睡眠的知識

一、本經醫生處方指示不要亂吃安眠藥，如果照醫生處方而服食沒有害處，但自己亂服却很有危險性的。

失眠是很難治的病，但是下面有一個大商家們（這種人最多患失眠）都用的方法，無論你多麼遲才入睡，第二天早上總是在固定的鐘點就起床，只要你起床的鐘點忠實，你的失眠很快就會痊愈。

無論你每天睡多少個鐘頭，每天晚上都應該在固定的鐘點準時上床，這會使你容易入睡的，你也許聽人說過必須在午夜之前上床，因爲午夜前的睡眠比午夜後的較深，其實，午夜就是爲了方便而說，這個傳聞的來源其實是如此，睡眠專家統計，我們的身體內的活動要躺下之後兩個鐘頭才能慢下來，使我們可以深深睡着。

因爲我們多數都是每天平均睡八小時的，又因爲我們多數都是在早上六七點便需起床，那麼當然，你在半夜之前愈讓身體多有些時間慢下來，你就會睡得愈好的，如果你是一個能夠睡到早上十點十一點才起床的人，那麼你就不遵守這個午夜的誡條也是無所謂的，在床上看書現在已經認爲不是很好的辦法了，因爲你可能看到興起而簡直就不想入睡。

關於睡眠的姿勢，最良好的就是當你早上醒來時的姿勢，你記着它，晚上上床時照樣擺一擺就好了。

關於咖啡，有人喜歡臨睡時喝一杯，有人卻喜歡起了床之後喝，這是因人而異，很難講的，有些人喝了一杯可以安然大睡，有些人喝了沒法闔上眼皮，當然不喝是最妙的，但如果你一定要喝的話就留心一下自己的反應而決定吧。

▲撲此殺 撩

「撲殺此撩」，語見唐書，「唐高宗欲廢后而立昭儀武氏（則天）褚遂良力爭之，以昭儀貴寵，帝令高宗納爲昭儀，已屬倒倫，若復立之爲戶部尚書，恐驚天下耳目，帝大怒，命引出，武氏從幃後呼曰，何不撲殺此撩」，按稱南方溪峒諸蠻曰夷撩，遂良南人，故以此罵之」其實遂良廬錢塘人，高宗時，封河南郡公，謂爲南人，殊費解釋，大抵武氏恨之深，直目之爲野蠻如夷撩耳，後援以喻夠窮兇極惡之人，面目可憎，陰險可怕，必須撲其消滅，以免遺患之意。

中國名菓：橘子

所以橘子是從古代以來就爲中國人引以自豪的名產，到今天還是爲中國人民所喜愛。史記貨殖傳說：蜀漢江陵的一千棵橘樹的收入可以抵一個千戶侯的收入。後來李衡在湖南常德地方種橘，稱橘爲「木奴」，意思說橘樹是他的生產資料。可以想見種橘樹的利益。現在常見的果品，如蘋果、葡萄、石榴等都是以後由國外來的，總不及橘子的歷史悠久，眞可以算得「國光」。

橘子除食用外，皮、絡子、葉都可入藥，特別是橘皮的用途最廣。用新鮮的橘皮泡燒酒，不費分文，可以在短期間製成極芳香味甘的酒，對嗜飲的人來說，非常經濟實惠。只是用橘子來調味的古法失傳了。（完）

△炒五香豆

（用料）：豆角二兩，猪肉二兩，沙葛二兩，五香豆腐乾一塊青葱數根，紅椒二枚。

（製法）豆角洗乾淨，切成幼節。猪肉，五香豆腐乾切粒。沙葛去皮，也切粒。紅椒去籽，切絲，青葱切節。熱鑊，先下油，炸猪肉和豆腐乾，可加點醬油。爆香，再加入椒絲和青葱。再熱鑊，油燒透，先放下豆角，兜幾兜，沙葛倒入，一面炒一面兜鑊，約炒上二十秒鐘，所有用料一齊放下，兜勻上碟。

塘西花月痕

（續西廂記）一四九

第廿八節：賣油郎難佔花魁女

所以老一輩重視子嗣的富人，以太太抵死不作嗣。不孝有三。無後爲大，急想納妾生子，繼續香燈，寧可物色侍婢，或收侍婢作妾媵，亦不願意帶妓女埋街。據說龜鴇輩靠妓女做搖錢樹，如果容易懷孕，豈不是阻誤前程，因此在落寨之前，給以一斷種藥」服食，以資防範。話雖如此說，塘西妓女埋街後，誕兒育女的大不乏人，在寨裏和客人親生關係而懷有孕的，亦所在多有，或許有孕之後，龜鴇及妓女本身，認爲影响業務，或者「接手人」並不肯負担責任，才出到「墮胎」下策，也說不定。瓢紅認自己是容易受孕的女人，不過她決不幹墮胎的勾當，翻創之後，亦誕生過兩個女兒，院中人，常時背後她做「多仔婆」或「好命婆」。

追求瓢紅的客人，最有趣的一個，名喚「通天曉」。他本身姓牛，原是世家子弟，因父兄不懂得教育原理，祇知道叫兒子學習商賈，繼承先人基業，財源廣進，便算是光耀門楣，克盡父兄的責任。通天曉之年想志，掌握大權，躊躇滿志，可惜學識缺乏，舊書普通常識，他亦茫然無知，但他並不肯認輸，不論新舊文學以至外國科學，他俱誇示大有心得，這便是「通天曉」的花名所由來。他本人雖懂不得什麼，爲着增加貧乏的知識起見，最喜歡聽別人談天說地縱橫世事，默誌於心，往往拿別人的話柄，作爲自己博識鑒書，大發議論，旁若無人。舊至一時高談雄辯之餘，忘記從某甲方面聽來的「新聞」，竟「據爲己有」，向某甲發揮偉論，聽者每爲之掩口胡盧，而「通天曉」尚欣欣然自鳴得意。他最愛吸雪茄烟，逢人誇示，他的雪茄烟是外國特製品，爲王族中及王公巨卿所享受，名貴絕倫，非普通平民所能嘗試，是他特別向外國烟廠定購的。

歌舞與展覽大集會

本會定期十一月十一日、十二日、星期五、六、日下午六時展覽會開始，八時歌舞團開始，假座女皇大戲院，對號位壹元五毛。代理處：Kripps Pharmacy Ltd. 994 Granville St, Vancouver Ticket Centre, & All Eaton's Stores, 詳情電話 Mrs. Agnes Agnes Kripps at 321-6460.

節目豐富，世界各地歌唱，舞蹈，有四十餘國的手藝與美術展覽。

鄭誌里

專科大小商業凍房冷氣工程。設計裝置及修理。忠誠爲僑胞服務。快捷可靠。電話：弍五五・四壹九六

宜僱經驗車衣工人

專做雨褸，夏天等衣服電力車機，有經驗者方可問。Bernard Casuals, 哥都華街東九十九號五樓

專門承建木料骨架工程

建造柏文樓，梢下停車等，木料骨架傢家。快捷勝任的工作人員。保證工程妥善。電話 263-7216

經營雜貨業者注意

欲求將冬肉臘腸等肉類切開工作，請電話 Lucky Strike Sales, 684-2031 僅屬發行家

榮士銀幣及郵票公司

WING'S COIN AND STAMP CO.,
179 East Pender St., Vancouver 4, B. C.
電話 685-1539

本公司專營買賣各國銀幣紙幣金銀及郵票等等僑胞光顧額外懽迎

朱去非創製

奇異藥水

內外各症 皮膚瘙癢 四十餘年 可食可搽 嘔痾水瀉 風行各國 大罐壹元五毛 中罐壹元 小罐五毛

止痛 第一 必靈丹 每打一元

平安茶 清熱化滯 每封十包 一元

各埠各商店有賣

總批發處：奇異商行朱去非 Key Yee Agency, P. O. Box 2387 Vancouver, B. C.

◎哀謝

先妣馬門黃氏太安人台山縣白沙南蒲堡永里人痛於民國五十五年十月十八日病終於點城密市茄梨醫院積閏享壽六十有三歲不孝隨侍在側親視含殮遵禮成服擇於同月廿五日假九十七街栢殯儀館舉行開祭出喪安塟於華珠網墓園深蒙宗親戚友世誼惠賜輓儀花圈臨場執紼致送素車隨行爲誼隆情歿存均感謹此哀謝

杖期夫 馬鐸本 泣血稽顙
哀子 錫添
哀女 定金（適黃門）
鮑銀
媳婦 黃氏 泣淚稽首
男孫 拭淚稽首
女孫 珍杏 拭淚稽首
女婿 黃廣周 拭淚稽首
男外孫黃柔輝黃柔輝 拭淚稽首
女外孫黃寶珠黃寶勻黃娟 拭淚稽首
厚惠芳名 恕不稱呼

（輓儀）黃廣周壹百五十元
黃奏儉五十元 黃卓民 黃炳光 鏡本
黃煌林 以上各合家 每式十元
陳內十元 伍洪浩 何佐治 黃福仕
黃近娣女士 黃敏孚 黃廣興 黃敏荐
以上各合家 每十元 黃美南 黃元珍
恒察 恒職夫人 馬職姊女士 黃海林
黃杏瑜女士 黃淑英女士 黃國樑
黃美珍 以上各合家 每五元
黃玉庭三元 柔信三元 麥佐式元
（花圈）黃廣周 黃豪儉 黃卓民
黃林 盤利隆 謝遇 盤鈞卓 何佐治
景康 恒暖 西友 以上各合家 每花圈一環 恒磊恒察全 鏡河本彬本孔建
嘻振華黃惠禮全 本構宗超世球柔澤全
炳林黃燕世黃官傳全 盤文炎盤鍊司徒葉姆蒙惠民全 馬氏公所 鏡河夫婦 華軒
（素車）馬氏公所 鏡河夫婦 華軒 兆鯤夫婦 恒察夫婦 恒磊夫婦
本構夫婦 盤利隆夫婦 盤文炎夫人
盤鈞卓 本彬夫婦 盤鍊夫人
蒙惠民夫婦 景康 本孔 司徒葉姆
長宗 兆民 健疇 英源 黃燕世
柔信夫人 宜振 黃林 韜倫 柔澤
陳炳 寧俊 恒鐸 炳林 詠遇
黃惠民 黃官傳 黃卓民夫婦
何佐治夫婦 黃玉庭夫人 仲聰 松林

◎哀謝

先祖父龍現字世燦黃公府君痛於民國五十五年十月廿七日壽終正寢於其寓所積閏享壽九十三歲經於同月卅壹日下午壹時假座屈汝車殯儀館舉行喪禮出殯歸土安塟於田布崙公共墳場荷承宗親戚友惠賜輓儀花圈親臨執紼素車隨送高誼隆情歿存均感謹此哀謝

孫 紹民 俊民 泣叩
惠賜芳名 恕不稱呼

（輓儀）黃傳聰式十元
黃德活合家十元 黃文碩合家十元
黃星南合家 黃傳車 黃偉才 駱社沛
許培 黃聖傳合家 麥炳烱合家
以上每五元 曾社容合家三元
（花圈）黃協世合家 黃挽敎合家
黃傳聰合家 劉氏兄弟
Wong Wai Chun, Jong Leong & Family,
（素車）黃協世夫婦 黃挽敎
黃聖傳 黃槐禮夫人 梁賡夫婦
黃傳聰夫婦 黃申 黃庚 馬振均
西友多名

巨型什貨店請送貨員

MARKETWISE I. G. A. 送貨兼店內工作。開始每月式百七十五元。電話 WA 2-6181 晚間七時後 683-1028 洽商。

價目必定平的唯一宗旨

本公司爲加國百貨公司貨價折扣制始祖

本公司折扣價時常爲全市最「廉」

現款交易節約之道無利息及遞送費用

貨眞價實，童叟無欺。

陸海軍公司貨價，比任何人相宜。

貨物包君滿意，不然原銀奉回。

本公司曾替華埠華友服務四十餘年。

ARMY & NAVY DEPT. STORES
VANCOUVER 25 WEST HASTINGS
NEW WESTMINSTER 568 COLUMBIA ST.

△代柬

本社謹訂于中華民國五十五年十一月六日午后一時舉行成立第四十八週年紀念典禮敬治潔茗候光

同日午后五時半假座福祿壽，陶陶，兩酒家寅具薄酌恭請

中國洪門民治黨駐美洲總部
民治黨駐加總支部暨各支部分部
達權總社、支社、暨洪門各級團體叔父昆仲
嬸姆姊妹駕臨助慶指示禮儀曷勝榮幸

雲埠達權支社同人敬約

Dart Coon Club, 116 E. Pender St., Vancouver 4, B. C.

△代柬

本支社謹訂中華民國五十五年十一月十三日正午十二時舉行成立第三十八週年紀念慶典於同日下午五時寅具薄酌統請

洪門民治黨駐加總支部各支分部
達權總社暨各支社
洪門各機構暨叔父昆仲嬸姆姊妹屆時光臨助慶指示禮儀曷勝榮幸

企城達權支社同人敬約

Dart Coon Club, 242 Harvey Ave., Kelowna, B. C.

Hans Grumme HAIRSTYLIST

For the best in modern Hairstyling and Wig ca
Downtown 682-7281 West Vancouver 926-1317 South Granville 738-9620
418 W. Hastings 1562 Marine Drive 2637 Granville
At Jermaine's 600 Granville St. Phone 684-4441
ANNOUNCE WITH PRIDE TO ALL OUR PATRONS THE APPOINTMENT OF

鳴鳳 FUNG MING

To the staff at our Salon at 418 W. Hastings St.

本美容院特聘出滬抵雲埠的著名髮型及假髮專家黃陳鳳鳴女士在處服務，陳女士能以英語、粵語、台山語、國語、上海語、四川語等招待顧客，實能給予華友無上方便，各界仕女前來購買假髮及恤髮電髮等無任歡迎。

Hoo Ho Chop Suey
102 E. Pender St., Vancouver 4, B. C.
MU 1-1030

陶陶酒家 精研食譜 大談小酌 價廉味好

地址：片打東街壹〇式號 電話：MU 壹・壹〇三〇

九龍公司

新到香蕉片，辣椒雞翅，味道鮮美。承接做長衫。片打街東卅五號，電話 681-9969

屋主自售電話預約

位於第一街一三五三號。三睡房。一在土車。銷盤電話 291-1514 預約。

名園殮館生意出賣

企連打埠 經營中西殮，欲營斯業者面議函商均可 MING INN, 234 LEON AVE, KELOWNA, B. C.

何雅慈油漆

經驗老手 十年專業。經驗豐富。取價中下。工料上乘。下午四時後電話 253-9345