養生之道譚

陳懷仁

怎樣吃能獲得營養

如果再吃些魚肝油和鈣劑，那當然就更好了。

健康正常的人，如果是長期吃純粹素食的，須注意空氣，日光和運動，必不致營養不良。但要是一個患病之人，在一個時期，專吃少含食鹽的植物食品，吃少蛋白質的食餌，決無何種妨礙，有時且非如此吃法不可。

再根據性別而言 女性飲食比較男性熱量應較少，活動力旺盛的男性，宜較女性多吃些肉食，但也不宜專吃肉，不吃蔬菜 假如不吃蔬食必致缺少無機鹽類和某些維他命。

坐而從事精神工作的文人，宜較靜筋肉勞動者，食量較少，油脂也該少吃。從事筋肉勞動的亦宜視工作輕重程度，多吃油脂，用以補熱量。很多從事劇烈勞動的人喜歡吃大魚大肉，以及其它油脂食物，就是雖要脂肪的一種生理現象。

近世患輕症糖尿的人很多，大概身體肥胖的，飯量大的，從事精神勞動的或精神衰弱的，患有胃腸病的人居多數。這種人的糖尿，平時並未發覺，只有在投保壽險時，或者偶因它病就醫時才被發覺，此時就該少吃五穀蔬菜，最好減去早餐即可消失。

有痛風徵象的人，宜勿吃動物類食品，改吃純植物類食品，因爲動物類食品，含有多量尿酸母質，只有牛乳雞蛋不含此質，吃了也無妨礙

「十七」

醫學常識解答

關於眼疾治療及其他

輕度直腸脫垂未必需要動用手術，兒童要改善秘秘惡習，使大便暢通。成年人患者要尋出引致直腸脫垂的原因而除去，並可做運動以加強肛門括約肌之效能。較嚴重的直腸脫垂則需要外科手術治療。

問：

體毛過多，有何方法消除？

答：

一個人體毛之多寡 與種族之遺傳有關係。

婦女在收經後有時體毛會增加，及在某種內分泌疾病體毛亦會增多。如體毛在身體之局部或全部增多至茸密而大大有異於常人者，醫學上種爲「多毛症」。此症有先天與後天兩種。先天者嬰兒一出世便全身或局部生滿毛。很多時此毛髮是生長在痣上。多數嬰兒出世不久，毛髮會自動脫落，而正常之嬰兒幼毛生長出來，但如毛生在痣上則多數永不脫落 多毛症之嬰兒多數有其他先天性畸形如兎唇等等。

後天性之毛症多見於女性，通常在唇和下巴。多數在青春發育期或收經後發生。有些患者與內分泌疾病有關係，所以如體毛過多者應作詳細檢查。如身體無病只是多毛 部份小者可用外科手術除去，部份大者可用脫毛膏，漂毛水，或剃去 但只是臨時之法，而且可能因藥膏或藥水引起皮膚敏感，最新方法是用電解方法或透熱法將毛囊徹底消滅，但一定要由有經驗的醫生醫治。

問：

（一）何謂壞血病：原因是什麼？

（二）壞血病的象徵是什麼？

（三）是否有藥物可以治療？

答：

（一）壞血病是缺乏維生素，因食物長期缺少新鮮蔬菜及生果而致，通常兼有缺乏蛋白質及礦物質。

（二）壞血病的象徵是疲倦，牙肉腫及出血，瘀傷等。（三）壞血病乃嚴重內科疾病，要由內科醫生治理，糾正維他命丙及其他物質的缺乏。

問：

做運動是否可以減少脂肪？應做何種運動？

答：

肥胖是因爲食物過量而且運動過少，運動可以減少體內脂肪，任何運動都適合，只要有恒心及毅力去做。不過節食較運動更加重要。必定要下決心，節減食量，少吃脂肪質及澱粉質，如肥肉，煎炸食物 甜品，粉麵飯、西餅麪包等。

「完」

睡眠做夢與疾病

多生

許多疾病與睡眠大有關係，而夢中緊張比清醒時的緊張更有害。睡前飲酒可致惡夢，惡夢足使人喪命。

最新的調查指出許多疾病，特別是心臟衰弱。十二指腸潰瘍，支氣管性氣喘病人可於「寧靜」睡眠中突然發作。明顯的原因是：怨怖的或興奮的夢，使舊病復發，冠狀動派血栓症，往往因做一個使用氣力的夢而突發。但據最周詳的新研究夢致病的原因，不在於夢的內容，而在於人體化學起了變化 從而造成痛疼，乃至死亡。夢，以及疼痛，均可能爲人體化學變化的副產物。

最次調查，由加州腦科研究所專醫睡眠疾病的安東尼，卡爾斯雲生伉儷主持。

「未完」

乃磨埠請中西廚式名
工金從優包食宿，有意者電話 753-8013 Nanaimo, Collect 唐康洽。

雲埠 煤氣鎮陶金城酒家
本酒家宜男女侍應員，需識流利英語，有餐館及酒水經驗，工薪優厚，遊客地區，化利好，同時，亦宜聘唐餐廚師壹名，如有意應徵者請電話黃先生預約面議，電話：六八五、一一四四

柏文規劃區．街角位置
兩睡房，餐廳，全土庫，雙車房，廿餘年新，118×69.25 地段，有巴士直達唐人街，請勿打擾住客。
地址：7517 Mary Ave. S. Burnaby,
需現款五萬貳千五 請還價，高者得。
電話四三七、五〇七五

▲西區貼近市政府前途地皮實淨屋，屋主自賣七萬九。
▲觀士德高大屋，在西區林蔭道中，有賴神的龍命候時，易管理，五十尺乘一百廿五尺地段 前途良好，自賣七萬九千元，價近者得 自會電話：貳九四 三三三八約看

好地位餐館生意出賣
新建築，電廳有七十二座位，於正午至下午叁時半預約參觀。電話 224-4722 4585 Dunbar St.

宜中廚三名西廚一名
乃磨埠如意者電話七五叁、四叁叁壹

宜請經驗中西廚各一名
本店宜偏炒鑊工人一名，西廚一名，（或製西餅兼西廚），曉普通英語，工薪閻始每星期一百八十元，包食住，如意者電話 Nanaimo, Collect 753-4331

急宜西廚式名
哈埠，須有經驗，月薪七百五十元，每星期工作六天，如意者電話方先生接洽電話八六九 五六四一

聘請二廚
雲埠固蘭胡街八貳叁號，海鮮飯館宜聘二廚一名，如意者於每日上午十時以後按址見黃先生面洽。

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.

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。等公司仝啓

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。

斯尼麥蘭格
傳祖酒治葛士
醇香飲適

Fine Scotch Since 1863

訃告
先嚴諱灼榮字彰沛朱公府君痛於一九七四年六月十日晨病終於中央醫院積閏享壽八十有一歲不孝正華謹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追禮出殯歸土卜葬於海景墓園 恭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
男女姪孫十餘人 同泣告
治喪處：喜市定東四四貳號朱氏宗親會
卡羅街貳一〇壽頃士旅館

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

宜帮厨壹名
Model Cafe, 每點貳元七毛五。
電話六八一、四七貳一洽

宜厨一名
每日工作八小時，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
西人什貨舖，位於四八八九 MacKenzie St.，如意者請來面議。

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倆位，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。

偉林瀝埠餐館出賣
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，有意請來電話叁九貳、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三二五－九九－七

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
伺場放映彩色寬銀幕 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。