養生之道譚

各種維他命的來源

陳懷仁

不信，但看在維他命的名詞和它的重要性未被發現之前，不少古人都能盡其天年，多少對維他命的名詞並不熟的是農村中人，他們都能壽至高齡，這些都是我主張吃得普遍的有力的佐證。

怎樣吃能獲得營養

該怎樣吃才合營養條件，按照營養家的方法是：

（一）要吃可以產生足够能量的食物；

（二）適量的，營養價值高的蛋白質；

（三）適量的脂肪；

（四）適量的各種必需的礦物質；

（五）適量的維他命；

（六）適量的粗糲物；

（七）食物要容易消化。

上面所和的七個條件，我相信百分之九十九的人很難辦到。還有百分之一的人，可能會試辦，但也未必能持之以恆。因爲人要是七個條件來進食，未免太過費事，太過苦惱，也太過單純。

照我的見解，人只要不太過偏嗜，吃多種多樣的食品，這樣就很容易在無形中達到上述的標準 獲得所需要的各式各種有益身體健康的營養料。只是兒童，老人以及孕婦，乳母所需要的營養，有些不同而已。

母乳，是嬰兒最理想的食物，除了鐵質較缺乏，維他命丁稍嫌不足以外，

「十四」

哮喘藥服用應小心

痔瘡出血，月經過多，患鈎蟲病等或因食物含鐵量不足而致 ×血病之其他原因包括先天性異常血色素而致溶血性×血，白血球過多症，或其他影響紅血球產生之疾病，如缺乏維他命素或缺乏葉酸，或因其他器官之疾病如肝，脾，腎病等而致×血。

（以×代貧字）

但中國人絕少缺乏維生素的，所以×血的正確診斷要靠詳細的檢驗血液及臨床檢查。大多數病者屬缺乏鐵質性×血，通常口服鐵劑治療，但需要數星期之久才見效。只有在少數情形下需要注射鐵質藥劑。

生乍腮

問：

因何會患乍腮？患了乍腮如何護理？運動對患者有無影響？

答：

乍腮是因受傳染被一種過濾性細菌侵入唾液線而成，與割盲腸無關。預防方法是避免與患有乍腮之病者接觸。乍腮患者多感覺口乾，唾液線分泌少，所以應注意口腔之清潔以免口腔發炎。同時患者張大口人困難及咀嚼時腮部有痛。所以應服流質食物並用吸管吸入，如患者有發燒應服退燒丸。腮部及腹部有微痛常不必服藥，休息數日即愈。患者在病愈前應避免運動，否則可能患睪炎。如睪丸發炎應往視醫生，否則可能影響以後不育。所以患者應被隔離至腮腫完全消失爲止。

「完」

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, Al a

宜中西廚一名

卑詩省卓永埠餐館，工金從優 如意者電話七八八、二七七七

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。

加拿大籍民千萬留意

七月八日是聯邦政府

全國大選日期

倘若在選民名單內無你的姓名，可能喪失你的選舉權，
如你不欲損失合法選民的權利，請注意閱此通告。

選民登記名單快將刋出

加國中央政府選舉辦事總署，曾派員向全國各地區的合法選民辦理登記工作，已告完竣，各地區選舉辦事處，在數日內，將在你住的地區街角，張貼刋出該區域內選民名單，同時并將該區選民名單，寄到你們府上，請你立即檢閱有無遺漏你的姓名，及刋錯你的住址和職業，如發覺有遺漏登記或錯誤住址和職業者，而你不願喪失你的神聖選舉權，則請從速補行登記，或修正住址及職業的錯誤，以便於七月八日合法前往投選舉票。

補行登記及修正錯誤手續

關於補行登記及修正錯誤手續，非常簡便，因所有選民名單內的末段，均列有貴地區選舉辦事處地址，及登記主任姓名暨電話，你可直接辦理補行登記，證實到選舉時你是合法投票。

若果說英語不流利或有困難者

你可能要求你的朋友或鄰里協助，在電話中說明你需要補行登記，或修正你的住址和職業。

提前投選舉票辦法

倘若你在七月八日，確有要事，必須離開你的居住區而往別處，不能依時親到投票，則可用提前投票辦法，但只限定在六月廿九日（星期六）及七月一日（星期一）兩天。在選民名單內均有列明提前投票站地址，或用電話向貴地區的選舉辦事處主任查詢，他定當詳細答覆提前投票處地址及時間，你又可能向貴地區的電話接線生詢問，他亦能詳細答覆，每日廿四小時均能應命。

加拿大聯邦選舉辦事總署公佈

Elections Canada

菓欄公司

五八五號哥街
電話 六八五．四九二九

週末大平賣

由六月七日至六月九日
星期五 星期六 星期日

頂好牌靚絲苗米
五十磅庄 每包十七元五
靚芒菓 二十庄
每箱五元九五
靚豆仔 壹元兩磅
靚蒜子 兩磅庄
每包壹元
甜蜜瓜 十六庄 壹元三個
大紅番茄 四十安士庄
每盒六毛
靚生菜 壹元四個

FRUITLAND MARKET
585 GORE AVE. VANCOUVER 4, B.C
Phone 685-4929

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。

宜洗盤碗兼打什壹名

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

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

西雲埠六房間屋出售

白水坭灰牆，光猛餐廳，地面層有兩睡房，樓上一睡房有海洋風景，全部地氈，兩個壁爐，土庫有四房間另門戶出租，車港晒日台，幽雅清靜，有樹木街角地段，取價七萬八千五百元 電話 521-3911 Bayshore Holdings Ltd.,

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。

訃告

先室伍母陳珍蘭太夫人台山縣冲蔞新閘新村人以病入四十一街泰盛和醫院留醫因醫葯罔效痛於五月卅一日七時四十五分鐘壽終積閏享壽七十有一歲定期六月十日（星期一）午后一時在暗市黨殯儀館舉行出殯歸土禮卜葬於伙市蘭墓園 忝屬宗親戚友世誼哀此訃聞

杖期夫 伍十顯
哀子 仰光 媳鄭少芬
男孫 耀明
哀女 金葵湘葵雪葵
玉葵碧葵美葵燕葵
女壻 林玉陸家雲彭冲
梁兼紹袁德㔟
外男孫 陸守仁守義守禮
彭顯君袁萬賢
外女孫 林玉珊玉常
彭芷君梁慧貞
同泣告

治喪處四街西叁一叁一號 一○一室
電話：七三六、五○○三

金宮夜總會

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

由香港名廚師巧製中西美食，下午六時開始供應禮聘東南亞名歌星。

磁性歌后王佩佩小姐，美艷歌后沈秋玲小姐，演唱國語粵語流行名曲。

金宮樂隊伴奏

金宮夜總會地方舒適，美味食品，怡情音樂，歌曲悅耳柔。僑胞晚飯跳舞，歡樂今宵理想之至。

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

奧林比亞戲院

OLYMPIA THEATRE
2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

星期二至星期五
六月四日至七日
晚七時半隆重放映
彩色寬銀幕強烈動作搏殺拳擊鉅片
大密探
李琳琳 陳鴻烈 主
秦祥林 張冲 謝賢 演
徇衆要求 同塲放映彩色寬銀幕文藝
鉅片
我父我夫我子
凌波 崔福生 柯俊雄 梁修身 領銜主演
好消息!! 好消息!!
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。

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

交通旺傢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