

養生之道譚

常吃海味能平血壓

陳懷仁

即中紅色海參煮熟，令其進食，每日限食少許，逐日增加，其後胃口大開，進食兩月後身體漸趨強健。半年後，胃口旺盛，面色紅潤，發育亦良好，這完全是紅色海參的功効。

這種紅色海參，顏色微紅而帶有許多肉刺，是海參中最平價的一種，補力却大過其它上品海參。

此外加蛤蚧(虫旁)，蠔，淡菜，海蜇，蚌，甘(虫旁)子，紫菜，海藻等，皆含有大量蛋白質、脂肪、糖(西旁)和豐富的鈣、磷、鐵，所以一般養生家

男女性幻想的調查比較

在百分之九十三有自遺行為的男子中，佔了百分之七十二的人是在自遺時常有幻想的，但在百分之六十二有自遺行為的女子中，却有百分之五十五的人，在每次自遺中都有幻想到男性的。

換句話說，在每一百個自遺行為的男子中，都有大約六十九個是時常幻想到女性的，但在每一百個自遺行為的女子中，只有廿一個會幻想到男性。

由於上述的調查統計，可以看到在自遺時所產生的幻想，男性和女性的情形是截然不同的。

一位名叫查威的英國醫生，在最近的一項調查中，發現在接受調查的一百九十八個女子中，只有九個人是從無這種幻想的，也就是，在一百個女子中，只有四個人從不作此幻想。

而金賽的比率則是一個個女子中，有六十九人並無這種幻想。

一個女子指出說，他的想法是這樣：「我是一個哈林福的女子，被帶進蘇丹上的私邸內，他便是我幻想的理想性伴侶。」

「完」

南嶽衡山

歐陽雨

中國是個多山之國，古人把中國中部的大山分為「五嶽」：即東、西、南、北、中五嶽。泰山和東嶽，華山為西嶽，衡山為南嶽，恒山為北嶽，嵩山為中嶽。「五嶽」各具特色，都是引人入勝的名山，且以「南嶽衡山」來吧，它的風景之美，確使人們悠然神往。

衡山在湖南省衡山縣境內，乘京廣線火車向北行，出廣東，就進入湖南

認為：要是經濟，環境可能的話，都應該常吃。

特別是老年人，往往血壓較高，血管漸見硬化，不時有頭暈、失眠、易怒等現象，更應該常吃。

並且這類東西，也是預防甲狀腺腫內最佳食品，中國古醫書上稱這種病為「瘰癧」，叫人多吃海帶，「神農本草經」和「唐氏千金方」中，就有不少方子。

總之，能在日常烹煮之中，配搭一兩樣海產食品，有無形之中，已代人抵擋之好多健康疾病。

豆製品百吃不厭

所謂豆製品，大致可分為三類：一類是用黃豆製成的，一類是用綠豆製成的，還有一類是用蠶豆製成的。論營養價值，黃豆製品最高，其次為蠶豆，綠豆和蠶豆製品次之。

「二」

省，車過了衡陽不久，就到達衡山縣。衡山在衡山縣境內繞行幾百里，有七十二峰，它的主峰叫做「迴雁峰」，是座落於衡陽的，這算是衡山的「頭部」；衡山的「腳趾」則一伸向北方，到達長沙，成為岳陽山，由此可見衡山之長。至於衡山的最高峰，則是在衡山縣的祝融峯。

古人描述衡山風景，有「南嶽四絕」之說，就是「祝融峯之高」，「方廣寺之深」，「水帘洞之奇」，「藏經閣之秀」。登上祝融峯，極目四望，使人心情開朗，向北望，隱約可見洞庭湖；向南望，可見蜿蜒的伍嶺山脈；向東望，湘江奔流如飄帶；向西望，高聳入雲的雲山如在目前。衡山的「水帘洞」，是山水傾瀉而下，水落在石上濺開，成為千絲萬縷的水花，比人噴水池要壯麗百倍。

衡山的雲海，也是獨具一格，與別處不同的。賞衡山雲海，宜在祝融峯絕頂的觀日台上，祝融峯拔海一千二百公尺，上面有望月台、觀日台、峯下有上封寺和高台寺，高台寺後有松樹數顆，最負盛名，據說是明朝學者所植，遊祝融峯，可以在上封寺住幾天，早上看日出，晚上看月出，傍晚，雲霧繚繞，滿山雲氣，站在望月台上正外不見景物，氣氤氳，衣袂微濕，蓬蓬雲霧前推後擁，人彷彿置身在神話境界中，遠在雲上的，是紫蓋峯，峯形秀麗如浮在海上仙山。

(未完)

二組聯房屋必須出賣

西區入息屋，壹年入息九千三百四十元，可能每年增加入息一萬一千六百，投資三萬五千元，可得四厘半息，高度柏文。電話：Barry Kaplan, 732-8588, 872-0664, Technam Estate Ltd.

雲島巨型什貨生意出賣

位於雲島Chenais埠，每年生意超三十五萬元，Husman號生意，雙層樓，自備肉類部，全部七千八百平方呎，月租六百元，定銀貳萬五千元，其餘八厘利息。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，以符合市府及熱梳公司條例，工作精良，快捷妥當，欲即估價。電話：339-0068

保管實業出賣

有十畝餘地，在發展區，前途，能大有發展，定銀貳萬元，業主負責其餘照十厘利息。電話：Barry Kaplan 732-8588, 872-0664 Technam Estates Ltd.

宜人執業仔

電話：二五三 零五五四 梅蘭

李民

專門精工修理舊金銀首飾。忠誠為僑界服務，快捷妥當，價格平，担保滿意。931, Semlin Dr., Vancouver, B.C. 電話：255-4706

餐館出賣(頂好)

業主因事務開，決意出賣，如意者到2227 Kingsway面議。電話：八七九，五八〇五，四三四，七二四一

宜經驗炸鑊一名

有意者請下午四時來面議。3555 E. Hastings St. 3555 E. Hastings St.

新建住宅出賣

現已竣工，地段闊，可建築你的理想住宅，切勿錯過與本公司洽商。Dorus Construction Ltd. 299-2959

帝國音響器材公司

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

★專售最新四聲帶音響器材，各款家庭八之立體聲機。
★本公司備有精美目錄，連價目表，利便華僑選購。
★本公司為加國著名之沙賓(Shepherd)電子製造廠產品特約總代理。

★本公司有華人職員為華僑服務。

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 (星期五晚上九時) 下午七時至九時

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

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 伊·雷黎小田魏平漢
李家鼎梁蘭思沈殿霞 領銜主演

拳擊巨星電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 領銜主演
謝賢 領銜主演

中國糧油有限公司

CHINA CEREALS & OILS CORPORATION LTD.
239 E. HASTINGS TEL: 687-4204
溫哥華喜市定東街式叁九號

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 花生油 三斤庄一大罐

美國利安娜米廠出品，品質超級，好食好食，營養特別豐富。刀嚙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

大西方米廠

本廠創業十週年紀念
特介紹榮譽出品
「玉蘭牌」超等美國絲苗米
華埠各大商行代售
五十磅庄門市特價十五元九角
送貨另計
請試嘗，請比較。

奇化街屋全層出租
電話：二五三·一九七八
宜長丁送餐壹名
下午四時後電話六八二·三八五五