津津有味譚

最廉價的家常補品

矮瓜

譚存仁

咯血病對進食一切食品，都是有促發或停止的影響力量，譬如吃了刺激性食品，或是比較熱性的食品，常使咯血再發。反過來說，吃對於止血有益食品，如矮瓜，藕片等，止血的功效，也很迅速，所以矮瓜是咯血患者的重要治療食品。

防止血管破裂：

器質性的高血壓，是全由於血管壁硬化而起，老年人血管硬化之後，起初有微細血管破裂出血，在老年人的面部手部皮膚外層可以看到，有痴血結成的血斑。這種血斑日久之後，變成紫色，在六七十歲的老年人 細觀他們的面部四肢，部有紫斑，或是一點一點，或是一片一片 留心尋找，往往可以看到。這就是微細血管破裂後瘀血凝積所致。這種微細血管破裂而結成的紫斑，並無重大危險 如果腦部小血管破裂，就會成為腦出血，造成中風的大患，情勢就嚴重了。

要防止微細血管破裂，最好常吃矮瓜，因為它擁有大量維他命，可以增加抵抗力，防止微細血管出血，至於如何吃法，可參照前段家常食用法，或自己別出心裁，煎炒蒸煲均可。但是為了治療疾病計，以蒸熟而不用油炒 比較更佳，吃了可減少血管脆硬，防止產生瘀血 和微細血管拴塞，近世醫學雜誌，有幾篇論文，都說到矮瓜可以用來療治高血壓，和防止微細血管破裂。

「八九一」

假髮業黃金時期已過

但曾幾何時，這個有過一段黃金時期的行業，又面臨急劇的萎縮。

一九五九年香港商人前往美國考察，認為假髮在美國會有市場，但在最初幾年，生意並不如理想。直至一九六五年，假髮業始蓬勃起來，美國人民普遍流行頭戴假髮。此中一段時期，香港廠家因人髮來源問題，（凡來自大陸的人髮不能輸往美國，而香港假髮廠購自印尼一帶的人髮）產量日減 迫使許多假髮廠，不敢承接過多的假髮訂單，這就是假髮業在黃金時期留下的一頁歷史，從事假髮工作的女工，亦曾創下月入近三千元的紀錄。

一些創家，由於人髮來源缺乏，改用合成纖維假髮，成本較輕，僅及真髮五五分之一價錢，香港輸出外國的假髮，有差不多一半是合成纖維。不過，儘管成本減輕，售價減低，仍不能獲得普通用家的歡迎，有些用家曾指出合成纖維乃惹火之物，曾引致恐慌

東南亞國家如南韓，假髮業亦急劇發展，成為香港之大敵，假如香港假髮繼續保持價格不變 而南韓又積極改進及改善品質，未始不是香港的一個重要打擊。

一九七〇年中，香港假髮業處，全盛時期，所僱用的假髮工人，達三萬九千一佰八十四人，大部份的工人，且加開夜班趕貨，但此後半年內，外國買家訂單不再如雪片飛來，較小規模的假髮廠，生意減少，又即使有訂單，亦不敢貿然承接，誠恐無足夠人髮原料，不能依期付運。

一年前香港約有假髮廠四百間，大規模的僱用工人，在六千名以上，假髮業差不多可與香港主要工業紡織業並肩齊驅，佔全部假髮廠的百份之十二，這些倒閉的假髮廠，大部份屬於資本小規模小的，受影響的假髮工人，達，千八百人 他們並非全屬倒閉廠家的工人，其中不乏是大廠的工人，該大廠由於生意減縮 不得不實行裁員，以減低成費。

「完」

纖腰新法

健美是人人所企求的，有些人往往只注重面部的美容，因而忽略了身體其他部份，每個人都瞭然美的定義，當然不會只在局部作修飾工夫。面部，腿部，頸部，胸部，臀部的美固然重要，但尤其重要的是腰肢的美 才是身軀胴體的樞鈕。

我國古代所謂太極生兩儀而四象八卦，及至週身各關節穴竅亦以腰為主宰。女子如沒有纖細的腰肢，又怎麼顯得胸部豐滿？臀部的韌強？古人吟詠的「迎風擺柳」，「侍兒扶起嬌無力 ，「婀娜娉婷」等等；今人的「水蛇腰」，「夢露的擺弄」，都是在形容腰肢的美，腰肢是美的重心，沒有腰肢的美，便無神韻，不靈活，不夠吸引力！在此筆者介紹幾種腰肢健美運動於後，如能依照做法，相信不久之後 你的腰肢就會纖細健美起來：

一，背脊椎活動法腰肢的美，要像挺直的鼻樑一般。作法；立正的姿勢，雙手平舉與肩平，兩手前後划動約二十次，前後划動，有助於脊椎骨的伸振挺直。

二，放鬆腰部肌肉運動，使高有屈伸力。作法：普通立姿，兩手叉腰，向左右側彎，做十次以上。

三，兩手側平舉，左右轉動約十次。作用與前同。

「未完」

什貨店實業出賣

位於 Newton 日趨繁盛區，貳千平方尺樓宇，有廣闊叁睡房住宿，有車房，街角地段，六十乘一百五十二尺，瀝青停車場，每年生意超九萬五千元，取價五萬九千元，定銀貳萬元。與 Bob Lycan 洽商 電話 435-8869, 435-1020 Block Bros. Realty Ltd.

宜請經驗西廚

本店宜請西廚 FRY COOK 一名，工薪從優，包食住，如意者請電話 Nanaimo Collect 753-4332 電話答應後請叫 Miss Conroy 談商，電話時間由午一點至晚上八點。由八點至午夜十貳點。請叫司理洽商。

兩睡房出租

有傢俬，近展覽會，彩色電視共賞，日電話六八貳、一九七四 晚九時後二五四、七九一八

雜貨店出賣

街角生意，左近無競爭，生意好穩當賺銀 每年生意超過七萬元，前舖後居，內有睡房四個，大廳廚房，可能儲藏貨物，本人退休，所以出賣，最合夫婦經營，有意者請撥電話七叁八、六四四六商議。

列治文仔屋急賣

取價叁萬六，廉租貳百叁，近柳書魚廠學校巴士，六六乘百貳尺地，每邊兩房一廳廁所，電話貳七七、貳七八七

有套房出租

限單身，近叁十九街與 Knight 街，電話 叁貳壹 壹八五貳

土庫出租

位於 1247 Lakewood Dr., 兩房一廳廁所浴室。電話貳五四、〇貳五七

急聘經驗駕貨車師三名

工金從優，有意請到 575 Taylor St., 或用電話 684-4141 商談亦可。

宜經驗皮革剪裁

長工或晚間夜工，好工資兼有紅利。到 Marquis of London 55 Alexander St., 洽商。

蘇利區街角什貨店出賣

取價三萬六千五百元，包括兩睡房住宿，地段一百乘 百零五尺，有工場與車房用具等，每日生意超壹百六十元，另存貨約四千元。與 Montgomery-Yen Ltd., 3201 Kingsway, Van. 16 Th. 437-8444 洽商。

唐西殘館出賣

位第叁號公路，煤礦埠，長期開採，埠情興旺，唐餐獨市，現代化架生，位正街，因年老病多，故割愛出讓，租賃，買生意或連實業均可，有意者請函 Mr. Charlie Yip, Box 719, Fernie, B.C. V0B 1M0 或前來面洽。

列治文區三睡房屋出賣

雅潔平房屋，有壁爐兼廣闊客廳，位於清靜街道中心，與特穩經紀洽商。Jack McNichols, 277-3885 Canada Permanent Trust Co, 674 No. 3 Rd, Richmond, B.C. 273-3161

宜西廚洗盤碗各壹名

有意者請到九三西 Broadway 街面議。

寄郵包想慳錢找我哪

請將所需物品來信說明當即寄上報價表 C.P.O. Box 3855 Kowloon, Hong Kong

宜管理刺繡車機女工

須要可靠兼有經驗，管理車鋸齒型刺繡車機衣歡，適中地點，好工資。到 116 E. Broadway 電話 873-2621

西餐館生意出賣

Tip Top 餐館，位於十號商市定街東，電話 285-6043 洽商。

白馬埠殯館宜西厨一名

工金從優，有意者請來片打街東七十四號面議。

你願意購買本行的利息增長儲蓄券嗎？

不論自己儲蓄或是送給親友作禮物，都最實惠。

以十元為單位，購買多少並無限制。

加拿大帝國商業銀行

CANADIAN IMPERIAL BANK OF COMMERCE

Woodward's

活活百貨公司，貨品種類繁多，單是仕女們的便服，有着各種大小長短呎碼，適合各樣不同身立。

這只是介紹活活百貨中的一種。活活信譽悠久，是可靠的百貨公司。

活活百貨公司仕女便服部在二樓。

購物請到活活百貨公司仕女便服部，最有理想的式樣及各種呎碼。

懽迎光臨選購。

CHOW TAN

代理 MANNING REALTY LTD, 10558 109 STREET EDMONTON, ALTA

凡屬商務實業，工藝投資等項，在點間幽或亞省任何地區，請與本人接洽。

辦公室電話：四貳五、〇九貳〇

住宅電話：四五四、〇八八〇

塲市大華金

Golden Mandarin Market Ltd.
190 Keefer St., & 611 Main St.,
Vancouver 4, B. C. Tel. 687-9841

金華大市塲為溫哥華規模最完善之唐山什貨市塲，貨色包羅萬有百貨俱全，常俱雜頭雜貨鮮蠔魚蝦蟹，鮮肉鷄鴨，蔬菜生菓，美味燒腊及熟餸外賣。營業時間：星期一至星期日。上午九時至下午六時。星期五由上午九時至下午九時。本市塲以服務僑胞為宗旨，貨眞價實，童叟無欺，請各界人仕光臨惠顧指導。

竹林園酒家

Bamboo Terrace
155 EAST PENDER STREET
VANCOUVER 4, B.C.
電話：683-1935

竹林開設 歷史悠長
大宴小酌 中西稱揚
擴張營業 新人新章
嶺南菜式 價錢正常
月門餐廳 古色古香
細談深酌 美味共嘗
雅人雅叙 飲食壽康

亞省卡城 華僑酒家

W K Chop Suey Ltd.
210 Centre Street South Calgary 1 Alta.

喜筵壽酌 筵開三十 社團宴會
最夠塲面 晚飯宵夜 最合理想
早午茶點 最多供應 豪華設備
最佳享受 名厨主理 最精調味

營業時間：

星期一至星期六由上午十時至凌晨三時
星期日及公衆假期由上午十時至晚上十時
逢星期三日休息

電話：貳六六 貳貳叁四 貳六六、壹八八四

奧林比亞戲院

OLYMPIA THEATRE
2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

十二月四日至七日 星期二至星期五
晚七時半隆重放映
彩色寬銀幕民初拳擊皇牌鉅片

唐人鏢客（成人電影）

王羽 張清清 領銜主演

同塲放映
彩色寬銀幕新型喜劇

新娘與我

甄珍 王戎 領銜主演

請注意：為便利觀衆購票請片打街東大華肉食公司代售戲票