風濕病者飲食療法

現在，我活到七十歲，我的健康比在六十四歲時還好，同時覺得年青很多，這都是永遠的感謝自然治療的賜與，使我的生命獲得迴異的改變。

過去我所吃的食物，我一直以規律的緊守着，在早餐時，吃乾的梅子或其他乾菓，這些乾菓要熟透一些，用一匙藥的酵粉和麥菌，稍放一些葡萄糖或是黃糖及一些牛奶，多士是全麥麵包塗牛油和蜜糖，那些全麥麵包是我自己動手做的，此外是淡咖啡，在中午的時候，是一碟大雜會，沙律包括牛菜，水芹菜，薄荷，旱芹，芥菜，紅蘿蔔，芝士，薯仔和胡瓜等，任何這些菜做沙律也可以，此外我還吃些麥麵包多士，塗上一些牛油，餐後吃的水果爲一枚蘋果，及栗子和梅子。

晚餐也以菜爲主，因爲吃菜總比吃肉好得多，烘些薯仔，但我也不是全吃素的，常常都弄一碟奄列蛋，和芝士拌蛋，以代替魚和肉類，所有的菜，用少許水份，略略煮之就成，從來吃的布甸都是以清淡的爲佳，在晚餐之間，飲一杯清茶，無須下糖，每次在早餐後和就寢前，以一匙藥的蜜糖，放在一杯熱水裏拌混而喝。

我常常都很高興把我這種規律的食物方法傳給別人，曾經有兩個朋友，因此而獲得滿意的成就，其中一個是五十歲的男子，他患了靜脉漲脹，醫生認爲情況相當嚴重而需要施手術，但在我的意見之下，他停吃白麵粉做的麵包和白糖，而改多吃些牛果和蔬菜，及經常吃蜜糖，叁個月後，他來見我，他已經不用施手術而痊癒過來。

另一個由五十至六十歲患着足踝痛楚毛病，他是銀行出納員，由於無法站起來，迫於辭職，而且在醫院留醫了許多個月了，醫生也無法治愈其足痛。

他採用了我底飲食方法，他加喝蘋菓汁，幾個月後，他的足患痊愈了，他興悅告訴我：可以把足放進浴水中，那是六年來的第一次。

以我的愚見，如果任何人長得年老一點，而要保持健康的話，最主要的是經常盡量運動，我的興趣是園藝和步行但每日的早晚，我都進行着陽（旁木）部份的運動，和深呼吸新鮮空氣，我持之有恒，覺得身心健康，在園子裡掘地一小時或司樣勞動的工作，也不見累的，在我這把年紀的人，我每年都檢驗一次，醫生說我的健康很好，在這些年來，每隨個月，我作兩天的節食，只吃一些不下糖的橙汁，和作正常工作，我想這樣可以清潔一下體內各器官系統，我現在仍然節食。

要是在四十年前，曉得這樣，那末我當時所患的痛楚，早就消失了，然而現在我畢竟沒有以前的毛病和痛楚，希望和我以前一樣的人們，能夠試試我的辦法，說不定獲得理想的收效的。

（續完）

戴太陽鏡有害

喜歡戴太陽眼鏡的人們，以爲它可以增進美觀，給人一種神秘感，殊不知這是於人有害的。因爲人在强烈的陽光下，瞳人可以縮小，作爲一種天然的防禦，但戴上黑眼鏡之後，瞳孔張開，就有被陽光襲擊的危險，有時甚至瞳人受傷，會變成盲目。

因爲黑眼鏡雖然可以抵禦陽光，却不能隔開陽光中的紅內線和紫外線的侵襲，戴太陽眼鏡的人中，十人有四人的眼睛曾受到損害。所以這種時髦玩意兒最好還是不戴的好。

▲把一磅棉花製成棉紗拉長起來，竟比赤道要長出三分之一哩，赤道的長是二萬四千九百零二哩，一磅棉紗的長度竟是三萬三千二百〇二哩！

塘西花月痕

塘西舊伎 翠濃館 一九八

第卅二節：小鳳輕金錢重信義

重信義，資助個郎保重前程，不要牽念兒女私情，獲得美滿的收場，曾一度爲花國姊妹們所健羨，其雖能可貴處，蓋亦有一記之價值。

小鳳年纔廿十，姿首極佳，肌膚白皙，靨頰膩理，應酬客人的手段，面面俱圓。她酒量甚豪，長於「猜枚」，替東家佬主館飲，「打通關」，所向披靡，大有「關雲長過五關斬六將」之概，此外還有天賦金桑（旁口）子，兼擅生旦喉，自己對答，唱琴唱班，雅擅勝場。（按：花間「唱脚」，有所謂「唱琴」「唱班」之分。唱琴是自己打洋琴清唱，唱班則由八音班打鑼鼓絃索拍和，俗稱「响局」，懂得打琴的當然可以「清唱」及「唱班」。）小鳳俱備「猜飲唱靚」的條件，所以酒局牛涯，十分暢旺，她在詠花寨裏，有「好女」之稱，「好」的意義，是說她溫柔沉靜，除晚間出局之外，日間在宅深居簡出，既不和姊妹應酬，也不喜歡賭錢，間中碰着有著名「鉤頭」，才去看戲一晚，因爲他本身「隨欽」而來「賣歌」，有幾分含有研究曲藝性質，並不單純消遣娛樂，雖怪整間詠花寨，由事頭婆以至豆粉水」，一致公認她爲「好女」，別號一財主婆」。

爲甚麼妓院中人叫小鳳「財主婆」呢？原來她們核計小鳳的台脚，單是花籃收入，已相當可觀，還有恩客常給的「白水」數目不菲，而小鳳除寨裏及住家的正當開銷之外，不肯浪費一文錢，日積月累，做會生息，生生不息，息息相生，這筆錢儲蓄起來，很快就盈千累萬，豈不是足够一個「財主婆」的資格？這時候生活程度低，普通的店員，甚至大洋行大公司的初級文員，月薪亦不過三幾十元，過百元薪金已屬於白領階級，有幾個虽元身價，便有資格稱爲財主佬了。

訃告

先考諱 邦裕 鄺公府君痛於中華民國五十六年正月五日晚十一時以病終於聖約瑟醫院積閏享壽八十有八歲不孝等踏地呼天號救莫及親視含殮遵禮成服擇於正月十弍日（星期四）下午一時假座暗市黨殯儀館舉行喪禮扶柩歸土卜塋於科市蘭墓園 忝屬宗親戚友世鄉誼哀此訃

聞

未亡人 司徒氏 泣淚飲泣
長子 金形 泣血稽顙
媳婦 羅氏 拭淚飲泣
男孫 郁强女孫秋羅 泣淚稽首
二子 炳樵 泣血稽顙
媳婦 鄭氏 拭淚飲泣
男孫 郁漢郁濂郁潛郁濱
郁湛郁濟郁娣拭淚稽首
女孫 秋琴秋瑞
秋芬秋芳 拭淚飲泣
胞弟 邦秩 拭淚頓首
弟婦 Gladys Quon 拭淚飲泣
胞妹 眉笑（適胡門）拭淚飲泣
妹丈 胡偉 拭淚鞠躬
孤女 金者（適胡門）拭淚飲泣
女婿 胡榮謀 拭淚頓首
外男孫 胡偉民胡偉廉 拭淚鞠躬
外女孫 大鳳二鳳三鳳 拭淚飲泣
司書侄 英傳 拭淚頓首拜書

治喪處：235 A POWELL ST.,

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
馬普允 高慕賢 鄭官强
簡建平 陳金樂 方樹榮
林子秀 盛啓燦 梁源翰
王權柏 梁錦桃
候補 張金滿 林瑞和
書記 黃大尖 方暢源 雷金惠
交際 雷紹箕 雷漢倫 馬錦華
理財 雷灼生 林自修
監督 林義勝 雷普初
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 林煒維 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 馬普允 林自修

新建住宅區中心，雜貨果花生意，平租新型好批在四十一街夾呢路，西人業主太忙，不能兼顧，最新架牛，割價急讓，可分期付款。電話 MU 2-6104

新樂實業公司許欽

哀謝

顯考諱金河字莅政馬公府君合山白沙上蒲村人痛於民國五十五年十二月廿五日仙逝於沙省活他市埠醫院享壽七十有一歲不孝兆明等在側親視含殮不孝女錦香遠居香港皆遵禮成服經於十二月廿九日在該埠聯合教堂舉行喪禮由黃琪超黃超民暨數西友等扶柩登車送至沙市加寸活蘭墳場安葬歸土深蒙 宗親戚友惠賜賻儀花圈素車隨送并親臨執紼高誼隆情殁存均感謹此哀謝

孤子 兆明 泣血稽顙
媳婦 李氏 泣淚飲泣
孤女 錦香（適黃門）泣血飲泣
女婿 黃傳蔚 拭淚頓首
男孫 英能光煥洪煥 拭淚飲泣
孫媳 盤氏
女孫 家蘭美蘭秀蘭 拭淚飲泣
曾孫 宗傑宗雄宗武 拭淚鞠躬
外男孫 仕湛仕芬
仕强仕維仕榮 拭淚鞠躬
外女孫 瓊霏 拭淚飲泣

恩賜芳名 恕不稱呼

（賻儀） 馬偉業台家式十元
馬壽民合家 黃琪超合家 每十元
馬億倫合家 馬春生合家 馬文廸合家
每五元

（花圈）馬煥享合家 馬立昂進業合家
馬卓仁合家 馬廣業合家 馬禮福炘
福賜合家 馬美嫦母親鄭文强合家
黃琪超合家 黃超民馬恒發合家
黃卓平合 黃達 胡民和夫婦
Mr. & Mrs. Bill Jones, The Pleier's Family,
Mrs. Eileen Markling, Mrs. Geraldine Caplette
Miss. Lillian Matwichuk, Miss Gladys McNabb
Mr. Henry Fines, Mr. & Mrs. D. Fotheringham
（素車） 黃琪超夫婦 黃超民 黃達

中華民國五十六年 雲埠達權支社職員表

正社長 陳文彬 顧建平
正總長 簡國安 鄭 林兆光
正書記 李鄺楓 李乾英
正財政 趙柔善 鄭光益
正外交 李顯學 鄭 梅拱學
正監督 胡其光 鄭 馮貴輔 王權柏
備收 廖華帝 陳季濂 呂禮庭
核數 黃啓琛 呂定國
慈善 岑兆英 余喜
參事 周玉生 鄧建予 王華進
調查 伍澤濂 林伯勝 林洪公
幹事 楊子順 羅護世 周慕軾
鄭鴻麟 曹子晉 林普安
呂頌韶 黃教灼 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 林岳鑾
正庶務 廖仁興 黃 龍
評議員 全體男女社員

宜駕車一名。七時後
電話 TR 9-5785 接洽

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 呂殿統 呂全夫婦
司徒輝 周在銑 周金洪 每五元
李天培 袁 克 伍于彩 馬世信
黃寶深 蔣 琦 周伯昌 李 南
林社康 黃鳳珍女士 曾美秀女士
黃 成 林福侃 鄭建業 鄭榮勝
雷長權 趙煥光 周林 馮彬 每三元
陳月亭 李民生 薛永祥 許怡柏
盤汝深 周本初 何登連 李超常
梁煥忠 岑 如 慶麗霞 吳松長
董 嵩 黃 相 陳卓豪 朱錫鵬
駱 珍 徐瑞祥 余修森 每弍元五
李榮九 衛積昌 梁錦昌 陳福如
林 卓 林德義 黃鴻本 黃卓越
鄭程萬 周瑞爛 張元滾 唐自璉
鄺取銀女士 岑崇榮 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
每弍元 馬悅基 黎 牧 鄭 仍
鍾 高 關祥生 楊健能 每壹元九五
楊子順 梁長勝 趙齊養女士
黃麟 徐沛 每壹元

中華民國五十六年 穩寧達權社職員表

社長 潘 求 張惠介
議長 羅 和 余德義
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 周仁佳 黃兆强
評議員 全体社員

簡業存啓事

全加中華總會館此次選舉。鄙人得蒙僑衆選爲常務執行委員。惟因私人事務繁忙。無暇兼顧。已向總會館辭去斯職。謹此登報週知。并謝愛戴之雅意。

新建什貨店兼有居住

位於列治文區，新建樓宇，式千叁百方尺，上等地点，鋪位壹千方尺另棧房，鋪尾兩睡房聯房銀爲店主居住，洗手室另設在棧房更爲方便，黑瀝青停車場，前途遠大，現已建築完善，準備接管經營，祈即於下午五点電話 Mr. Williams, 277-6522 預約取門匙參觀。或電話 Fraser Valley Lands 278-1207 洽商。

西口宜用廚工數名

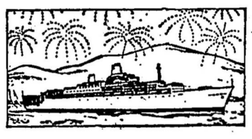
本西宜用廚師，洗盤碗及打掃工人數名，如有意前往者，請移步到本埠四四四號街詢問便知詳細。 吳梓啓

雲埠達權社重要通告

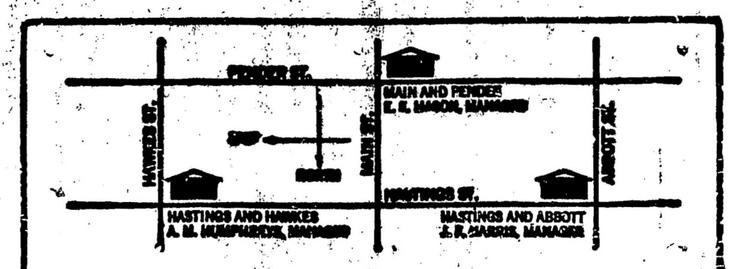
爲通告事：本社鑒於近年來我男女社員有因職業轉移有因華區拆建遷徙或另建新居，故對於住址通訊及電話等均有多大改變，故此間有失却聯絡及無從通訊，對於社務前途殊多不便，茲經本屆新任職員聯席會議，爲聯繫社員推進社務起見，議決凡我男女社員不論新舊通訊住址電話號碼壹律從新登記以便健全系統俾得時時聯繫，敬希全体男女社員從速回社登記，或因職業工作時間關係可由電話或通函向本社正副書記報告實爲公便，此佈。

（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
大滿公報電話 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
廿弍元美金。
僑胞欲定位者可向華埠各旅行社詢問



如君等需要銀行
給予便利及小心之服務

加拿大帝國商業銀行在華埠商業區內設三分行，以協助君等，此三分行設在片打街夾緬街，華市定夾緬街，華市定夾亞歷街，請與各分行經理商談，彼將極樂意與君等討論任何款項問題，彼能協助君等滙款往香港，開設儲蓄及商業存款，租賃保險箱及借款。

如君等有任何需要銀行之處，請與最近之分行經理接洽。

加拿大帝國商業銀行

CANADIAN IMPERIAL BANK OF COMMERCE

中華藝公司
CHINA ARTS & CRAFTS LTD.
33 E. Hastings St,
Vancouver 4, B. C.
欲明瞭中國情況，請定閱：

	壹年	兩年	三年
人民畫報（月刊）	叁元	四元半	大元
中國對外貿易什誌（兩月刊）	弍元半	叁元八	五元
民族畫報（月刊）	弍元四毛		
人民文學（月刊）	壹元七毛		
紅旗（月刊）	壹元		
世界智識（半月刊）	壹元八毛		
人民日報	九元		

凡定閱上述一項什誌者，本公司贈送在中國精印的美麗壹九六七年日曆壹本。
定閱什誌，於本公司收到定單之日起，須要八週至十週始能送到，請祈注意：
毛澤東詩詞，每本三元五毛，（郵費在內）精裝成册，並有毛澤東之手筆書在內。