

特稿

中國武術與保健

中國武術 具有獨特的風格和悠久歷史，它的動作，大多是從打擊搏鬥的攻防技術裏提煉出來的，富於技擊的特點。但是一個深明武術要義的人，都會懂得武術不但是用於搏擊，而更多的是用於健身、文化、教育、醫藥之中。事實也證明，武術確是一項很好健身與預防疾病的體育運動。

首先，武術的動作比較全面，有各種手法、腿法、身法和步法等，有利於促進身體各部位的全面發展。武術的動作變化多，有各種閃展騰挪，搶捷翻踢以及平衡動作，動作幅度都比較大，關節的活動範圍也大，故能有效地提高柔軟性。武術中的踢打摔拿，沖拳踢腿，都要求迅速有力，各種步型更要求穩健，因而對下肢靜止力量的鍛煉作用較大，武術中有旋風腿、二起腳等多種跳躍動作，這又極大地鍛煉了彈跳力，武術中動作的起伏轉折，快慢動靜，往返多變，尤其是對練中攻防的瞬息多變，這又能很好地鍛煉人的速度靈敏素質，武術一般都以套路運動為主，每套動作，十個動作，要求在一個短時間內完成，因此它能使人的耐力得到鍛煉。

其次，武術動作變化多，每一個動作各有其嚴謹的要求。所謂「內外合一，上下相隨」，即不僅要求手眼、身法、步法等身體動作協調一致，而且要求內臟器官的活動與動作變化緊密配合。因此，經常進行訓練，能夠大大改善大腦皮層各中樞間協調關係，可以改善神經活動的強度、均衡性和靈活性。例如練太極拳時，因為「精神貫注」，即精力集中於運動之中，這就使運動中樞和周圍區域處於廣泛的抑制狀態，因此，在工間，課間打打太極拳，即能收到轉移興奮區，進行積極休息的效果，慢性病患打太極拳，則通過病體產生的抑制，起到良好的治療作用。

第三，長期從事武術練習，由於提高了中樞神經系統的調節機能，故體內各器官之間協調活動也得到了良好的改善。

（上）

偶成 謝小俠
塞垣風雨柳添榮 莫時還景不更
佛骨空存證滅度 恩仇何用認分明
百年未了千秋恨 淺笑快逾大哭聲
長羨謫仙能命酒 高吟愁賦讓蘭成

重游馬蹄灣 謝小俠
贏得戰風日 蓬壺難續遊
臨流仍古侯(旁士) 舊夢認閑鷗
仙蹤登前岸 歸心附去舟
已知逢望夜 將淚復登樓

沙堆僑安會遷址啟事
現遷往喜市定街，新地址門牌五百五十五號東邊，凡我僑胞友好，自後若有信件由此寄來無誤。
一九七四年七月二號 沙堆僑安總會啟

餐館業主自賣
離雲埠約五哩，Honeydew Drive Inn 餐館連營業，及住屋一間及大貨倉一間，半英畝地，取價六萬五千五百，首期式萬六，其餘分期利息九厘，有意者請早上七時至四時。電話：112-463-4305 洽商。

小市鎮與旺百貨店出賣
離雲埠約五哩，Honeydew Drive Inn 餐館連營業，及住屋一間及大貨倉一間，半英畝地，取價六萬五千五百，首期式萬六，其餘分期利息九厘，有意者請早上七時至四時。電話：112-463-4305 洽商。

列治文區什貨店急讓
生意興隆，店主因另營第二店，無暇兼顧，前舖後居。有意者電話二七三，六八七二。

一生只看一次
令你受盡不盡
怎樣找到對象 如何婚姻美滿
何時適宜結婚 怎樣使家庭和睦
還讀何學科系 如何避免意外
一切艱難問題 立可令你解決
中國命理學專家 謝小俠
萬人行先生 謝小俠
國粵港語講解 中英文批命
行萬里路 著萬言書
批萬人命 論萬人事
萬試萬靈 萬勿錯過
現寓溫哥華五十九街四百五十五號
電話預約三三三九三三 假期照常接教

請人摘地葉兼割草
地葉好，價錢高。電話：二五三，〇〇五 四四四梅蘭洽商

三睡房住宅出賣
取價約十四萬之間，高價者得。位於 6630 Todenack St. 電話：424-4140 洽商。

宜菜園長工散工數名
供住宿或後薪優厚歡迎暑期學生有意 撥電話五六一二二三

宜經驗廚師
下午班，工資每點五元五毛。請親往 615 Dunsmuir St. 洽商。

宜經驗洗盤碗
有意者請到 615 Dunsmuir St. 洽商。

西餐館生意實業出賣
本餐館在亞省顯赫商業中心區，設備時代化，座位八十餘，并有請餐房及住所，向來生意興旺，現欲退休，廉價出讓，如意者請照下列地址洽商。
Liberty Cafe P.O. Box 54, Hanna, Alta.
電話：八五四，三二一七

士德哥雙聯屋出賣
位於1761788 East 3rd Ave. 近面存梳梳，全部磚固，兩睡房與一睡房租在地面層，全十庫，取價五萬三千元。電話：253-8535 521-9335 洽商。

宜請女秘書一名
如意者請來雲華街花舖面議。
610 Main Ave. 洽商。

有兩睡房一廳出租
廚廁浴室齊備。電話四三八，一七〇七 洽商。

土庫裝修內外油漆
鋼窗及大小工程。電話四三七一，九二六 一。周倫

外埠旅館生意出賣
生意興隆，因股東另營業較大餐館，無暇兼顧，如意者與後列洽商。
Citi Garden Cafe, 4728 Mainline Dr., Powell River, B.C. Ph. 486-6865

有經驗承接搬運工作
價錢適宜，廿四小時應命。
電話：738-8867 Excel Moving

承接裝修
油漆 土木工程
電話：253-6544

制維建築公司
即原日積建築公司，承接修理天面，修改房屋，電器水喉等各項工程。
Gyro Contractors Ltd., 218 E. Georgia St., 電話：687-7536

承接修理水喉機具
Yanover Drain Cleaners, 修理水喉，水閘，抽水機，濕土庫修改為潔淨，工作快捷。
電話：434-7806 洽。

加拿大首撥
人壽保險公司
華人代理伍偉權
對熱誠研究有十餘年之經驗，個別之所需各有不同，凡對兒女大學教育準備金，家庭保險，房屋抵押，疾病和意外保險，生意保險，扣除入息稅，退休儲蓄金，生意股東等各種保險，如蒙賜詢，請電話表歡迎。

CHOW TAN 周新輝
代理 MANNING REALTY LTD., 10668-109 STREET EDMONTON, ALTA.
凡屬商務實業，工廠投資等項，在點間或臨省任何地區，請與本人接洽。
辦公室電話：四四四，〇九八〇
住宅電話：四四四，〇八八〇

金華大市場 Golden Mandarin Market Ltd.
190 Keefer St., & 611 Main St., Vancouver 4, B.C. Tel. 687-9841
金華大市場為溫哥華規模最完善之唐山什貨市場，貨色包羅萬有百貨俱全，常備罐頭雜貨，鮮蝦魚蝦蟹，鮮肉雞鴨，蔬菜生菓，美味臘腸及熟食外賣。
營業時間：星期一至星期日，上午九時至下午六時。星期五由上午九時至下午九時。
本市場以服務僑胞為宗旨，貨真價實，童叟無欺，請各界人士光臨惠顧指導

今天隆重獻映
邵氏出品最新風格
邵氏出品最新風格
打鬥激烈俠義奇情
皇牌超級巨片
「神蛇鬼牛」映獻期下
主演星紅體全及 演導大七氏邵
主演沛秦莉井 人戀陽夕映加場同

文華花店 Mandarin Florist
154 East Pender St., (China Town) Vancouver 4, B.C.
Tel: 687-9605
本店常備 四季鮮花 盆栽樹木 新穎設計 結婚花球 花籃花牌 花圈花牌 花圈光顧 無任歡迎

CANADIAN PREMIER LIFE INSURANCE CO.
華人代理 QUON ENG
2695 GRANVILLE ST., 736-6637 Res: 324-2039

加拿大首撥
人壽保險公司
華人代理伍偉權
對熱誠研究有十餘年之經驗，個別之所需各有不同，凡對兒女大學教育準備金，家庭保險，房屋抵押，疾病和意外保險，生意保險，扣除入息稅，退休儲蓄金，生意股東等各種保險，如蒙賜詢，請電話表歡迎。

承接修理水喉機具
Yanover Drain Cleaners, 修理水喉，水閘，抽水機，濕土庫修改為潔淨，工作快捷。
電話：434-7806 洽。

承接裝修
油漆 土木工程
電話：253-6544

有經驗承接搬運工作
價錢適宜，廿四小時應命。
電話：738-8867 Excel Moving

外埠旅館生意出賣
生意興隆，因股東另營業較大餐館，無暇兼顧，如意者與後列洽商。
Citi Garden Cafe, 4728 Mainline Dr., Powell River, B.C. Ph. 486-6865

CHOW TAN 周新輝
代理 MANNING REALTY LTD., 10668-109 STREET EDMONTON, ALTA.
凡屬商務實業，工廠投資等項，在點間或臨省任何地區，請與本人接洽。
辦公室電話：四四四，〇九八〇
住宅電話：四四四，〇八八〇

金華大市場 Golden Mandarin Market Ltd.
190 Keefer St., & 611 Main St., Vancouver 4, B.C. Tel. 687-9841
金華大市場為溫哥華規模最完善之唐山什貨市場，貨色包羅萬有百貨俱全，常備罐頭雜貨，鮮蝦魚蝦蟹，鮮肉雞鴨，蔬菜生菓，美味臘腸及熟食外賣。
營業時間：星期一至星期日，上午九時至下午六時。星期五由上午九時至下午九時。
本市場以服務僑胞為宗旨，貨真價實，童叟無欺，請各界人士光臨惠顧指導

今天隆重獻映
邵氏出品最新風格
邵氏出品最新風格
打鬥激烈俠義奇情
皇牌超級巨片
「神蛇鬼牛」映獻期下
主演星紅體全及 演導大七氏邵
主演沛秦莉井 人戀陽夕映加場同

文華花店 Mandarin Florist
154 East Pender St., (China Town) Vancouver 4, B.C.
Tel: 687-9605
本店常備 四季鮮花 盆栽樹木 新穎設計 結婚花球 花籃花牌 花圈花牌 花圈光顧 無任歡迎

億兆信託銀業
YORKSHIRE TRUST
130 PENDER STREET EAST, VANCOUVER 4, B.C.
PHONE 685-3935
活期儲蓄 八厘五
定期儲蓄 八厘五
儲蓄戶 九厘五
儲蓄戶 十厘五
儲蓄戶 十一厘五
儲蓄戶 十二厘五
儲蓄戶 十三厘五
儲蓄戶 十四厘五
儲蓄戶 十五厘五
儲蓄戶 十六厘五
儲蓄戶 十七厘五
儲蓄戶 十八厘五
儲蓄戶 十九厘五
儲蓄戶 二十厘五
儲蓄戶 二十一厘五
儲蓄戶 二十二厘五
儲蓄戶 二十三厘五
儲蓄戶 二十四厘五
儲蓄戶 二十五厘五
儲蓄戶 二十六厘五
儲蓄戶 二十七厘五
儲蓄戶 二十八厘五
儲蓄戶 二十九厘五
儲蓄戶 三十厘五
儲蓄戶 三十一厘五
儲蓄戶 三十二厘五
儲蓄戶 三十三厘五
儲蓄戶 三十四厘五
儲蓄戶 三十五厘五
儲蓄戶 三十六厘五
儲蓄戶 三十七厘五
儲蓄戶 三十八厘五
儲蓄戶 三十九厘五
儲蓄戶 四十厘五
儲蓄戶 四十一厘五
儲蓄戶 四十二厘五
儲蓄戶 四十三厘五
儲蓄戶 四十四厘五
儲蓄戶 四十五厘五
儲蓄戶 四十六厘五
儲蓄戶 四十七厘五
儲蓄戶 四十八厘五
儲蓄戶 四十九厘五
儲蓄戶 五十厘五
儲蓄戶 五十一厘五
儲蓄戶 五十二厘五
儲蓄戶 五十三厘五
儲蓄戶 五十四厘五
儲蓄戶 五十五厘五
儲蓄戶 五十六厘五
儲蓄戶 五十七厘五
儲蓄戶 五十八厘五
儲蓄戶 五十九厘五
儲蓄戶 六十厘五
儲蓄戶 六十一厘五
儲蓄戶 六十二厘五
儲蓄戶 六十三厘五
儲蓄戶 六十四厘五
儲蓄戶 六十五厘五
儲蓄戶 六十六厘五
儲蓄戶 六十七厘五
儲蓄戶 六十八厘五
儲蓄戶 六十九厘五
儲蓄戶 七十厘五
儲蓄戶 七十一厘五
儲蓄戶 七十二厘五
儲蓄戶 七十三厘五
儲蓄戶 七十四厘五
儲蓄戶 七十五厘五
儲蓄戶 七十六厘五
儲蓄戶 七十七厘五
儲蓄戶 七十八厘五
儲蓄戶 七十九厘五
儲蓄戶 八十厘五
儲蓄戶 八十一厘五
儲蓄戶 八十二厘五
儲蓄戶 八十三厘五
儲蓄戶 八十四厘五
儲蓄戶 八十五厘五
儲蓄戶 八十六厘五
儲蓄戶 八十七厘五
儲蓄戶 八十八厘五
儲蓄戶 八十九厘五
儲蓄戶 九十厘五
儲蓄戶 九十一厘五
儲蓄戶 九十二厘五
儲蓄戶 九十三厘五
儲蓄戶 九十四厘五
儲蓄戶 九十五厘五
儲蓄戶 九十六厘五
儲蓄戶 九十七厘五
儲蓄戶 九十八厘五
儲蓄戶 九十九厘五
儲蓄戶 一百厘五
儲蓄戶 一百零一厘五
儲蓄戶 一百零二厘五
儲蓄戶 一百零三厘五
儲蓄戶 一百零四厘五
儲蓄戶 一百零五厘五
儲蓄戶 一百零六厘五
儲蓄戶 一百零七厘五
儲蓄戶 一百零八厘五
儲蓄戶 一百零九厘五
儲蓄戶 一百一十厘五
儲蓄戶 一百一十一厘五
儲蓄戶 一百一十二厘五
儲蓄戶 一百一十三厘五
儲蓄戶 一百一十四厘五
儲蓄戶 一百一十五厘五
儲蓄戶 一百一十六厘五
儲蓄戶 一百一十七厘五
儲蓄戶 一百一十八厘五
儲蓄戶 一百一十九厘五
儲蓄戶 一百二十厘五
儲蓄戶 一百二十一厘五
儲蓄戶 一百二十二厘五
儲蓄戶 一百二十三厘五
儲蓄戶 一百二十四厘五
儲蓄戶 一百二十五厘五
儲蓄戶 一百二十六厘五
儲蓄戶 一百二十七厘五
儲蓄戶 一百二十八厘五
儲蓄戶 一百二十九厘五
儲蓄戶 一百三十厘五
儲蓄戶 一百三十一厘五
儲蓄戶 一百三十二厘五
儲蓄戶 一百三十三厘五
儲蓄戶 一百三十四厘五
儲蓄戶 一百三十五厘五
儲蓄戶 一百三十六厘五
儲蓄戶 一百三十七厘五
儲蓄戶 一百三十八厘五
儲蓄戶 一百三十九厘五
儲蓄戶 一百四十厘五
儲蓄戶 一百四十一厘五
儲蓄戶 一百四十二厘五
儲蓄戶 一百四十三厘五
儲蓄戶 一百四十四厘五
儲蓄戶 一百四十五厘五
儲蓄戶 一百四十六厘五
儲蓄戶 一百四十七厘五
儲蓄戶 一百四十八厘五
儲蓄戶 一百四十九厘五
儲蓄戶 一百五十厘五
儲蓄戶 一百五十一厘五
儲蓄戶 一百五十二厘五
儲蓄戶 一百五十三厘五
儲蓄戶 一百五十四厘五
儲蓄戶 一百五十五厘五
儲蓄戶 一百五十六厘五
儲蓄戶 一百五十七厘五
儲蓄戶 一百五十八厘五
儲蓄戶 一百五十九厘五
儲蓄戶 一百六十厘五
儲蓄戶 一百六十一厘五
儲蓄戶 一百六十二厘五
儲蓄戶 一百六十三厘五
儲蓄戶 一百六十四厘五
儲蓄戶 一百六十五厘五
儲蓄戶 一百六十六厘五
儲蓄戶 一百六十七厘五
儲蓄戶 一百六十八厘五
儲蓄戶 一百六十九厘五
儲蓄戶 一百七十厘五
儲蓄戶 一百七十一厘五
儲蓄戶 一百七十二厘五
儲蓄戶 一百七十三厘五
儲蓄戶 一百七十四厘五
儲蓄戶 一百七十五厘五
儲蓄戶 一百七十六厘五
儲蓄戶 一百七十七厘五
儲蓄戶 一百七十八厘五
儲蓄戶 一百七十九厘五
儲蓄戶 一百八十厘五
儲蓄戶 一百八十一厘五
儲蓄戶 一百八十二厘五
儲蓄戶 一百八十三厘五
儲蓄戶 一百八十四厘五
儲蓄戶 一百八十五厘五
儲蓄戶 一百八十六厘五
儲蓄戶 一百八十七厘五
儲蓄戶 一百八十八厘五
儲蓄戶 一百八十九厘五
儲蓄戶 一百九十厘五
儲蓄戶 一百九十一厘五
儲蓄戶 一百九十二厘五
儲蓄戶 一百九十三厘五
儲蓄戶 一百九十四厘五
儲蓄戶 一百九十五厘五
儲蓄戶 一百九十六厘五
儲蓄戶 一百九十七厘五
儲蓄戶 一百九十八厘五
儲蓄戶 一百九十九厘五
儲蓄戶 二百厘五
儲蓄戶 二百零一厘五
儲蓄戶 二百零二厘五
儲蓄戶 二百零三厘五
儲蓄戶 二百零四厘五
儲蓄戶 二百零五厘五
儲蓄戶 二百零六厘五
儲蓄戶 二百零七厘五
儲蓄戶 二百零八厘五
儲蓄戶 二百零九厘五
儲蓄戶 二百一十厘五
儲蓄戶 二百一十一厘五
儲蓄戶 二百一十二厘五
儲蓄戶 二百一十三厘五
儲蓄戶 二百一十四厘五
儲蓄戶 二百一十五厘五
儲蓄戶 二百一十六厘五
儲蓄戶 二百一十七厘五
儲蓄戶 二百一十八厘五
儲蓄戶 二百一十九厘五
儲蓄戶 二百二十厘五
儲蓄戶 二百二十一厘五
儲蓄戶 二百二十二厘五
儲蓄戶 二百二十三厘五
儲蓄戶 二百二十四厘五
儲蓄戶 二百二十五厘五
儲蓄戶 二百二十六厘五
儲蓄戶 二百二十七厘五
儲蓄戶 二百二十八厘五
儲蓄戶 二百二十九厘五
儲蓄戶 二百三十厘五
儲蓄戶 二百三十一厘五
儲蓄戶 二百三十二厘五
儲蓄戶 二百三十三厘五
儲蓄戶 二百三十四厘五
儲蓄戶 二百三十五厘五
儲蓄戶 二百三十六厘五
儲蓄戶 二百三十七厘五
儲蓄戶 二百三十八厘五
儲蓄戶 二百三十九厘五
儲蓄戶 二百四十厘五
儲蓄戶 二百四十一厘五
儲蓄戶 二百四十二厘五
儲蓄戶 二百四十三厘五
儲蓄戶 二百四十四厘五
儲蓄戶 二百四十五厘五
儲蓄戶 二百四十六厘五
儲蓄戶 二百四十七厘五
儲蓄戶 二百四十八厘五
儲蓄戶 二百四十九厘五
儲蓄戶 二百五十厘五
儲蓄戶 二百五十一厘五
儲蓄戶 二百五十二厘五
儲蓄戶 二百五十三厘五
儲蓄戶 二百五十四厘五
儲蓄戶 二百五十五厘五
儲蓄戶 二百五十六厘五
儲蓄戶 二百五十七厘五
儲蓄戶 二百五十八厘五
儲蓄戶 二百五十九厘五
儲蓄戶 二百六十厘五
儲蓄戶 二百六十一厘五
儲蓄戶 二百六十二厘五
儲蓄戶 二百六十三厘五
儲蓄戶 二百六十四厘五
儲蓄戶 二百六十五厘五
儲蓄戶 二百六十六厘五
儲蓄戶 二百六十七厘五
儲蓄戶 二百六十八厘五
儲蓄戶 二百六十九厘五
儲蓄戶 二百七十厘五
儲蓄戶 二百七十一厘五
儲蓄戶 二百七十二厘五
儲蓄戶 二百七十三厘五
儲蓄戶 二百七十四厘五
儲蓄戶 二百七十五厘五
儲蓄戶 二百七十六厘五
儲蓄戶 二百七十七厘五
儲蓄戶 二百七十八厘五
儲蓄戶 二百七十九厘五
儲蓄戶 二百八十厘五
儲蓄戶 二百八十一厘五
儲蓄戶 二百八十二厘五
儲蓄戶 二百八十三厘五
儲蓄戶 二百八十四厘五
儲蓄戶 二百八十五厘五
儲蓄戶 二百八十六厘五
儲蓄戶 二百八十七厘五
儲蓄戶 二百八十八厘五
儲蓄戶 二百八十九厘五
儲蓄戶 二百九十厘五
儲蓄戶 二百九十一厘五
儲蓄戶 二百九十二厘五
儲蓄戶 二百九十三厘五
儲蓄戶 二百九十四厘五
儲蓄戶 二百九十五厘五
儲蓄戶 二百九十六厘五
儲蓄戶 二百九十七厘五
儲蓄戶 二百九十八厘五
儲蓄戶 二百九十九厘五
儲蓄戶 三百厘五
儲蓄戶 三百零一厘五
儲蓄戶 三百零二厘五
儲蓄戶 三百零三厘五
儲蓄戶 三百零四厘五
儲蓄戶 三百零五厘五
儲蓄戶 三百零六厘五
儲蓄戶 三百零七厘五
儲蓄戶 三百零八厘五
儲蓄戶 三百零九厘五
儲蓄戶 三百一十厘五
儲蓄戶 三百一十一厘五
儲蓄戶 三百一十二厘五
儲蓄戶 三百一十三厘五
儲蓄戶 三百一十四厘五
儲蓄戶 三百一十五厘五
儲蓄戶 三百一十六厘五
儲蓄戶 三百一十七厘五
儲蓄戶 三百一十八厘五
儲蓄戶 三百一十九厘五
儲蓄戶 三百二十厘五
儲蓄戶 三百二十一厘五
儲蓄戶 三百二十二厘五
儲蓄戶 三百二十三厘五
儲蓄戶 三百二十四厘五
儲蓄戶 三百二十五厘五
儲蓄戶 三百二十六厘五
儲蓄戶 三百二十七厘五
儲蓄戶 三百二十八厘五
儲蓄戶 三百二十九厘五
儲蓄戶 三百三十厘五
儲蓄戶 三百三十一厘五
儲蓄戶 三百三十二厘五
儲蓄戶 三百三十三厘五
儲蓄戶 三百三十四厘五
儲蓄戶 三百三十五厘五
儲蓄戶 三百三十六厘五
儲蓄戶 三百三十七厘五
儲蓄戶 三百三十八厘五
儲蓄戶 三百三十九厘五
儲蓄戶 三百四十厘五
儲蓄戶 三百四十一厘五
儲蓄戶 三百四十二厘五
儲蓄戶 三百四十三厘五
儲蓄戶 三百四十四厘五
儲蓄戶 三百四十五厘五
儲蓄戶 三百四十六厘五
儲蓄戶 三百四十七厘五
儲蓄戶 三百四十八厘五
儲蓄戶 三百四十九厘五
儲蓄戶 三百五十厘五
儲蓄戶 三百五十一厘五
儲蓄戶 三百五十二厘五
儲蓄戶 三百五十三厘五
儲蓄戶 三百五十四厘五
儲蓄戶 三百五十五厘五
儲蓄戶 三百五十六厘五
儲蓄戶 三百五十七厘五
儲蓄戶 三百五十八厘五
儲蓄戶 三百五十九厘五
儲蓄戶 三百六十厘五
儲蓄戶 三百六十一厘五
儲蓄戶 三百六十二厘五
儲蓄戶 三百六十三厘五
儲蓄戶 三百六十四厘五
儲蓄戶 三百六十五厘五
儲蓄戶 三百六十六厘五
儲蓄戶 三百六十七厘五
儲蓄戶 三百六十八厘五
儲蓄戶 三百六十九厘五
儲蓄戶 三百七十厘五
儲蓄戶 三百七十一厘五
儲蓄戶 三百七十二厘五
儲蓄戶 三百七十三厘五
儲蓄戶 三百七十四厘五
儲蓄戶 三百七十五厘五
儲蓄戶 三百七十六厘五
儲蓄戶 三百七十七厘五
儲蓄戶 三百七十八厘五
儲蓄戶 三百七十九厘五
儲蓄戶 三百八十厘五
儲蓄戶 三百八十一厘五
儲蓄戶 三百八十二厘五
儲蓄戶 三百八十三厘五
儲蓄戶 三百八十四厘五
儲蓄戶 三百八十五厘五
儲蓄戶 三百八十六厘五
儲蓄戶 三百八十七厘五
儲蓄戶 三百八十八厘五
儲蓄戶 三百八十九厘五
儲蓄戶 三百九十厘五
儲蓄戶 三百九十一厘五
儲蓄戶 三百九十二厘五
儲蓄戶 三百九十三厘五
儲蓄戶 三百九十四厘五
儲蓄戶 三百九十五厘五
儲蓄戶 三百九十六厘五
儲蓄戶 三百九十七厘五
儲蓄戶 三百九十八厘五
儲蓄戶 三百九十九厘五
儲蓄戶 四百厘五
儲蓄戶 四百零一厘五
儲蓄戶 四百零二厘五
儲蓄戶 四百零三厘五
儲蓄戶 四百零四厘五
儲蓄戶 四百零五厘五
儲蓄戶 四百零六厘五
儲蓄戶 四百零七厘五
儲蓄戶 四百零八厘五
儲蓄戶 四百零九厘五
儲蓄戶 四百一十厘五
儲蓄戶 四百一十一厘五
儲蓄戶 四百一十二厘五
儲蓄戶 四百一十三厘五
儲蓄戶 四百一十四厘五
儲蓄戶 四百一十五厘五
儲蓄戶 四百一十六厘五
儲蓄戶 四百一十七厘五
儲蓄戶 四百一十八厘五
儲蓄戶 四百一十九厘五
儲蓄戶 四百二十厘五
儲蓄戶 四百二十一厘五
儲蓄戶 四百二十二厘五
儲蓄戶 四百二十三厘五
儲蓄戶 四百二十四厘五
儲蓄戶 四百二十五厘五
儲蓄戶 四百二十六厘五
儲蓄戶 四百二十七厘五
儲蓄戶 四百二十八厘五
儲蓄戶 四百二十九厘五
儲蓄戶 四百三十厘五
儲蓄戶 四百三十一厘五
儲蓄戶 四百三十二厘五
儲蓄戶 四百三十三厘五
儲蓄戶 四百三十四厘五
儲蓄戶 四百三十五厘五
儲蓄戶 四百三十六厘五
儲蓄戶 四百三十七厘五
儲蓄戶 四百三十八厘五
儲蓄戶 四百三十九厘五
儲蓄戶 四百四十厘五
儲蓄戶 四百四十一厘五
儲蓄戶 四百四十二厘五
儲蓄戶 四百四十三厘五
儲蓄戶 四百四十四厘五
儲蓄戶 四百四十五厘五
儲蓄戶 四百四十六厘五
儲蓄戶 四百四十七厘五
儲蓄戶 四百四十八厘五
儲蓄戶 四百四十九厘五
儲蓄戶 四百五十厘五
儲蓄戶 四百五十一厘五
儲蓄戶 四百五十二厘五
儲蓄戶 四百五十三厘五
儲蓄戶 四百五十四厘五
儲蓄戶 四百五十五厘五
儲蓄戶 四百五十六厘五
儲蓄戶 四百五十七厘五
儲蓄戶 四百五十八厘五
儲蓄戶 四百五十九厘五
儲蓄戶 四百六十厘五
儲蓄戶 四百六十一厘五
儲蓄戶 四百六十二厘五
儲蓄戶 四百六十三厘五
儲蓄戶 四百六十四厘五
儲蓄戶 四百六十五厘五
儲蓄戶 四百六十六厘五
儲蓄戶 四百六十七厘五
儲蓄戶 四百六十八厘五
儲蓄戶 四百六十九厘五
儲蓄戶 四百七十厘五
儲蓄戶 四百七十一厘五
儲蓄戶 四百七十二厘五
儲蓄戶 四百七十三厘五
儲蓄戶 四百七十四厘五
儲蓄戶 四百七十五厘五
儲蓄戶 四百七十六厘五
儲蓄戶 四百七十七厘五
儲蓄戶 四百七十八厘五
儲蓄戶 四百七十九厘五
儲蓄戶 四百八十厘五
儲蓄戶 四百八十一厘五
儲蓄戶 四百八十二厘五
儲蓄戶 四百八十三厘五
儲蓄戶 四百八十四厘五
儲蓄戶 四百八十五厘五
儲蓄戶 四百八十六厘五
儲蓄戶 四百八十七厘五
儲蓄戶 四百八十八厘五
儲蓄戶 四百八十九厘五
儲蓄戶 四百九十厘五
儲蓄戶 四百九十一厘五
儲蓄戶 四百九十二厘五
儲蓄戶 四百九十三厘五
儲蓄戶 四百九十四厘五
儲蓄戶 四百九十五厘五
儲蓄戶 四百九十六厘五
儲蓄戶 四百九十七厘五
儲蓄戶 四百九十八厘五
儲蓄戶 四百九十九厘五
儲蓄戶 五百厘五
儲蓄戶 五百零一厘五
儲蓄戶 五百零二厘五
儲蓄戶 五百零三厘五
儲蓄戶 五百零四厘五
儲蓄戶 五百零五厘五
儲蓄戶 五百零六厘五
儲蓄戶 五百零七厘五
儲蓄戶 五百零八厘五
儲蓄戶 五百零九厘五
儲蓄戶 五百一十厘五
儲蓄戶 五百一十一厘五
儲蓄戶 五百一十二厘五
儲蓄戶 五百一十三厘五
儲蓄戶 五百一十四厘五
儲蓄戶 五百一十五厘五
儲蓄戶 五百一十六厘五
儲蓄戶 五百一十七厘五
儲蓄戶 五百一十八厘五
儲蓄戶 五百一十九厘五
儲蓄戶 五百二十厘五
儲蓄戶 五百二十一厘五
儲蓄戶 五百二十二厘五
儲蓄戶 五百二十三厘五
儲蓄戶 五百二十四厘五
儲蓄戶 五百二十五厘五
儲蓄戶 五百二十六厘五
儲蓄戶 五百二十七厘五
儲蓄戶 五百二十八厘五
儲蓄戶 五百二十九厘五
儲蓄戶 五百三十厘五
儲蓄戶 五百三十一厘五
儲蓄戶 五百三十二厘五
儲蓄戶 五百三十三厘五
儲蓄戶 五百三十四厘五
儲蓄戶 五百三十五厘五
儲蓄戶 五百三十六厘五
儲蓄戶 五百三十七厘五
儲蓄戶 五百三十八厘五
儲蓄戶 五百三十九厘五
儲蓄戶 五百四十厘五
儲蓄戶 五百四十一厘五
儲蓄戶 五百四十二厘五
儲蓄戶 五百四十三厘五
儲蓄戶 五百四十四厘五
儲蓄戶 五百四十五厘五
儲蓄戶 五百四十六厘五
儲蓄戶 五百四十七厘五
儲蓄戶 五百四十八厘五
儲蓄戶 五百四十九厘五
儲蓄戶 五百五十厘五
儲蓄戶 五百五十一厘五
儲蓄戶 五百五十二厘五
儲蓄戶 五百五十三厘五
儲蓄戶 五百五十四厘五
儲蓄戶 五百五十五厘五
儲蓄戶 五百五十六厘五
儲蓄戶 五百五十七厘五
儲蓄戶 五百五十八厘五
儲蓄戶 五百五十九厘五
儲蓄戶 五百六十厘五
儲蓄戶 五百六十一厘五
儲蓄戶 五百六十二厘五
儲蓄戶 五百六十三厘五
儲蓄戶 五百六十四厘五
儲蓄戶 五百六十五厘五
儲蓄戶 五百六十六厘五
儲蓄戶 五百六十七厘五
儲蓄戶 五百六十八厘五
儲蓄戶 五百六十九厘五
儲蓄戶 五百七十厘五
儲蓄戶 五百七十一厘五
儲蓄戶 五百七十二厘五
儲蓄戶 五百七十三厘五
儲蓄戶 五百七十四厘五
儲蓄戶 五百七十五厘五
儲蓄戶 五百七十六厘五
儲蓄戶 五百七十七厘五
儲蓄戶 五百七十八厘五
儲蓄戶 五百七十九厘五
儲蓄戶 五百八十厘五
儲蓄戶 五百八十一厘五
儲蓄戶 五百八十二厘五
儲蓄戶 五百八十三厘五
儲蓄戶 五百八十四厘五
儲蓄戶 五百八十五厘五
儲蓄戶 五百八十六厘五
儲蓄戶 五百八十七厘五
儲蓄戶 五百八十八厘五
儲蓄戶 五百八十九厘五
儲蓄戶 五百九十厘五
儲蓄戶 五百九十一厘五
儲蓄戶 五百九十二厘五
儲蓄戶 五百九十三厘五
儲蓄戶 五百九十四厘五
儲蓄戶 五百九十五厘五
儲蓄戶 五百九十六厘五
儲蓄戶 五百九十七厘五
儲蓄戶 五百九十八厘五
儲蓄戶 五百九十九厘五
儲蓄戶 六百厘五
儲蓄戶 六百零一厘五
儲蓄戶 六百零二厘五
儲蓄戶 六百零三厘五
儲蓄戶 六百零四厘五
儲蓄戶 六百零五厘五
儲蓄戶 六百零六厘五
儲蓄戶 六百零七厘五
儲蓄戶 六百零八厘五
儲蓄戶 六百零九厘五
儲蓄戶 六百一十厘五
儲蓄戶 六百一十一厘五
儲蓄戶 六百一十二厘五
儲蓄戶 六百一十三厘五
儲蓄戶 六百一十四厘五
儲蓄戶 六百一十五厘五
儲蓄戶 六百一十六厘五
儲蓄戶 六百一十七厘五
儲蓄戶 六百一十八厘五
儲蓄戶 六百一十九厘五
儲蓄戶 六百二十厘五
儲蓄戶 六百二十一厘五
儲蓄戶 六百二十二厘五
儲蓄戶 六百二十三厘五
儲蓄戶 六百二十四厘五
儲蓄戶 六百二十五厘五
儲蓄戶 六百二十六厘五
儲蓄戶 六百二十七厘五
儲蓄戶 六百二十八厘五
儲蓄戶 六百二十九厘五
儲蓄戶 六百三十厘五
儲蓄戶 六百三十一厘五
儲蓄戶 六百三十二厘五
儲蓄戶 六百三十三厘五
儲蓄戶 六百三十四厘五
儲蓄戶 六百三十五厘五
儲蓄戶 六百三十六厘五
儲蓄戶 六百三十七厘五
儲蓄戶 六百三十八厘五
儲蓄戶 六百三十九厘五
儲蓄戶 六百四十厘五
儲蓄戶 六百四十一厘五
儲蓄戶 六百四十二厘五
儲蓄戶 六百四十三厘五
儲蓄戶 六百四十四厘五
儲蓄戶 六百四十五厘五
儲蓄戶 六百四十六厘五
儲蓄戶 六百四十七厘五
儲蓄戶 六百四十八厘五
儲蓄戶 六百四十九厘五
儲蓄戶 六百五十厘五
儲蓄戶 六百五十一厘五
儲蓄戶 六百五十二厘五
儲蓄戶 六百五十三厘五
儲蓄戶 六百五十四厘五
儲蓄戶 六百五十五厘五
儲蓄戶 六百五十六厘五
儲蓄戶 六百五十七厘五
儲蓄戶 六百五十八厘五
儲蓄戶 六百五十九厘五
儲蓄戶 六百六十厘五
儲蓄戶 六百六十一厘五
儲蓄戶 六百六十二厘五
儲蓄戶 六百六十三厘五
儲蓄戶 六百六十四厘五
儲蓄戶 六百六十五厘五
儲蓄戶 六百六十六厘五
儲蓄戶 六百六十七厘五
儲蓄戶 六百六十八厘五
儲蓄戶 六百六十九厘五
儲蓄戶 六百七十厘五
儲蓄戶 六百七十一厘五
儲蓄戶 六百七十二厘五
儲蓄戶 六百七十三厘五
儲蓄戶 六百七十四厘五
儲蓄戶 六百七十五厘五
儲蓄戶 六百七十六厘五
儲蓄戶 六百七十七厘五
儲蓄戶 六百七十八厘五
儲蓄戶 六百七十九厘五
儲蓄戶 六百八十厘五
儲蓄戶 六百八十一厘五
儲蓄戶 六百八十二厘五
儲蓄戶 六百八十三厘五
儲蓄戶 六百八十四厘五
儲蓄戶 六百八十五厘五
儲蓄戶 六百八十六厘五
儲蓄戶 六百八十七厘五
儲蓄戶 六百八十八厘五
儲蓄戶 六百八十九厘五
儲蓄戶 六百九十厘五
儲蓄戶 六百九十一厘五
儲蓄戶 六百九十二厘五
儲蓄戶 六百九十三厘五
儲蓄戶 六百九十四厘五
儲蓄戶 六百九十五厘五
儲蓄戶 六百九十六厘五
儲蓄戶 六百九十七厘五
儲蓄戶 六百九十八厘五
儲蓄戶 六百九十九厘五
儲蓄戶 七百厘五
儲蓄戶 七百零一厘五
儲蓄戶 七百零二厘五
儲蓄戶 七百零三厘五
儲蓄戶 七百零四厘五
儲蓄戶 七百零五厘五
儲蓄戶 七百零六厘五
儲蓄戶 七百零七厘五
儲蓄戶 七百零八厘五
儲蓄戶 七百零九厘五
儲蓄戶 七百一十厘五
儲蓄戶 七百一十一厘五
儲蓄戶 七百一十二厘五
儲蓄戶 七百一十三厘五
儲蓄戶 七百一十四厘五
儲蓄戶 七百一十五厘五
儲蓄戶 七百一十六厘五
儲蓄戶 七百一十七厘五
儲蓄戶 七百一十八厘五
儲蓄戶 七百一十九厘五
儲蓄戶 七百二十厘五
儲蓄戶 七百二十一厘五
儲蓄戶 七百二十二厘五
儲蓄戶 七百二十三厘五
儲蓄戶 七百二十四厘五
儲蓄戶 七百二十五厘五
儲蓄戶 七百二十六厘五
儲蓄戶 七百二十七厘五
儲蓄戶 七百二十八厘五
儲蓄戶 七百二十九厘五
儲蓄戶 七百三十厘五
儲蓄戶 七百三十一厘五
儲蓄戶 七百三十二厘五
儲蓄戶 七百三十三厘五
儲蓄戶 七百三十四厘五
儲蓄戶 七百三十五厘五
儲蓄戶 七百三十六厘五
儲蓄戶 七百三十七厘五
儲蓄戶 七百三十八厘五
儲蓄戶 七百三十九厘五
儲蓄戶 七百四十厘五
儲蓄戶 七百四十一厘五
儲蓄戶 七百四十二厘五
儲蓄戶 七百四十三厘五
儲蓄戶 七百四十四厘五
儲蓄戶 七百四十五厘五
儲蓄戶 七百四十六厘五
儲蓄戶 七百四十七厘五