津津有味譚

第三類：關於貧血的神經衰弱

陳存仁

園蔬之中以胡蘿卜，波菜，紅莧菜，金冬菜，芥菜葉，芥菜，含有鐵質，都是補血的園蔬。

（戊）雜貨舖中出售的髮菜，紫菜，海藻，以及鹹香椿頭乾，所含的鐵質也很多，對血虛的人吃了也有益。

（己）蠔，銀蜆，毛蜆，蛤利（虫旁），一批介類食品，世有補血功效，有機會不妨吃一些。若干人主張生食的，那是要注意清潔和消毒，而且消化也有問題，都應特別加以注意的。

（庚）穀類食糧，有的也有補血能力，國內有一種紅稻米屬於糯米一類，名稱「血糯」，此間也有一種紅色粳米，元朗大埔等米舖有售，價格極廉，對於血虛和胃病的人，可當作日常的食糧。

其它的食品，如菩提子，葛仙米，是絕妙的補血食品，藥物中補血的更多，如當歸，紅花，首烏，血竭，艾葉，益母草，川芎等，這種補血藥品有複雜性能，貧血患者對肝類製劑不能吸收時，必須選用上述食品或藥品，作爲日常補血之用，成效極高。

世間補血的藥品，不能說不多，不過服之之後，首先要知道這種藥品是否能爲病人所給收。如果不能吸收，那末雖多無益，筆者常時看見病家進服肝精粉劑，大便堅而黑色，這是服後一部份並不爲人體所吸收之故，而且這種藥的性格極熱，可引起便秘口乾目赤的副作用。

—四五〇—

來件 瞻望一九七三年

蔣清華

聖誕一過，新年又快要來臨。

在準備迎新的一九七三年時，我們不禁對一九七三年有所瞻望。

本來，在年頭歲尾，人們例對新年有所預測，其實是有所期望，希望將來是大家的習慣。

第二次大戰先後幾年，每一次新年，人們都會問：「今年會不會世界大戰？」問過三五年，這問題便被人淡忘了，不再問」。

聖誕前一個星期，越戰和談在巴黎擱淺，美國再復大肆轟炸北越，其次蘇俄在遠東邊境增加軍事部署，對中國加強壓力，近博多次武裝衝突，表面看來局勢久告緊張，人們難免舊問題翻新，又再問問：「今年會不會世界大戰？」

如果你這樣問，可以答覆你的是：「一九七三年不會世界大戰」。世局雖然緊張，但是，打世界大戰的因素和條件，都不具備，所以可以肯定說一句，一九七三年不會世界大戰。

一，越南和戰局勢　越南戰爭從一九六五年算起，也打了八年，經過四年多的和談沒有結果，十月下旬突然宣佈北越與美國秘密談判中所達成的「九項協議」。

原擬定於聖誕前的停戰協定，十二月十六日，在巴黎和談的例常會議上，美總統特別顧問基辛格與北越政治局委員黎德壽發生爭論而又告擱淺。越共—越南南方臨時革命政府外交部長阮氏平，抨擊南越總統阮文紹破壞「九項協議」草案，北越代表春水也聲明只要美國在協定上簽字，始能達到和平願望。阮文紹對協定不放心之處，認爲美國給予敵方的最大打擊，是對北越空中轟炸，將來美軍全部撤退，而北越部隊（約十六萬五千）却留在南越。加以中國和蘇聯將必以大量武器支持北越及南越共軍，到那時候，南越面對重大壓力，美國將如何援助？因此阮文紹堅持，須候美國有確定把握之後，他始能接納和平方案。

和談決裂後，中國總理周恩來聲明支持北越立場，定要美國在「九項協定」簽字。但北越遭受美國轟炸及水雷封鎖，犧牲甚大，渴望早日獲得解除，此種心情是不難理解的。

「一」

鼻煙

鼻煙　相信是比煙葉還要早流傳入中國的，如果不是附會其說的話，可能遠到成吉思汗征歐時帶回來，或者是明末由教士傳來。

但可以肯定的是，閩語系的人，是中國最老的老槍，他們由南美、菲律賓傳入吸烟的習慣，以至敗於鴉片戰爭的清朝，在更早的時候，曾經禁烟，所禁的喏喏就係我們現在吸的香烟與及鼻烟。

既然有「高級鼻烟，一瓶達四萬元，那豈不是暴犀利嗎！

這可不然，今天你仍可以到中環一間著名的烟草公司買到美國運來的鼻烟，價錢只是二元五角港幣（一個半安士），它共有兩隻牌子，別一種是十元一瓶，容量爲四點六五安士。是以如果你吸流行的貨，還不致浪破費。

鼻煙是放在一個鼻煙盒中，到有癮的時候掏出來，拔開瓶塞，到一點落食指，搓向鼻孔的。古老時代，吸鼻煙是高級的習慣，如果多人同吸，則有一個小鼻烟碟，每人放一隻「食指大動」下去，一邊搓一邊打乎較。

而且鼻煙也成爲紈袴子弟爭奇鬥勝的玩物，此刻留給人作古董。

「下」

投資良機

高級大殯館及大型雜貨市場連同實業出讓：雞埠十餘英里Ladner埠，位於交通必經要道，佔地兩萬平方尺，建築面積六千五百平方尺，有巨型停車場，連同兩盤大生意一齊出讓，計有

（一）華貴高級大型餐館，設計華麗，美觀而大方巨型酒樓，共有二百五十座位，設有酒吧間，樂隊台，及舞池，全鋪高級地毯，寬大廚房，中西廚具設備完善，每年生意約十二萬元，生意在激增中。

（二）新型高級雜貨市場，壹切設備最新式，附有花草菜秧棚，每年生意十六萬元，均附有大停車場，生意亦在增長中。

兩盤生意連同實業取價貳十餘萬元，先交現款壹半，詳情請問鍾天賜電話八七六、四五七五

實事實業公司六八貳、五貳八四、

◎哀謝

先嚴劉金成日前仙逝已誌前報昨於十二月廿二日下午一時假座暗士黨殯儀店舉行喪禮扶柩出殯歸土安葬於科士蘭墓園荷蒙宗親戚友社團惠贈花圈賻儀親臨執紼素車致送高誼隆情歿存均感謹此哀謝

未亡人　鄭少貞

孤子　華德官元

媳婦　李氏

孫兒女等同叩謝

厚惠芳名　恕不稱呼

中山隆鎮同鄉會素車花圈帛金一百元

（賻儀）鄭社元　余因虹　陳明　以上合家每十元　楊球　李進　澤耘　陳添　譚勝　郭九　東倫　楊集祥　章球　林大母　澄碧三　以上合家每五元　蕭牛四元　黃海　方暢源　喜揚　林灼　每三元

（花圈）隆鎮同鄉　林寶臻　林翹益　胡焯祺　楊集祥　李喜農　永隆　胡榮　以上合家花圈　林善宥林伯鎮仝　蕭江鈴劉會泉劉帝雄岑榮晃仝　林子民　劉根俊關堯威林瑞庭曹輝仝

（素車）余因（弓金）虹　隆鎮同鄉　楊球　李堯威　林寶臻　每素車

◎哀謝

先考諱文深楊公府君之喪經於十二月十二日下午一時在暗市黨殯儀館舉行喪禮安葬於科市蘭墓園

荷蒙宗親戚友世誼惠賜賻儀花圈親臨執紼素車隨送高誼隆情歿存均感謹此哀謝

未亡人　楊段氏

孤子　根祐根良根財根榮

孤女　少群玉群　同泣謝

孫惠芳名　恕不贅列

因編幅問題，經在僑聲報登載

全層新靜土庫出租

兩睡房，廳廚浴室，包電火暖氣，雪櫃爐，各自門口。電四三五、一六八五。

△代柬

謹訂於一九七三年一月一日（星期一）下午一時爲慶祝本堂第四十五週年紀念慶典並設茶會招待是日下午五時假座桃園、陶陶兩大酒家寅具薄酌公讌屆時統請各埠鄭滎陽分堂暨列位昆仲伯叔嬸姆兄弟姊妹依時光臨指導藉增光寵

雲埠鄭滎陽總堂同人鞠躬

（附注）席券大人每張四元，婦女每張二元，中童未滿十八歲以下至十二歲每張二元，幼童未滿十二歲以下及六十八歲以上之男女老人免費領取，請於十二月廿八日以前報名領取，便排席

△代柬

本支部謹訂於壹九吉三年元月八日下午舉行成立第五十三週年紀念慶典並于同月吉日卽星期日下午五時假座冠香酒家寅具薄酌公讌屆時統請

中國洪門民治黨駐加總支部暨各支分部

達權總社支社暨洪門各級機構及列位叔父昆仲嬸姆姊妹屆時駕臨指示禮儀曷勝榮幸

穩寧埠洪門民治黨支部同人敬約

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

△代柬

本別墅謹訂於一九七三年元月七日（星期日）下午一時舉行第四十五週年紀念聯歡慶典並治潔茗招待同日下午五時半假座陶陶酒家寅具薄酌公讌屆時統請各埠南平駐所暨男女墅員駕臨助慶指示禮儀曷勝榮幸

雲埠南平別墅同人敬約

（附註）席金男、每收四元，婦人每收二元，中童十六歲以上收四元。十三歲至十六歲收二元。小童十二歲以下免收席金。請早報名俾便編排席。

穩寧民治黨支部一九吉三年職員表

執行委員李進來　羅錦安　鍾國威　劉麗超　李兆權　周仁佳　黃俸　黃兆强　余冠燊　劉棗　羅華俊　劉乳治　劉熾　吳榮超　李奕偉　駱湛　劉琪星　鍾銳

主委　周仁佳　副　黃俸

秘書　李兆權　副　羅錦安

財政　李進來　副　羅華俊

交際　劉熾　副　鍾國威

評議員　全體黨員

穩寧民治黨支部一九吉二年經費鳴謝

鄭進耀五元　黃兆華夫婦五元

雷和合家貳元

◎哀謝

先考諱維棟字憲隆周公府君之喪經於十二月廿七日下午一時假座暗市黨殯儀館舉行喪禮出殯歸土安葬於山景墓園荷蒙宗親戚友世誼惠賜賻儀花圈親臨執紼素車隨送高誼隆情歿存均感謹此哀謝

未亡人　胡氏

孤子　章富

孤女　鳳娥適黃門

媳婦　黃氏

女婿　黃芳貴

內外男女孫十餘名　同泣謝

宜男工一名

萍菓廠管理職，要識英文及駕駛貨車，年齡由廿至四十五歲爲合，如意者晚間六時後電話二五三、七四五三　鄭太治

宜請中西廚兩名

工金從優，如意過埠做工者請來函或電話七八八、貳貳六一　卓永埠余榮接洽

Wing Yee, P.O. Box 60, Chetwynd, B.C.

保羅無線電服務

專修電視，錄音，立體聲機，並代同業檢定。

儀器：SWEMAR COLOR BAR 示波器等全套。

經驗：壹九五五年中國第壹個電視合技師。

最平：包零件通常只收五元五毫。

五時後請電話　貳五五、七四四貳

祖國特級皮鞋

八折優待　由今日至元月十五號止

女庄珠仔拖鞋特價。農場板廠做工靴特平。設有整鞋染鞋染手袋部門。

進步鞋業專家

Progressive Shoe Service, 3353 Cambie St., at 17 Ave., Phone 874-1934

擬刊登賀年告白者請注意

茲值新年將屆，印務特繁，凡工商僑團學校及私人，擬欲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，庶免稽延爲荷。

請惠賜報費、告白費、印件費。

又本報以年關在卽，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，請速歡惠下，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，或偶有阻延，敬祈諒察是幸，專此預祝

新春康樂

本報經理部謹啓

NATIONAL LIFE ASSURANCE COMPANY OF CANADA

SUITE 501
1155 W. Pender St.,
Vancouver 1, B.C.

鄭楫輝 人壽保險代理

Wayne C. F. Cheng

公司電話：685-7231
住家：685-6983

閣下將來幸福着想
本公司特設
各種人壽保險
意外和患病入息保障
減輕入息稅退休儲蓄
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。

奧林比亞戲院 OLYMPIA THEATRE

2381 E. HASTINGS (Near Nanaimo)

十二月廿六日至廿九日星期二至五晚七時半放映

△敬請觀衆留意：▽

十二月廿五日聖誕日特別放映優先日場二時半一場

「仇」彩色寬幕拳鬥片霸　楊羣　嘉凌　領銜主演

看！馬素貞如何報其兄爲永貞卅六斧之仇　嘉凌七脚定天下，連環七踢七命亡！

同場放映　鉅片！巨騙！

「騙術奇譚」台港首席　羣星合演

請注意　茲爲便利觀衆購票　特請片打街東TOM'S TAXI代售戲票

4過票價；成人一元七毛五　學生壹元五毛　小童五毛

徵求伴侶

男子卅二歲，來加廿年，身材五尺十寸高，壹百七十磅，有中程度，有生意做有汽車用，因家小親人少，不想回成親，所以擬與合邑開邑女子，年廿四歲至三十，最好有些中西學問爲台，有意者請付來相片電話及地址，定守秘密通訊處：P.O. Box 727, Vancouver 1, B.C.

精修電爐及家庭電具

電話：貳五五、七四三壹
貳五三、八六三八　金雷

新建華麗上下孖屋

建築家自賣，每組三睡房，廳廚浴室，價錢相宜，域多利及大街角。

電話五貳四　壹三五六

華埠孖屋下層招租

內邊新型三睡房廚厠齊備，月租百四十五元，在七七貳佐治街。電話六八貳、六壹〇五