

津津有味譚

陳存仁

海帶

是昆布屬的藻類，可以作為藥用植物。昆布屬的藻類，又名稱「細昆布」。

海帶是常年供應的海味、物、味腥而鮮美，營養豐富，頗受一般歡迎。

在四川雲南貴州等地方，行銷尤廣。因為內地離海較遠，食物缺少碘質，很容易使人發生「瘰癧」病（肉下生瘤）。

「瘰癧」病（即甲狀腺腫大）海帶生在海中，含有大量的碘質，如果常吃海帶，碘質就不會缺乏了，這是民間常用的方法。

（以×代換字）

海帶的種類很多，形式不一。中國

北方所產的主要是兩條細長的「真海帶」，體小細長的「黑海帶」，狹長形，最長有十公尺至廿公尺長的「長海帶」等。採集後直接在海邊曬乾，或曬乾後，價格依級而定，以細條為最好，次為狹條，再次為黃條。

海帶的營養成份，除含碘質百分之〇.二，可以預防和醫治甲狀腺機能減退病及高血壓，醫學上並可為製碘的原料，還含有維他命，鐵，鈣等。內地缺少海產的山嶺地區，常用海帶煮豬肉湯料，其合營養原理。

神農本草經：「海帶主治：瘰癧，頸項結核，水腫。」李時珍本草綱目說：「海帶能治水腫，瘰癧。」本草綱目說：「海帶濕熱，消瘰癧。」

現代醫學認為海帶含碘劑，可作變質藥，為治療皮膚病，淋病，血毒，硬化症，甲狀腺腫等藥物。

「五九六」

疲勞的原因及預防

原因也很多，如周圍的環境不良，有複雜的噪音及厭惡的氣味，光線過強或過弱，氣壓溫度及濕度空氣……足可影響吾人之心態，起一種莫名的煩惱反應，容易使人到疲勞。做事拖延，要比力做就遲遲不費更多的精力，推卸責任。沒有決心和信心，與做事拖延得到同樣的結果。憤恨與嫉忌某一個人，常常被別人責備……這一連串的因素，都是導致吾人心理起一種反作用，容易使人疲勞！其他能影響心理的因素很多，不能一一列舉最後提供一點預防疲勞的意見，以作諸君參考：

（一）每日要做三十分鐘的體操，

便全身肌肉及關節，都能獲得適當的運動，如對體操毫無興趣的人，可改為游泳或騎術的自行車，最少也要散步一至二里。

（二）每日之副食品經常調換，絕不可偏，使各種維生素不致缺乏，保持腺體正常功能。

（三）改善環境，調節室內光線，溫度濕度及空氣之流通。

（四）養成今日事今日做，負責任對事要有決心和信心，不嫉忌別人，多鼓勵少責備。

（五）

如意者請電話卓榮旅館 七八八、二二六。Chetvnd, B.C. 與余先生洽

宜厨一名

如意者請電話卓榮旅館 七八八、二二六。Chetvnd, B.C. 與余先生洽

（一）每日要做三十分鐘的體操，

便全身肌肉及關節，都能獲得適當的運動，如對體操毫無興趣的人，可改為游泳或騎術的自行車，最少也要散步一至二里。

（二）每日之副食品經常調換，絕不可偏，使各種維生素不致缺乏，保持腺體正常功能。

（三）改善環境，調節室內光線，溫度濕度及空氣之流通。

（四）養成今日事今日做，負責任對事要有決心和信心，不嫉忌別人，多鼓勵少責備。

（五）

如意者請電話卓榮旅館 七八八、二二六。Chetvnd, B.C. 與余先生洽

宜厨一名

如意者請電話卓榮旅館 七八八、二二六。Chetvnd, B.C. 與余先生洽

（一）每日要做三十分鐘的體操，

便全身肌肉及關節，都能獲得適當的運動，如對體操毫無興趣的人，可改為游泳或騎術的自行車，最少也要散步一至二里。

（二）每日之副食品經常調換，絕不可偏，使各種維生素不致缺乏，保持腺體正常功能。

（三）改善環境，調節室內光線，溫度濕度及空氣之流通。

（四）養成今日事今日做，負責任對事要有決心和信心，不嫉忌別人，多鼓勵少責備。

（五）

如意者請電話卓榮旅館 七八八、二二六。Chetvnd, B.C. 與余先生洽

宜厨一名

如意者請電話卓榮旅館 七八八、二二六。Chetvnd, B.C. 與余先生洽

（一）每日要做三十分鐘的體操，

便全身肌肉及關節，都能獲得適當的運動，如對體操毫無興趣的人，可改為游泳或騎術的自行車，最少也要散步一至二里。

（二）每日之副食品經常調換，絕不可偏，使各種維生素不致缺乏，保持腺體正常功能。

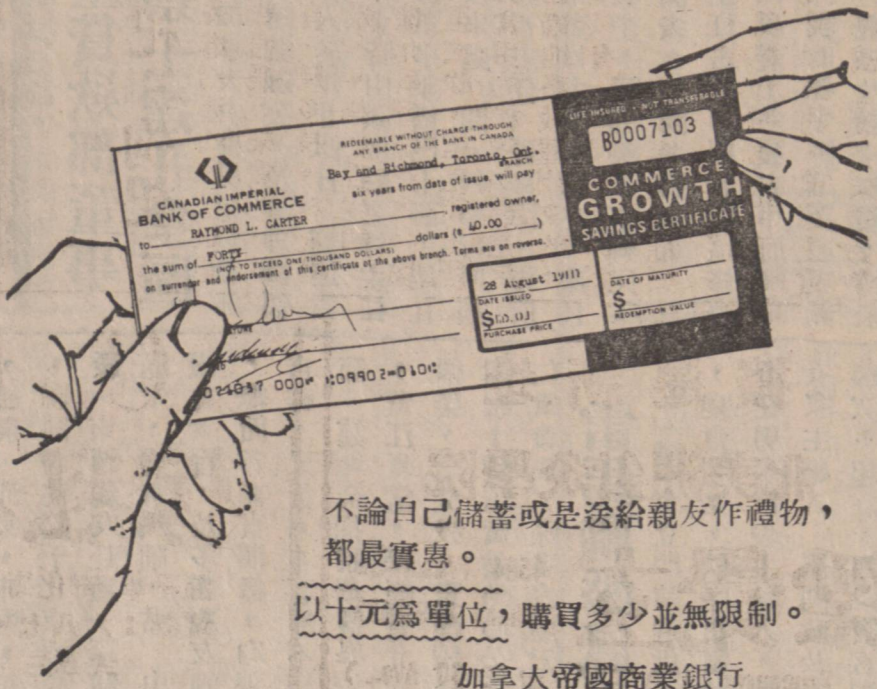
（三）改善環境，調節室內光線，溫度濕度及空氣之流通。

（四）養成今日事今日做，負責任對事要有決心和信心，不嫉忌別人，多鼓勵少責備。

（五）

如意者請電話卓榮旅館 七八八、二二六。Chetvnd, B.C. 與余先生洽

你願意購買本行的利息增長儲蓄券嗎？



不論自己儲蓄或是送給親友作禮物，都最實惠。

以十元為單位，購買多少並無限制。

加拿大帝國商業銀行

CANADIAN IMPERIAL BANK OF COMMERCE

REXALL 1¢ SALE
185 EAST HASTINGS ST.

貓頭鷹藥房
緬街夾喜士定街
一仙賣平
由十月十一日
至十月廿一日

週末大減價
由十月十三日
至十月十五日
星期五 星期六 星期日
靚白 壹元五磅
靚甜靚菓 壹元六磅
靚百果 壹元五磅
二喜八庄 新奇士甜橙 壹元廿個
壹元十磅
FRUITLAND MARKET
585 GORDON AVE. VANCOUVER 4, B.C.
Phone 685-4929

菓欄公司
五八五號哥街
電話六八五、四九二九
週末大減價
由十月十三日
至十月十五日
星期五 星期六 星期日
靚白 壹元五磅
靚甜靚菓 壹元六磅
靚百果 壹元五磅
二喜八庄 新奇士甜橙 壹元廿個
壹元十磅
FRUITLAND MARKET
585 GORDON AVE. VANCOUVER 4, B.C.
Phone 685-4929

本總會謹訂於本年十月十五日(星期日)
下午一時舉行喬遷新址開幕典禮並于同日
下午六時假喜臨門 陶陶 兩酒家賓具薄酌
宴會後晚會助慶敬請
各僑團及全體僑胞屆時駕臨指示為勝榮幸
雲埠岡州總會館全人敬約
會址 喜士定街東四〇號 電話：六八五、八五七八

本黨社謹訂於一九九二年十月十五日上午
十一時舉行成立第十八週年紀念典禮並設
茶會同日下午六時假座美麗華酒家敬治潔
茗又下午一時及七時放映兩大粵語名片助
慶屆時請諸總支部 總社 暨支部支部支社及
洪門附屬機構叔父昆仲姊妹姊妹駕臨指示
禮儀易勝榮幸
點城民治黨
達權社全人敬約
Chinese Freemason, 9718 Jasper Ave. E., Edmonton 15, Alta.

△代東
本黨社謹訂於一九九二年十月十五日上午
十一時舉行成立第十八週年紀念典禮並設
茶會同日下午六時假座美麗華酒家敬治潔
茗又下午一時及七時放映兩大粵語名片助
慶屆時請諸總支部 總社 暨支部支部支社及
洪門附屬機構叔父昆仲姊妹姊妹駕臨指示
禮儀易勝榮幸
點城民治黨
達權社全人敬約
Chinese Freemason, 9718 Jasper Ave. E., Edmonton 15, Alta.

中西餐館連實業出賣
樓上十貳房，各樣裝修新穎，有日製
雪糕機，生意好，因缺乏人力
P.O. Box 148, Climax Sask.

西人雜貨店
宜女維工一名兼料理家務，包伙食。
942-8312, 939-5200

教授調酒技術
個別指導百餘種，雞尾酒實習原理份量
電三貳壹 八六四壹 黃君

商店廉讓
雲高華唐人商店，裝修新穎，專營東
方藝術品，古董，首飾，日用品，禮物
等，店主遷行急於廉讓，有意者請來函
交大漢公報第十號信箱接洽。

誠聘女售貨員
須識中英文，薪金從優，請到文心書局
壹貳貳貳打街東面洽。

退出廣州樓股份啟事
我等由壹九七七年九月廿日，退出廣州
樓所有之股份，有關壹切華洋轉帳項
，由壹九七七年十月壹日以後，與我等
五人無關，特此登報聲明。
退股人：伍炳強 黃國聲 胡惠民
李北池 黎永紹 同啟

千二尺光猛樓下出租
五年新近，房房寬敞有地毯，廚房
有煤氣爐，廁所浴室齊備，有車房泊車
，獨立門戶，近學校，交通方便。
請電：327-0680

貨店出讓
本店座落BROADWAY東區，年做生意約十
三萬元，地位好，生意旺，現因人力缺
乏，決忍痛出讓，如意者請電話接洽。
電話五五、二八八八

樓上房間出租
溫哥華打街東四〇三五號。有意者請
電話五五、〇八七四洽

樓下廳房出租
近乃磨街，五時半後電話四三七、〇〇
九四

新發展區西餐館平賣
生意極好 任商業中心區，近佳域多利
碼頭，有意者請來面洽。
地址：Grove Cafe, Tsawwassen
Shopping Centre, Tsawwassen,
B.C. Phone: 943-3818

樓下廳房出租
近乃磨街，五時半後電話四三七、〇〇
九四

本黨社謹訂於一九九二年十月十五日下午
二時舉行喬遷第二週年紀念典禮敬邀
潔茗同日午五時特設雞尾酒會聯歡並於
下午八時在本黨社禮堂放電影助慶統請候
光
中國洪門民治黨駐加總支部各支分部
達權總社各支社暨洪門各級機構叔父昆仲
姊妹姊妹各友好駕臨指示禮儀易勝榮企
都朗度洪門 民治黨 達權社 全人敬約
Chinese Freemason & Dart Club,
436 Dundas St., West, Toronto 28, Ont.

場市大西中華文
MANDARIN FOOD MARKET
奇化街壹百九十號 即文華大廈樓下
電話：687-9329
星期日照常營業 十時至五時半
△代東
本黨社謹訂於一九九二年十月十五日下午
二時舉行喬遷第二週年紀念典禮敬邀
潔茗同日午五時特設雞尾酒會聯歡並於
下午八時在本黨社禮堂放電影助慶統請候
光
中國洪門民治黨駐加總支部各支分部
達權總社各支社暨洪門各級機構叔父昆仲
姊妹姊妹各友好駕臨指示禮儀易勝榮企
都朗度洪門 民治黨 達權社 全人敬約
Chinese Freemason & Dart Club,
436 Dundas St., West, Toronto 28, Ont.

華高雲 大拿加
記興源利金
GIM IEE YUEN HING KEE
75 Pender St. E.
Vancouver 4, B.C.
Phone 685-9743
新辦到
大金錢龜
Wayne C. F. Cheng
公司電話：685-7231
住家：228-9336
專為閣下將來幸福着想
本公司特設
各種人壽保險
意外和患病入息保障
減輕入息稅退休儲蓄
大學教育基金等等
不勝枚舉，如蒙諸君
請即賜電，新到加國
移民，一律歡迎。

奧林比亞戲院
OLYMPIA THEATRE
2381 E. HASTINGS Near Mainline
十月十日至十三日 星期二至星期五
晚上七時半放映
七彩寬銀幕諷刺文藝巨片
男人女人 胡燕妮 秦祥林 嚴俊 主演
故事感人肺腑，演技到達巔峰！
岳父譚少妾，女婿追岳母！
同場放映
彩色寬銀幕古裝俠義激烈打鬥巨片
大丐俠 陳浩 張慧嫻 領銜主演
請注意：茲為便利觀眾起見，特請打街東TOWN'S TAN代售戲票
本週票價：成人一元七五 學生壹元五 小童五毛

奧林比亞戲院
OLYMPIA THEATRE
2381 E. HASTINGS Near Mainline
十月十日至十三日 星期二至星期五
晚上七時半放映
七彩寬銀幕諷刺文藝巨片
男人女人 胡燕妮 秦祥林 嚴俊 主演
故事感人肺腑，演技到達巔峰！
岳父譚少妾，女婿追岳母！
同場放映
彩色寬銀幕古裝俠義激烈打鬥巨片
大丐俠 陳浩 張慧嫻 領銜主演
請注意：茲為便利觀眾起見，特請打街東TOWN'S TAN代售戲票
本週票價：成人一元七五 學生壹元五 小童五毛

奧林比亞戲院
OLYMPIA THEATRE
2381 E. HASTINGS Near Mainline
十月十日至十三日 星期二至星期五
晚上七時半放映
七彩寬銀幕諷刺文藝巨片
男人女人 胡燕妮 秦祥林 嚴俊 主演
故事感人肺腑，演技到達巔峰！
岳父譚少妾，女婿追岳母！
同場放映
彩色寬銀幕古裝俠義激烈打鬥巨片
大丐俠 陳浩 張慧嫻 領銜主演
請注意：茲為便利觀眾起見，特請打街東TOWN'S TAN代售戲票
本週票價：成人一元七五 學生壹元五 小童五毛