如何使兒女身材增高

現代化的國家，都逐漸注重國民身長的增高，一個碩長而強壯的人到處受人歡迎，在社會上享受許許多多的好處和方便。

日本國民以矮小著稱，但經數十年的努力之後，全日本國民的身高及健康情形已普遍提高，可見身材矮小仍可以「優生」和「營養」雙管齊下以求彌補。

一、兒童時代最重要，女子停止長高比男子來得早，身高的孩子比矮子停止生長得早些，所以孩童要長高，應該特別注重幼兒時期的運動和營養——這是科羅拉多大學醫學報告。

身高的夫婦會養育出身高的兒女，父母親矮小，所養育的孩子大多矮小，這是衆所週知的優生智識。結婚擇偶時，身體健康自須列爲考慮項目之一。

卡門博士又指出：決定身高的年齡乃在十一歲至十八歲之間，換句話說，也惟有在這七、八年之間才能彌補先天性條件之不足處。

二、性荷爾蒙的作用

霍普斯京大學附屬醫院的羅勃．比察教授也是一個研究身高的名醫，他指示有些人「永遠像小孩子一樣長不高」，那是體中缺乏長高所需的荷爾蒙所致。

有些十七、八歲的高中學生看起來只有十三、四歲高的樣子，這些孩子最需要這種性荷爾蒙的補充了，經過注射之後，這些少年逐漸發育增高。

費城兒童醫院院長科羅曼．威敦認爲骨骼影響生長最鉅。他說：正常的新生兒大約有四百五十根骨頭，但成人卻僅有二百零六根，在二十以前，骨骼在發育成長，如能勤於鍛鍊，則於長高頗有裨益。

據該中心以X光透視獲悉：男童的骨骼發育比女童遲約半年，所以少女更應即早從事各種有益于長高的體操，就誤了便難收效。

三、長高的活動

十二歲左右的男女兒童最好從事長途步行、單槓、跳遠、躲避球的活動。

高中時期的學生從事游泳、籃球；健身體操。

今年，英國國立醫院的拉本、馬利博士和加利福尼亞大學的李CH博士推翻了「性荷爾蒙影響長高」之說，他們除了支持「優生學說」和「骨骼決定身高」之說外，另發現了一個「二——三——四——五定律」：即頭骨和頸骨生長兩次，胸骨三次，手臂骨四次，腳部骨骼五次，一個人要長高必得把握骨骼發育時勤加鍛鍊。

四、吃些什麼好？

日本慶應大學醫學部生理學主任林髞博士指出：世界上吃麵包的國民比吃米的國民來得健康、高大。

小麥有豐富的維他命乙，那是生長和腦力所極須的營養——也是吃白米的民族最感缺乏者——所以我們必須多事補充麵包一類食物。

專家提供孕婦營養之道

燉雞薑醋少食爲妙 牛奶雞蛋需天天吃

懷孕是女人一生中最重要的時期，究竟孕婦在懷孕期間要注意的飲食是甚麼呢？孕婦的禁忌又是甚麼呢？香港東華東院營養師潘金慧爲大家提供懷孕期所該注意的飲食營養。

「孕婦最要注意的是不能太胖。」這是潘金慧要孕婦第一件要注意的，其次，不能恃着自己有BABY，就開懷大吃，以爲越胖越好，其實孕婦太胖則容易患妊娠期尿毒症以及水腫病。

她同時指出，孕婦從懷孕第一週至把孩子生下來後，體重增加最好不超過二十四磅，最標準是從頭一週至第八週，即頭三個月體重增加不能超過八磅。以後每三個月內增加的體重也是不能超過八磅。換句話說，假如你原本是一百磅體重，則從懷孕至生下孩子這段時間不能使體重超過一百二十四磅。

其次，孕婦最適當的食物是多吃蔬菜、水菓，以減少便秘機會。爲了增加鈣質，每天必定吃牛奶，雞蛋。

至於燉雞，燉鴨及薑醋等補品，則少吃爲妙，因爲補品中的豬皮，雞油等脂肪，對孕婦是有害無益的。

而生冷寒涼食物，亦要少吃，原因並非它本身有害，而是吃了會對腸胃不好。

以下是潘金慧所提供的孕婦營養菜單：牛奶，孕婦每日該喝二至三杯（普通水杯），不管是奶粉或鮮奶均可。

雞蛋最少每日一隻，最好每日兩至三隻。

肉類多吃，每日吃四至六兩。

肝臟食物，每星期吃一兩次，每次吃三兩便夠。

洗澡可健美皮膚

散完步或跑步後淋浴，洗熱水澡，可刺激血液循環，對健康自然無礙。

當然是散完步或跑步後洗較佳，因爲在運動後會流汗，洗個澡可除去身上的沾濕不適之感，還不要說，排除汗液造成的氣味了。

洗澡對身體健美是有好處的，因爲如果皮膚不潔，表面的毛細管收縮，營養分便無法到達。如果在洗澡後按摩，更對皮膚更有好處。

沐浴時的熱水，不可太高，以略高於體溫，在攝氏四十至四十一度爲理想。溫度太高會使血液酸性化，血液以弱鹼性的狀態爲佳，皮膚則以弱酸性的狀態爲佳。

泡在浴盆中的時間，以五分鐘爲理想。

漂白皮膚，那是不行的，你希望皮膚白皙，這基於皮膚的色素，本身膚色較深的人，很難變白。不過，皮膚和營養食物大有關係，如果你喝牛奶，多吃維他命C和維他命A的食物，可以使皮膚較滋潤潔白。因爲牛奶屬於鹼性食物，所含有的維他命A，可防止皮膚乾燥和角化，維他命C可加强消化器官機能，又有清潔血液的作用。

夏天如果不戴帽子，不打傘，穿短袖衣服，又要避免太陽晒，便只有躲在蔭處。

活血中藥能止血

按照常理，既然出血了，且不管它是吐血、便血、衄血、崩漏，總是止血要緊。可是中醫有一種獨特的治法，用「活血」藥來止血，這豈不是火上加油嗎？請不用害怕，活血確是能夠止血的。

中醫認爲一切出血之症，表示血已經離開了血管，凡是離開了血管的血液，與營養周身之血，其性質已截然不同。這種離開了血管的血稱爲瘀血。瘀血內阻，既加重了出血，使出血不止，又阻礙新血之再生和暢流。因此古人說：「故凡吐衄，無論清凝鮮黑，總以祛瘀爲先。」意思是說，不論陳舊的出血、新鮮的出血，總是把活血化瘀的方法放在治療出血的首位。活血和止血，表面上看來似乎是矛盾的，實質上是對立統一、相輔相成的。「活」是爲了「止」，要止血就得先活血化瘀。

用活血中草藥作動物試驗，可以觀察到有些中草藥是通過增强血管功能、減少脆性和通透性而止血的；有些是通過改善血小板功能和增加血小板數量而止血的；有些是通過減低抗凝作用和纖維蛋白過度溶解而達到止血目的的。

很多的事實說明活血能止血，去瘀能新生。目前臨床上應用的例子很多，如用大黃、參三七等治療上消化道出血，丹參、蒲黃、川芎治療鼻出血，桃仁、紅花、茜草治療皮膚出血等，都有較好的效果。

可見不論從中國醫學的傳統經驗，以及現代的臨床實踐和實驗研究來看，都證明活血止血的理論是有科學根據的。

百信實業公司
電話：684-8025

陳宗怡：二九八一八五五五

唐人街雜貨舖

①發財生意出賣，位唐人街埠心七十年老字號，專營唐人伙食，雜貨，藥材，生意穩定，舖面三千尺，樓上貨倉配有吊重機，土庫大凍房冰櫃，設備一流，有志營商，機不可失！

②廿餘年兩廳兩房白石米屋，保養不俗，樓下一廳兩房獨立單位近域多利四十一街，價六萬一千九。

③緬街十四街十二組柏文，七年新，地下泊車，年收二萬九，價廿六萬五，又新淨又入息好。

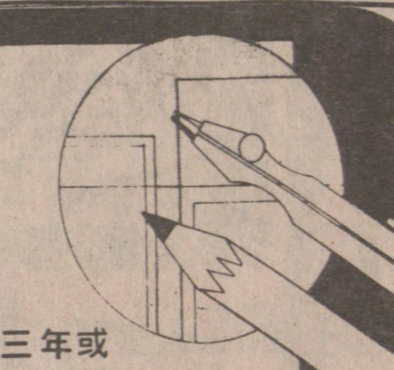
陳宗怡：二九八－八五五五
百信實業：六八四－八零二五

翡翠宮大酒樓

食飯擺酒翡翠宮
高級粵菜價適中
富麗堂煌招呼好
名廚主理翡翠宮

壽筵喜酌、豐儉隨意
中午供應各式精美點心
晚飯煲仔小菜
明爐燒腊
香港名廚主理

有免費停車場
地址：溫哥華喜士定東街二七八四號（近PNE）
電話：二五四・七四一式
營業時間：上午十一時至晚上十二時（週五、六上午十一時至晚上十時半）



誠徵

如閣下曾有三年或以上中文廣告設計經驗并精通中英文 加華廣告公司衷誠邀請 閣下參加新發展部門如有意請將履歷及所需薪酬逕寄到

c.c.grand 加華廣告設計
advertising & promotion agency
543 E. BROADWAY, VANCOUVER B.C. V5T 1X4

雲埠之家

加華廣告設計公司

乃房屋地產廣告組合版 免費贈閱并郵寄各僑胞住戶 內容詳列溫哥華各有名地產經紀商之房屋買賣名單及圖片 全部用中文註列 欲知詳情 請電

電話 溫哥華六六九〇八〇八

c.c.grand
advertising & promotion agency
543 E. BROADWAY, VANCOUVER B.C. V5T 1X4

加華實業公司
CATHAY PACIFIC REALTY LTD.
5052 Victoria Drive, Vancouver, B.C. V5P 3T8 • Telephone (604) 324-1034

投資賣買 物業生意 租賃管理 燕梳按揭

代建樓宇 換屋計劃 免費估價 忠誠服務

E. ROZA-PEREIRA 879-3409 綺華

M. LIM 430-1569 林文和

J. TOM 434-8492 譚光誠

公司電話 324-1034

五月新盤

A. KO 299-0041 高太

S. KWOK 321-2005 郭光沐

DAVID TAM 437-1719 譚清華

①旺街菓店每日生意六百元，用具齊備，有長批，業主離埠急讓，開價四萬餘，有價講。

②近唐人埠合法六組住房及兩舖位商業磚樓，最適合投資與及自用，開價九萬餘，有價講。

③SURREY埠，工業地，三個半ACRE適合各種工業，貨倉與及MOBILE COURT等等

④近乃磨街及卅二街細屋一間，適合小家庭用，交通方便，伍千元可成交。

⑤本汝備TOWN HOUSE三大睡房，有餐廳，三套廁所，爐頭，雪櫃，洗衣機及乾衣機齊，開價四萬九千，八千元可成交。

⑥唐人埠夜總會及餐廳出讓。

⑦新屋數間，如有意舊屋換新屋者，請電詢問詳情。

（以上請問譚清華）

▲高曲林區——十三年新士德古洋房，三睡房大客廳飯廳，土庫可建一廳房，地大六十五呎乘百一十二呎環境幽靜，近學校公園，交通方便，開價六萬四千九百元。

（以上請問譚銑誠）

▲東區洋房——近飛沙街夾五十六街十三年新三睡房，一塵不染，保養好，土庫有廳房完成，地大三十四呎乘百一十五呎，近學校交通，開價七萬六千九百元。

▲東百老匯街三〇四一號——兩房一廳，光猛洋房，土庫另有三睡房地大三十三呎乘百五十呎，坐北向南好風水。開價四萬九千九百元

（以上請問高太）

▲BROADWAY & KINGSWAY商業樓，全部翻新業主願租回，十年批約，每月租金四千元，旺區街角，取價三十八萬五千，十萬現款可成交良好投機，不要錯過。

▲PORT COQUITLAM 十年新商業樓，兩舖兩柏文，60×164街角旺地，大有前途，年租一萬七千五，開價十八萬

▲商業磚樓六千尺舖面，樓上十四組柏文，年租五萬三千，十五萬現款可成交，取價四十三萬，歡迎交換。

▲喜士定近海陸軍公司，六層高商業樓，有升降機設備，年租三萬九千，業主急讓，三十三萬七千現款

▲埠外旺區購物中心數間，歡迎電詢，可議交。

（以上請問郭光沐）

▲東區新屋數間，交通方便，八萬六千五百元起。

▲五萬餘元兩睡房靚屋數間，可獲政府二千五百元津貼。

▲東區四十八街，三睡房半房，四萬九千九。

▲廿年兩睡房，土庫完成，四十二呎闊地，六萬餘。

▲近喜士定街一睡房柏文，急賣，一萬七千元開價。

▲西區四比街廿年雙邊孖屋，土庫部份完成，自住兼收租，十二萬七千五百元。

▲北本拿備西班牙式半年新，紅瓦屋頂，八大廳房，兩套暖氣，名貴地氈十四萬開價。

▲唐人埠地王肉類集貨果菜舖，發財生意，九萬八開價，試還價。

▲唐人埠中心，發財酒樓生意，架撑齊備廿一萬元。

▲緬街興旺地點兩層街角商業樓，十七萬五千元。

▲六組柏文，三間舖位商業樓，卅二萬開價。

（以上請問譚清華）

▲東區五萬餘元，兩睡房，卅三乘一百卅八呎地

▲4308 ELGIN ST. 三睡房，土庫全部完成，五萬餘

▲卅餘年近緬街，四萬七千五百元。

▲北本拿備八年雙邊孖屋，土庫完成。

（以上請問林文和）

▲本公司正興建新屋多間，分佈在域多利街（一連四間），蘭菲道夾十街（並排兩間），緬街夾廿餘街（並排兩間），標準地段，交通方便，八萬六千五百元起。