心理學家驚人之論
眼睡要需不人代現

你是否那種整晚躺在床上眼光光，希望得到一覺好睡的人呢？英國一位心理學家說，你大可放心，因為你根本不需要那一覺好睡。他是英國倫敦路大學人類科學系的高級心理學講師雷·米達斯博士。過去四年內，他一直研究那些幾乎完全不睡覺的人。他得到的結論就是，現代的人類已經發展到不需要睡覺，不過在可以睡時還是喜歡睡一睡。

他說，我自己是每晚睡九小時那種人，可以睡到這些鐘數時我就睡這樣久。不過我相信睡眠實在相當像性行為，是很舒服的，但是沒有亦可以生存。

米達斯博士這個反傳統的論調，倒是能使那些思失眠的人大為安心的。他訪問過許多睡得少的男女，有些每晚祇睡十分鐘或半個鐘頭，有些則是四五晚完全不睡覺，然後才補回「大睡一覺」，這亦不過是睡兩個鐘頭左右而已。這些人，幾乎必然是社會上的忙人，例如青年領袖、護士等等。

他們夜不能睡時做些什麼事情呢？看心理學書、寫詩、帶狗散步。

米達斯博士最初是研究人在廿四小時內情緒及需要的變化。他發現，假如使一個人一夜不睡，他們在早上八時會極其疲倦，但是到十一時左右又會精神起來。即使一連幾晚不使睡覺，亦是一樣的。而且，那些幾乎完全不睡覺的人，也是一樣健康和快樂。根據這些研究，米達斯博士最初是研究人類已經不再需要睡眠，祇是還有睡眠的欲望。

他亦在各種動物身上研究。他說：「大象和長頸鹿是完全不睡覺的，牠們生活在一個暴露在危險中的環境裡，牠們不適宜睡着，因而牠們的身體也是生得不適宜躺下的。其他不大有自衛能力的動物則在冬季躲起來冬眠一段長時期。在冬眠期中，牠們就可以避免冷死及夜出狩獵的猛獸。」

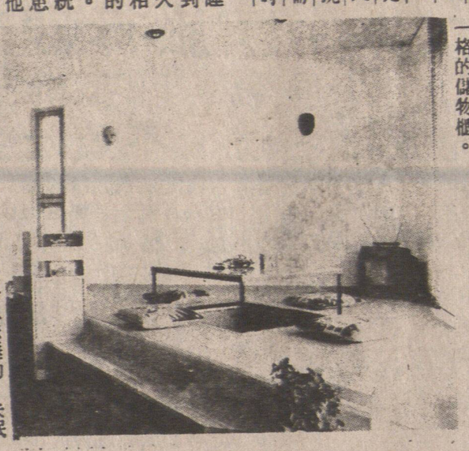
同樣原理，米達斯博士相信古代人需要睡眠，乃是為了躲避夜間黑暗的危險。但現代人一日廿四小時都有燈光、溫暖和安全，他們就不需要睡覺去逃險。他不認為睡眠是用以恢復精力的，他認為現代人已不需要睡眠，然而腦子仍留下習慣，有一個部份是叫人去睡的。失眠的人得不到別人得到的睡，認為有所損失，因而担心，越担心便越疲倦。

所以他勸失眠的人放心。睡不着不要緊，因為這不是必須的。假如不担心，鬆弛下來，那反而更易入睡。

他也認為一晚醒幾次是正常的。他說，原始人就需要如此，因為他們要在火堆中添柴。

日式角落

這個新潮的設計，乃是把廳子的一角落佈置成日本式，坐的是地面慣坐地，所以桌下有個角落適宜飲酒玩牌。而這個角落其實也不浪費地方，因為地板可以掀起，下面是一格一格的儲物櫃。



家居情趣

清涼衫裙

這款式簡單而美觀的衫裙，夏季最宜。主要是露肩而有肩帶，裙的下載細邊打摺。此裝淨色為宜，如是黑的就細白邊用白腰帶，白的用顏色邊及腰帶，其他顏色看情形而定。手袋與鞋的顏色可與腰帶及邊同。

絲花飾耳

裝飾耳朵，不一定要用耳環，可以如圖中那樣，用絲帶剪成花狀代替，這花可以裝在短小的耳環上，或就用線吊在耳珠的孔上。看上去嬌艷而又熱情，效果甚佳。

飯前飯後服藥 有何不同效果

生病自然少不了要吃藥，藥分飯前及飯後吃，其原因何在呢？若不依照規定服藥，是否會產生不良的後果呢？

所謂飯前吃，是指吃藥之時胃是空的。藥吃下去後大部份能直接和消化道粘膜接觸，很快被身體吸收而發揮功用。相反，飯後吃藥，是因為有些藥物我們需要它慢慢被吸收，產生緩和及比較持久的功用。同時，因為有些藥物有毒性的反應，吸收太快會引起中毒，或因有些藥物對消化道的粘膜有刺激的作用，故適合飯後服食。

又有些藥味，因味道不好，難於入口，吃了容易引起嘔吐，如果在飯後吃，會把剛吃下去的飯菜連同藥物，全被吐出，所以這類藥物適宜於飯前服食。

所以，我們服食藥物要根據藥性，在規定的時間內服食，如胃藥在飯前服食，消化藥在飯後服食。又倘若醫生指定每隔三四小時服食的藥物，且指定在進食之後，我們即使未到吃飯的時間，也必須進食少許餅點後，才吃藥，切勿延遲吃藥的時間，因為有些特效藥物，必須連續吃，中間不能停頓，直至醫生吩咐停止服食，才可終止，因為這類藥有一定的程序，完全服食後，才能發揮它的效用，抑制病菌繼續生長。

杏林一聞

吸煙的人要想免生肺癌，最好的方法是每天半杯紅蘿蔔汁。維他命A對肺部氣管表面上皮質組織的成長極為重要，每天的食物中要包括蘿蔔、菠菜、甘藍菜、南瓜及馬鈴薯等，防止肺癌的最佳辦法。

中西美術廣告裝飾公司
中西美術 商業招牌 圖案壁畫 裝飾設計
唐宇文
曾受高級中西美術教育
日夜電話：873-5609 或 879-4826
STANDARD SIGNS & DESIGN

金星美術裝飾工程公司
Golden Star Arts Decoration Engineering Co.
4802 Beatrice St. Van B.C. Canada V5N 4J4
裝飾設計中國式酒樓飯店，庭園住宅，供應新款及仿古之宮殿建築裝璜飾品。
歡迎各地來函垂詢

通用電器行
742 E. Hastings Street
Vancouver, B. C., Canada
Telephone: 255-7431
各款地爐，新舊霜櫃電爐，乾洗公機等。修理，取價，工精。

專洗衣機
修乾衣機
電爐・雪櫃
政府牌照，經驗技師
特價優待僑胞
電話：294-0763

維記土木工程公司
RAMA LAW CONSTRUCTION CO. LTD.
(Residential & Commercial)
房屋改建 舖面裝修
專人繪圖 代申請市政府許可證・免費詢問估價
日夜電：253-0841

水電暖氣工程
專門拔裝，修理，冰喉電火，暖氣工程，價錢相宜。
電話：299-8924 張

達明電器工程
安裝，修理新舊房屋，商舖一切電燈，電火工程，免費估價。
電話：三四一〇〇四六

馮沾 (Jim Fong)
公司：736-3831 或687-7711 PAGER410（24小時）
住家：733-4736
代理買賣一切地產物產，免費估價。
UNITED REALTY 3879 OAK ST. VAN.

專門起新屋 圖則任君選 中西建築師 手工最上乘

房屋
▲2470 E. 20 AVE. 十四年，五房及土庫完成，地大，十六萬多。
▲6325 FLEMING ST. 四房及土庫，十二萬九千。
▲本拿比，3773 SUNSET ST. 三房，土庫完成，地50×120地點好，價低三十一萬九千。
▲本拿比，HALLEY ST. 三房及土庫完成，地66×120保養一流，十三萬。
▲東區新屋兩間，一千四百尺，十七萬九千。
▲西區6730 OAK ST. 五房，大客廳，土庫完成，二十多萬。
▲西區SHAUGHNESSY三十四街西及GRANVILLE ST. 六房，二千八百尺，兩大客廳，四個浴室，建築及保養一流，地11×140，美麗花園，四十多萬。
▲西區OAK RIDGE 6929 WILLOW ST. 六房，三層華麗大屋，十七年新，地大，特價二十九萬五千。

丹屋
▲西區7790 CAMBIE ST. 雙邊丹屋，每邊四房土庫，三十多萬。
▲西區456 W. 15 AVE. 上下丹屋，每層三房及高土庫，二十一萬。
▲上下丹屋846 E. 16 AVE. 三組收入，請還價。

商業樓
▲西雲高華興旺地區，一年新磚樓，三千九百尺，地下停車場，特別為餐館設計建造，座位一百四十個，特價急賣。
▲緬街八年新磚樓，唐餐館，酒吧，座位一百四十個，生意及物業三十多萬。
▲八年新磚樓兩舖位及兩組柏文，四十多萬。
▲一年新三層磚樓，七個舖位及樓上寫字樓，政府及非餐和客，每年賣收二十三萬，平價出賣。

柏文樓
▲西區十七組，好風景及近海邊，年收八萬一千，銀行供業主，首期三十萬，請還價。
▲西區十二組，年收五萬八千，價值五十五萬
▲西區二十一組，九十多萬。
▲東區十一年五十六組，年收二十五萬，價一百九十九萬。
▲東區四十六組石屎大廈，年收二十四萬，平價一百六十萬，按揭供業主。
▲本拿比十二年新，保養一流，八十三組，租高，地點好，近商場及搭車，價錢抵買，二百八十八萬。
▲北本拿比十二年新，四十一組，3940 E. PENDER ST. 地大，租客好，按揭十一厘至一九九九年。

生意
▲西區2893 W. BROADWAY咖啡店，座位七十八個，酒吧，日做五百，地點興旺，大有前途，平價出賣。
▲224 E. 12 AVE. 全新石屎樓分層出賣，按揭十三厘供業主，首期一萬五千，可以買。
▲業主離國求急賣，十二年新，補養一流，年收三十四萬九千，八十三組柏文，地一畝多位於京士威夾十九街，二百七十萬

熱盤抵買
▲963 E. 24 AVE. 兩房，土庫完成保養一流，已租出每月七百，平賣。
▲224 E. 12 AVE. 全新石屎樓分層出賣，按揭十三厘供業主，首期一萬五千，可以買。
▲業主離國求急賣，十二年新，補養一流，年收三十四萬九千，八十三組柏文，地一畝多位於京士威夾十九街，二百七十萬
▲西人雜貨生意，日做八百五十，八萬多。

急賣
▲烈治文，接近新區，有孖屋地一幅80×141，交通方便，接近市區，價錢相宜。
▲埠仔避暑新屋近湖只售六萬五千
▲溫哥華廿五街二房一廳土庫二千尺拿大比二千水豪華大屋50×122地面，建築師
▲東區廿五街二房一廳土庫二千尺拿大比二千水豪華大屋50×122地面，建築師
▲溫哥華完成