壹號增絲苗　頂靚新葉粘
仍有新絲苗　價錢分上中
開春時在即　業農要下種
如若趕早市　必要藏菜種
矮腳白菜心　潮洲包心芥
節瓜冬瓜仁　白花芥蘭菜
苦瓜升瓜米　松好芫茜米
早水白菜仁　紅莧菲菜米
各江做瓦心　長身豆角仁
各號新式鞋　勝竹器椅櫈
如蒙賜光顧　鼓皮絲瓜絡
批價必定平

云合生號司事人陳宜顯鄭厚昶鄭福精

HOP SANG CO. 28 Pender St. E. Vancouver, B.C. Phone Sey. 8256

廣萬生雜貨藥材發行

Kwong Man Sang Co
236 Pender St. E. Vancouver, B. C.
Phone Sey. 5671

【惡臭。好好色。普通人之心理也。濁污貪婪。羣趨爲所者。其惟(仙花香皂)乎。各界士女。盍亟試之。】

上海巴黎香品公司仙花香皂(香夢)

近傑出之品。香氣馥郁。能留香數天。能滌皮膚汚垢。除面上疣點。能消皮膚汚瘢。能殺虫止痛。外銷歐洲總廠。謹啓。

四錠正現沽每錠五毫
每打五元(原價每打七毫五)

華埠　花旗麵

廠主　精選麵粉精製行貨美價減祖孫衡四叁二號

◎此人須要減輕身體

▲正田氏之法有最好之法

(一)每日早晨空肚時飲冷水一杯(二)每日早晚各行深呼吸之法二十次(三)每日早晚各行用手摩擦腹部二十次(四)每日早晚各行用兩手拍打胸部二十次(五)每日早晚各行用兩手拍打背部二十次(六)每日早晚各行用兩手拍打兩腿二十次(七)每日早晚各行用兩手拍打兩臂二十次(八)每日早晚各行用兩手拍打兩肩二十次(九)每日早晚各行用兩手拍打兩頰二十次(十)每日早晚各行用兩手拍打兩耳二十次(十一)每日早晚各行用兩手拍打兩眼二十次(十二)每日早晚各行用兩手拍打兩鼻二十次(十三)每日早晚各行用兩手拍打兩口二十次(十四)每日早晚各行用兩手拍打兩頦二十次(十五)每日早晚各行用兩手拍打兩頸二十次(十六)每日早晚各行用兩手拍打兩胸二十次(十七)每日早晚各行用兩手拍打兩腹二十次(十八)每日早晚各行用兩手拍打兩腰二十次(十九)每日早晚各行用兩手拍打兩臀二十次(二十)每日早晚各行用兩手拍打兩股二十次(二十一)每日早晚各行用兩手拍打兩膝二十次(二十二)每日早晚各行用兩手拍打兩脛二十次(二十三)每日早晚各行用兩手拍打兩踝二十次(二十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足二十次(二十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足心二十次(二十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足背二十次(二十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足趾二十次(二十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足跟二十次(二十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足踝二十次(三十)每日早晚各行用兩手拍打兩足脛二十次(三十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足膝二十次(三十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足臀二十次(三十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足股二十次(三十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足腰二十次(三十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足腹二十次(三十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足胸二十次(三十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足臂二十次(三十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足肩二十次(三十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足頰二十次(四十)每日早晚各行用兩手拍打兩足耳二十次(四十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足眼二十次(四十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足鼻二十次(四十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足口二十次(四十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足頦二十次(四十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足頸二十次(四十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足胸二十次(四十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足腹二十次(四十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足腰二十次(四十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足臀二十次(五十)每日早晚各行用兩手拍打兩足股二十次(五十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足膝二十次(五十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足脛二十次(五十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足踝二十次(五十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足二十次(五十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足心二十次(五十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足背二十次(五十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足趾二十次(五十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足跟二十次(五十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足踝二十次(六十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足脛二十次(六十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足膝二十次(六十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足臀二十次(六十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足股二十次(六十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足腰二十次(六十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足腹二十次(六十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足胸二十次(六十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足臂二十次(六十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足肩二十次(六十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足頰二十次(七十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足耳二十次(七十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足眼二十次(七十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足鼻二十次(七十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足口二十次(七十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足頦二十次(七十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足頸二十次(七十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足胸二十次(七十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足腹二十次(七十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足腰二十次(七十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足臀二十次(八十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足股二十次(八十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足膝二十次(八十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足脛二十次(八十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足踝二十次(八十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足二十次(八十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足心二十次(八十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足背二十次(八十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足趾二十次(八十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足跟二十次(八十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足踝二十次(九十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足脛二十次(九十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足膝二十次(九十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足臀二十次(九十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足股二十次(九十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足腰二十次(九十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足腹二十次(九十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足胸二十次(九十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足臂二十次(九十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足肩二十次(九十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足頰二十次(一百)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足耳二十次(一百一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足眼二十次(一百二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足鼻二十次(一百三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足口二十次(一百四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足頦二十次(一百五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足頸二十次(一百六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足胸二十次(一百七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足腹二十次(一百八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足腰二十次(一百九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足臀二十次(一百十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足股二十次(一百十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足膝二十次(一百十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足脛二十次(一百十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足踝二十次(一百十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足二十次(一百十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足心二十次(一百十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足背二十次(一百十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足趾二十次(一百十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足跟二十次(一百十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足踝二十次(一百二十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足脛二十次(一百二十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足膝二十次(一百二十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足臀二十次(一百二十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足股二十次(一百二十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足腰二十次(一百二十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足腹二十次(一百二十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足胸二十次(一百二十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足臂二十次(一百二十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足肩二十次(一百二十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足頰二十次(一百三十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足耳二十次(一百三十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足眼二十次(一百三十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足鼻二十次(一百三十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足口二十次(一百三十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足頦二十次(一百三十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足頸二十次(一百三十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足胸二十次(一百三十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足腹二十次(一百三十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足腰二十次(一百三十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足臀二十次(一百四十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足股二十次(一百四十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足膝二十次(一百四十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足脛二十次(一百四十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足踝二十次(一百四十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足二十次(一百四十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足心二十次(一百四十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足背二十次(一百四十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足趾二十次(一百四十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足跟二十次(一百四十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足踝二十次(一百五十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足脛二十次(一百五十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足膝二十次(一百五十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足臀二十次(一百五十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足股二十次(一百五十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足腰二十次(一百五十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足腹二十次(一百五十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足胸二十次(一百五十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足臂二十次(一百五十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足肩二十次(一百五十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足頰二十次(一百六十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足耳二十次(一百六十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足眼二十次(一百六十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足鼻二十次(一百六十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足口二十次(一百六十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足頦二十次(一百六十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足頸二十次(一百六十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足胸二十次(一百六十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足腹二十次(一百六十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足腰二十次(一百六十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足臀二十次(一百七十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足股二十次(一百七十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足膝二十次(一百七十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足脛二十次(一百七十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足踝二十次(一百七十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足二十次(一百七十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足心二十次(一百七十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足背二十次(一百七十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足趾二十次(一百七十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足跟二十次(一百七十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足踝二十次(一百八十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足脛二十次(一百八十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足膝二十次(一百八十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足臀二十次(一百八十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足股二十次(一百八十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足腰二十次(一百八十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足腹二十次(一百八十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足胸二十次(一百八十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足臂二十次(一百八十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足肩二十次(一百八十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足頰二十次(一百九十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足耳二十次(一百九十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足眼二十次(一百九十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足鼻二十次(一百九十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足口二十次(一百九十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足頦二十次(一百九十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足頸二十次(一百九十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足胸二十次(一百九十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足腹二十次(一百九十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足腰二十次(一百九十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足臀二十次(二百)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足股二十次(二百一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足膝二十次(二百二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足脛二十次(二百三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足踝二十次(二百四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足二十次(二百五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足心二十次(二百六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足背二十次(二百七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足趾二十次(二百八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足跟二十次(二百九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足踝二十次(二百十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足脛二十次(二百十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足膝二十次(二百十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足臀二十次(二百十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足股二十次(二百十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足腰二十次(二百十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足腹二十次(二百十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足胸二十次(二百十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足臂二十次(二百十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足肩二十次(二百十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足頰二十次(二百二十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足耳二十次(二百二十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足眼二十次(二百二十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足鼻二十次(二百二十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足口二十次(二百二十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足頦二十次(二百二十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足頸二十次(二百二十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足胸二十次(二百二十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足腹二十次(二百二十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足腰二十次(二百二十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足臀二十次(二百三十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足股二十次(二百三十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足膝二十次(二百三十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足脛二十次(二百三十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足踝二十次(二百三十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足二十次(二百三十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足心二十次(二百三十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足背二十次(二百三十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足趾二十次(二百三十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足跟二十次(二百三十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足踝二十次(二百四十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足脛二十次(二百四十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足膝二十次(二百四十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足臀二十次(二百四十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足股二十次(二百四十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足腰二十次(二百四十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足腹二十次(二百四十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足胸二十次(二百四十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足臂二十次(二百四十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足肩二十次(二百四十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足頰二十次(二百五十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足耳二十次(二百五十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足眼二十次(二百五十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足鼻二十次(二百五十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足口二十次(二百五十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足頦二十次(二百五十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足頸二十次(二百五十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足胸二十次(二百五十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足腹二十次(二百五十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足腰二十次(二百五十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足臀二十次(二百六十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足股二十次(二百六十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足膝二十次(二百六十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足脛二十次(二百六十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足踝二十次(二百六十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足二十次(二百六十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足心二十次(二百六十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足背二十次(二百六十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足趾二十次(二百六十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足跟二十次(二百六十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足踝二十次(二百七十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足脛二十次(二百七十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足膝二十次(二百七十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足臀二十次(二百七十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足股二十次(二百七十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足腰二十次(二百七十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足腹二十次(二百七十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足胸二十次(二百七十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足臂二十次(二百七十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足肩二十次(二百七十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足頰二十次(二百八十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足耳二十次(二百八十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足眼二十次(二百八十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足鼻二十次(二百八十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足口二十次(二百八十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足頦二十次(二百八十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足頸二十次(二百八十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足胸二十次(二百八十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足腹二十次(二百八十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足腰二十次(二百八十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足臀二十次(二百九十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足股二十次(二百九十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足膝二十次(二百九十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足脛二十次(二百九十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足踝二十次(二百九十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足二十次(二百九十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足心二十次(二百九十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足背二十次(二百九十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足趾二十次(二百九十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足跟二十次(二百九十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足踝二十次(三百)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足脛二十次(三百一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足膝二十次(三百二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足臀二十次(三百三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足股二十次(三百四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足腰二十次(三百五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足腹二十次(三百六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足胸二十次(三百七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足臂二十次(三百八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足肩二十次(三百九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足頰二十次(三百十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足耳二十次(三百十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足眼二十次(三百十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足鼻二十次(三百十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足口二十次(三百十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足頦二十次(三百十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足頸二十次(三百十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足胸二十次(三百十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足腹二十次(三百十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足腰二十次(三百十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足臀二十次(三百二十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足股二十次(三百二十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足膝二十次(三百二十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足脛二十次(三百二十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足踝二十次(三百二十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足二十次(三百二十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足心二十次(三百二十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足背二十次(三百二十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足趾二十次(三百二十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足跟二十次(三百二十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足踝二十次(三百三十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足脛二十次(三百三十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足膝二十次(三百三十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足臀二十次(三百三十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足股二十次(三百三十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足腰二十次(三百三十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足腹二十次(三百三十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足胸二十次(三百三十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足臂二十次(三百三十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足肩二十次(三百三十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足頰二十次(三百四十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足耳二十次(三百四十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足眼二十次(三百四十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足鼻二十次(三百四十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足口二十次(三百四十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足頦二十次(三百四十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足頸二十次(三百四十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足胸二十次(三百四十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足腹二十次(三百四十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足腰二十次(三百四十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足臀二十次(三百五十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足股二十次(三百五十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足膝二十次(三百五十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足脛二十次(三百五十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足踝二十次(三百五十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足二十次(三百五十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足心二十次(三百五十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足背二十次(三百五十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足趾二十次(三百五十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足跟二十次(三百五十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足踝二十次(三百六十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足脛二十次(三百六十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足膝二十次(三百六十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足臀二十次(三百六十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足股二十次(三百六十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足腰二十次(三百六十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足腹二十次(三百六十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足胸二十次(三百六十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足臂二十次(三百六十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足肩二十次(三百六十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足頰二十次(三百七十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足耳二十次(三百七十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足眼二十次(三百七十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足鼻二十次(三百七十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足口二十次(三百七十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足頦二十次(三百七十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足頸二十次(三百七十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足胸二十次(三百七十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足腹二十次(三百七十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足腰二十次(三百七十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足臀二十次(三百八十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足股二十次(三百八十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足膝二十次(三百八十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足脛二十次(三百八十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足踝二十次(三百八十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足二十次(三百八十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足心二十次(三百八十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足背二十次(三百八十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足趾二十次(三百八十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足跟二十次(三百八十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足踝二十次(三百九十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足脛二十次(三百九十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足膝二十次(三百九十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足臀二十次(三百九十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足股二十次(三百九十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足腰二十次(三百九十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足腹二十次(三百九十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足胸二十次(三百九十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足臂二十次(三百九十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足肩二十次(三百九十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足頰二十次(四百)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足耳二十次(四百一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足眼二十次(四百二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足鼻二十次(四百三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足口二十次(四百四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足頦二十次(四百五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足頸二十次(四百六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足胸二十次(四百七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足腹二十次(四百八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足腰二十次(四百九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足臀二十次(四百十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足股二十次(四百十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足膝二十次(四百十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足脛二十次(四百十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足踝二十次(四百十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足二十次(四百十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足心二十次(四百十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足背二十次(四百十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足趾二十次(四百十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足跟二十次(四百十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足踝二十次(四百二十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足脛二十次(四百二十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足膝二十次(四百二十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足臀二十次(四百二十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足股二十次(四百二十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足腰二十次(四百二十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足腹二十次(四百二十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足胸二十次(四百二十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足臂二十次(四百二十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足肩二十次(四百二十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足頰二十次(四百三十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足耳二十次(四百三十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足眼二十次(四百三十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足鼻二十次(四百三十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足口二十次(四百三十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足頦二十次(四百三十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足頸二十次(四百三十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足胸二十次(四百三十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足腹二十次(四百三十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足腰二十次(四百三十九)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足臀二十次(四百四十)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足股二十次(四百四十一)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足膝二十次(四百四十二)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足脛二十次(四百四十三)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足踝二十次(四百四十四)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足足二十次(四百四十五)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足足心二十次(四百四十六)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足足背二十次(四百四十七)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足足趾二十次(四百四十八)每日早晚各行用兩手拍打兩足足足足足足足足足足足足足足