

養生之道譚

陳懷仁

有益的肉類烹調法

用肉或用肉骨頭燉湯，一般營養價值並不低，但能刺激食慾，促進消化液分泌。如果能加些蔬菜在湯裡，就可以增加營養價值。不過蔬菜大都含有維他命，不宜煎得太久，該在煮肉已熟時放下，才不致使有益成分受到太多的損失。

照養生家的經驗，做肉類菜肴，不宜純用肉料，該用蔬菜配合來做。無論紅燒、煎炒或燉湯，都應加些蔬菜，至少蔬菜應佔三分之一。例如紅燒肉，該配合菜心或青菜；煎炒配些豆腐、草

蔬菜葉子越綠越好

蔬菜是我們日常的重要佐膳品，人們常想一年四季「出入」平安，就一餐不能缺少它。因為蔬菜是維他命的重要來源。除了含大量的維他命外，有的還含有我們最需要的鐵質、鈣質等營養。維他命甲和維他命乙，也廣泛的包含在這些東西裏面。對我們的健康，是有著密切關係。

蔬菜大致可分三類：

(一) 綠葉蔬菜；

(二) 綠豆和黃豆蔬菜；

(三) 豆類。

小腸氣的形成及徵象

醫學常識解答

問：什麼叫小腸氣？怎樣形成？有何徵象？有什麼根治小腸氣方法？

答：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。小腸氣的形成，多因腹壁薄弱，或因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

問：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

答：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

問：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

答：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

問：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

答：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

問：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

答：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

問：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

答：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

問：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

答：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

問：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

答：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

問：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

答：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

問：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

答：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

問：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

答：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

問：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

答：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

問：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

答：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

問：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

答：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

問：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

答：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

問：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

答：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

問：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

答：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

問：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

答：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

問：小腸氣即疝氣，是因腹壁有先天性缺陷或因腹壁有弱點，如因疝氣過飽，太肥胖，或懷孕而使腹壁薄弱，以致腹內器官如小腸、大腸、膀胱等，由腹壁薄弱處突出，形成小腸氣。久咳、便秘或久站、久行等，因腹內壓力增加，而使腹壁薄弱處更形擴大，小腸氣亦隨之增大。

訃告

家嚴譚廣瑞字子唯曾公府君廣東東莞縣人痛於六月十三日(即陽曆七月八日)上午八時半病終於雲南唐人醫院壽終正寢享壽六十有五歲不孝宗亮等謹在佛前親視含殮禮懺成服謹擇於六月十七日(星期一)下午一時在唐人醫院舉行喪禮出殯歸土卜葬於科市蘭蘭園 泰福宗親戚友鄉世誼哀此訃

聞

未亡人 方氏
孤子 宗亮宗敬
媳婦 蔣氏黃氏
孤女 月娟月平月娟月嬌
女婿 黃文生劉達添廖祖通
男孫 雄烈
女孫 嘉麗
外男孫黃華青
外女孫黃慧賢
同泣告
治喪處：81 W. 10th Ave, Van. B.C.

宜中廚二名西廚一名

乃磨埠如意電話七五五、四零五壹

煤氣鎮餐館出賣

因擬退休迫要出賣，有酒執照牌，生意興旺，地點適中，設計美術化，架生用具齊備，約座一百廿個，現下專供應唐餐，欲知詳情電話865-6714住宅298-337洽商。

三睡房豪華屋業主自賣

位於Champlain Heights 6630 Toderick St. 特設計建造豪華全土庫，共有二千七百平方呎，大廚房家庭室，洗衣機，拉拔機，均藏入壁間，自動清潔餐櫃，屋內通風，客廳底一級，家長睡房另有水暖機具及步入高衣櫥，土庫有大娛樂室，睡房，洗衣室，蓋兩車房有自動門，特別設備藏入吸塵機具，調節空氣設備，33X17尺暖氣游泳池，砌磚燒肉爐，無草堂，剪草機，電話434-1140預約洽商。

列治文園口式住宅

特別設計建造，式一千一百平方呎，三睡房，房房，地段兩英畝半，理想唯一嗜好園口生活，或種植瓜果，取價約九萬餘，并接納還價，與Chin Dillingham 273-4831, 274-9373

宜聘醫務所女職員

醫務所擬聘女職員一名，需具備驗血及驗大小便合格，每日工作時間由下午二時至六時，有意者請將詳細履歷投函黃文雄醫務所，Dr. Jock Wong, 193 E. Hastings, Vancouver, B.C.

代(昭倫公所通告)

本公所最近新設計之顏色會員証已印就凡已入會之會員請於六月廿三日(星期日)下午一時在舉行全體會員大會之時到來領取此通告

招請女工車外衣

須要有經驗，Musang Sportswear Ltd. 540 Beatty St., Ph. 254-6001

鳴謝

弟於上月入聖羅倫醫院割胆石在院期間荷蒙沙維倫安總會派員以及伯叔姊妹兄弟親朋戚友到院慰問惠賜花籃生果糖菓，謝萬分此隆情厚誼永感五中弟現已出院回家休養未能親門致謝謹綴數言以伸謝悃 敬祝列位健康 林華儀謹謝

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

大西方米廠

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

煤氣鎮陶金城酒家

本酒家男女侍應員，需識流利英語，有餐館及酒水經驗，工薪優厚，遊客地區，化利，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，116X325地段，有巴士直達唐人街，請勿打擾住客。地址：7517 Mary Ave. S. Burnaby, 需現款五萬五千，請還價，高者得。電話四三七、五〇七五

宜熟手女工一名

西人什貨舖，位於四八九 MacKenzie St. 如意者請來面議。

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 唐康治。

聘請二廚

雲南周蘭蘭街八號，海鮮餐館宜聘二廚一名，如意者請於每日上午十時以後按址黃先生面洽。

三睡房住宅出賣

大客廳，大廚房，土庫睡房兩間，兩個浴室，有車房，前邊花園，後邊瓜菜園，雅潔住宅，業主取價六萬六千五百元。電話 Mr. Joe Pupo 135 S. E. Marine Drive, Ph. 325-9655

鳴謝

弟於上月入聖羅倫醫院割胆石在院期間荷蒙沙維倫安總會派員以及伯叔姊妹兄弟親朋戚友到院慰問惠賜花籃生果糖菓，謝萬分此隆情厚誼永感五中弟現已出院回家休養未能親門致謝謹綴數言以伸謝悃 敬祝列位健康 林華儀謹謝

鳴謝

弟於上月入聖羅倫醫院割胆石在院期間荷蒙沙維倫安總會派員以及伯叔姊妹兄弟親朋戚友到院慰問惠賜花籃生果糖菓，謝萬分此隆情厚誼永感五中弟現已出院回家休養未能親門致謝謹綴數言以伸謝悃 敬祝列位健康 林華儀謹謝

鳴謝

弟於上月入聖羅倫醫院割胆石在院期間荷蒙沙維倫安總會派員以及伯叔姊妹兄弟親朋戚友到院慰問惠賜花籃生果糖菓，謝萬分此隆情厚誼永感五中弟現已出院回家休養未能親門致謝謹綴數言以伸謝悃 敬祝列位健康 林華儀謹謝

鳴謝

弟於上月入聖羅倫醫院割胆石在院期間荷蒙沙維倫安總會派員以及伯叔姊妹兄弟親朋戚友到院慰問惠賜花籃生果糖菓，謝萬分此隆情厚誼永感五中弟現已出院回家休養未能親門致謝謹綴數言以伸謝悃 敬祝列位健康 林華儀謹謝

鳴謝

弟於上月入聖羅倫醫院割胆石在院期間荷蒙沙維倫安總會派員以及伯叔姊妹兄弟親朋戚友到院慰問惠賜花籃生果糖菓，謝萬分此隆情厚誼永感五中弟現已出院回家休養未能親門致謝謹綴數言以伸謝悃 敬祝列位健康 林華儀謹謝

鳴謝

弟於上月入聖羅倫醫院割胆石在院期間荷蒙沙維倫安總會派員以及伯叔姊妹兄弟親朋戚友到院慰問惠賜花籃生果糖菓，謝萬分此隆情厚誼永感五中弟現已出院回家休養未能親門致謝謹綴數言以伸謝悃 敬祝列位健康 林華儀謹謝

奧林比亞戲院 OLYMPIA THEATRE

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 友們領銜主演 潤佬點點玩女人，你唔試過都聽過 潤婆點點玩男人，相信你一定認初哥 個中花樣真多，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 王羽張冲領銜主演 本院由六月十八日起每星期放映由星期二至星期六 每晚七時半放映 敬希觀眾留意。

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 鳴謝 多謝各位僑胞惠顧 白米售清

會總夜宮金 Fox's Den Cabaret, 1047 Granville St.

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。 交通：往後生好生意興隆開價六千五百元 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三二五九九九一七

偉林源埠餐館出賣

地位好，有酒牌，每年生意十五至十八萬元左右，因人力缺乏，迫得賣出，有意來電洽九三九、五五五號 黃先生

菲沙街雜貨舖出賣

交通：往後生好生意興隆開價六千五百元 另點貨現銀交易電話 879-1810