

午睡之益處

每天吃過午餐，就甜睡一覺，身心俱有益處。

如果你想增進健康，不妨試試！不論何人，都懂得晚上熟睡對於人體健康的重要，但是卻很少人懂得午睡的好處。所謂午睡，是在正午或上午睡覺，午睡尤甚。一個鐘頭左右，否則，睡醒後覺渾身疲倦。

從專家的眼睛看，凡是體弱或者工作過勞之人，都應該午睡，以資補精力，也許你對於午睡發生興趣，但又覺得很難做到，這裏有些經驗報告，供各位參考。

第一點，要立心午睡，如果你想訓練自己午睡的話，每天到了某一鐘點，就把一切心事拋開，躺在床上，不管睡得熟與否，都要躺足一個半個鐘頭，然後才起床來，那麼，假以時日，必定會養成習慣。

第二點，除決心之外，床及寢室的光線也非常重要，使你看來沒有一點刺激，才容易引起睡意。

倘若上述的方法仍未能入睡，那末，則要從生理和心理的立場去想辦法了。

第一種方法是吃過午餐再喝一碗熱湯，趁著有些暖氣到肚，趕快上床睡覺，因為吃過東西，血液集中胃部，頭腦空虛，故特別容易入睡。

第二種方法，是餐後作一個較長時間的步行，俟渾身的血液自然集中在胃部，那時大概可以入睡了。

第三，是先作溫水浴之後再喝一杯阿華田或者好立克，因其含有濃厚鈣質，能鎮定神經，特別有助睡眠。

第四，是借音樂的聲響，轉瞬間你就會跌進了夢鄉，如果自己思慮太多，則需改用集中精神去計算數字，不斷重複，則易入睡。

鹹菜炒生腸

這道菜式，經濟實惠，家中人口多，以此佐膳的好，不過泡製方法，要得其法才做得好。

用料方面，鹹菜四兩，青蒜一兩，荷蘭豆二兩，香芹菜五錢，雞生腸六兩，豆腐二錢，蒜頭四粒，薑兩片，用滾水將生腸洗淨，將鹹菜浸透，因鹹菜本身太鹹，如果唔浸透，則鹹味唔好食，至於鹹菜本身已鹹，為甚麼要用滾水浸呢，這就是經驗，如果用滾水浸水浸它，好難去清鹹菜本身的鹹味，所以話要得日浸才做得好，厥為此故。

鹹菜用滾水浸了之後，再用清水漂它一漂，這才撈起放在筍箕，去清它之水份。青蒜切開洗淨。荷蘭豆香芹菜洗淨之後，切開，亦放在筍箕上。豆豉洗淨用刀頭搗爛。蒜頭去衣搗成茸，薑亦用滾水浸淨切開。

上述各配料做好之後，雞生腸用滾水拖一拖到七成熱便撈起，切忌太熱，撈起之後，放在碟中，鹹菜盛在筍箕上，如果未能去清水份，便要用乾淨白布擠乾它，撈起撈乾。不必落油，將鹹菜烘片刻，然後將青蒜白糖兜兜兜，用碟盛起，待雞生腸，下落油一湯羹，將荷蘭豆青蒜香芹落碟，炒炒兜兜起，放在筍箕上，去清水份。

再洗過雞生腸，落滾湯燙豬油，將已搗爛之豆豉及薑茸蒜茸炒香，這才撈起拖過之雞生腸下去，炒三四下，跟住便將盛在筍箕中的香芹，荷蘭豆，青蒜與鹹菜一齊落碟同炒，不要炒得太耐，鹹菜兜兜便落碟，落碟後，兜兜兜便出碟出來，因為如果炒得太耐，雞生腸便老，吃時唔好爽口了。

塘西花月痕

心裏愛好的人物和東西，就費一二萬元，簡直無傷大雅，即使分其身家，亦不外百分之五，或百分之十，區區之數何足掛齒？事關婆心花怒放之餘，不禁大發彩英聰明，好算計，不枉從小養育她一場，平時亦承認她極有本心，生或敦厚之格，福壽綿長，將來必定享福到底。難怪許多滿地華商帶她埋街了。

彩英事頭一輪「高帽」，滿口油腔滑調，不說幾句，真一軟硬兼施的一作風，高興的時候，好話甜言，稍自拂逆其主張，一反轉臉，一而便尿尿一不覺笑將起來，連忙收斂笑容，謙遜地說道：「人心肉肉，受人恩惠，定當圖報，才是做人的要緊。我們既已過不了，生出來要還花債，折騰已幾個月，若還不積陰德，真個拖官樣的日子，會來臨呀。事關婆心花怒放之餘，不禁大發彩英聰明，好算計，不枉從小養育她一場，平時亦承認她極有本心，生或敦厚之格，福壽綿長，將來必定享福到底。難怪許多滿地華商帶她埋街了。

第卅四節：富有傳奇性的拈酸悲劇

若實說一句，我對於他們兩個，俱不是真心相愛，這大家必得嚴守秘密，以免洩漏風聲，他們便不上了。

現在我的宗旨，就是看他們誰肯認錯，誰人出得更高的身價，我跟他，你不妨學及門底古董商：「開天撒價」，任由他們「落地還錢」，價高者得，奇貨可居，均之我不是愛他們，亦樂得做個順水人情，和他們「分身家」也好。

「事關婆心花怒放，夢想小彩英這像一片熱忱，處處為她打算，養女不必須，一個好女兒，足够下半世享其舒適生活，有一二萬元，真是「生吃著不盡了。其實彩英的說話，理由亦充份，他們有偌大的財富，千金難買一個好字

本公司

為加國百貨公司
貨價折扣制始創
本公司折扣價時常
為全市最「廉」

現款交易節約之道
無利息及遞送費用
貨真價實，
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 NEW WESTMINSTER
25 WEST HASTINGS 568 COLUMBIA ST.

餐館生意連實業出賣

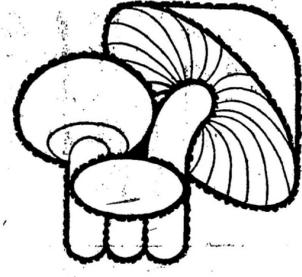
本餐館生意歷來暢旺，用具齊備，樓上
有房八個合家居住，埠中有來去水及煤
氣便利，今因人力缺乏，故願將生意連
實業出賣，如有欲營斯業者，請來面議
或函詢均好。

聯合餐館啟
UNITED CAFE, P. O. BOX 333, CARRI, SASK.

泮故李天面樓煙通公司

本公司在泮故李區。服務有式十年。
□樓煙通 □新蓋與修理各種天面 □修理
煙通 □通通管線修理或換新 □用時代機
具洗通水水渠 □普通木工與修。

欲求誠實可靠工作
電話 738-3223



生長儲蓄券

為助你之儲蓄生長之一種計劃

你投資每七元五角，在六年中，你可得十元。以
十元為單位之以上之各種券均有。隨時可提現。有特
別人壽保險付還之特色。



CANADIAN IMPERIAL
BANK OF COMMERCE

黃雲山總公所

中華民國五十六年職員表

執行委員	伯輝 漢魂 恭禧 楊禮 法理
會費	祝齡 景仁 文甫 瀾衍
樹鄭 潤偉 禮松 益俠 碧雲	文忠 本生
候補執行委員	榮輝 宗約 子文 英法
常務委員	伯輝 漢魂 恭禧
常務主任	伯輝
文書主任	法理
財政主任	瀾衍
交際主任	樹鄭
調查主任	祝齡
青年主任	文忠
福利主任	禮松
監察委員	玉康 文亨 禮慶
候補監察委員	新民 財求 星財 祺文
監察常務委員	白覺 仕沖 惠禮
監察 文書	文亨 核數 禮慶
實業部總經理	漢魂
實業部財政	恭禧
名譽監督厚鉅	滿地可埠黃雲山公所

舖位兩間兼四組聯房
英坭磚樓宇出賣，建築僅兩年，有意者
與 Art Ulan 洽商。電話 736-6691 或 233-6122
Pope Estates Ltd. 1338 W. Broadway.

中國點心熱食外賣館

207 1/2 East Pender St.,
Tel. 688-2921

本月十八日星期六上午十時開張

本館外賣	鮮蝦燒賣	八寶羅漢齋
各式點心	牛肉餡餅	蘿蔔燻牛腩
各式麵點	七彩粉卷	咖哩雞骨
各式小食	脆皮春卷	炸蝦肉酥捲
各式湯品	豉汁大龍蝦	甜酸豬蹄光醋
各式製法	豉汁蒸龍蝦	滷水全雞
各式口味	豉汁蒸排骨	滷水豬蹄
各式快捷	豉汁蒸魚	滷水牛展

僑胞光顧 無任歡迎

△代東

本公所謹訂於二月十九日(星期日)午后一
時舉行喬遷第六週年紀念暨春節聯歡並設
茶會助慶又同日下午五時半假座陶陶酒家
歡宴屆時請男女昆仲諸姑孀姆駕臨指示
禮儀曷勝企盼

雲埠馬氏公所同人敬約
Main Society, 41 E. Hastings St., Vancouver 4, B.C. Canada

△代東

本分部謹訂於中華民國五十六年二月二十
二日午后一時舉行黨社成立第四十四週年
紀念慶典慶具薄酌敬請

洪門民治黨駐美洲總部
洪門民治黨駐加總支部暨各支部
達權總社 支社 及洪門各級機構叔父昆仲
孀姆姊妹駕臨指示禮儀曷勝榮幸

錦祿 民治黨分部
達權總社支社同人敬約
The Chinese Freemasons, 171 Victoria St., W. Kamloops, B.C.

加拿大皇家銀行

The Royal Bank of Canada
Main & Hastings, Vancouver B.C.
Douglas & Pandora, Victoria B.C.

本行特設華務部，專為僑胞
辦理一切關於銀業事務

凡一切重要文件如股票、公債、房契、人壽保險、遺囑等及貴
重首飾，不宜存在家中，以免火燒或盜劫之損失，如保儲此類
貴重物件，本行備有保險箱保存，每年僅收租金五元。
最近加亦在港找換 五元七毛七仙
最近加亦在港找換 五元七毛八仙
日香港匯價 每百港幣加幣十九元零五

華務部司理：馬錦華啟

曼麗髮品公司

專門教授漂染髮型，機車假髮，及手織
假髮，保證滿意。

香港九龍彌敦道五十六號十樓接洽
156 TUNG CHUI ST., 9TH FL.
HONGKONG, KOWLOON, HONG KONG

餐館生意出賣

中西餐館，兼營外賣生意，地點理想，
因股東意見不合，廉價招頂，機會難逢
，請電話接洽或親到面議。

電話：289-2528
地址：599 E. Hastings St., North Burnaby.