養生之道譚

陳懷仁

青果蘿蔔春令之寶

情形較嚴重的，可用青果即（橄欖）與「蘿蔔煲水飲，名爲「青龍白虎湯」，是清代名醫王孟英傳方，民間沿用已久，頗有神效。

春節期間，人們難免多吃一些煎炒燥炸的東西，如煎堆，春卷 炒年糕等，很容易誘發咳咽疾患，或者使喉乾澀作痛，不妨常時嚼食青果一兩顆。

家長帶小孩多的，可以常用青果拍碎，加水煲湯，叫小孩各飲一杯 只是青果味酸苦，小孩不愛吃，可略加砂糖，小孩便能自動飲下，對護喉有高度功能。李時珍「本草綱目」說：「青果生津液，止煩渴，治咽喉痛，生啖煮汁，皆效。」高濂「遵生八牋」也有飲青果湯的紀載，說：「橄欖湯止渴生津，白欒一兩（煎）芷一錢，檀香五錢，甘草炙五錢 同搗爲細末，沸湯点服。

此外，青果還有一個用途，就是它很能解酒毒。如果春節間，多飲酒，或者已有中酒毒情形，也可以用青果煲湯飲 收效很速。

我上面所說的方法，都是前賢從直接的經驗累積的醫療常識，筆者本人，在中年以後，見到青果上市，一天不輟的來買嚼食，直到現在，二十多年來，從未有過一次喉痛的，皆是拜青果之賜。

總之，人該注意飲食營養，同時也該顧到足以妨礙健康的病患。

「四」

老前輩

「老前輩」是難得的，他有過長時間的經歷體驗，和初出茅廬的新進會經驗豐富得多。其次，在時間過程中，由於大大小小的變化，有人倒下了：有人變節了，有人落後了，而「老前輩」仍然在人前屹立着，和後輩站在一起，作爲後輩的楷模，這不是難得之至嗎？

這是說，「老前輩」的難得，並不是因爲他輩份高，年紀老，而是因爲他有着領導後輩的資格。一個社會，需要有兩種對後輩的助力，使後輩成爲「後進」，其一是典型，其二是老成。典型是後輩所值得奉行的矩範，老成是經過長期奮鬥成就的人物，亦即這裡之所謂「老前輩」。例如學生們有着書本，典型，是不够的，還要有老師 老前輩）。有書本，沒老師，書本不一定有是用；有老師，沒有書本，老師就是活書本。

因此「老前輩」不是一個賣口乖的尊稱名詞，它應該是實實在在可敬的人物，它所具有的作用，就是培帶挈下一代的，師。

這社會缺少了「老前輩」，便多費後輩的精力 阻延了社會的進步。一匹老馬，不是比新馬駕輕就熟嗎？有了識途的老馬 新馬不是可以跟着走？

當然，經驗只是實踐條件之一，此外還要行動的意志和力量 在這方面，新馬會比老馬强得多。這是說，「老前輩」在後輩面前不應恃老賣老，更不應輕視後輩。須知「老前輩」的任務，不是包辦後輩，而是幫助後輩，讓後輩接受自己的經驗，發揮他們的聰明才力，開始創他們的新局面。

「完」

活的知識

有一位我們的同業女子，我批評她有時喜歡作淑女狀，飲讌之處，看到有舞女，酒女 就要表示抗議，爲什麼將她和這些女子放在一起。

這正好表現了她本身的卑感 不視她古板落後，我就要問她，她的職業是什麼？回說是「新聞記者」

這新聞記者的職業以我的心得：可貴之點就在此，可以和帝皇宰相同處，也可以與乞丐走卒飲樂，可以與學者專家論交，可可以與騙子賊盜做朋友，生活的原則是「如水銀瀉地，無孔不入」。才可以豐富自己的常識。

而我在於報社文字生活中幾十年中，正可以說是讀書學劍兩無成唯 的得益，就是獲得了一些常識，常識者，常人的知識而已。

昔時曹禺寫戲劇，爲了要了解下層階級與妓館的生活，就親身到北京窰子裡去體驗生活，就像共產黨的「下放」，當年傳爲文壇佳話。事實上我對這種「臨時抱佛脚」式的生活體驗，尚有些疑問。

天有三十三天，地獄有十八層，我們看到一樣事物，還有「眼見不是實」的現象，不是有血肉的關連，萬難了解其中的感情，眞情，就像有許多新聞工作者，總是向着「高處」，今天報導名流的動態，明日寫下時人的行踪，爲電影明星寫起居註，爲歌壇新秀轉述其色藝雙絕，粉飾昇平，日子就在嘻嘻哈哈中渡過，這對眞正要求「眞相」的人來說，是不會滿足的。

「未完」

吉士蘭奴區土庫出租
兩睡房聯房組電話七三三—五七八三

宜中厨三名西厨一名
乃磨埠如意者電話七五三—四三二一

靚屋出賣即可搬入
業主自賣，East Broadway 近 Rupert 五睡房，兩大廳，兩浴室，全層地氈，有土庫，車房，交通方便，廉售六萬八，可充銀期，晚六時至十時電話二五三八五四一治商。

列治文區特設計屋出售
兩級住宅約有貳千三百平方尺，三睡房，幽雅客廳 晒日台與車港，東方款式花園，全價八萬五千元，面約業主 J. R. Ferris 參觀。電話 274-7122 273-7521

宜經驗管電力車工人
須識車小衫與婦女襯衣局部工作，須有經驗方可詢問，又宜有經驗管理蒸氣熨衣，穩定工作。請到 67 West Pender St, 治

三睡房豪華屋業主自賣
位於 Champlain Height 特設計建造兼完竣全土庫，共有式F七百平方尺，大廚房家庭室，洗衣机垃圾机，均藏入壁間，自動清潔餐爐 屋內通話机，客廳底一級 家長睡房另有水喉潤具及步入高度衣櫥，土庫有大娛樂室，睡房，洗衣室，蓋蓬車房有自動門，特別設備包藏入吸塵機具，調節空氣設備，33×17尺煖氣游泳池，砌磚烤肉爐，無草堂牢剪裁。電話434-4140 柏約治商。

制羅建築公司
即原日積梁建築公司，承接修理天面，修改房屋，電器水喉等與各項工程。Gyro Contractors Ltd. 218 E, Georgia St., 電話 687-7536

有經驗厨師前進良机
批租厨房及有酒牌執照餐廳，擬將全部裝修并購置架生用具，四十五至六十座位，此旅店位於第叁號公路 有爲的人如能供應中西上等食品，將可得厚利，租金適宜 惟需些少投資，欲知詳情致函治商。Manager, Grand Forks Hotel Box 369 Grand Forks, B. C. 或電話 442-3822

聘請礦山企枱數名
須有經驗，月薪七百廿五元，每星期工作六天，有意者請來片打街東七十四號面議。

土庫出賣
近中小學校，交通方便電話貳五四、七九六一

百物騰貴聲中好消息
雲高華華埠聯合直接進口運到大批上等長身絲苗白米，請僑胞到下列各商號採購。
金利源，華隆，國信，廣興，泰興，聯興，永興。等公司仝啓

聯興公司
RON HING CO.
227 Keefer Street
Vancouver 4, B.C.
Tel. 683-4918
大減價四天
本號荷蒙各界僑胞光顧，特在三週年紀念期間，酬謝顧客，所有各種貨物，一律九折大平賣。（白米霜蝦例外）。由五月廿三日至五月廿六日止，壹連四天，敬希各界僑胞選購。

△代柬
本公所謹訂於六月二日（星期日）下午一時在昭倫大廈禮堂舉行卅一週年紀念典禮敬治潔茗歡叙同日下午六時假座讌樂酒家歡宴敬請各埠五姓宗親友好踴躍駕臨參加慶典指示禮儀爲荷
雲埠昭倫親義公所仝人敬約
報名地点：華埠參義，逢利，和發，廣珍，永興芽菜舖，東山別墅，高陽書社，昭倫大廈一〇二室

菓欄公司
五八五號哥街
電話 六八五 四九二九
週末大平賣
由五月廿四日至五月廿六日
星期五 星期六 星期日
卑詩大紅蘋菓八十庄 壹元八個
墨西哥甜橙 每箱五元
金山蜜瓜 十二庄 壹元貳個
香甜香瓜 六十四庄 壹元四個
青綠西芹 三十六庄 壹元四條
菜心 白菜 芥菜 紹菜 每元三磅
FRUITLAND MARKET
585 GORE AVE., VANCOUVER 4, B.C.
Phone 685-4929

埠仔餐館生意出賣
位於火聖轉（Fort St. John）商業中心區，有酒牌，座位九十個，有冷氣新時代設備，每年生意廿餘萬，誠意出讓 如有志圖此業者，請向下列住址詢問。每日營業時間上午七時至下午十時 Corona Restaurant Ltd., Box 366, Fort St. John, B.C. 電話七八五 貳八七一

宜經驗車衣工人數名
懂英語者爲佳，有工會保障，如有意者請於上午九時至十貳時四十五分，又下午一時四十五分至四時半電話或到下列地點聯絡。美洲製衣聯合工會第一七八區會 喜士定西街一九八號第五〇一室 電話：六八九、四〇貳五

宜僱經驗日班散工厨
丁資每點三元五毛，請親到 Sportsman's Cafe, 615 Dunsmuir St., 治商。

宜熟手女工一名
西人什貨舖，位於四八八九 MacKenzie St. 如意者請來面議。

新屋土庫出租
一房一廳厨房浴室霜櫃電爐齊備，適合夫婦或一小孩。有意者電話八七九、九六七六 梁接治

宜中西厨兩名
雲島離雲埠七十咪，工金從優，如意者電話叁叁八、五〇〇五 Collect Call

菲李沙雜貨舖出賣
交通旺傢生好生意興盛開價六千五百元 另點貨現銀交易電話 879-1810

中國糧油有限公司
CHINA CEREALS & OILS CORPORATION LTD.
239 E. HASTINGS TEL: 687-4204
溫哥華喜市定東街貳叁九號
新張大減價！由即日起
美國長身靚絲苗米，每包五十磅。
原價二十元零五毛 祇售十六元九毛（暫不送貨）
本公司乃全美最大之利安娜米廠
駐加門市部統營米業

雲島葛汝埠宜唐厨一名
每星期工作六天，工金壹百七十五元。電話三二七—三四七〇。黃治。

好地位什貨舖出讓
有意者電話五八四、三六貳六 10705 King George Hwy, Whalley, Surrey, B. C.

宜中西餐帮厨一名
車梨役埠餐館，包食住，工金從優。電話六八四、一〇貳八 泰興公司治

奧林比亞戲院
OLYMPIA THEATRE
2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)
五月廿八至卅一日 星期二至星期五
晚七時半隆重放映
彩色寬銀幕拳擊動作鉅片
戰北國
白彪 高岡 薛家燕 主演 領銜
同場放映 彩色寬銀幕文藝鉅片
彩雲飛
甄珍 鄧光榮 主演 領銜
請注意：本院便利觀衆購票請片打街東大華肉食公司代售戲票