談睡眠

許多醫家都說，睡眠有關人體健康，較飲食尤爲重要。有人曾經用狗來做試驗，結果證實狗四五天睡眠不足即死，死後體重並不減輕，而腦髓的重量却大減。但狗因絕食而死，情形就不同了，它的腦髓的重量，與生時並無異樣，體重減少了一半。由這個試驗看來，就可證明睡眠不足對腦的損害，遠甚於饑餓。

又根據一般養鳥人的經驗所得，凡小鳥夜間睡眠不足，次晨即有舉動不安的現象，整日在籠中亂飛亂跳，同時聲帶混濁，音調刺耳，使人聽了討厭。如夜間有充分睡眠，第二天就舉動活潑，聲音分外動聽。人類的精神機能，比一般動物複雜，睡眠不足的影響，也較動物爲甚。如果一連幾夜不能安眠，便很可能成爲經常失眠，或剛一閉眼，即做惡夢，夢中驚醒過來，就此無法再睡，眼睜睜躺着等天亮。有了這種情形，該從速診治，否則很容易招致神經衰弱，或其它種種神經性病患。所以雖是身體健康的人，日間事忙，或竟日伏案，非到半夜不能上床，也該利用空餘時間補睡，不然那怕金剛不壞之身，也會致病。

奇怪的是，世人只知道苛求飲食衣着，很少人關心到自己的睡眠，其實一夜不眠比之餓一兩餐不吃，對健康的影響尤甚；正常人的生活，應當是八小時工作，八小時休息，八小時睡眠。但很多人爲事業操勞，常時一連幾夜不睡，從醫學角度看，這是不良的習慣，應盡量避免。

再說一個人在睡眠時，最好能一人一房，即不然，也要一人一床，房間的環境要靜，晚間時宜少吃難消化的東西，睡前切不可過食，更忌在床上閱讀書報。白天應作適當運動。上床前最好用溫熱水洗浴或洗脚。

至於睡眠時用的枕頭，也大有講究。腦貧血的人和有神經質的人，宜用低枕。常時有頭痛目眩的人，宜用空氣枕或綠豆殼做枕蕊的枕頭。患失眠症的人，齊在枕頭上鋪一張鮮荷葉，這樣便容易入睡。

軟炸鮮草菇

千盈

菰有許多種，像鮮草菰，冬菰，磨菇等，名有各的好處，也各有各的調製方法。草菇特別鮮甜，冬菰，特別是北菇又夠清香，磨菇兼而有之，而且又够厚肉，所以它價錢也較貴，——許多人都喜歡用來調製食品。這個菜的好處，是一面保鮮磨菇本身的清香，另一方面外皮酥，內嫩滑，正是佐膳下酒的好東西。

先要揀大小均勻的鮮磨菇六両，用水洗乾凈之後，放入鑊裏進去，跟着把它撈起來，隔乾水份備用。用三個蛋的蛋白及鳥牌粟粉兩湯匙，攪勻成糊備用，以後是把一斤豬油放入鐵鑊裏燒到五成滾——如果嫌豬油對身體不好的話，那麼，使用生油也可，但豬油比牛油爲香罷了——用筷子挾了鮮磨菇，蘸了蛋白糊，放入油鑊裏炸，這樣逐一個一個放進去，不要讓它們黏在一起。當炸至外面僅熟的時候逐一撈。及至鑊裏的油八成滾時，把所有已炸過的磨菇倒入油鑊炸，至金黃色時候就可以撈起來上碟，碟旁放番茄和精鹽蘸來吃。不過在油炸之前之先把鑊燒紅，放入豬油兩湯匙，把薑片葱粒爆取出，再加入雞湯，黃酒，鮮磨菇，胡椒粉，精鹽等等煮約十分鐘，撈起隔清水分才炸。好此道不防一試。

綜合版

歡迎投稿

本版歡迎各種綜合性稿件如：圖片，漫畫，音樂，詩歌，醫藥衛生等稿件。

編者

中國的鹿茸

這時，鹿羣在混亂中左衝右突，仍然不能突圍，有的乏力，有的蹄肘給薄冰磨破，跑不動了，只好引頸待縛。這樣羣鹿，多在春，秋兩季進行。

到夏天，鹿羣成熟了，鹿羣大都在半夜偷偷到鹼場附近，覓取含有鹽質的泥來吃，以補充機體的需要。獵人摸到牠們這一習性，便在鹼場附近設伏，等待鹿羣進入射程之內，便開槍射擊。但鹿羣很機警，又不能一次射殺很多，所以獵獲量不大。

最近十餘年來，當地的獵人，因爲覺得上述的兩種獵鹿法，對鹿羣的殺害太大，日久鹿就會減少。因此，他們創造了一個更新的活捉方法。這就是「挖窖」。挖窖的地點，必選擇在鹼場附近。每個窖的寬，長，深度都是八尺，窖太淺了，鹿會一躍而出，太深可能會跌傷或跌死。窖底鋪上乾軟的稻草，窖面蓋上一些樹枝和落葉，偽裝得和自然環境一樣。有時，還要在上面撒些食鹽，蘿蔔之類，作爲誘餌。夜晚，鹿羣來了，只要其中有一隻失足跌落窖中，其他的便會驚慌奔走，結果，墮落陷阱的更多了。這樣，每次至少可以捕到六，七頭，甚至十多頭，而隔一些日子，又有另一些鹿羣上當了。

（中）

△凌楚珣謝啓

楚珣此次因病入醫院治療，承各界僑領友好或賜駕親臨慰問，或餽贈鮮花，高情隆誼，至深感激。又此次病中蒙陳繼堯醫師細心調治，得以早日康復，並已出院返館，特併致謝忱。

凌楚珣 敬啓

△李伯鰲夫婦謝啓

逕啓者：弟此次偕內子同回觀光道經雲埠荷蒙 全加李氏總公所雲埠李氏分所李氏月刊伯叔昆仲暨各戚屬友好厚禮招待餉以盛筵隆情疊疊感謝良多現定於十二月一日乘飛機過美國順道各埠觀光而至祖國行色怱忙未暇踵門叩謝歉甚謹誌數言聊申謝意 并祝

各位康健

◎哀謝

先祖考李昌文邁公府君痛於民國五十四年十一月十九日病終於聖約瑟醫院積閏享壽八十九歲孫茂慈侍奉在側其家人遠居祖國不克匍匐奔喪祇得遵禮成服經於同月廿九日下午一時在暗市燕殯儀館舉行家奠禮同時扶柩出殯歸土安塋於伙市蘭墓園叨蒙 宗親戚友惠賜賻儀花圈親臨執紼素車隨行高誼隆情歿存均感謹此哀謝

未亡人 吳氏 泣淚襝衽
孤子 明立明悅 泣血稽顙
女 媚女（適吳門） 拭淚襝衽
媳 吳氏二人 拭淚襝衽
男孫 茂慈等共七人 拭淚稽首
女孫 共四人 拭淚襝衽
孫媳 孫氏吳氏 拭淚襝衽
曾男孫 四人 拭淚稽首
曾女孫 五人 拭淚襝衽

厚恩芳名 恕不稱呼
（賻儀）曾暢傳合家 吳悅春 李福臻
鄭錦帆 每十元
周金兆祖耀 馮瑞晃 每五元
（花圈）錦裕自沛 明浩 東海殯館
棣精榕庭 馬海 偉棠桀嫂
仕欣懋明懋昂承麗懋明朗耀潤來昌林
合家懋楠樹阜秀梅福貴全式只
始平堂 灼偉 纘職宏職 明沖神長
合勝公司全人 纘孝承沛 廣彪秀眞
昌乃 朝貴文勝朝燮 西人
（素車） 始平堂 仕久懋明懋昂承麗
懋明朗耀潤來昌林合家懋楠樹阜秀梅
福貴全家架
Mr. & Mrs. A. W. Densmore,
Mr. & Mrs. Doug. Ireland.

◎宜僱男送貨員

兼理店內什工。開始工資每月弍百五十元。電話 WA 2-6181，與 Geo. Fong 洽商。

◎宜請女傭一名

料理家務及看管小孩。供膳宿。薪金面議。有意者請電話 FA 7-4958 接洽。

九龍服裝公司

承接縫做長衫。或修改。工作精良。價錢克己。片打街東卅五號。
電話 681-9969

◯青年人職業良機

本店位于雲島高木埠。現宜聘中西厨師一名。每星期薪金七十二元。工作大天。有房住。願意者請照下列地址通知。或用電話接洽。面議均由尊便。

Waikiki Restaurant (Ask For Fred Leong)
1771 Comox Ave., Comox, B. C.
Phone 339-3513

◯柏文平讓

華麗柏文。近市中心。風景幽美。有十一套房。四年新。每年入息壹萬壹千元。有意者請電話 AL 4-1728 或移步 2249 Eton St.

陳計成花屋

四時鮮花。冬節茶花。精造花盆花圈。價甚相宜。僑胞光顧。無任歡迎。
6069 ARGYLE ST., 電話 FA5-0417

黃業源

JOEY WONG
2597 Oxford St., vancouver 6, B. C.
Phone AL 4-2090

代理名廠出產傢私

地氈 霜櫃
廚爐 衣偈
窗簾 枱床
及家庭一切
應有之用具
貨色精美
價目相宜
電話通知
登門接洽

MILORE SALES
2949 Rupert St., vancouver 12, B. C.
Phone HE 4-9148

緬水族館

剛由唐山運到大幇
罕有金魚
（一）獅子頭（二）水晶眼
（三）珠鱗等等

新到熱帶魚，種類繁多，並有魚缸水草等供應，僑胞光顧，無限歡迎。

Main Aquarium
4307 Main St.,（緬街夾廿七街）
Vancouver, B. C.

△恩平青年會啓事

啓者：本青年會近年來因各會員之地址變遷，又因工作關係或徙別埠，故無從聯絡，本會爲着與各會員聯絡推進會務起見，祈見報后，請將現時之地址填上寄交本會收存，以便聯系，爲荷。

恩平青年會啓

本會地址：Yin Ping Youth Ass.,
320 E. Pender St.
Vancouver 4, B. C.

◎哀謝

先考諱狗女字瑞新周公府君痛于民國五十四年十一月廿三日上午八時病終于中央醫院享壽積閏七十有七歲不孝等聞耗悲慟遵禮成服經於十一月廿七日上午十時假暗市燕殯儀館舉行喪禮安塋于伙市蘭墳場叨蒙宗親戚友世誼惠賜賻儀花圈親臨執紼致送素車白馬隨行高誼隆情歿存均感哀此以謝

未亡人 關氏 泣淚襝衽
孤子 廷傑 廷俊 泣血稽顙
女 順娣 毛女 三女 拭淚襝衽
媳婦 關氏 司徒氏 拭淚襝衽
男孫 建國建發 泣淚稽首
建業建民北龍
女孫 琴仙美仙麗珍 泣淚襝衽

厚惠列后 恕不稱呼
（賻儀）中華職工聯合總會帛金五十元
周衛漢合家 文田合家 謝榮柱合家
黃源合家 每五元 家谷婆 瑞融
鄭啓明 方源 每弍元 黃雲錦夫婦
關宗夫婦 林善皓夫婦 每三元
（素車） 中華職工聯合總會
周瑞趙夫婦 新業 周厚 世樂 明偉
瑞清 瑞巧夫人 德光 同壯 玉家
在源 順江 鼎璇 文田夫人 黃樹鄭
夫人 樹鏡夫婦 懇立夫婦 惠民夫婦
國華 甄宇秋 葉永舜 古方 關榮樂
關燦教 司徒煖佑夫人
林盛運夫人 陳振福夫人 吳卓新夫人
（花圈） 中華職工聯合總會
中華職工聯合總會工友同人
陶然俱樂部同人
周瑞趙合家 司徒煖佑合家 林盛合家
甄宋秋合家 林棟材合家 黃啓琛合家
黃沾汝 黃樹鏡合家 吳卓新合家
余在光合家 余雅卿合家 周修傑合家
明偉全 黃協和新榮全 黃樹鄭衛漢
合家全 鄭振源茶煙昌合家全
陳振福黃惠民全 安樂園李積圖寶月全
周瑞煦黃榮楠葉永舜全 關榮樂周同壯
黃國華全 關燦教黃思立黃鎮邦全
周世樂瑞巧玉家積鴻全 周家樑家秩
瑞清瑞藻來松全 周荃璟在源成光瑞錯
朗治朱顯元合家全
Mr. & Mrs. Robert Lowe. Mr. David Koo.
Pender Florist.
倘有遺漏 祈爲見諒

中華民國五十五年 穩寧建權社職員表

顧問 羅世秀
社長 張邁介 潘求
議長 羅和 李光權
書記 楊培興 李兆權
財政 羅華俊 李我秀
監督 陳根源 余饒
外交 周仁佳 黃兆強
庶務 黃添 蘇桐
評議員 羅錦安 吳超棠 岑如 梁成
陳培植 余冠毅 黃偉 呂全
全体社員

價目必定平的唯一宗旨

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。
本公司曾替華埠華
友服務四十餘年。

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

市參事
請選夏利蘭建氏

是次務要選蘭建氏
爲市參事
因他在市參事會。能爲華裔
籍民的權益而發表公正言論
Vote For
RANKIN, Harry X

麥者士的大戲院

喜士定街西二十號
美國頭牌催眠大師
宼爾登合施術

當場催眠觀衆，令君神遊太空。
能療多年痼疾，立刻恢復精神。
每場施術五十人，欲受療者早報名。

催眠奇術 神怪魔術
空中懸美 傀儡笑劇
神槍射擊
下午三時 八時 兩場

十二月四日，六日，七日，八日
每日下午一時放演百萬金元鉅片
七彩潤幕『神機大破海底國』
場面偉大，驚天動地，動員萬餘，年餘製成。
一份票價，兩種享受，觀賞之後，永不能忘。

加拿大資路銀行

The Royal Bank of Canada
Main & Hastings, Vancouver B.C.
Douglas & Pandora, Victoria B.C.

本行特設華務部，專爲僑胞
辦理壹切關于銀業事務

凡一切重要文件如股票，公債，房契，人壽保險，遺囑等及貴重首飾，不宜存在家中，以免火燒或盜竊之損失，如保護此類貴重物件，本行備有保險箱保存，每年僅收租金五元。

最近加赤在港找換—— 五元三毛三仙
最近美赤在港找換—— 五元七毛三仙
今日香港匯價 每百換加幣壹十八元九毛五

華務部司理：馬錦華啓