腎虧之人的食物

因爲秋季之後就是冬季，天氣漸涼，甚至由涼變冷，在這個階段過活，神氣旺盛的人，不成問題，要是腎虧的人在這種季節過活，就可能發生一些問題了，這一類問題俱是虛弱的症狀，包括了臉色蒼白，兩眼無神，稍動即疲，形寒乏力，中氣不足，語聲低微，甚至頭暈眼花，搖搖欲倒，總之，腎虧的人到了秋冬兩季，跟春夏之間判若兩人，應該想辦法補養，如屬男性患了腎虧，先決的原則就是暫時節慾，每晚獨睡，古間獨宿勝過吃藥，那是指腎虧這種人而言的，總之腎虧的人，必須節省體力消耗，進而想辦法從藥物或者食物去爭取營養，關於藥物方面，已經多次的報道它了，現時想報道怎樣利用食物去補腎，古人認爲「鹽入腎」，近代醫學家認爲「鹽入血」，歐美的化學專家認爲鹽的化學成份是炭（磐石）化鈉，鈉是造血不可缺少的原料，故此腎虧的人應該多吃鹽，閣下如須補腎，可吃鹽焗鷄，在家裏烹製更妙。

另外一種補品是鷄肝、猪肝已經有營養，鷄肝更加營養豐富，照歐美的化學專家之分析，肉類食物當中，含有維他命A最多的東西就是鷄肝，可見鷄肝這種食物能夠補腎，比較猪肝更妙。至於鷄肉，它也有補養，但不一定補腎，因爲它對肝臟有輕微的刺激，屬於亢奮那一類，不宜多吃，而水鴨或是乳鴿，可以補腎，拿它跟冬虫草同燉，收效更加宏大。

爲甚麼水鴨比較鷄肉更好呢？原因是它所含的蛋白質跟鷄肉相差不遠，所含的刺激素却比較少，凡是鷄肉或者燒肉牛扒又或煎蝦碌之類的肉類食品，必有較多的維他命「B五」，它就是刺激，亦即我們稱做亢奮的東西，沒有這種東西却仍含很豐富的蛋白質，那種肉類稱做滋陰的食物，例如鮑魚或魚翅。

男那什麼肉類食物是滋陰的呢？例如乳鴿或鯉魚又或蝦。腎虧的人必然缺少精神，不妨多吃這一類的肉食，用藥材同燉更妙。至於植物性的補品，最好吃合桃，其次是豆類，不防吃它，事實上食品當中有一部份是虛寒的，例如白菜、冬瓜或者芥菜、牛菜，腎虧的人盡量減少這一類的食物較好。

精細的手錶工業

誰都知道瑞士的手錶製造得最好。產量也最多，可是很少有人曉得在三百年之前，他們不僅不會製造，連手錶的影子還沒有看見過呢。

當時有一位英國人到瑞士去觀光，當他旅行至求羅山脈，身上所帶的掛錶，突然損壞，急切之間，找不到專門的技師，便問一位鐵匠能不能代爲修理，誰知這位鐵匠，雖然第一次和掛錶見面，可是因爲他天資極好，手藝特佳，沒有好久，不僅已把它修復，並且還能憑他堅强的記憶力，在事後回想，照樣，仿造了一隻。

他的手錶掛工仿造成功之後，給左右鄰人——農人，牧人，銅匠，鎖匠以及木匠等看見，大家都覺得非常新奇，便紛紛競相輾轉仿製，繼而近鎮遠村，聞訊也陸續照樣仿造，不到六個月，便已奠定了瑞士的鐘錶工業基礎。

時至今日，瑞士全國已有大小鐘錶工廠達兩千五百家之多，我們知道，製造鐘錶，原是一種輕工業，瑞士的人口，不過五百數十萬，可是全國已有鐘錶技術員工達七萬餘人——平均每七十個人之中，便已有一人從製造鐘錶，另外還有不少「家庭小工廠」（專造各種另件），還有計算在內，可見他們技術人員之多了。

現在瑞士的手錶生產量，已佔全球百分之六十，每年要輸出三千三百萬隻以上，成爲吸取外滙最大工業之一。

（上）

塘西花月痕

塘西舊話 報道記 二百

第卅二節：小鳳輕金錢重信義

便換過新毛巾，故意拿紙幣映耀傭婦眼簾，說是孫大少的「白水」，（按：塘西花叢習慣，出毛巾的恩客，實給「白水」一次，即換過一條新毛巾，或則是温心老契，到了若干時候，就從新掉換，代曾「頂架」。如果用來用去都是這一條「舊」毛巾，則二人的交情平淡可知）一切替小孫「頂架」，面手段來得十分高明，局外人俱看不出破綻，反而互相傳說，很羨慕小鳳結交一個手段濶綽的「地皮友」。

紅顏知己，翠袖添香，小孫在廣州服官時代，地位是督軍的總要秘書，當時得令，自有得多人人認識，花酒應酬，了無虛夕。陳塘東堤，足跡殆遍，所遇妓女，大都是泛泛之交，朝秦暮楚，送舊迎新。所以，走馬看花，目中有妓，心中無妓，有時叫十晚八晚，便改換另一個，聊以點綴酒局而已。估不到初塘西，邂逅小鳳，孤芳自賞，賦性豪爽，輕金錢而重情感，是青樓宛中具有個性情者，爲生平未見，且曾接之間，勝逾琴瑟，燕婉之私，可比擬窈窕淑女，君子好逑。小孫深感其情，高興超來，撰聯語相示，嵌「小鳳」名字作鵲頂格云：

「小」生鄙宋玉般才，潘安般貌；「鳳」凰非竹實不食，梧桐不棲。

小鳳得聯大喜，請小孫以冷金箋寫就，懸諸粧閣，小孫笑問道：「不怕客人見妒，卿劃席嗎？」小鳳正色道：「此身屬君，此心更非君莫屬，何怕之有！」風雅客見聯，皆嘖嘖稱賞。小孫以鬱鬱不得志，欲赴滬謀進身之階，奈缺乏川資，且戀戀兒女私情，不便啓齒。小鳳一夕在談話中，聆悉絃外之音，慨然贈以幾百金，代整行裝，祝其前程萬里，當守身以待。小孫感激涕零，矢誓永遠不相負，抵滬後，獲得枝棲，魚雁相通，

中華民國五十六年 雲埠鐵城崇義總會 第五十三屆職員表

主席 王華進
董事 鄭子章 林燕銘 雷根
馬善允 高慕賢 鄭官强
簡建平 陳金樂 方樹榮
林子秀 鍾啓燦 梁源翰
王權柏 梁錦桃
張金滿 林瑠和
黃大尖 方暢源 雷金惠
雷紹箕 雷漢倫 馬錦華
理財 林自修
雷灼生
監督 林義勝 雷善初
慈善 楊求順 鄭玉昆
核數 林森容 方衍昆
調查 鄭池 高基允
幹事 林華照 林焯維 麥金 陳耀滿
青年組組長 鄭今後 梁萬才
青年組書記 蕭章垣
崇義實業部 部長林燕銘 王權柏
書記 雷漢倫 林三木
理財 馬善允 林自修

民國五十六年 海晏公所職員表

常務委員 黃樂宜
執行委員 甄法明 容安民 甄焯光
蘇世康 馬紹霖 甄明光
候補委員 黃廷棟 羅榮耀
雷耀容 劉崇焯
監察委員 容學柱
候補 何協貽 李棣衍
文書主任羅榮耀 科員 馬紹霖 陳偉揚
張其祿 甄慧明
交際主任朱伯連 科員 黃樂宜 蘇世康
馬紹霖 馬英奇
財政主任鄭彰松 科員 雷錦容 甄明新
朱佐裘 甄法明
宣傳主任容安民 科員 鄭炳權 羅榮耀
鄭艷福 伍樂羣
理數主任何協貽 科員 甄慧明 趙崇澤
容學柱 陳偉揚
庶務主任甄炳扶 容學柱 何協貽
趙崇澤 陳璋中

殯館連貨倉實業出賣

本殯館連貨倉及實業，樓上有房十個，做得四十餘年，歷來生意旺，今因年老，欲做力無能，必要犧牲，廉價出賣，平之又平，如有兄弟朋友，欲營斯業者，親臨面議，函商均好。

Rex Cafe, P. O. Box 91, Dunblane, Sask.

Stewart, B. C. 獨市 洗衣館連實業出賣

生意旺盛。將來機會更佳。有意營斯業者。請致函詢問 Mrs. M. Zablosky, 3915 Phyllis Rd. North Vancouver 1, B. C.

中華民國五十六年 域埠達權總社職員表

正社長 陳福如 副 陳錦鍠
正文書 林樹森 副 周炯球
正外交 林福嘗 副 鄧子才
正議長 周逸經 副 廖廣勝
正財政 周伯昌 副 李斌
正監督 李紹常 副 陳榮
宣傳 周瑞廣 黃棠 雷滔
黃社燉 趙鴻欣 雷華耀
鄭仍 魏華 祺社旋
幹事 唐自璉 林國志 黎瑞寬
林德義 甘煥松
催收 廖廣勝 陳保源
核數 陳榮 岑貴
慈善 陳福 甄錦
調查 全體男女社員

民國五十六年 達權總社實業部職員

總理 劉淇浩
文書 周本初
外交 關祥生
監督 李美森 梁祐遐
財政 黃福耀 陳誠
核數 陳保源 廖廣勝
董事 林灼如 羅景培 林福來
陳誠 鄧子才 湯福成
黃秉蘭 魏戊秀 周順榮
周朝錦

中華民國五十六年 雲埠達權支社職員表

正社長 陳文彬 副 簡建平
正議長 簡國安 副 林兆光
正書記 李嘉楣 副 李英
正財政 趙榮華 副 鄭光益
正外交 李顯學 副 梅拱學 王權柏
正監督 胡其光 副 馮貴輔 呂禮庭
催收 廖華帝 陳季瀛
核數 黃啓琨 呂定國
慈善 岑兆英 余喜
幹事 周玉生 劉捷予 王鶴進
伍澤濂 林伯勝 林洪公
調查 楊子順 羅護世 周慕軾
鄭鴻麟 曹子晉 林普安
幹事 呂頌韶 黃敦灼 胡添福
何發祥 林福侃 關文剛
宣傳 李維廣 周慕顯 李耀垣
鄭炳光 李漢生 林岳鑫
正庶務 廖仁興 袁龍
評議員 全體男女社員

中華民國五十六年 穩寧達權社職員表

社長 潘求 張憲介
議長 羅和 余德儀
書記 羅朝傑 李兆權
財政 羅華俊 羅植
監督 陳根源 黃福添
外交 周仁徒 黃兆强
評議員 全體社員

域埠達權總社 鳴謝經費

由壹九六六年七月一號至十二月卅一號止

芳名所后 恕不稱呼

李業森五十元
吳棟材 鄭忠梅 趙榮義 司徒輝
每十元 周玉生夫婦 鄧池 葉華耀
每五元 胡孫福三元 余喜 湯錦
鄭秉洽 呂禮庭 黃鳳珍 曾孝秀
周文煥 簡國安 鄭炎才 鄭毓貴
唐錦 駱社沛 薛永祥 許怡柏
馬羣惠 譚申 劉添福 葉國材
每式元五 鄭彪聲 周瑞燁 鄭欣培
岑崇樂 鄭今後 曹餘登 鄭忠惠
林進傑 林畢齊 馬松安夫婦 每式元
鄭厚滋 趙偉常 劉炳松夫婦
每一元五

雲埠民治黨支部 鳴謝經費

一九六六年元月一日至十二月卅日

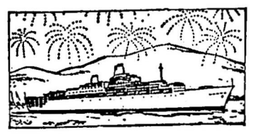
梁福琳十元 藝林社十元 謝池八元
曾傳忠 葉洪認 羅華俊 羅錦安
黃世重 楊三德 呂嚴統 呂全夫婦
司徒輝 周在銑 周金洪 每五元
李天培 袁克 伍子彩 馬世信
黃寶深 蔣琦 周伯昌 李甫
林社康 黃鳳珍女士 曾美秀女士
黃成 林福侃 鄭建業 鄭榮游
趙煥光 周林 馮彬 每三元
雷長權 李民生 薛永祥 許怡柏
陳月亭 何登連 李超常
盤汝深 周本初 廖麗霞 吳松長
梁煥忠 岑如 董嵩 何發祥
梁煥思 黃相 陳卓豪 朱錫鵬
董嵩 駱珍 徐瑞祥 余修森
李樂九 每式元五
衛積昌 梁錦昌 陳福如
林卓 林德義 黃鴻本 黃卓越
鄭程萬 周瑞燁 張元滾 唐自璉
鄺取銀女士 岑崇樂 林樹森
勞達達 馬汝軒 周仁軒 鄭新球
胡添福 馬松安 董嵩 何發祥
譚申 梁佑遐 黃炳均 黃成
每式元 馬悅基 黎粹 鄭仍
鍾高 關祥生 楊健能 每壹元五
楊子順 梁長勝 趙齊養女士
黃麟 徐沛 每壹元

雲埠達權社重要通告

爲通告事：本社鑒於近年來我男女社員有因職業轉移有因華區拆建遷徙或另建新居，故對於住址通訊及電話等均有多大改變，故此間有失却聯絡及無從通訊，對於社務前途殊多不便，茲經本屆新任職員聯席會議，爲聯繫社員推進社務起見，議決凡我男女社員不論新舊通訊住址電話號碼壹律從新登記以便健全系統俾得時時聯繫，敬希全体男女社員從速回社登記，或因職業工作時間關係可由電話或通函向本社正副書記報告實爲公便，此佈。

（日間）可向大漢公報本社副書記李華英君報告登記
（夜間及休假日）則向本社正書記李耀樞君報告登記
（如用通函報告登記）（本社英文地址及電話號碼列后）
DART COON CLUB, 116 E. PENDER ST., VANCOUVER 4, B. C. PHONE 681-9718
大漢公報電話 685-8941

P & O ORIENT LINES
409 Granville St.,
Vancouver B. C.



鐵行輪船公司
ORIANA 輪船重量四萬二千噸
三月廿日由雲埠啓行往香港，
經過大埠羅省檀香山日本，
四月九日抵達香港，船費四百
廿式元美金。僑胞欲定位者可向華埠各旅行社詢問

本公司
爲加國百貨公司
貨價折扣制始祖
本公司折扣價時常
爲全市最「廉」
現款交易節約之道
無利息及遞送費用
貨眞價實，
童叟無欺。
陸海軍公司貨價，
比任何人相宜。
貨物包君滿意，
不然原銀奉回。
本公司會替華埠華
友服務四十餘年。

必定平的唯一宗旨
價目

ARMY & NAVY
DEPT. STORES
VANCOUVER 25 WEST HASTINGS
NEW WESTMINSTER 568 COLUMBIA ST.

謝啓

華友馬榮樂之喪儀，荷蒙 洪門昆仲暨 Mr. Martin, 聖保羅醫院 I. C. U. Ward 各同事 譚志天牧師等，協助辦理喪儀，高儀隆情，其妻子女合家遠居香港銘感五中，并囑向各位致謝。順祝

列位康健

Jessie Garrison & Son Arthur Ritchie 代謝

麥許工藝建築公司

本公司乃中西合辦，專門承接商號內外裝修，傢俬櫃架，住宅廚房土庫修理，建造等工程，并聘有推銷員遍佈卑詩省各地，僑界如有條件各項計劃，請電話876-8113與許英傑或馮少瑜洽商。

Mac Hoy Industries Ltd., 3660 Hull St., Vancouver 12, B. C.

DR. L. KING GRADY 遷址啓事

本牙科醫務所，經由壹〇七號喜市定街東。遷往福特大廈。壹八九號喜市定街東。在地下銀行與藥房之中間。