養生之道譚

怎樣吃能獲得營養

陳懷仁

尤其是動物性脂肪，對老年人切忌太多。

穀類食物是碳水化合物性的食物，對老年人很合適。蔬菜，水果 也該常吃。適量的煙酒，對 年人並沒有害處，不一定要戒除。熱茶，咖啡對老年人是最良好的飲料。

孕婦 因爲有胎兒在腹中生長，乳母要分泌乳汁給嬰兒吃 所以他們的食物要比較豐富些，而且對營養料方面也要比較講究些。比如要鈣，在胎兒生長期內需要量很大，他總不顧一切的向母體取用，以致常使母體鈣質缺乏，較嚴重的，能引起牙齒脫落，或骨質疏鬆的現象。民間俗語「生一子落一齒」，就是由這種情形中產生出來的。

孕婦和乳母的食物，要有很足够的能量，蛋白質尤其要豐富，並且要有較高的營養價值。因爲孕婦要供給胎兒的生長需要，而乳汁中消失的蛋白質，也是一筆很大的支出。

礦物質的需要，對於孕婦和乳母比平常人大得多。鈣質上面已經講過，磷質也很重要，鐵質對於孕婦，不但是供給胎兒的生長需要，而且還要使他有適當的貯藏。

所以關於孕婦和乳母的食物，應該多些魚，禽，肉 肝，蛋，牛乳等動物性食物，蔬菜也應該多吃，用以補充維他命。爲了維他命複合體的需要，糙米和通粉最好。

（十六）

醫學常識解答

關於眼疾治療及其他

問：

爲什麼會有青光眼，近視，遠視，散光等眼疾？如何預防及補救？

答：

青光眼有名綠內障，多見於中年或老年人，大多數原因不明，亦有少數是因爲眼睛虹膜炎或眼球患瘤腫而致。近視之原因尚未完全明瞭，主要是因爲先天性，遺傳及發育時眼球之前後直徑拉長，以致物體影像不能落在視網膜上。有一部份是因爲其他病症而引起的，例如糖尿症，慢性青光眼，早期白內障等。遠視是因爲年紀大而眼球之前後徑縮短而物體影像落在視網膜之後面，所以視覺不清。散光成因是因角之橫與縱的彎徑不相等，因而致橫與縱切面之光線折光不相等，所以會影像不清 大多數散光是與生俱來的，但是角膜受傷或眼球手術後亦會引致散光的。上述眼症全部無法預防。治療方面，因青光眼極嚴重之眼疾，可能會引致失明，患者要由眼科專科醫生診治，滴眼藥水使瞳孔縮小，服食利尿劑，止痛劑，亦有需要外科手術以切開虹膜者。患近視 遠視或散光者應時常戴有適度眼鏡，才可免加深，現時仍沒有藥物或其他方法可以補救。

問：

爲什麼會脫肛，要不要動手術醫治？

答：

脫肛通常是指直腸脫垂，多見於兒童及老年人。兒童如有營養不良及便秘惡習則會有直腸脫垂。老年 的肛門括約肌鬆弛，或有小便困難，久咳，痔瘡等 皆會引致直腸脫垂，治療方面要由外科專科醫生主理。

「未完」

蘇東坡與五羊城

文錦

其實是亂說的，因爲他不必拿出眞憑實據。菖蒲是一種殺蟲劑，

過去廣州人喜歡在七月廿五日「鄭仙誕」洗菖蒲潤水，倒是有預防疾病好處。

蘇東坡不信方士傳說，覺得秦始皇漢武帝求仙都是愚妄之舉，所以說「而今只有花含笑，笑道秦皇欲學仙」。

東坡還有一首，贈蒲潤信長老」詩，有句云：「已從子美得桃竹，不同安期覓棗瓜。」顯然是針對漢武帝故事，指責神仙謬說的。

南朝時廣州有個「寶莊嚴寺」，到南漢時改爲「長春寺」，又到北宋時改稱「淨慧寺」。蘇東坡到廣州時，曾遊淨慧寺，看見寺內有六株榕樹，便寫了「六榕」二字。明永樂九年（公元一四一一年）淨慧寺改稱「六榕寺」，到了現在，六榕寺的正門飾有懸着「六榕」匾額，下款是「眉山軾題並書」。此外有一聯是順德李學呂所寫的：「一塔是碑留博士，六榕無樹記東寺」。上聯說的是 初唐四傑」之一的王勃的故事。王勃到嶺南遊覽了寶莊嚴寺，寫過一篇三千多字的「寶莊嚴寺舍利塔碑」。但這塊碑早已失掉，下聯是說蘇東坡當時看見過的六株榕樹已不存在了。但後來有人在那裏補植了四顆榕樹，還在榕蔭下建了一宝「補榕亭」 所以雖非「六」榕，却也不是「無」樹。只是今天景況如何，則不清楚，容有機會去看看之後，再補述這一點。

「完」

The Carling Community Arts Foundation

DEDICATED TO CANADA'S MULTICULTURAL TRADITION

卡靈基金之設立用爲支持與鼓勵發展我們多種文化之傳統。我們以獎金助協助有關民族藝術，文化活動與特殊種族節目。

我們歡迎其他詳情與協助之請求請將詢問直接致函

The General Manager, The Carling Community Arts Foundation, 79 St. Clair Ave. East, Toronto, Ontario, M4T 1M6.

CARLING O'KEEFE BREWERIES
Brewers of Black Label and Heidelberg

73-H3RA

訃告

先嚴諱灼榮字彰沛朱公府君痛於一九七四年六月六日晨病終於中央醫院積閏享壽八十有一歲不孝正華隨侍在側親視含殮遵禮成服蒙

雲埠朱氏宗親會聯組治喪處辦理喪事擇期六月十貳日、星期三）下午一時假座丹拿維街暗市殯儀館舉行喪禮出殯歸土卜葬於海景墓園 忝屬宗親戚友世誼哀此訃

聞

未亡人 李氏
孤子 正華
胞弟 彰和 弟婦【陳氏】
胞妹 金緒 適黃門
金愛 適司徒門
姪 正賢 姪婦梁氏
姪女 銀笑 適葉門
姪女壻 葉金城
姪女 銀蝶 適陳門
男女姓孫十餘人 同泣告

治喪處：喜市定東四四貳號朱氏宗親會
卡羅街貳一〇號頃士旅館

有廳房出租

廚房用具齊備，合年輕夫婦小家庭，下午五時至十時電話三式一式一八三

好地位什貨舖出讓

有意者電話五八四、三六貳六
10705 King George Hwy, Whalley, Surrey, B. C.

屋主自賣價錢相宜

一四四三東廿八街，五睡房住宅，近學校及巴士站交通方便，全日開放，合意面議電話：八七六 七二〇四

宜洗盤碗兼打什壹名

請來面議，電話 224-0640
5778 University, Blvd. B. C. 大學

餐館生意連實業平賣

適合夫婦經營，獨市生意，設備完整，有來去水，舖尾建有方便住處 本埠將建製油廠，有意者請來面議。
Rex Cafe, Alliance, Alta

約廿年新街角屋出賣

兩睡房有餐廳，另土庫，每月收租叁百廿五元，地段一二八乘六九尺，柏文計區，需款九萬貳千元，請還價，價高者得，地點 7517 Mary Ave. S. Burnaby 請勿打擾住客爲要。電話437-5075 洽。

入息屋業主自賣

位於 503 East 48 Ave., 取價七萬九千元，僅屬成本價。電話321-6571 洽。

宜經驗送貨員一名

工金從優。電話 式五四，五四叁一，預約面議。

宜厨一名

每日工作八小時每月工金七百元如意者電話四八五—四二四二

宜熟手女工一名

西人牛肉舖，位於四八八九 MacKenzie St, 如意者請來面議。

大西方米廠

本廠永遠選用最純正之美國絲苗米，用最新机器加工磨成，所有出品，永遠保持最優良品質及新鮮，僑胞選購食米時，請選購本廠的双A牌嘉禾牌五羊牌各種名牌白米，保證滿意。

百物騰貴聲中好消息

雲高華華埠聯合直接進口運到大批上等長身絲苗白米，請僑胞到下列各商號採購。

金利源，華隆，國信，廣興，泰興，聯興，永興。等公司全啓

金宮夜總會

Fox's Den Cabaret, 1047 Granville St., Phone: 687-1761-2

人生最寫意

杯在手，有得飲，有得聽，有得看……

本夜總會禮聘夏威夷小姐兩位，由六月十日起至廿二日，十時至十二時，每晚兩場，大跳

正宗草裙舞

欲消遣你的餘暇，輕鬆你的神經，本夜總會正是閣下最適合的理想去處，不妨偕友同來。

餐館生意出賣

地位好，有酒牌，每年生意十五至十八萬元左右，因人力缺乏，迫得出賣，有意續來電話叁九貳、五叁壹叁 黃先生

菲沙街雜貨舖出賣

交通旺像生好生意興盛開價六千五百元另點貨現銀交易電話 879-1810

四年新大屋自賣

四房三廳大廚房，近學校，有意者下午七時後電話三二五—九九一七

中國糧油有限公司

CHINA CEREALS & OILS CORPORATION LTD.
239 E. HASTINGS TEL: 687-4204
溫哥華喜市定東街貳叁九號

鳴謝
多謝各位僑胞惠顧
白米售清

奧林比亞戲院

OLYMPIA THEATRE
2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

六月十一至十四日 星期二至星期五
晚七時半隆重放映
彩色寬銀幕社會奇情香艷大喜劇

應召男郎

銀色鼠隊與好朋友們領銜主演

潤佬点樣玩女人，你唔試過都聽過潤婆点樣玩男人，相信你必認初哥個中花樣眞正多，睇過本片就清楚

同場放映彩色寬銀幕 動作拳擊鉅片

黑白道

上官靈鳳 王羽 張冲 領銜主演

本院由六月十八日起每星期放映五日由星期二至星期六每晚七時半放映 敬希觀衆留意。