

# 睡前的保健工作

一到晚上，便感覺到一雙眼臉重得什麼似的。要閉合捕來，四肢也缺乏無力。一坐定，呵欠連一接二打個不停。這是忙碌了整整一天後的反響。惟有睡來補足身體的疲倦。不過在睡前的幾件事，很有注意一下的必要。因為對於身體健康方面有密切的關係。

在晚上臨睡時刷牙。這件事最易忽略。然而却是很重要的。因為吃了一天的東西。在牙齒隙縫間總不免遺留着一些屑粒。如就寢以前再不刷牙，則在睡眠中，口腔閉塞。空氣便不流通。於是微生物在殘物中繁殖起來。因此發生口臭及蛀牙的疾。如果牙齒不健全。那對於身體的健康大有阻礙。所以在食後刷牙。是一件必做的事。不過這刷牙。是太麻煩。那麼一日早晚兩次。是最低限度了。刷牙。再喝些白開水。也是需要的。因食物經口一番的咀嚼而入食道。再進胃而後至腸。同時消化作用。在胃壁和腸壁上都不免有食物的遺屑。所以睡前一兩杯開水。一方面是幫助消化。而另一方面是洗淨腸壁的功能。使那遺屑不致留在腸壁。否則則於胃腸不利的影響。

洗眼這件事。除非患眼疾者經醫生指明每晚須洗眼之外。恐怕我們很少有洗眼的習慣。可是患眼疾者。每晚能洗眼。確有預防眼疾發生的功用。因為在白天。空氣中的塵埃多有吹入眼中的可能。再偶一不慎。用了公共場所的手巾。於是日積月累。那一定有患眼疾的危險。起初當是很輕微的。一些也不覺得。不過日子一長。便很討厭的了。所以我們要養成洗眼的習慣。這手續也很簡便。到藥房中去買一隻洗眼玻璃杯和一些硼砂粉。所費不到一元。先把硼砂粉溶在沸開水中。待冷後。傾入杯中。更把杯子稍用力的覆在眼上。使水不致滴下。更把眼臉不停的開閉。便好了。再洗另一眼。這樣所費的時間不到一分鐘。如果日日。或間日能這樣做。可預防眼疾傳染。

東撫西拾 (秋)

有人喜歡他的女人好似登枝香煙。瘦小而雅緻。不必費腦力去選擇。容易燃點。當火頭熄滅之後。棄如敝屣。

苛求的人。喜歡他的女人好似一枝呂宋煙。價錢較貴。外表較為美觀。可以吸得較久。倘若高標是適合自己的脾胃時。很少拋棄。

好人喜歡他的女人好似一枝煙。有一點維繫的意味。有時輕力的敲一下。但大多是陶醉於甜夢溫和的境界。而且時時照料。

一個男人可以給你一枝香煙。贈你一枝呂宋煙。但永不會和你共同享受一枝煙。

十七歲時談戀愛。  
二十歲時談社會改革。  
三十歲時談成功成名。  
五十歲時談胃口消化。

★ 大人物進展。可分三階段。  
第一時期。不擦自己的鞋。  
第二時期。不寫自己的信。  
第三時期。不作自己的演詞。

壬午除夕寄友 (獅門漁信)

莫嫌此夜催人老 恰喜春來拓植多  
(洪公言癸未歲元旦子時立春)  
回首蒼茫一夢 依稀鄉國竟如何

布蘭公司種子發售

即時止癢 否則原銀奉還

請用 D.D.D. 藥水

凡癩。癩及其他皮膚病，藥到即止。每樽三毛五。各藥行均有售。如無功效。原銀奉還。

## 滋陰 賣壹 參百補丸

腎強 送壹 茸百補丸

- 實驗百補丸 每盒四兩 價銀七大元
- 補氣生血 病後欠補 夜多小便
- 滋陰補腎 手足寒凍 消除百病
- 實驗鹿尾 補腎丸 每盒四兩價銀七大元
- 養血助陽 便後餘瀉 生精補髓
- 增進飲食 大便虛結 腰腎虛冷

以上兩種補品。任從採購。欲購何種。賜顧時希為言明。另郵費二毫。交易不受 C.O.D.

## 搜毒精

萬應新舊搜毒藥精 大減價每樽 原價四圓二 小價三元 久年餘毒 筋骨疼痛 虫行蟻咬 皮膚血毒 大便燥結 諸般百毒 不論惡毒初起或舊症復發 定能藥到病除 永無後患 此藥精力 達毒必化 滯滯必消 並無藥味 萬試萬靈 奏效如神 誠治搜毒獨一無二之聖藥也。

介紹良藥

症有輕重之別。但治須適宜。藥無貴賤之分。惟是驗者是靈。然何由而知其靈驗乎。曰。須實用之。方悉其妙。鄙人患腎虧後餘毒之疾。已二年。所服中西藥劑多矣。絕不見效。竊思年逾不惑。半百又屆消極之念。油然而生。對斯頑疾。等閒視之。偶閱華報。見有搜毒氏者。自製滋陰強腎妙藥二種。其主治之症。適與鄙人所患者吻合。因是由消極而興奮。遂購搜毒氏妙藥二種。各取一料。依次服用。僅及全料。其疾霍然失矣。由是觀之。藥無分貴賤。驗者是靈。斯言真不謬也。鄙人二年來之頑疾。今一旦解除。欣慰無似。爰繕數言。藉作介紹。俾世之同病者。知所問津焉。

台山縣都斛區南村鄉王廷孚敬白

客居加拿大 GLORY CAFE Campbellton, N.B. 二月八號

## 恭頌林弼臣先生醫術高超

啟者。人生世間。最苦者為病。最難忍為痛。是以救傷治病。誠為急務也。弟日前因偶一失足。跌折腰脊。其為危重。不能起立。延請數人醫治。皆不見效。病勢轉劇。痛苦難言。後幸請得廣濟堂林弼臣先生診視。藥到病除。可知先生醫術高超。名不虛傳。特登報端。俾有同病者知所問津。得以早日解除痛苦。並對林弼臣先生。聊伸謝意焉。

弟黃華燦拜頌

## 購羊毛衣要趁機會

△ 購羊毛衣要趁機會

- 6714 Viking 正字號紅邊黃羊毛內衫每件四元五角
- 6714 Viking 全上衫連褲 每套九元五角
- 71 PENMANS 蝦肉色羊毛內衫 每件二元二角五分
- 71 PENMANS 全上衫連褲 每套四元九角五分
- 95 PENMANS 全上衫連褲 每套四元五角
- 1800 Stanfield 厚軟羊毛內衫每件三元七角五分
- 1800 Stanfield 全上衫連褲 每套六元五角
- GOLD Windsor 頂厚金印雙胸羊毛衫每件六元五角
- 151 什色羊毛經濟褲 每件二元二角五分
- 152 金藍羊毛扣線褲 每件 七元五角
- 598 羊毛扣線星點拉鍊褲 每件五元九角五分
- WX 頂厚十足軟羊毛灰色小衫 每件四元九角五分
- 英倫羊毛黃線雨衣 GABARDINE 每件二十四元
- H88 厚羊毛織襪 每對 四毫五
- 810 各色軟羊毛陰襪 每對 五毫五
- 111 頂靚黑厚軟羊毛 VIKING 襪 每對壹元壹毫

別種衣裳尚多 目錄印備 函索即奉

## 達權總社

中華民國卅二年職員表

- 社長 林鐵郎 胡立波
- 副社長 岑永和 胡福海
- 監事 高文朗 鄭家滋
- 財政 龔定榮 陳翠振
- 文牘主任 鄧雲章
- 庶務 黃競榮 黃卓凡
- 幹事 林俊唐 陳玉亭 林舉揚 岑家振 湯福 鄧江 胡華錫 陳雲煥 吳棟
- 核數 李洪 鍾田
- 庶務 周瓊 鍾田
- 評議員 全體社員
- 占市坎崙幹事 周朝錫 崔璇
- 沙利近助幹事 楊緒勝 楊東賢

## 尾利慎血致公堂春宴鳴謝經費

啟者本堂昨六日舉行慶祝農曆新歲典禮暨宴于本堂所敬請各僑胞及各叔父兄仲赴宴蒙眾列位僑胞惠然參加助慶並助本堂香油經費感之餘特此鳴謝

捐助本堂香油經費芳名列下

- 梁裕標五元 洪昌 馬本納 馬莊倫 黃華 黃甜 每三元 關崇峻 關崇海 關崇紹 關崇勳 關崇國 關崇勳 吳橋 曾崇 甄聖經 黃壽人 黃樹舉 張培振 張文裕 張炳昂 黃鍾 李祖彬 李松 每貳元 張進廷 梁芳 關林 方榮 每壹元五角 關崇和 關崇國 關崇益 馬本鈞 張培治 張杞梓 梁維興 每壹元

## 新婦治家婆

「注意」本局現新辦到小說數十種諸君想購新到小說請往秘書書路餐館詢問便安日夜有得賣新書目錄印備函索即寄

Leong Ding Bong 13 Pender St. W. Vancouver, B.C. 云埠梁定邦報同啟

## 亞旅社

HOTEL SUN A (電話) MAR. 9064 100 Pender St. East Vancouver, B.C.

本社在華區 地位最適當 房間空氣充足 佈置極雅潔 雅潔又芬芳 床褥日一換 暖氣與熱水 各界來住宿 久暫由便 行李妥當 久暫由便 隨時可幫忙 寫輪船車票 定價不昂 請留心光顧 司理 邦健 謹啟

## 生公司魚翅賣

啟者。本公司創設於本埠。廿有餘年。專做牛肉菜蔬。鳴生意。今擬擴張起見。特派前住美國大埠魚翅行。商。得其允諾。授與總代理權。經有大帮生翅。龍鱗皮運到批發。生翅原相挑開有三種。甲種每磅二元。乙種每磅一元。丙種不過壹元。對於欲取原相價目。極至相宜。每箱約壹百六十磅。該價不能宣佈。幸祈見諒。如欲光顧。請先函問價。小號定必將價目奉。行由 C.O.D. 交易可也。并有洗淨翅肉零沽每磅壹元二五

SING SING COMPANY 170 E. Pender St. Vancouver, B.C. 雲埠生公司司理部啟

## 黃一平

專醫 婦老幼內外科

- 外感傳染 傷寒變症
- 久年心痛 久年胆石
- 久年胃病 跌打久積
- 久年風濕 骨節疼痛
- 陰陽虛損 久年頑癬
- 久年夜尿 風化諸病
- 生男有法 生女有術
- 來函問症 華金二元
- 空函不答 諸君見諒
- 外埠買藥 郵費自理
- 藥品目錄 函索即寄

醫務所設在片打街西門牌二十一號 (廣東街口對面) 電話三九二五 Chinese Herbal Dispensary, 21 W. Pender St. Vancouver, B.C.

## Gu Tao She Herb

432 Columbia Ave. Vancouver, B. C. Canada

容盛之癩癩 皮膚止癢水 每樽二毫五 實驗大便下血丸 每樽五毫 鹿茸·麗參。

## 舉操天先生

舉操天先生 送醫者前購先參茸百補丸見覺功力極偉今遇此良機再內銀券必購存貯以防將來藥料斷絕之意見分然錄奉速速謹此佈

## 新婦治家婆

「注意」本局現新辦到小說數十種諸君想購新到小說請往秘書書路餐館詢問便安日夜有得賣新書目錄印備函索即寄

Leong Ding Bong 13 Pender St. W. Vancouver, B.C. 云埠梁定邦報同啟

## 黃一平

專醫 婦老幼內外科

- 外感傳染 傷寒變症
- 久年心痛 久年胆石
- 久年胃病 跌打久積
- 久年風濕 骨節疼痛
- 陰陽虛損 久年頑癬
- 久年夜尿 風化諸病
- 生男有法 生女有術
- 來函問症 華金二元
- 空函不答 諸君見諒
- 外埠買藥 郵費自理
- 藥品目錄 函索即寄

醫務所設在片打街西門牌二十一號 (廣東街口對面) 電話三九二五 Chinese Herbal Dispensary, 21 W. Pender St. Vancouver, B.C.

## 黃一平

專醫 婦老幼內外科

- 外感傳染 傷寒變症
- 久年心痛 久年胆石
- 久年胃病 跌打久積
- 久年風濕 骨節疼痛
- 陰陽虛損 久年頑癬
- 久年夜尿 風化諸病
- 生男有法 生女有術
- 來函問症 華金二元
- 空函不答 諸君見諒
- 外埠買藥 郵費自理
- 藥品目錄 函索即寄

醫務所設在片打街西門牌二十一號 (廣東街口對面) 電話三九二五 Chinese Herbal Dispensary, 21 W. Pender St. Vancouver, B.C.

## 布蘭公司種子發售

此季有等種子無多望顧客預早購備本處有各種種子目錄印備函索即奉

JAMES BRAND & CO. LTD 782-786 Howe St. Vancouver, B.C.

## 即時止癢

否則原銀奉還

請用 D.D.D. 藥水

凡癩。癩及其他皮膚病，藥到即止。每樽三毛五。各藥行均有售。如無功效。原銀奉還。

## 新婦治家婆

「注意」本局現新辦到小說數十種諸君想購新到小說請往秘書書路餐館詢問便安日夜有得賣新書目錄印備函索即寄

Leong Ding Bong 13 Pender St. W. Vancouver, B.C. 云埠梁定邦報同啟

## 黃一平

專醫 婦老幼內外科

- 外感傳染 傷寒變症
- 久年心痛 久年胆石
- 久年胃病 跌打久積
- 久年風濕 骨節疼痛
- 陰陽虛損 久年頑癬
- 久年夜尿 風化諸病
- 生男有法 生女有術
- 來函問症 華金二元
- 空函不答 諸君見諒
- 外埠買藥 郵費自理
- 藥品目錄 函索即寄

醫務所設在片打街西門牌二十一號 (廣東街口對面) 電話三九二五 Chinese Herbal Dispensary, 21 W. Pender St. Vancouver, B.C.

## 黃一平

專醫 婦老幼內外科

- 外感傳染 傷寒變症
- 久年心痛 久年胆石
- 久年胃病 跌打久積
- 久年風濕 骨節疼痛
- 陰陽虛損 久年頑癬
- 久年夜尿 風化諸病
- 生男有法 生女有術
- 來函問症 華金二元
- 空函不答 諸君見諒
- 外埠買藥 郵費自理
- 藥品目錄 函索即寄

醫務所設在片打街西門牌二十一號 (廣東街口對面) 電話三九二五 Chinese Herbal Dispensary, 21 W. Pender St. Vancouver, B.C.