養生之道譚

春節過後清理胃腸

陳懷仁

情形比較壞的，應請醫生診斷，用適症的藥物來消除胃腸間的障礎，使消化機能歸於正常。

不正常的情形消失之後，就該每日按時進食，按時休息，因爲精神愉快或疲乏，對營養的吸收，以及食物廢料的排除，是着密切關繫的。

不信但看一個精神飽滿，心境愉快的人，他的消化情形必然是正常的；相反的，一個精神萎靡，情緒憂鬱的人，他的消化情形必然是不正常，而且可能常年患便秘

立春後的飲食之道

立春之後，雨水綿綿，寒氣逼人，內經所謂：「寒重則熱」。人如在這時患病，其病症必重，而且纏綿不易康復。

據醫生臨牀見證而言，這時致病的原因，最大多數由於飲食不愼，感受風邪而起，初時鼻塞頭重，身寒惡風。或有汗或無汗，或有咳或不咳，脈多浮弦，舌苔薄白，如果不加治療，病勢進展，釀成濕熱症的十居八九。

分析言之，大致有伍種，皆以濕爲主體。挾風的名「風濕」；帶寒的名「寒濕」；感熱的名「暑濕」；不因所挾而單病的名「中濕」；蘊伏春令之濕，再感長夏之濕的名「濕溫」。

預防的方法：第一，就走要節制飲食，酗酢可免則免，即使礙於情面無法避免。

「十五」

新聞地理 帝汶島風貌

帝汶島地勢多山，森林茂密，有優良海灣；礦藏豐富，有石油，金，錳，錫，銅等；農產以稻米，玉米爲主，椰子，咖啡，橡膠等產量亦多。

葡屬帝文面積爲一萬四千九佰平方公里，人口約五十萬，被葡萄牙稱爲「海外省」。葡屬帝汶還是澳門犯人充軍勞役之地，澳門居民稱它爲「地捫」。

帝汶島，自一五八六年開始，即爲葡萄牙佔據，後來，帝汶又由葡和荷蘭分治，一九〇四年，雙正又正式劃定了邊界。一九四五年印尼獨立荷屬帝汶即歸入印尼版圖，但葡屬帝汶則至今仍維持現狀。

葡屬帝汶的範圍，包括帝汶島的東部和西北海岸的歐庫西地區以及附近的坎賓島等，居民中主要是馬來人和巴布亞人。根據當地的總計，旅居帝汶的華人近八千多人，他們多經營工商業。全境有公路二千多公里。有七個機場。首府帝力人口約伍萬，附近有神田和金礦。

從東南亞去，屬帝汶可乘船或飛機，但輪船班期不多。搭機多在椰嘉達或泗水轉機，先到印尼的東帝汶，府古邦上機，然後找交通工具到葡屬帝汶首府帝力。另一路則從澳洲達爾文港搭航機到位於葡屬帝汶北東部禾郊，轉乘汽車前往帝力。

據日本報紙今年七月間報導，自從四月二十五日里斯本政變，成立斯賓諾拉軍人政府之後，葡屬帝汶的上層人士窩蜂組成了三個政黨。

一個叫做「帝汶民主同盟」，一個叫「帝汶社會民主協會」，還有一個叫「帝汶人民民主協會」。這三個政黨組織的名稱都很近似，但其目標却各有不同。

「民主同盟」的政綱是要「組織和葡萄牙混合的政府」，「社民協會」主張「完全獨立」，「人民協會」所揭露的方針則是和印尼合併。三黨主張各異，爭論亦甚激烈，彼此都爭取主張實現。

在此前後，還有消息說，蘇聯正在同葡萄牙和帝力當局打交道，求謀在葡屬帝文島建立一個海軍基地。這個消息引起澳洲和印尼方面的重視。

「完」

名勝風光 天壇的三座建築

天壇，是北京著名的勝跡。早在明朝永樂十八年（公元一四二〇年），當時的皇帝明成祖（朱棣）就開始大興土木建造天壇了，用了許多年才建成。當時，他是供帝王們來祭祀天地的廟壇。它雖然具有封建和宗教迷信的色彩，但從另一方面看，則反映出中國工匠高度的智慧和藝術成就。

天壇，特有建築形式，是按照中國古代關於宇宙的觀念—天圓地方，而設計的。它佔地二百八十萬平分公尺，共有三座主要建築—祈年殿，皇穹宇和圜丘，位於同一直線上。祈年殿是一座三層重簷的圓形大殿，安放在九百多平方公尺的圓形漢白玉（一種潔潔如凝脂的玉石）台基上；皇穹宇是圓形圍牆和小型的圓殿；至於圜丘，則是五十公尺直徑的三層圓壇，外圍是圓形的牆，假如乘直升機在上面觀看，就看到地面上有三個大圓圈。而每一個圓形圖案都按着一定的規律向外擴散，使人產生一種「與天接近」的錯覺。

關於天壇三大主要建築的一些特點，亦值得談談。

「完」

什貨店生意出賣
兩年批，月租三百元，有三睡房住宿聯房組，取價四千五百元，轉還價。電話254-1769 洽。

双聯屋地段出賣
位於Wall St.，取價三萬九千五百元。電話 Mrs. McKee 299-5243, Holly Rly. Ltd., 253-2655

華麗屋宇自賣
三房一廳，七庫間樣樣全，八年新屋，近巴士學校，取價六萬五千元，照舊按押利息六厘四份之三，有意者歡迎參觀或電話四三七、八七〇九。位於4241 Boundary Rd.（夾E. 26th Ave.）Vancouver, B.C.

男子靚玉約指出讓
好色彩東亞大玉約指，十四K金估價值式千七百元，取價式千元。電話 688-3900 D. E. Powell 直接 商。

新建住宅數間出賣
位於好天時的 Richmond 區，取價由五萬七千九百元，在 Blundell 街轉南方至 Clifton 街 電話 Mrs. Sue Karpeck 263-7909, Mr. Mobin Haggie 687-7711 Pager #601, Mr. Wally Paulik 274-3061 321-6881, 273-3111 洽商。
Block Bros. Realty

招請經驗車衣女工
有意者面洽。335 Water St.

訃告

先嚴諱北海字裔江秦公府君痛於一九七四年十月六日下午三時卅分壽終於聖保羅醫院享壽八十式歲不孝漢生漢偉等隨侍在側親視含殮謹禮成服謹擇於十月十日 星期四 上午十一時假座網丞臣殯儀館（三〇六東十一街）舉行禮扶柩出殯歸土卜葬於科士蘭墓園 恭屬

宗親戚友世誼哀此訃

聞

未亡人 鄭氏
孤子 漢生漢偉
媳婦 歐陽氏葉氏
孤女 佩頤 適李門
女壻 李明昌
胸弟 北山
弟婦 李氏李氏
男孫 嘉順嘉凱
女孫 嘉儀嘉敏嘉妍嘉憲
外男孫安德安建
外女孫淑娟淑婷 同泣告

治喪處：雲高華佐治街東六百五十六號

交通銀行
香港分行
BANK OF COMMUNICATIONS, HONG KONG
（總管理處設在北京）
經營一切銀行業務
代辦
北京中國銀行人民幣存欵
港幣折算 在港收付 半年付息 儘妥可靠
附設：華僑服務部
香港分行：德輔道中3號A 電話：H-259261 - H-259267
3A, Des Voeux Road, C., Hong Kong
電報掛號：中文：6527 英文：Commubank

承接裝飾修改工程
無論內外各項工程，免費估價。
電話 John, 874-9445

宜人照顧小孩
月薪貳百五，包食宿，每星期休息一天
電話日八七六，九七一〇 夜貳九一，〇貳九八

宜僱熟手管車機多名
管雙針開邊車機，有意者，親到五伍號 Water St.三樓面議 或電話六八七七九零八

女衣廠宜僱男青年
管理存貨及接收衣料，兼其他輕便工作，必須能講寫英文，請到291 East 2nd Ave, Algean of Canada 洽商。

汽油站宜數名工人
宜僱修理汽車及賣汽油工人數名，如意者請駕臨1289 E. Broadway, 36 太平洋汽油站洽商。

宜皮衣裁縫女工
須有經驗，工資從優，電話：六八八六〇式四 或 四三三一、八五五四

徵求買或賃舊唱片
燕燕唱之斷腸碑，如有此唱片者請電話六八三、一二七一李洽。

什貨舖生意出賣
店主身體不適，迫將生意樂撐櫃欖冰櫃凍房等平沽，三千五百元，另點貨，現銀交易。電話 879-1810 或872-5570

生猛紅毛嫩女鷄發售
每隻壹元貳毛五，請到Redline Poultry Farm 7935-120 St.,（Scott Rd.）Delta 星期六下午五時止，星期日全日停止營業。

Scotia BANK
THE BANK OF NOVA SCOTIA
本行出售
金錢 金條 金證券 GOLD
黃金可保幣值，本行出售金錢 金條及金証券，忠誠可靠。
手續簡便，服務週到。
士高雅銀行
溫哥華華埠分行
喜士定夾哥林比亞街
經理：雷唐
主任：李景璇
電話：六八四．五三三五

名園大酒家
酒菜部
滬港澳名厨經已抵埠主理
華筵喜酌 晚飯宵夜
茶市部
每天上午十時至下午三時
音樂夜總會
每晚九時後由陳均能君領導大樂隊
何佩君小姐長駐演唱中西流行歌曲
（歡迎各界駕臨指導）
營業時間：下午五時起
定座電話：六八三．四七二二

中國糧油有限公司
CHINA CEREALS & OILS CORPORATION LTD.
239 E. HASTINGS TEL: 687-4204
溫哥華喜市定東街弍叁九號
新米上市大贈送
五十磅庄每包祇售十四元七五
買米兩包送刀嗲花生油
三斤庄一大罐
美國利安娜米廠出品，品質超級，好煮好食，營養特別豐富。
刀嗲花生油烹調餚菜味道特別鮮美。
中國糧油有限公司．香港南順有限公司，美國利安娜米廠。
聯合大贈送

華區各大公司有均代售
厨師良友 主婦助手
試用請比較 合法又公道
純米釀成
厨用咸三蒸酒
祖國珠江橋牌

奧林比亞戲院
OLYMPIA THEATRE
2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)
十月八日至十二日 星期二至星期六
晚七時半隆重放映
彩色寬銀幕 新型諧趣動作巨片
神出鬼沒女殺星
嘉凌 衛子雲 領銜主演
同場放映 彩色寬銀幕
家庭倫理文藝鉅片
煙雨濛濛
歸亞蕾 武家麒 王引 主演
本週兩部首輪鉅片同時放映
預售票處：大華肉食公司 片打街東