

養生之道譚

不愛吃蛋實屬不皆

都不易使他的養料受到損失，除非煎炸，會稍有損失，但也極微。

根據衛生家的說法，一樣吃蛋，與雞蛋為最佳，鴨蛋常常會沾到一種沙門氏菌，所以吃鴨蛋非煮到八分鐘以上不能吃。

附帶要說一下，關於蛋類的保藏方法，因為不少人家喜歡買多些蛋，放著慢慢的吃，對保藏的方法是不不知道的。

蛋殼上面有極微細的氣孔，能吸收氣味，所以在存放蛋類的一地方，不

醫學專家解答

怎樣才算高血壓？

要是定期見醫生，目的在控制高血壓，藉除病徵，防止或延遲併發症之發生，並不可自行到藥房購買降低血壓高藥物服食，否則會產生嚴重副作用。

血管硬化

血管硬化如何形成？有何藥物或食品可對此症有療效？

通常所謂血管硬化是指動脈硬化，多發生於大動脈，心臟之冠狀動脈，腦動脈等。動脈硬化之真正原因尚未悉。

年紀愈大，患上機會愈多。相信與食品中之動物脂肪過多，運動過少及吸煙有關。動脈硬化形成後，並無藥品可以醫治，日為預防計，應避免吃牛油，煎

肥肉，炸食物，蛋黃等，並應當作輕度運動，如步行及戒煙給煙。此外有些藥品亦能降低血中之脂肪，但需時醫生指導下才可服食。

「完」

塞北風光

江山如畫，把向東的一抹山坡，從半腰裡劈着切齊，切到正面看好像一帶土牆，就用開鑿道的辦法從土牆挖進去，挖得像城門洞那樣深淺，像一間屋那樣大小，塞北的城門洞就形成了。當然，洞口還得學窗台，安窗戶，上門。

農家住的塞洞，多半是靠窗鑿炕，炕頭起灶安鍋灶從炕洞裏沿着塞壁直通山頂。常見夕陽銜山的時候，一邊是纏繞炊煙從山頂裏上升，一邊牛羊羣從山上緩緩回圈。有的農家塞洞，用丹紅紙剪貼了「鯉魚跳龍門」，「錦雞戲

蛋的大頭一端，有空氣泡隙（在陽光或燈光下，一照就可以看到），這叫做「氣室」，貯存時間較久的蛋，由於水分往外蒸發，氣室會逐漸增大，這氣室的大小，就可以作為區別蛋類新鮮不新鮮。

保存蛋類最好的方法為冷藏或埋藏在穀殼之中，或者木屑之內。鴨蛋由於產生時沒有雞蛋清潔，所以較難深藏，醃蛋可以保藏較久，而且蛋的養分，並不會因醃蛋而受到影響，皮蛋就不同醃鴨蛋，它所含的維他命B₂，都受到損失，所以吃皮蛋只是好吃，是受不到它的益處的。

糙米營養遠勝白米

穀粒的構造普通分為四部分：「二胚」

牡丹一類的蔥花，或者貼了祝賀新禧和新年那樣的「喜」字，就又是一種歡樂氣象了。

塞洞從山腰挖起，一層層從山頂挖去。隨着山崖的形勢挖成排，遠遠看去就像一層層土樓。每層塞洞的前面，用削山和打塞的土，又可以鑿成一片平地。上下左右的塞洞，高低錯落，不一定排列得都整齊，那整齊的印在時候上一層一土地就是下一層的塞洞。在這種九曲迴廊似的塞洞前平地上，可以種菜，養花，栽樹。一層塞洞一層田，構成了一幅塞北的大好風光。若是種瓜，上洞的瓜蔓能掛到洞內檣頭天然的垂藤藤纏，那才真叫難得哩。景致更好，是在夜裏，一排排的燈火，好像在海面上看航船，漁火千點，也好像航船上望海岸燈火萬家。

在塞洞中（土旁）上，也有平地挖「土城」又在「城牆」上打的塞洞。那土城和塞洞集中時，會像蜂房水溝，自成地下村落。那村落，在遠處是看不見的。如果在路上走着，影影綽綽望到不遠處有一兩叢樹梢，隱隱約約聽到那裏有三五聲鷄叫，向着樹梢和聲音奔去，忽然發現自己彷彿從天而降，已經站在一座土城的城牆上面了。

從城牆上俯瞰城裡，一團一團都是住戶人家。跟一般城裏不同的是：城圍中間也留一座土高，高上會是草木扶疏，藤蘿披離，土島周圍也有一些大小不一的塞洞，那是農家窩，堆柴草的地方。土島和土牆中間，構成環形的街巷，「未完」

宜人看夜更

要學曉曉語，薪金從優，如意者到跑路街三九一號面議。

有土庫出賃

如有意者請電話二五四，七三〇九

請人做園工

Overdale 英國，供住宿，歡迎暑假學生，晚上八時至十時，請電 576-2226 劉先生

點城外賣唐餐館出售

生意好，地位好，近新住宅區，設備新，舖租平，東主欠缺人力，迫於出讓，如意請電 465-4771或436-1331 晚間接洽

宜聘醫務所女職員

醫務所聘請女職員一名，需具備有驗血及驗大小便合格，每日工作時間由下午一時半至六時，如意者請將詳細履歷投函文雄醫務所 Dr. Jock Wong, 193 E. Hastings, Vancouver, B.C.

菓欄公司

五八五號哥街
電話六八五，四九二九

週末大平賣

由六月廿一日
至六月廿三日
星期五、星期六、星期日

靚大紅蘋果 空四庄 壹元四磅

靚甜李菓 壹元三磅

靚甜車梨子 壹磅庄 每箱六元五

靚甜桃李菓 式磅九毛

雪白菜花 壹元三個

金黃色木瓜 壹元一個

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

割價屋急讓

三睡房，兩廳，一大廚房連餐廳，新浴室，全屋新裝修，有庫，功展覽會，有意者每日下午五時後（週末例外）電話八七四，七式五五

列治文區什貨店急讓

生意興隆，店主因另經營第二店，無暇兼顧，前舖後居，有意者電話二七三，六八七二

入屋息半售

華麗入息屋，近交通商店學校，全新裝修，趕緊用銀，如價出讓，不計成本，又平又靚，機會難逢，不可走過，趕快查詢，電話二二四，三四九八

好地位雙聯屋出賃

好消息！又直接辦到

頂靚絲苗白米，平價供應，保證質量。
五十磅每包只售十七元五毛。
請僑胞到下列各商號採購。
金利源，華隆，國信，廣興，凱旋行
泰興，聯興，永興。等公司全啓

廠大西方米

本廠永遠選用最純正之美國絲苗米，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。

什貨舖生意業主急賣

位於洋街比區，有長批，好果生，十八架泊車場。電話 212-2613

六睡房華麗住宅出賃

近 Oakridge 集中商場，兼有客廳，小室，家庭室，娛樂室，酒吧，土庫完竣，包括傢俬，各等用具，洗衣機，衣機全齊，全部地毯，與貴族維治。
Phil Cho, 電話 685-1346, 263-9001

穩定鄰近雜貨店出賃

免避免通貨膨脹惡化，請試此穩定家庭合作經營的生意，位於 Surrey 區，架牛用具齊備，（另點貨）每年生意約八萬五千元，開價包括商店及兩睡房，應機及出入霜房，80x165 景緻大地段，僅取全價七萬九千元，有銀期或物業交換有商量。電話 Geo Barnett 939-6666 or res. 521-6264 Coronation Realty Ltd.

割價急讓

East Broadway 近 Rupert 六萬五，全地，五睡房，車房，抵買交吉。
233-8511 六至十時洽商。

廉售

Wellington Ave. 近 Rupert 祇售六萬七，六至十時 233-8511 洽商

宜聘醫務所女職員

醫務所聘請女職員一名，需具備有驗血及驗大小便合格，每日工作時間由下午一時半至六時，如意者請將詳細履歷投函文雄醫務所
Dr. Jock Wong, 193 E. Hastings, Vancouver, B.C.

餐館七月前要出賃

三層舊屋自賣
三大睡房，客廳，車房，土庫有房，價四萬元。電二五四，三八五七陳君

好地位雙聯屋出賃

好風景，每租一千三百二十五平方尺，客睡房另備浴室，七等件，位於 6683, 6685 Griffiths Ave., S. Burnaby by Middlegate 集中商場，全價一十萬九千九百元，或買一組，每日下午六時半至五時，週末三時至五時開放。
業交換有商量。電話 435-9916

餐館七月前要出賃

高價者得，五十四個座位，調節通氣，有全酒牌執照，有車庫，八年半批約，月租八百八十五元，位於洋街比區，下午四時至十時，可約參觀。
電話 522-9411

清潔大房出賃

電話：八七四，七四三四

住宅出賃或租賃

位於一〇〇東第卅八街，有五睡房，浴室，廚房，客廳均有兩個，樓上土庫裝修妥當，可以住兩家人。電話三式五四七五

餐館麵食架擄出賃

喜士定街東十號。每日上午十時至下午七時。

奧林比亞戲院

OLYMPIA THEATRE
2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

六月十八至廿一日 星期二至星期六
晚七時半隆重放映
彩色寬銀幕拳擊奇情皇牌鉅片
潮州怒漢
譚道良 林鳳嬌 領銜主演

同場放映彩色寬銀幕 動作鉅片
英雄胆
王羽 黃莎莉 張冲 領銜主演

請注意：茲為便利僑胞購票打聽東大華肉食公司代售處

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.
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，不妨偕友向來。

偉林瀝埠餐館出賃

地位好，有酒牌，每年生意十五至十八萬元左右，因人力缺乏，迫得出售，有意請來電話九式九，五五壹壹 黃先生

菲沙街雜貨舖出賃

交通旺佳生意興盛開價六千五百元
另點現銀交易電話 829-1210

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三五九九一七