

脊骨與腰痛

減少脊骨的擔。

六、實行運動加強背部，腹部和足部的筋肉，背腹的筋肉要能支持脊骨，而足部的筋肉，要能拉背部的工作。

七、身體如過重，要設法減少，好使使背部的負擔減輕。

八、要知道你的背部能不能支持過份的重量，注意保持其溫暖。背部的重量，要能給背部適當的支持，腰背後應放個軟的靠墊。

九、床要放得平穩，不必是堅硬的床，但太軟的彈弓床，使得脊骨彎下，這是不可的，工作用和休息用的椅子，要能給背部適當的支持，腰背後應放個軟的靠墊。

十、腰部各種的不舒，都能致痛，但如充分瞭解到它，通常不致嚴重，並較易忍受，不致因時日久了而隨惡化，事實上，這病經過一個時期，會自然的好起來的。(完)

長壽的秘密

由於醫學進步，預測人類能活至一百五十歲，但科學家認為一百歲已經極限了，過了百齡，再沒有享受的能力，做人徒然，卻能活到長壽，有

創世紀的故事記載，麥杜撒活到九百六十九歲，除了這位高壽的老者，有案可稽的近代最長壽男子，是一百一十五歲的德薩斯人華爾特威廉斯，他在一九五八年去世。人可以活到長壽，有很多因素。

倫敦老婦伊莎貝拉一九四八年離世時約享年一百一十歲。人類活到這麼老，在十七億人中祇一人而已。那麼現代的人可期望活到幾歲呢？在麥杜撒時代，平均壽命為卅五至四十歲，莎士比亞年代平均壽命是五十歲，本世紀初，追憶慕的人平均是六十歲，現在可以肯定比以前任何一代活得更老。本星期

第十册八節：仇公子一個月花五十萬元

口中喃喃有詞，但舌根屈強，全不能聽出甚麼句話。呂七叔估不到一別今日，東翁的病突變惡化，至於此極，他知道東翁振振有詞，必定想囑咐他甚麼後事，乃含悲咽淚，再問他有何話說。

仇公子瞭然於胸知道父親必定關懷他莫名其妙。聰明伶俐的仇公子，首先向父親撫慰這幾句話：「爹，七叔已經無恙歸來，你不用擔心」。接着又對呂七叔籠統地說道：「阿爹這幾大病勢突變沉重，見你在廣州許久不回來，很記掛着，你，怕你發生甚麼意外哩。」呂七叔不

出生的男學，可望活到六十八歲為宜。

先嚴黃公光漢號傳緒台山縣石板潭村人

痛於中華民國五十六年七月十一日下

午七時病逝於中央醫院積開享壽七十

歲。

即還可活四十年半。

為何我們能活到很老，而又寂寂無

聲與遺傳有相當關係，祖父如長命，他

幾乎可確定亦能登上壽域。最近發現人

的長壽，與出世時他的母親年齡亦頗有

關係，科學家用動物做試驗，証實年輕

的母親生的孩子，比年老的孕婦生的子

女，更為長壽。這真是對現在年青的一

代的好消息，因為他(她)們的母親都

是較從前早結婚的。

另一個長壽的推測，是這一代的孩

子早熟，早熟非快衰老。身體發育早

及性慾較早形成，幾乎可以確定是由於

現代的食物較佳，及每天吃牛奶或習慣

。美國哥林比亞大學從事的實驗，老鼠飲食增加兩倍的牛奶，平均壽命從五百八十七天延長至七百五十二天。據主持

此項實驗的薛曼醫生說：就人類的壽命而言，要增加七年的壽命，祇要在均勻的飲食內，多補充些牛奶。根據這方面的專家說，上了年紀的人，最可靠的食

物是飲兩品脫的牛奶。

食物無疑在長壽上佔一席甚重要的地位，許多人不應該早死的，錯在自己

用牙齒搗碎，醫生在研究全世界最高壽命地區的人，結果認出印度北部的錫克

我徒體質最佳，他們的飲食成份相當理想，爲了宗教及部落習慣的理由，他們

的飲食，包括全麥、花生、牛奶及牛奶

廉宜。食物太過豐富，會造成誇張，保

險公司的記錄顯示，

(未完)

袖裏機關，以爲仇翁真個擔心他意外

越覺感激萬分，向他解釋此次廣州

之行，如何忙於辦生意，以致一再延誤歸期。正是牛頭不對馬嘴，仇翁口雖不能言，但心裏很清楚，頻頻搔頭搗手

，表是他些不是談及這個問題，喉嚨間曾極力想吐出，假銀紙幾個字，可惜痰涎壅塞，相信除仇公子之外，沒有一個

人會意。仇公子暗中覺得好笑，知道父

親危在旦夕，縱有華陀再世，亦難到

回春，索性多聽幾個中西名醫，藥石紛投，並與呂七叔研究父親的病症要緊，其他的事一概不提。如是者過了一個星期，仇翁溘然長逝，時在深夜三時許，

呂七叔未有在場送終，仇公子一見父

親棄世即以承辦人及家主的身份，告誠各庶母：「父親的遺產，是我們一家人

的利益，與外人無關，不應該領教別人

。我身爲一家之主，自然公道分配，如

果不服從我的命令，休怪我不理她！」

因爲仇公子的嫡母已經去世，唯我獨尊

呂七叔領教，並揭穿其秘密。

未亡人 楊氏

孤子 楊紹 荣助

孤女 惠霞

媳婦 馬氏

同泣告

男孫 健文

女孫 淑貞 燦輝

黃江夏總堂

22A Pender St. E. Van 4, B.C.

治喪處：本宅 Suite 205-725 Jackson Ave.

Miss Constance Chan, Phone 255-9362

鋼琴女教師用英·粵及國語私家教授鋼琴

及國語私家教授鋼琴

十組聯房組樓宇出售

每星期五天工作，工金從優，請電話

九八七·九·一三三接洽。

宜屌西餐廳一名

如有人想擇好地點，請隨時打電話來與

許俊接洽也可。電話二五四·二七六六

沙省餐館連賣業出售

八年底固樓宇，由原建築人出賣，交

士定區，須要出賣。電話 255-9362

SEIO GATE, MANKOTA, SASA.

宜數百人摘地菜

九八七·九·一三三接洽。

唐人街中心地點

雲埠片打東街一百號街位，最繁盛地點

本鋪官用廚師，洗盤碗及打掃工人數名

，如有意前往者，請移步到本鋪四四四

大八四·一〇式百治商。

住宅出售定銀三千元

可能居住兩個家庭屋，大個雅潔房間，自動煤油爐，煤氣熱水，近學校。到

八七式·五九一大接洽。

西人伙食店出售

位在大街，西人店，有意者請打電話

336 GLEN DR. 治商。

因爲仇公子的嫡母已經去世，唯我獨尊

呂七叔領教，並揭穿其秘密。

住宅出售定銀三千元

樹瓈合家，樹後合家，每五元

(花園) 才利 嘉瑞 日光合家

日寬

(花園) 林西櫻堂，有餘房

每壹元

顯標 鐵微 家俊 每壹元

(花園) 林西櫻堂，有餘房

每壹元

樹瓈合家，樹後合家，每五元

寶齊三元 嘉利 合家 信譽 每二元

顯標 鐵微 家俊 每壹元

(花園) 林西櫻堂，有餘房

每壹元

樹瓈合家，樹後合家，每五元

寶齊三元 嘉利 合家 信譽 每二元

顯標 鐵微 家俊 每壹元

(花園) 林西櫻堂，有餘房

每壹元

樹瓈合家，樹後合家，每五元

寶齊三元 嘉利 合家 信譽 每二元

顯標 鐵微 家俊 每壹元

(花園) 林西櫻堂，有餘房

每壹元

樹瓈合家，樹後合家，每五元

寶齊三元 嘉利 合家 信譽 每二元

顯標 鐵微 家俊 每壹元

(花園) 林西櫻堂，有餘房

每壹元

樹瓈合家，樹後合家，每五元

寶齊三元 嘉利 合家 信譽 每二元

顯標 鐵微 家俊 每壹元

(花園) 林西櫻堂，有餘房

每壹元

樹瓈合家，樹後合家，每五元

寶齊三元 嘉利 合家 信譽 每二元

顯標 鐵微 家俊 每壹元

(花園) 林西櫻堂，有餘房

每壹元

樹瓈合家，樹後合家，每五元

寶齊三元 嘉利 合家 信譽 每二元

顯標 鐵微 家俊 每壹元

(花園) 林西櫻堂，有餘房

每壹元

樹瓈合家，樹後合家，每五元

寶齊三元 嘉利 合家 信譽 每二元

顯標 鐵微 家俊 每壹元

(花園) 林西櫻堂，有餘房

每壹元

樹瓈合家，樹後合家，每五元

寶齊三元 嘉利 合家 信譽 每二元

顯標 鐵微 家俊 每壹元

(花園) 林西櫻堂，有餘房

每壹元

樹瓈合家，樹後合家，每五元

寶齊三元 嘉利 合家 信譽 每二元

顯標 鐵微 家俊 每壹元

(花園) 林西櫻堂，有餘房

每壹元

樹瓈合家，樹後合家，每五元

寶齊三元 嘉利 合家 信譽 每二元

顯標 鐵微 家俊 每壹元

(花園) 林西櫻堂，有餘房

每壹元

樹瓈合家，樹後合家，每五元

寶齊三元 嘉利 合家 信譽 每二元

顯標 鐵微 家俊 每壹元

(花園) 林西櫻堂，有餘房

每壹元

樹瓈合家，樹後合家，每五元