。

新興實業公司
陳若松 Francis Chin
ATLAS REALTY LTD.
片打東街164號
公司 682-7204 住宅 291-8165
△一年新高雅唐餐館，位於西雲旺地，泊車位多，生意連實業急賣。
△4281 ELGIN全部翻新，三睡房屋，地卅三乘一零六，八萬五。
△2142 CAROLINA四零九號一房柏文，四年新，犧牲急賣，四萬八。
△三三零九百老匯東，有前途果舖及南本汝比6537 ROYAL OAK有住果舖，均售四萬八。
△北溫有住果舖，三萬八。
△HANEY埠咖啡室，八十五座位連實業22375 洛歇公路，十二萬。
△本汝比中心，四舖商業樓，廿九萬。
△1004 HAMILTON近卑詩中心商業樓，一百六十萬。