古人愛菊爲延年

我們對菊花的看法，應持兩種態度。一是古之服餌，二是今之玩賞。蓋菊在古代，只有黃白兩種，所以本草經有：「菊有白菊，黃菊」，及至後世，則至獨蘭蕙，月桂，山茶，杜鵑而上之，近數十年間，東鄰日本，更不斷以人工交配，所獲新品種之多，幾至無法統計，十色五光，各極其妙，針鬚管瓣，盡得其全，筆者在大陸時，也曾種過七八年菊花，年年種兩三千盤，但它究有多少品種，直至今日，依然不能置答，且逆知同好者，其未得要領之程度，亦未嘗有所差別也。

我國古代，常以有香味之植物，謂爲足以介壽，如松栢，武漢內傳說：「松栢之實，服之延年」，如朮，萬畢術說：「朮者，山之精也，結陰陽精氣，服之令人長生絕穀到神仙」。如昌陽，古詩：「石上生菖蒲，一寸八九節，仙人勸我餐，令人好顏色」。蘭之香味更烈，故有康風子日服蘭而仙，朱孺子服菊草得道的神話。南陽酈（旁邑）縣日谷，谷水甘美，風俗頌云。其山有大菊，水從山上流下，得其滋液，谷中有三十餘家，不復穿井，悉飲此水，上壽百者二三十，中百餘，下七八十者，名之大夫，菊花輕身益氣，令人堅强故也，司空王暢，太尉劉寬，太尉袁隗，爲南陽太守，聞有此事，令酈縣月送水二十觔，用之飲食，諸公多患風眩皆得瘳已，甚至有不少大儒，如陸龜蒙，蘇軾，也深持服餌之說，故文粹有。「陸龜蒙自號天隨子，宅荒少牆多隙地，前後皆樹之杞菊，春苗恣肥，得以采擷，供左右杯案，及至夏五月，枝葉老硬，氣味苦澀，日暮猶責兒童輩掇拾不已，遂作杞菊賦」，蘇東坡集，「東坡守膠西，傳舍索然，不堪其憂，日與通守劉廷式循古城廢圃求杞菊食之，作後杞菊賦」，因而寫出：「人生一世，如屈伸肘，何者爲貧，何者爲富，何者爲美，何者爲陋，或糠覈而瓠肥，或粱肉而墨瘦，何候方丈，庾郎三九，較豐約於夢寐，卒同歸於一朽」的奇文，亦斷章取義的，好像他的方寸，已視一般人爲達觀，然而讀他的結句：「吾方以杞爲粮，以菊爲糗，春食苗，夏食葉，秋食花實而冬食根，庶幾乎西河南陽之壽」，是東坡又何嘗擺脫服餌之巢臼呢。

所以陶潛。「九月九日無酒，坐宅邊叢菊中，采摘盈把」而有「采菊東籬下，悠然見南山」之句，爲重九佳句，我們也可以自由心證的肯定其爲服餌，否則，何用把叢菊盈把的摘在手中，并且大蘇和陶一百二十首中之九日閑居，就有龍山憶孟子，栗里懷淵明，鮮鮮霜蘭艷，溜溜糟床聲」。他已無異與陶家做了發言人，說明采菊爲菊酒之用，一如晉人所寫之菊花頌。「爰采爰拾，投之醇酒，御於王公，以介眉壽。服之延年，佩之黃者」。成爲當年一定不易之理論，這是無可否認的。

幾味潮州菜製法

△潮州伊府麵

用料：麵粉一斤。雞蛋六只。腿茸五錢。糖粉一兩。浙醋二兩。味精二錢。醬油三錢。上湯一斤。香菜一兩。豬油六兩。

製法：一、先把麵粉和雞蛋混和，搓成雞蛋麵，再切成細麵條，下油鑊，用猛油生炸，炸至麵身發開爲止（不要炸黃）。把油倒出，另用碗盛湯一斤，醬油二錢，味精二錢，攪勻。二、炸麵後，順鑊把調味好的那碗上湯倒入，加蓋炆之，火路要先武後文，直至麵慢慢收乾水份，有焦起的金黃色，先將麵裝落碟，後把成張的焦麵蓋在面上。再放上火腿茸，香菜葉伴邊，食時另跟糖粉和浙醋各二小碟。甜，酸可由食者任意選擇。（續完）

綜合版

消化不良應否多吃生菓

許多人會碰上這麼的一天：突然肚子不舒服，想大便，跟着又發現大便十分稀爛，有時好似水瀉，或便中有一些不消化的殘渣。也許你會知道，這是消化不良。

看醫生去吧。

醫生很可能也對你說：「這是消化不良」。也許他還會勸你多吃點生菓。其實有許多人都懂得這樣說，因爲這是極普通的常識。這常識有時很靈，果然，餓了一餐，或吃些生果，如蘋菓，橙，梨，香蕉之類，眞的肚子舒服了，不瀉了，一切正常了，

但有些時候，雖然醫師診斷是消化不良，雖然你照足醫生的話，吃了許多生果，結果呢，仍然瀉肚，並且往往瀉得更劇烈。

這是什麼道理呢？

按外國人的經驗，消化不良，的確是可用多吃生果治之；這是有根據的，但這方法用於中國人身上，是否也走得通呢？這便有商榷的必要了。

中醫將消化不良的瀉肚分爲兩種，一實一虛。實性消化不良的瀉肚，謂之「胃熱」，虛性消化不良之瀉肚謂之「脾虛」。胃熱者多吃某些生菓（蘋菓，梨，橙之類），有淸涼作用，能制止病情，但如果是脾虛者，便不同了。脾虛如果再吃上述淸涼水菓，（上）

歡迎投稿

本版歡迎各種奇妙趣聞短篇及讀者來函詢問音樂、醫藥衛生等問題。—編者—

雲埠達權社通告

啓者：茲定明於月之十日（星期日）午後一時。召開本年度首次會議。磋商各種要案。統請各科職員暨各叔父昆仲姊妹等。依時蒞臨。共決進行。是所至盼此佈。

雲埠達權社支部啓

中華民國五十四年元月吉日

◎宜請女工摺衣一名

電話 TR 6-6226 洽商。

聘請翻譯員兼做交際

須有中等中英文程度，在埠內及埠外做工作，品行端正。年齡由廿五至四十左右，能駛車或自己有車，上等薪金，請用電話約定時間與馬君面商。

3289 MAIN ST., TR 2-2810

雲埠麗豐衣裳舖 新增開煙仔部門 大減價酬謝顧客

LAI FONG CO., 7 W. PENDER ST.,

◎咖啡店出賣

位於喜士定街近緬街。租廉有批。取價一千二百元現款。與 Doug Gibbens 洽商

P. C. Gibbens Ltd. 254 E. Hastings,

MU 3-1742

舞城華人協和教會 鳴謝啟事

啓者：敝會一九六四年度之傳道及教育經費。荷蒙各埠善長仁翁。善與爲懷。慷慨解囊。樂助善舉。敝會同人拜領之餘。銘感五內。謹登報端。藉表謝悃。茲將樂捐者芳名並欵數。臚列於下。（恕不稱呼）

葉光華 敖清 周謙福 每樂助五十元

鄺敬慈四十元 周炎榮叁十五元

周昌瑞 黃譚華 陳木 葉銓 每樂助三十元

葉光華夫人 黃榮照 每樂助廿五元

高華醫師 余毓芳 關樹贊 余有禎

關定毓 余煜魏 馬均達 朱明醫師

周鴻旋 黃宇富 黃新興醫師 黃述仁

雷吉祥 葉來昇 每樂助式十元

周基燁 周瑞稜 每樂助十五元

黃健業十元五毛

關仲孚 周汝宏 黃植生 余春生

葉李日純 梁錫雅 馬維沾 周瑞盤

關 衡 黃宇熾 關勳夬 黃述安

周仕柏 周棣添 余榮潤

Outlook Modern Cafe 每樂助十元

周桃理 黃兆恩 周達家 陳文炎

周麗爍 陳禎林 周振強 余贊女

周開潤 黃榮均 關勳賢 現代發室

黃在灼 摩登飯室 余和泮 周光榮

Tuxedo Cafe 麥崇顯 梁偉儔

每樂助五元

關華煥 關崇初 余樹材 余寬中

李榮 余羽中 黃氏發室 周榮棟

周開緯 每樂助三元

余達祥 Ohio 旅店 香江樓 黃國年

周榮鈺 關榮揮 余謙輝 麥華寧

麥 歡 黃守樞 每樂助二元

關崇詳 加拿大伴房 李華燦

余寶慶 周瑞榮 周保球 周惠璋

周樹堯 余民樞 關舉芳 關 相

周文琛 胡 全 余 兆 Litowski

每樂助一元

又一九六四年九月二十三日。敝會舉行一年一度之茶飯義賣。荷蒙國民飯室經理關勳賢先生暨各位股東。慨然允借該茶室華麗飯廳。作爲義賣之用。同時該餐室各位執事暨埠中男女僑胞。踴躍協助。故成績非常良好。至各項物品。多由各兄姊及友好捐贈。熱情高誼。感激無暨。茲將捐助物品及助欵。臚列於下：

卑詩公司五十元

關樹贊 高華醫師 敖 清 巫佩三

周昌瑞 黃宇富 黃宇熾夫人 周炎榮

每樂助十元

巫佩三夫人七元 周鴻旋六元

陳文炎 關定毓 余有禎 馬均達

黃守理 黃華夫人 每樂助五元

余毓芳三元

關文耀夫人 周棣添 周瑞盤 余春生

Trail 先生 每樂助式元

葉秉凡一元

國民飯室捐助全部煤氣電火及廚房用品等

敖清捐送雞碎盒二十五個

黃榮照捐送白米一百二十五磅

周基燁捐送雞蛋三十五打

倘有遺漏 祈爲指正

舞市阻華人協和教會同人謹謝

現在是爲前途而開始儲蓄的時候

銀行中有欵項，使你感覺到心安，將來不論你有任何大事，例如自己置屋，或做生意，結婚，升學，這筆欵項，隨時可供你應用。

加拿大帝國商業銀行，較其他銀行，設有更多的分行爲你服務。

請到離你處最近的分行訪問。

CANADIAN IMPERIAL BANK OF COMMERCE

THE BANK THAT BUILDS

活活公司

Woodward's Fresh Vegetables Dept.
Vancouver & Victoria
Downtown Store Only

雲埠、域埠、
僅在下埠商業區
本店瓜菜部

平沽三天

元月七、八、九日
星期四、五、六日

中國生薑	兩磅三毛九仙
芋 仔	每磅四毛五仙
芋 頭	每磅三毛九仙
白菜蕊	每磅二毛三仙
芥 蘭	每磅三毛九仙
蘿 白	兩磅二毛五仙
冬 瓜	兩磅二毛九仙
荳 仔	兩磅三毛五仙

白菜、芥菜、紹菜、
每兩磅二毛五仙

民國五十四年 企運打達權社職員表

社長 伍于彩 黃達蘭

議長 黃洛球 馬世鐘

書記 關定鐮 梁文惠

財政 黃達蘭 胡特基

外交 馬華山 黃 彩

監督 鍾華龍 鍾榮進 何 見

評議員 梁 樂 鍾超大 蔡 樹 黃福松 鍾成就 羅傳鉅 黃聯源 梁 健 鄭悅民 林任賢

滿城商號宜聘唐飯廚師與燒臘師。工資從優。包稅項與包食。如意者到本報洽商。

◎域埠有靚大屋出賣

坐落店派街。高三層。睡房四個。有大座廳、大飯廳、潤大廚房、有土庫、有什房、有大爐。均合家庭住所。如有僑胞合意者請由電話 EV 3-7424 接洽。價錢特別相宜。

◎亞省良好飯館出賣

本飯館位置適當。生意向來興旺。有冷煖汽調節。用具齊備。茲因股東另謀別業。以至忍痛出賣。願有志者函商面議均可。

City Cafe, P. O. Box 715 Pincher Creek, Alta.

◎什貨生意出賣

生意平穩。好地位。有地方居住。有意者請電話或親到面議。電話 433-3857

地址 4703 Rupert St.
(Rupert St. & Wellington Ave.)

◎宜聘企枱數名

本飯廳位于繁盛市區中心。內有酒牌。供應中西飯。現欲聘請唐人企枱數名。必須英語流通及富有經驗。如意者請來面商。

地址：616 Robson St. Vancouver, B. C.

中華民國五十四年 沙城民治黨職員表

正主委 胡福海 副 余祝中

正秘書 黃 大 副 江 龍

正財政 周炳炎 副 李 祥

正外交 馬任馨 副 周炳炎

正監督 陳德瑛 副 黃現龍

正慈善 馬祖茂 副 陳德瑛

正核數 李 祥 副 麥 精

正幹事 馬洪煜 副 曾玉廷

評議員全體黨員

◎片市阻珠民治黨 鳴謝經費芳名

由一九六四年一月至十二月卅一日止

周瑞典廿元 陳[illegible]

周楚帆 陳祺光

周紹寬 每十元

鄭炳坤 馬先生 袁 克 林文振

安利俱樂部 每五元

周瑞炳叁元式五

衛 文 周廣進 司徒銳 黃 顯

唐榮端 袁 克 劉國華 黃金洪

陳榮駒 吳 耀 鄭培裕 每叁元

周道炳 呂禮庭 吳一平 伍 華

鄭春榮 吳 耀 黃 消 朱金鈿

每式元五

林 章 李漢生 劉拱新 高群元

伍仕培 周 克 周 銘 黃炳寬

劉國華 劉拱新 余秀森 梁榮安

廖造富 趙偉常 周國初 每二元

馮 彬 吳克香 黃 顯 每一元

方 初 周 有 每一元

方初五毛

◎片市阻珠達權社 鳴謝經費

由一九六四年六月至十二月

林民振 袁 克 每五元

劉拱新 鄭 培 每叁元

周瑞炳叁元式五

吳 耀 伍 華 吳一平 呂禮庭

鄭春榮 朱金鈿 包三五

余秀森 周國初 周 克 黃炳寬

每一元 黃顯一元五 周 有 每一元

方勝五毛