津津有味譚

肺病療養之道

咯血證

陳存仁

療養時期中當防有誘因

（一）不可勞動過甚，如工作過度，休息太少，或搬取重物，或爬山登高，或步行過久，或行動時舉步過急等。經過一次咯血之後，連高聲歌唱，或者演說談話，都要有相當節制。至於爭執吵鬧，更所不宜。

（二）情緒上要力時鎮定，一切憂慮，憤怒，悲哀，煩惱，均須置之度外，凡事能使情緒引起刺激，都要看得極淡，泰然處之。因爲情緒上有了重大刺激，很可能即時咯血。

（三）凡是訴訟爭執，要竭力避免，一切是非之所，要遠遠的離開，並極力避免一切跌仆毆打。人多之處，要預防擠迫，傾軋，衝撞，不能被外力影響到胸背部位。預防勝於治療，處處留心，才能免除咯血的禍患。

（四）病從口入四個字，對咯血患者，亦應時加警惕。凡是刺激的飲食品；一概禁止入口。所謂刺激的飲食品，如各種中外酒類，咖啡咯咕，辣茄，辣椒，芥醬，咖喱，胡椒，等等，均在禁忌之列。還有熱性食品，如荔枝，桂圓，四川擔菜，芥菜，茴香亦在禁忌之列。熱性的藥品，或是刺激性的強壯劑，任何藥片藥水或針劑，非得醫生正式指導，都不可亂用。

止血食療品

咯血時要靜臥休養，這時可以進若干飲料，作爲治療上的輔助。現在介紹食養品四種如下：

蓮藕

藕蓮，對肺部都有用處，肺旁出血時候，可用蓮藕作止血劑。（一一〇

，也要選擇新加波，你可以去看看，要是有機會的話。

在香港的外省同文中，有一位姓薛的，我與他不熟，以前在此地各報選文，以「冒論老生」姿態出現，筆名是「斯人」一九六七年，我走在尖沙咀遇到久違的他，他道：「我剛從新加波回來，很要回去，那邊充滿朝氣，一個比較理想，尤其令人高興的一點是　政府對文化人非常重視。」我與他在路上匆匆，短句介紹，以後不再遇他，亦不見其文章不聞其消息，大概他在新加波吧！

新加坡大力提倡體育有感

于立

日前，新加坡「足總」副會長來港時，提到新加坡耗坡幣一千五百萬元興建國家大運動場，將於一九七一年內竣工，可容六萬觀衆，需要時又可擴充看台，設運動場用以迎接東南亞半島運動會，並籌備主辦一九七八年的亞洲運動會，爲了籌備主辦亞洲運動會，在大運動場外還興建各項室內運動場，包括游泳池，籃球與排球場，再興建「亞運」選手村，總共建築費將爲坡幣六千萬元。

波幣六千萬元加上波幣二千五萬元，共波幣八千五百萬元，約合港幣一億七千萬元，在一個面積小於香港而人口更還不如的新加波　這是大手筆，香港當然自愧弗如，香港根本沒有大運動場，總之體育有設備，不及美國許多大學，如果要在香港開較大的運動會，物質條件，不如到美國任何一所以體育著名的大學，「工欲善其事，必先利其器」，對體育的利器是運動場地。

新加波是一個獨立不久的國家，人民以華人爲主，執政者亦然，但那邊各民族的地位平等，由於華人多，不如西方人日作　第三申國」—我那澳洲朋友，他是英國移民，曾跑遍東南亞。對新加波印象很深，他說：「我們早已知道，中國官僚最有架子，中國衙門習氣最深的香港的中國人如果他通英文，亦學與英國公務員打交道，但新加波的華人公務員已無中國傳統的官僚架子了，平民與無論華人，馬來人與印度人，都容易找到他們，而他們也友好地，平等地與平民交談，在許多英語國家人士看來，那些華人公務員的素質極好。無怪新加波政府的效能頗高，如果我做中國八

相戀數十載

才共諧連理

（上）

白菱

一九五三他的母親亦逝世，他仍與麥姬拍拖，有如一雙精神夫妻，十年後至一九六三年，才正式結合，雖然已年老了，彼此仍然如膠似漆。

美國米蘇里州年青商人哈洛愛了，女子愛連，他們一九〇四年訂婚的，打算一九〇八結婚，可是愛連的雙親及近親接二連三去世，佳期受阻，第一次世界大戰爆發，哈洛被召入伍當兵，退伍後又是親戚逝世，佳期一阻，捱到一九三八年才正式結婚　遷入已建好卅年的房屋居住。

女子埃達的家人要考驗男子威廉諾曼的耐心，他們一九二三年訂婚，拖到一九五三年，他們的家人均已去世才結婚，而證明四十年後仍爲相親相愛的呢。（下）

城點

金城大酒樓

9718 - Jasper Ave., 二樓

裝飾華麗　粵菜點心，燒腊，

香港名師　精心選製

大小酒會　豐儉隨意

地方雅潔　無任歡迎

星期六　粥粉麵飯

星期日　全日供應

茗茶美點

許儉民主理

新入事，新作風。親切服務，招呼週到。

黃錦修理汽車公司

專門修理汽車身及噴油，按裝大小機器零件，經驗豐富，工作精細，快捷妥當，免費估價，歡迎各僑胞光顧。

GIM'S AUTO BODY

36 E. Cordova St., Vancouver B. C.

Phone 683-1639　Res. 253-7248

訃告

家嚴諱耀森號會賢黃公府君，痛於公元一九七〇年十二月廿四日下午六時半病終於中央醫院積閏享壽八十有二歲，不孝子芬等親屬含殮遵禮成服謹擇於一九七一年一月六日（星期三）下午一時在丹利維街暗市黨殯儀館舉行喪禮扶柩下葬於伙仕蘭墓園　祭屬宗親戚友世誼哀此訃

聞

未亡人　鄭氏

孤子　子芬　宗灼

媳婦　伍氏　馬氏

孤女　美雲

女婿　陳國治

男孫　經緯　志强　逸凡

嘉誠　仲熙　仲恒

英傑　雄威　北興

女孫　婉玲　婉娟　婉萍

外男孫　樹政　樹邦　樹人

外女孫　媽珠

堂弟　會群　會也

堂弟婦　陳氏　陳氏

侄　嵇年　乾相　廸賢

本立　務滋　民傑

侄婦　伍氏　馬氏

侄女　佩娟（適雷門）

瑞愛　杏花　影紅　雪眉

司書堂侄　伯輝

治喪處：黃江夏總堂

Wong Kung Hai Tong, 123A E. Pender St, Vancouver, B. C.

榮都旅館

Winter's Hotel, 205 Abbott St. Vanc. B. C.

△代柬

本別墅謹訂於公元壹九七壹年元月三日（星期日）下午壹時舉行成立第四十三週年紀念典禮並治潔茗　同日下午五時半　假座陶陶酒家設筵歡宴屆時敬請　恩平總會館恩青會暨各埠恩平會館支部南平駐所本邑男女鄉誼依期駕臨指示禮儀曷勝榮幸

雲埠南平別墅全人敬約

附註：男人每位收席金四元，婦女每位收席金式元，小童十三歲至十六歲收席金式元，小童十二歲以下免收席金。請以早報名俾便編席

△代柬

本總堂謹訂於壹九七壹年壹月壹日（星期五）下午壹時舉行第四十三週年紀念慶典並設茶會招待同日下午五時假座桃園、陶陶、兩大酒家公讌屆時敬請各埠榮陽分堂暨列位昆仲伯叔嬸姆姊妹依時駕臨助慶指示禮儀曷勝榮幸

雲埠鄭榮陽總堂同人鞠躬

附註：席金每位四元，婦女二元，中童十二歲至十八歲二元，幼童十一歲以下及六十八歲以上免收席金，請早報名俾便排席

△代柬

本支部謹訂於壹九吉壹年元月十日（星期日）午后壹時舉行成立第五十壹週年紀念典禮並于同日下午五時寅具薄酌屆時統請洪門民治黨暨達權社洪門各級機構暨叔父昆仲嬸姆姊妹駕臨助慶指示禮儀曷勝榮幸

穩寧民治黨支部同人敬約

Chinese Freemasons, 2800 - 33rd St, Vernon, B. C.

雙喜樓餐館

ELEGANT PARLOUR RESTUARANT

442 Main St.　Phone 683-9074

Vancouver 4, B. C. Canada

茗茶美點　名廚主理

由西菜式　仕女招待

大宴小酌　豐儉由人

到過雙喜　喜上加喜

首本：特製滿地可排骨飛律濱炸鷄

營業時間：由上午十時至下午十時

電話：687 5336

李耀林啓

興旺乾洗店生意出賣

位於 Cambie & 29th Ave, 業主經營有十一年，每月生意約二千元，新用具，雅潔鋪位，定銀一萬元，其餘九厘利息，與 Mr. Merrin 治商。Block Bros. Realty

電話 928-3270, 733-4121

中國商場出售

店主因業務要回港，廉價式萬式千元全盤出售，地點在卡城最中心，遊客必往之地，詳情請電話二六五、三八二八。或致函 Mr. D. Ma, 40 Pallisser Square, 13, 9th Ave, S. W. Calgary 2, Alta.

同益公司陳祖開啓事

敬啓者：本號在雲埠營業數十年，向蒙僑胞惠顧，生意興盛，近因業主收回鋪戶，迫得定於本月廿五日結業，現由同伴等在片打東街二六六號開設元昌肉食公司。敬希男女顧客移步光顧，并此致謝歷年惠顧盛情。并祝各位顧客，聖誕快樂，新年納福。

凡同益公司及本人信件請寄元昌公司轉交是荷

元昌公司電話：六八一、一〇五二

城點企業公司　發批零售

豐山雜貨

唐華

9718 - Jasper Ave.　Phone: 424-7972

週年紀念大減價

除土產，燒腊，腊味，生油之外，壹律九折優待顧客。

「店批」牌白米每包減價五角。

自臨携取者則廉收壹元。

NATIONAL LIFE ASSURANCE COMPANY OF CANADA

SUITE 501

1155 W. Pender St.,

Vancouver 1, B. C.

鄭楫輝代理

公司電話：685-7231

住家：228-9336

專爲閣下將來幸福着想

本公司特設

一、各種人壽保險

二、意外和患病入息保障

三、減輕入息稅退休儲蓄

四、大學教育基金等等

不勝枚舉，如蒙諮詢請即賜電，新到加國移民，一律歡迎。

擬刊登賀年告白者請注意

茲值新年繼屆，印務繁忙，凡擬刊登賀年禮啓者請於本月三十日以前來稿本報，俾便早日排版，無誤精延爲荷。

請惠賜報費、告白費、印件費。

又本報以年關在即，賬務須辦結算，尚望光顧諸君，如有欠下本報報費或告白費或印件費者，請即如數惠下，是所至盼。

再者：每年於冬節之前，郵局收到來往郵件，例外特多，每日報章，本報均依時呈交郵局，或偶有遲延，敬請諒察是幸，專此預祝

新春康樂

本報經理部謹啓

華隆有限公司

WAH LOONG LTD.

278 E. PENDER ST., VANCOUVER 4, B. C.

Tel. 684-4428

新到

賀年糖菓，海味雜貨

沙田蜜柚，各種水貨

總代理

香港新華海產公司

各種西土冰霜蝦

班魚，風蟮，蜆魚，烏頭，

鯪魚，鱸魚，大鯇魚，

紅三魚，白倉魚，馬交魚，

黃花魚，水魚，

陳健鏞 Kinson Chan

The Gallery of Homes

公司 324-2441

住家 255-0010

Rutherford Thompson McRae Ltd.

1445 East 41st Ave.,

Vancouver 15, B. C.

▲來賓，保養好，一廳多房靚屋，土庫全部完整，如五間房及自用設備齊全，合大家庭或作出租用，有適合及双車房，交通學校便，取三萬四千式。

▲前鋪後居，一廳兩房，中型鋪連磚牆實業，位置三旺住宅區，做獨市生意，每日約式百五十，鋪面光猛濶大，設備新淨，商業地，濶一百卅尺，有停車場，適合夫婦經營，近學校，取六萬五千元。

▲來信，經濟好屋，壹廳叁房無土庫，交通學校及商場便，取壹萬五千式，首期八千元可入伙。

▲近華埠合法人息住宅連土庫四房，各自門戶出入，可住三伙，月租約式百七，交通學校便，取式萬一千九

▲旺住區中型裏鋪連實業，包括三組及兩間住宅，有生意做，有得住，兼有租收，一舉兩得，適合夫婦經營

恩鋪服務代買賣各類型住宅，柏文，商業樓宇，鋪及旅館生意