想增高有何良方

人的高矮，和遺傳因素有重大的關係；一般而言，父母都矮的，子女多數也生得矮些，父母都高的，子女也多數生得高些。然而，除了遺傳因素外，人的高矮還和後天的營養、運動、健康狀況和情緒等都有關係。

一個人在生長發育時期，尤其是在迅速長高的時期，如果營養不良，或患有慢性病，或者情緒經常憂鬱，身體之生長發育就受到影響，自然也影響到成年時身體的高度。反之，在迅速長高的時期，如果營養良好，身體健康，心情愉快，並進行適當的體育運動，身體就可以長得比較高。

有助於增高的營養是蛋白質、各種維他命和鈣、磷、鐵等礦物質。這些營養成分，在奶類、蛋類、豆類、肉類和蔬菜、水果中都含有，所以，只要不偏食，而且能吃到足夠的上述各類食物，助長增高的營養是不虞缺乏的。據近年來的研究，在身體長高期間，多吃點維他命C，對增高很有幫助。因此，在發育期間的青年男女，如果想長得高些，不妨服食一些維他命C丸，大約每日服食二百毫克左右的維他命C便足夠了。

跳高，跳遠，跳繩，跳橡筋，踢毽子，打籃球，短跑等運動，在身體長高期間適當進行，都可幫助長高。通常，生得矮的人，並非上身生得短，而是下肢生得短。腿脛的骨是屬於長管狀骨。這種骨的兩端，都有一個膨大如鎚的部分，名為骨骺。骨骺和骨幹之間是一層軟骨板，名為骺軟骨板。骺軟骨板是連接骨骺和骨幹的。腿脛骨之能增長，就全靠這骺軟骨板。在達到成年之前，這層骺軟骨板是不斷增殖生長的，而靠近骨幹的那部分則不斷由軟骨變成硬骨，因而骨幹就不斷增長，亦即是腿脛漸長而人漸長高。到了成年時，骺軟骨板就不再增殖生長，且完全變成硬骨，因而骨幹就不再增長，亦即腿脛不再能增長，人的體高亦已到了頂點，不能再長高。

運動的學生，比極少參加體育運動的學生，平均要高四至七厘米。

蘋果驅毒能止瀉

食療漫話

每天離開新都城百貨公司診室都會見到生果檔擺滿一個個紅得閃閃發光的蘋果，本來蘋果的收成是有季節性的，但是本港的生果市場却一年四季都能買到蘋果，但每年秋冬季，蘋果特別多，而且特別鮮美，可能這時是蘋果的收成季節，所以特別新鮮好吃吧！談起吃蘋果，每個人的嗜好可不同，有的喜歡吃「粉」的，有的喜歡吃「爽」的；其實蘋果新鮮時都是質較硬的，如果放的時間長了，就會變「粉」了，所以將要壞的蘋果，多數是很「粉」的。如果喜歡吃「粉」蘋果的人，只要把蘋果從雪櫃拿出來，放它三幾天，一定能達到目的。本港的蘋果來自各國的都有，但是似乎蛇果是最受歡迎，蛇果的色、香、味確實是吸引人的。

蘋果是一種很受人們喜愛的生果，除了它能作飯後果之外，還有很好的食療作用。首先我們要知道一下蘋果的營養價值，蘋果含有大量的維他命A、B1、B2、B6、C及P，除此之外，更有人體所必需的礦物質，如：鈣、磷、鐵、鎂、鉀、鈉等。蘋果內還有果膠以及蘋果酸。

當然，蘋果內豐富的維他命能供給人們日常生活所需，特別是嬰兒及兒童都是很理想的生果之一。但蘋果內含有之果膠有溶解腸壁中積聚的毒素及廢物，促進腸道把這些東西排出體外。因此，蘋果特別適合一些腹瀉的人作食療之用，而且蘋果的果膠還有一定的止瀉作用。此外，蘋果內之蘋果酸却是人們胃腸道極好的防腐劑和消毒劑，它對於胃腸炎，食慾減退及一般性的營養不良均具有很高的食療價值。因此它不失為一般胃腸病的理想果品。

以前吃蘋果多喜歡批皮，但現在年青人都喜歡一拿起蘋果就連皮啃，其實筆者從醫學的觀點來看，最好還是用清水洗乾淨，再用原開水冲一下才連皮吃。道理很簡單，這樣既可把果皮的髒東西及殺蟲劑、細菌等除去，且又可保持果皮的營養價值。

徐文長巧對珠連對

明嘉靖年間，有京官年邁還浙，鄉親請他午宴，邀徐文長等才士作陪。

京官微醉後，瞧見窗外的景物，竟出「連珠對」想難倒徐文長，開頭說「木」，徐文長就答對「石」。京官說「木蓮」，徐文長說「石榴」。京官又加一個字說「木蓮蓽」，徐文長就對「石榴花」。於是，再加一字說「木蓮蓽、黃。」又對出「石榴花、紅。」

京官更有意難他，說：「徐君，我說的是「木蓮、蓽黃」，兩種藥名。」徐文長就回對說：「我說的是「石榴、花紅」，兩種果品。你肚裏還有什麼東西？只管說出來吧！」

這樣一來，京官反而被他難倒了。

名人睿語

天才不能使人不必工作，不能代替勞動。要發展天才，必須長時間地學習和高度緊張地工作。——斯米爾諾夫

靈感，那是由於頑強的勞動而獲得的獎賞。——列賓

勞動會征服一切。——弗吉爾

只有在勞動中棲息着和平，在辛苦中寄宿着安息。——弗特尼爾

人類是能勞動的動物。即使是小人物，只要想工作，就會湧現無限的力量！——佚名

天才是用勞動換來的。——同上

要熱愛勞動。只有勞動才給人類帶來最偉大的幸福。——奧布魯切夫

勞動要適時開始，享樂要適時結束。——塞貝爾

新氏殯儀館

總館設在城多利
全雲島有五處分館，
設備現代化辦事妥善

SANDS
MORTUARY LTD.
COMMUNITY CHAPELS
Sidney Ladysmith
Colwood Nanaimo
Duncan Victoria
A DIGNIFIED SERVICE IN YOUR COMMUNITY
爲你忠誠服務
388-5155

萬利食物及零售攤位招租

本市場及東南亞小食及精品零售等服務，
歡迎垂詢，請電：687-4223
291-8752
或移玉步雲高華華埠文華大廈209室
萬利股份有限公司
MANLY VARIETY FOOD BAZAAR INC.

Leasing space for snacks and sundries stores.
(Cater to South East Asia snacks/sundries)
For information please call 687-4223 or 291-8752
Rm. 209, 611 Main St. or 190 Keefer St., Vancouver, B.C.

珠城海鮮酒家
PINK PEARL CHINESE SEAFOOD RESTAURANT
1132 EAST HASTINGS STREET VANCOUVER, B.C.
Tel. 253-4316
茶市：由上午十時至三時
晚飯：下午五時至晚上十時七天營業
地址：喜士定東街壹一叁二號
電話：二五三四三壹六
免費停車場可泊車數十部
每日供應精美點心
游水生猛龍蝦、石斑、蟹
價錢合理 招呼週到
特價碗仔翅每碗只售五元
各鮑魚翅及燉品歡迎預訂

百樂海鮮酒樓
茶市一晚飯一宵夜一擺酒
常備海陸空野味
上午十時至凌晨三時
訂座電話：688-1581，683-9068
溫哥華緬街544號

雙喜食品廠
Double Happinese Foods Ltd.
427 Powell St., Vancouver
Phone. 253-4424
正宗香港式高級食品
新鮮河粉
全日生麵
上海麵類
雲吞皮
春卷皮
逢星期二休息

花旗麵廠
Northwest Food Products Limited
355 Powell St., Vancouver, B.C. Phone 684-9820
歡迎餅仔
新鮮蛋麵
鮮蝦餃皮
鮮雲吞皮
蒸氣鮮麵
蒸氣炸麵
花旗炸麵
雲吞乾麵
花旗乾麵
五磅十扎
發批
零沽

搬屋及一切貨物，價錢公道，快捷安當。電：437-4942
貨車搬運

雄記油漆
電話：327-2335
專門承接內外油漆
裝修改建
商場柏文
長期保養
土庫間格
全市最平
工作可靠

Edgemont Construction Ltd.
電話：255-3492
承建新屋及裝修工程

曹振興
Johnny Chow Plumbing
959 E.21 Ave., Vancouver, B.C.
Phone: 876-2057 876-6872
政府合法牌照
裝置或修理喉，汞修理煤氣等一切工作
保君滿意

日昌豆腐廠
YET CHONG CO.
溫哥華巴跑路街三四八號
電話：六八一・二七一二
歡迎惠顧
香滑可口
質佳味美
營養衛生
純正黃豆
機器石磨
製造豆腐
上等材料
日昌豆腐

勝任車蓬按裝廠
由你的貨車轉變爲有蓬的貨車，有十二年經驗，組織完善，保安善，免費估價，有汽車零件。
FREE SPIRIT VANS
FREE SPIRIT VAN
398 Kingsway Van. B.C.
Ph. 873-3361

利口福飯店
Delightful Food Restaurant
片打街東二百七十七號 電話：六八四・一九一六
營業時間：每日上午十一時至下午九時
逢星期二休息
服務週到
名廚烹飪
正宗粵菜
用料最靚
小宴晚飯
豐儉隨意
馳名燒烤
歡迎外賣

檀香山 溫哥華 檀香山 溫哥華 檀香山 溫哥華 檀香山 溫哥華
漢宮大酒樓
KINGSLAND CHINESE RESTAURANT
987 Granville Street:
Vancouver, B.C. Tel: (604)687-6675
華麗禮堂 筵開八十
喜慶宴會 最佳場所
百粵名菜 遠近馳名
貴賓廳房 情調高雅
名師主理 星期美點
專門選購 生猛海鮮
晚飯小宴 服務週到
七天營業(例假休息)

B.C. ROYAL CAFE
PHONE: 681-3953
119 East Pender St. Vancouver B.C.
四時有不謝之花
五節有長春之草
食在秘書賚路
住在大溫哥華
天上人間
雲埠
秘書賚路蔡根根遂根璇立正

陶陶酒家
102 E. Pender Street
Vancouver, B.C.
PHONE: 681-1030
陶陶酒家
食譜精研
大請小酌
悉從尊便
地址：愛高華片打東街一〇貳號

桃園
HO INN CHOP SUEY
79 East Pender Street
Vancouver, B.C.
684-3743 684-4822
大請小酌
豐儉隨意
僑胞光顧
歡迎

韓國大餐廳
KOREAN GARDENS RESTAURANT
(Formely New Seoul Restaurant)
韓國式燒腦，放在檯面
任由你自己燒熟來食，是東方最特別風格的餐式，有華人仕女招待，價錢低廉。特別午餐，星期一至五，晚餐由五點起，是雲埠第一始創的韓國餐館，歡迎定座。
七天營業包括公衆假期
845 E. Hastings Van B. C.
Ph. 255-8625 or 255-5022

廣東餐館
KWANG TUNG RESTURANT
地址：片打東街一百三十七號電話：682-1514
137 E. PENDER ST. Vancouver B.C.
粥粉麵飯
精美粵菜
糕餅糕點
掛爐燒烤
名廚主理
歡迎外賣

金滿樓酒家
Golden Capital Restaurant
2168 MARINE DRIVE WEST VANCOUVER
(西溫哥華近廿一街娛樂中心對面)
訂座電話：926-6037或926-6038
著名煲仔菜各種鐵板燒
與衆不同
菜式超群 名廚主理
製作精美 品嚐高雅
服務週到 隨便交通
豐儉隨意
一年四季日日恭候光臨
營業時間：下午四時至十一時
(七天營業)

金馬餅店茶餐廳
溫哥華華埠緬街四一六號
Golden Horse Bakery & Restaurant Ltd.
416 Main St. Vancouver B. C.
V6A 2T4 Canada Phone 683-7252
經已開張營業，時間上午八時至下午七時。
各式麵飽西餅，中西結婚禮餅，精美生日蛋糕。抵食經濟早午餐，香港式會意粉，各種香滑雪糕，各種冷熱飲品，歡迎定購餅券。