跌打舊患的有效療法

應用很廣，其功能是祛瘀，消腫，活血，定痛，祛風，散寒，軟堅，散結，強筋，壯骨，適用於氣滯血凝，風寒潮濕以及筋骨關節強硬，拘攣酸痛或酥痺，萎弱，乏力等症。

六，體育療法，就是患者自行鍛鍊患肢功能或作全體功運動，全身體功運動，有太極拳，易筋經十八段錦，保健功，器械操等，患肢功能鍛鍊有頸項功，肩臂功，腰背功，足腿功等，這種療法可以促進機體神經，肌肉，代謝和循環功能的作用，其效顯著，應用很廣，它的適應症是，筋骨損後期，傷後氣血虧損，平素體質虛弱，肝腎氣衰勞損，兼患風寒濕痺等。

七，針刺療法，就是利用穴位針刺手法的作用，通適人體經絡俞（月旁）穴的性能，促使經絡通暢，氣血和調，從而達到祛除宿患，恢復功能的目的，但是，這種治法可配合其他治法使用，而不能濫施。

八，火罐療法，或稱「角法」，「竹筒療法」，「拔火罐療法」，就是用一個竹筒或釉陶小罐，內燃着火，急覆於患肢部位上，由於筒罐能吸緊皮膚，因此有溫行氣血，通經活絡的作用，它和針刺療法一樣，也不能濫施。

（下）

炒。四。絲

這個菜的泡製方法，與外省菜的炒三絲，截然不同，前者完全是粵菜烹調手法，而且這個菜用料並不貴，適合一般家庭用以佐膳。

用料方面：牛肉（六兩，冬筍肉五兩，冬菇五隻生薑兩片，蒜頭兩粒，米粉少許，另碗獻料上湯三匙羹，蠔油一匙羹，蘇油六滴，鹽一匙羹大分一，些少老抽豆粉。

泡製方面：先將牛肉洗淨，起筋，橫切之後，將牛肉絲，用半隻蛋白，一匙羹十分一鹽打粉，一匙羹五分一生粉，一匙羹五分一白糖，兩匙羹生油，盛在碗中，將牛肉絲撈勻，醃一個鐘頭，冬筍肉放在滾水鍋中滾熟，撈起放在凍清水浸，務要將牛冬筍浸到凍透，（可以攪凍清水）然後將牛切爲粗絲。冬菇用清水浸稔，蒸熟它，去蒂，切爲粗絲。蒜頭去衣，搗成蒜茸，薑洗淨，去皮切絲。

上述主配料整好之後，燒紅鐵鑊，落十兩猪油，待油沸時，將鑊拈離火位將牛肉絲放下去，用竹快子拌勻，這才將油鑊放回火位，待牛肉絲浮出油面時，便合火路，即用罩籬將牛撈起，（但要撈得快，否則牛肉絲會太老）跟住來放下油鑊去炸，炸至微現焦黃色時合火路，用罩籬將它撈起，去清油份，放在碟上。

此時鑊中之油盡去，重新落一匙猪，放在已燥過之米粉上，趁熱出菜，保存鑊氣。

油，將蒜茸放下爆炒兩下，跟住將薑絲，筍絲冬菇絲放下，爆炒幾下，便將牛肉絲放下，兜勻牛，賀些少紹酒下去，跟住落碗獻，一兜二炒，即刻兜上碟，

兜猛的地鼠

世界上最小的哺乳動物，應該是北加利福尼州地方所發現的一種地鼠。這種地鼠只有半吋長，它的軀體雖小，但卻非常兇殘，常常敢於攻擊比它大上兩倍的其他馴良的動物，甚至把牠們吃了。它的食慾相當强，可以在三小時內吃下和牠體重相等的食物。

可能牠體積小而消耗過太，因而，這種地鼠的平均壽命，只有十六個月，最長命的也不過兩年。

塘西花月痕

（塘西花月痕 第一七四）

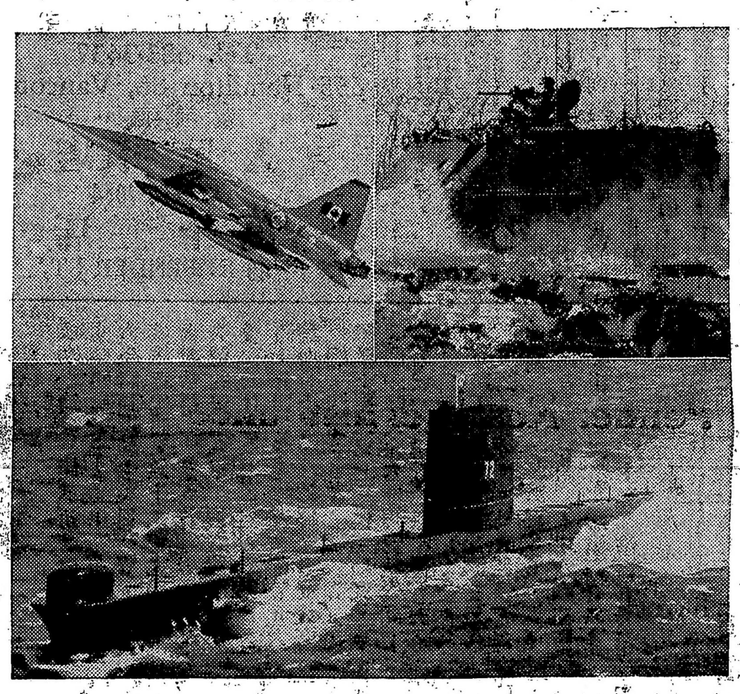
老徐和其他櫃面幾人，都覷朱有見有人送信入來，也不是放在門前，由店伴交到櫃面的，老徐並翻憶十分清楚，剛才算盤打菜單的時候，的確沒有見過任何函件，相距不過數分鐘的時間，驀見有封信放在算盤邊，好似眞是從天外飛來——亦覺得十分驚訝，苗老大聆言之後，心裏倍加恐懼，潘仔油這人，手段如此高强，正不知如何想辦法來應付。

老徐沉思了一會，忽然恍然大悟，對苗老大說道：「一定是剛才定廳的那個人！」苗老大忙問這人是誰？老徐告訴十分鐘之前，有個兩撇鬚子的「伯父」，穿長衣，戴「朴帽」（往日盛行中國時帽），手拿「士的」，狀類殷實商家，說出某間著名南北行字號，明晚定兩個廳客，預定三桌，吩咐開一張菜單給他看，……」苗老大不待老徐言畢，馬上打電話問南北行，是否派人到來定廳，明晚宿客，對方很巧妙地回答：「小號是貴酒樓的常餐主顧，購客定廳，祇消打電話你苗老大，

第卅節：因爭風鬥出打單綁票活劇

不便啓齒詢問，偶然一望櫃面算盤放下一封信，信面寫着苗老大名字親啓的，不禁驚呼起來。他記起剛才有客定廳，拿算盤打菜單的價錢，尚未發現什麼函件，相隔不過幾分鐘時間，也沒有送信之人到步，這封信從何而來？立刻遞交苗老大。苗老大拆開一看，更添多一層煩惱，原來這封信又是潘仔油的「傑作」指摘他沒有錢的約交數，所也拿他的愛子作「人質」，並且又要「起價」了，這一回加至五千元的數目，交數地方，仍是一別亭對面的坡拉堆，限五天爲期。苗老大看完信，愁眉鎖，頭暨問老徐，這封信突如其來，可有見到送信人的面貌？

加拿大武裝軍備



乃未來的實力

爲世界服務……致力和平運動
加拿大武裝軍備
予以一点關懷

都城達權社紀念鳴謝

本社于昨十壹月廿日舉行成立第四十週年及喬遷第十大週年紀念慶典

荷蒙中國洪門民治黨美洲總部洪門民治黨駐加總支部各支分部各級黨部洪門機關達權總社各支社暨叔父昆仲嬸姆姊妹及團體商號贈送珍貴禮物祝詞儀金本社全人等敬領之餘萬分感謝謹登數言以表誌謝

恩賜芳名　恕不稱呼

洪門民治黨美洲總部　洪門民治黨駐加總支部　維城民治黨達權總社　雲埠民治黨達權社大公義學　大漢公報　都城民治黨協進會　侯萍溪　都城洪門體育會　錦碌黨社　柯京民治黨　列城黨社　穩寧黨社　蘭頓民治黨　企城黨社　黨近黨社　司徒俊瑤　卡城黨社　點城黨社　都城康樂社　都城華僑福利協會　都城粵海音樂社　都城國新公司　都城聯僑劇社　都城涉趣園劇社　砵崙黨社　美南山且寸致公堂　都城廷秀辦莊　艷秀美容室　李文　以上祝詞

都城廷秀辦莊艷秀美容室廿元
都城華僑大寶號林新廿元
雲埠民治黨達權社大公義學十元
柯京民治黨　西湖茶樓　國新公司
康樂社　周瑞能　以上十元
呂壬大元
陳定水　大漢公報　達權總社　企城黨社　當近黨社　列城黨社　點城黨社　卡城黨社　錦碌黨社　穩寧黨社　李礽任
都城涉趣園　聯僑劇社　粵海音樂社
美南山且寸致公堂　龍鳳園飯店
鄭晃　司徒俊瑤　司徒誠　呂拔明
呂戊　林進亨　呂烱　李礽苑　余才
梁如山　陳雄　黃兆華　陳祥　黃錫坤
伍錦才　張沾文　奧培芳　甄劍伯
李章植　李傳疊　李雲慰　譚德惠

穩寧達權社紀念鳴謝

洪門民治黨美洲總部洪門民治黨駐加總支部各支社暨叔父昆仲嬸姆姊妹及團體商號贈送珍貴禮物祝詞儀金本社全人等敬領之餘萬分感謝謹登數言以表誌謝

恩賜芳名　恕不稱呼

美洲民治黨總部　雲埠民治黨總支部　蜃埠民治黨　林岳鎏　以上祝詞

雲埠民治黨達權社　大公義學　列城黨社　錦碌黨社　柯京民治黨　楊彥儒　本埠民治黨　鍾銳合家　以上賀金十元祝詞

城埠達權社　黨近黨社　卡城民治黨　點城達權社　企城黨社　砵崙民治黨　都城達權社　以上賀金五元祝詞

蓮花殘跡　李容根　黃偉合家　潘求　劉孟俊　段深　吳洽美夫婦　冠香殯館　李兆權合家　大同商店　岑如　梁文惠　呂全合家　黃兆强合家　周仁佳合家　每賀金五元

羅植合家　羅華俊夫婦　羅錦安合家　楊興　孔珉　陳根源　張[illegible]介　黃添[illegible]　羅世秀　梁邦禮　蘇節　黃平　蘇桐　羅考翔合家　黃金德　每賀金三元　李吳碧容合家　李鎮　廖寬德　李江漢　李進來　黃國材　合共十弍元

尋人廣告

啓者：伍基和之丈夫，姓譚，廣東台山白水鄉人，經來加國多年，不知其下落，故特字訪尋，如譚本人見此告白，請即向下列地址通達爲盼。

Tong Gong, 15 Dunda's St, Trenton, Ont.

沙省殯室生意實業出賣

在沙省中部第弍號公路，近有名勝，夏季遊客特盛，地位適中，裝修新型，全年生意甚佳，因股東另謀別業出賣，有意請面議或函商。

CAMEO CAFE, WATROUS, SASK.

金然棧臘味製造廠

Kam Yen Jan (1948) Ltd.
223 Keefer St. Vancouver 4. B. C.
Phone: MU 3-1757

★★★贈送親朋禮品臘味最爲適宜★★★

中央政府農部派員註廠監製
獨家腊味權威
專一輸出歐美
久已馳名海外
衛生條件俱備
品質優良可口
十足家鄉風味
代寄往國內或國外
本廠樂意代勞保證
寄到中途遺失十足
奉賠
價目印備函索即寄

LATEST ARRIVAL
MINIATURE PALACE LANTERNS
DECORATIONS for X'MAS, ETC
110-V BOXED 10'S & 20'S
聖誕彩色活動宮燈
十枝廿枝盒庄　掛裝零沽相宜
永隆公司
WING LUNG
142 EAST PENTER ST. VANCOUVER, BC

錦碌民治黨達權社鳴謝
一九六六年經費

△民治黨評費列后
周紹常　關仲寬　關松鉅　每十元
廖卓勝　梁柱倫　李衛　周棠　梁洪
鄭遵曜　岑沖毓　周才　每五元
林棠　劉濂　劉孔仁　每弍元五
阮榮二元　馬華山壹元五
△達權社經費列后
廖卓勝七元五　鄭遵曜六元
關仲寬　關松鉅　周才　每五元
岑沖毓　梁柱倫　李衛　周紹常
周棠　每三元　劉濂　林棠
劉孔仁　每二元五　馬華山一元五

Woodward's

在活活百貨公司購物，保証你能得到最多的選擇機會。購物最理想的去處，就是到活活百貨公司。在活活百貨公司仕女服裝部，陳列各種大小尺碼，顏色的便服。應有盡有，等候光臨選購。活活百貨公司有你正需要的貨品，價廉物美，是我們的宗旨。

活活百貨公司是爲你而設的！有關仕女便服，請光活活的仕女便服部選購。呎吋大小齊備，適合各種身裁，顏色，款樣，四季皆備。

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。

必定目價平的唯一宗旨

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

眞味齋臘味廠
加拿大中央政府特准
寄售各界批運
Jimmy's Fine Food Ltd.
1355 Parker St., Tel. 253-3944
Vancouver 6, B. C.

美味白油腸	每磅壹元四五
特式珍肝腸	每磅壹元四五
鮮味蝦油腸	每磅壹元五毛
正式鴨肝腸	每磅壹元七五
原隻大腊鴨	每隻壹元七五
豉味鴨片肉	每只壹元
大隻鴨下庄	每只壹元九毛

甜味牛肉干每磅五元四
辣椒牛肉干每磅五元四
本廠腊味。名師巧製。味道十足。
適合衛生。聖誕送禮。最爲適宜。
美國郵費。每磅式毫。如蒙賜顧。
請將地址列明賜下。

玫瑰露腊腸
每一元三毛五仙
磅

經營什貨肉店與飲館者注意。本號發售各種肉類。切開或成件。價錢平過肉類罐頭家所售。查利的瑪杰啓。

CHARLIE'S MARKET
319 Main St., MU 1-4429