芽菜湯可治便秘

到了秋冬之間，照例是虛火上升的，有時覺得很眼熱，有時覺得頭暈，有時覺得鼻乾，甚至覺得口枯舌爛，（口枯即是缺少津液，食時無味）這一類的情形在中醫方面稱之為肝火，認為十月火歸臟，理所當然，至於歐美醫學上的理論，却認為秋冬之間的內臟需要轉變一下，適合冬天，即是說血液流向皮膚較少，流向內臟較多，於是影響到眼鼻之間的粘膜，發生乾燥，這種解釋跟中醫的解釋同樣的模糊，必須另加補充。

原來我們的血不但是擁有紅血球，同時擁有若干水分。血中的水如果減少，等於變相的貧血，中醫認為夜間睡眠之際有汗流出來，叫做盜汗，那是一種病，損害血液，不久就會弄到臉唇白，很有道理，這種情形顯示出血中的水和鹽減少，即是變相的貧血，因為它等於血量減少。

在事實上，即使血液裏面的紅血球充足而水份太少，仍是有問題的，因為它逐漸變成粘稠又再影響到它在身上暢行的速度，還有一點，倘若血中的水份太少，還有可能影響到腸內乾燥，再又發生腸乾症，腸衣愈來愈薄，可能致人於死，死因是「腸穿」。

這種病的初期，必患便秘，往往三四天無法排洩糞便，甚至一個星期排洩糞便一次，那些糞便十分堅硬，并作墨綠色，甚至變成黑色，如有這種形式糞便出現，就要預防腸乾症，不容輕視，特別是在深秋與初冬之間，更必要重視它。

說過了這些，就談水份的供應，平時能夠喝一點水，那是很有益的，比較理想的是多喝一些湯，不管那一種湯都有益，如果你認為腸臟乾燥，最適合的一種湯就是芽菜煲猪紅湯。

猪紅即是猪血，不要買那些已經凝固的猪血，要買新鮮些沒有凝固的猪血，拿它跟大豆芽同煲，煲出來的湯就有此妙用，能夠消除大腸的熱，同時可以通糞便，為甚麼呢？原因是大豆芽含有一種柔軟的蔬菜纖維，它可以使食物的渣滓結合成形，經常吃它就不愁患便秘，更不愁腸乾症。

要是患了腸乾症，腸衣沒有穿，可以救治，用行氣的藥物通糞便，加以微瀉劑，就可能短短的一兩個鐘頭之內度過危險時期。但要由醫生作主。

塘西花月痕

塘西舊侶 羅澧銘 二七五

第卅六節：花雲仙淪落為傭

老實說句，我雖不算紅極一時的名妓，台脚始終暢旺不衰，並所謂飽飫膏粱，慣穿羅綺，亦戴過寶貴的首飾，自然返璞歸眞，不作虛榮之想，祇求良人者可以寄托終身，不致秋扇見捐，便覺心滿意足了，其他尚復何求？。

根據花雲仙這一番議論，確是十分「牛性」，不像是拿小牛細倫做「過渡」的狡猾阿姑——這是當時塘西很普遍的現象，許多俏姐兒，鍾愛空心佬倌的「白板仔」，為着解決金錢問題，祇好隨便跟個「八寶」或「九同」，作為「過渡」性質，到了若干時日，乘勢溜走，和那「白板仔」同居。這個阿姑大都是屬於「事頭婆身」的人物，花雲仙是自己身，決不會立心「撚化」小牛細倫，同時小牛細倫老早「替明在案」，他絕對不是大富翁二世祖之流，花雲仙又是「無條件」跟他埋街的，「過渡」的理由毫不充份，然却為什麼花雲仙後來感到不滿意呢？說起來也是簡單得很：花雲仙習慣於青樓生活，深夜不寐，每日睡至日上三竿時，才徐徐起身，興之所至，去公司買點東西，是但找個恩客陪伴，順便食晚飯，或者看一晚大戲，看完才出局陪飲。

她過慣諸如此類的逍遙自在生活，一旦和尊長輩同居，早眠早起，用膳的時間：「朝九晚五」，晚飯開五點還不成問題，可是早餐要九時「入席」她眞感到頭痛萬分，因為她習慣夜眠，即使全樓熄了電燈，她底房間的燈光依然放亮光，託詞等待二少宴罷回來，不想驚動工人深夜起身開門別人「坐以待旦」她却「坐以待生」——小牛細倫也——理由也算得充份，且博得「體恤工人」的美名。因小牛細倫雖是帶『心愛的妓女埋街，依舊作花酒應酬，

科學小知識

▲樹木的皮，對於樹木本身關係極大。生長和它有關，細胞的水份也靠它保全。例如馬鈴薯，其去皮的比未去皮的就要多喪失一半水份，砍下的樹木，其皮原封不動的，水份喪失就很慢。

樹皮是樹木內部新陳代謝所絕對少不了的部份，它把樹冠同化了的營養液體帶到根部；如果皮給剝掉，即使僅剝去樹身周圍的一圈吧，這樹的根就再不能從樹冠取得營養，只須幾個月，整棵○便不免枯死。

各種○皮差不多都是工業和醫藥方面所需用的化學物的重要來源，例如：丹寧酸，植物油，揮發油、苦味素，染料，○脂等的提煉，多是利用○皮。它又能供紡織業提供人造纖維之需。

丹寧酸是在春天○木生長的旺盛○液最多時提取。所用的○，各國不同，英國提丹寧酸多用橡；法國主要為雲杉；意大利用甜栗○；智利用鍔梨○；南非所用，則為阿拉伯橡膠○；澳洲多用（旁木）○；而許多熱帶國家却愛用海濱的紅○作原料。

▲初生的太陽魚只有十分之一英寸長，長成了就有十英尺長，體重一千二百磅從小到大要增加六千萬倍。

（以○代樹字）

卡城
永泰燒臘公司
WING TAI CO.
116-2nd Ave. S. E.
Calgary, Alta.
電話：263-2996

新換手
本號燒臘
名師燒製
每日上市
火肉叉燒
燒鴨燒鷄
僑胞光顧
無任歡迎
司理：陳華欣啓

新生活
NEW LIFE CONFECTIONERY
137 E. Pender St., Vancouver 4, B. C.
電話：683-1078

好機會！
大減價
因本人年老力衰，年在退休時間，志在清盤。
所有唱片帶、錄音機、唱機一切貨物，僅收七折。
（香煙不在內）
僑胞光顧。勿失良機。

兩座柏文樓業出賣
十六組聯房栢文樓，位於喜市定東區，檢理好并雅潔，定銀低廉，商業或住宅區實業，十弍萬九千元。
十組聯房栢文樓，位於吉斯蘭奴區，檢理好并雅潔，定銀低廉，商業或住宅區實業，七萬八千元。
電話 874-0268 或 325-3937 洽商。

沙省 餐館貨倉樓業出賣
新建磚樓，餐館及貨倉聯連實業出賣，樓上有房間，商場獨市，唯一最合家居式，樓上有房西間，另有坐立廁，及沖涼房，上下各壹個，亦有冷熱來去水方便，由上而至士庫底，另有大個貨聯廳，能容客位百人，或敘集之用，傢俬用具全是時代化，如有意愿經營者，函商或面議均可，實因人力所關矣。
YIP KAI
Lucky Lake Cafe, Lucky Lake, Sask. Canada

西人雜貨店生意出賣
生意良好，因人力缺乏，願割價出讓，如有僑胞欲營斯業者，請來信或面議。
M & Y Food, 9672-99 St, Edmonton, Alta.
Phone 422-4415

東風畫報
創刊二十一年，每星期五出版一次。是東南亞最有權威的畫報，行銷遍及全球。全年五十二期，訂價連郵十三元。試閱四期，連郵一元一角。
加美：總代理
Northern Distributors Ltd., P. O. Box 6111, Edmonton, Alta.

住宅兩間．業主自售
位于第一街東，買兩間或一間任由尊便，近學校近埠。電話 291-1514 洽商。

宜僱婦人理家務小孩
包食包住，待遇從優，有意者請於下午七時前撥電話 298-2774 洽商。

亞省獨市餐館出賣
本餐館地位適中，生意向來旺盛，今因年老，以平價出賣，如僑胞有意者，來信或面議均好。
Delicious Cafe, Magrath, Alta.

宜僱女中學生
在春假期間看顧兩名孩童，五歲與三歲，如欲在宅內住宿亦可，每月酬勞費一百元，電話 224-3423。

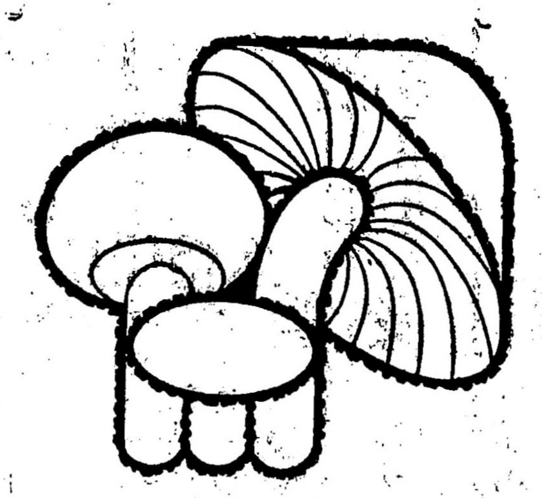
承接修理各式鐘錶
工作精良，價錢克己
"House of Clocks" 207 W. Hastings Ste. 18 電話 681-1916。

◎哀謝

先考諱就長號暢敏黃公府君痛於一九六七年四月十四日病終雲埠聖約瑟醫院積閏享壽六十歲經於同月廿日在暗市黨殯儀館舉行喪禮出殯安葬於伙市蘭墳場叨蒙宗親團體戚友惠賜賻儀花圈素車隨行親臨執紼高誼隆情歿存均感謹此哀謝

棘人 黃伯祥 偕姊月金 妹月英 泣謝

厚貺芳名 恕不另登



生長儲蓄券
為助你之儲蓄生長之一種計劃
你投資每七元五角，在六年中，你可得十元。以十元為單位之以上之各種券均有。隨時可提現。有特別人壽保險付還之特色。
CANADIAN IMPERIAL BANK OF COMMERCE

中國銀行
香港分行
（總管理處設在北京）
經營一切銀行業務
本行設有
華僑服務部
忠誠為僑胞服務
辦理
華僑滙款 全國通滙 解款迅速 服務週到
華僑存款 存取簡便 利息優厚 [illegible]
華僑服務 代辦國內投資 存款 解答僑胞詢問 協助辦理 僑胞福利有關事宜
本行代理
中國保險公司一切保險業務
地址：香港德輔道中2A號
BANK OF CHINA
2A Des Voeux Road C.
HONG KONG

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，專為僑胞辦理壹切關于銀業事務
凡一切重要文件如股票，公債，易契，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——五元三毛七仙
最近美赤在港找換——五元七毛八仙
十日香港滙價 每百換加幣壹十九元零五仙
華務部司理：馬錦華啓

P. & O. Lines, (N. A.) Inc.
409 Granville St.,
Vancouver, B. C.
鐵行輪船公司
柯蘭士輪船二萬八千噸，六月廿三日由雲埠啓行，經過大埠 羅省 檀香山 日本，七月十七日到香港。
船票由四百零四元起美金
僑胞欲定位者可向華埠旅行社詢問

△代東

本黨社謹訂四月卅日下午一時舉行第十五週年喬遷紀念慶典並設茶會同日下午六時設宴於本黨禮堂及銀龍酒家屆時統請民治黨駐加總支分部達權總社支社暨洪門各級機構及叔父昆仲嬸姆姊妹駕臨指示禮儀曷勝榮幸

卡城民治黨
達權社同人敬約

The Chinese Freemasons, 116 3rd Ave., E. Calgary, Alta.

陳植之遷址啓事

敬啓者：茲為利便男女僑胞問症起見，現遷來片打街東弍百弍十八號門牌（即廣昇肉舖後座）壹樓七號房，特此通告
電話：六八三．六四二三
或電話：六八三．三七一四

西人什貨店出售
位於繁盛街，生意很佳，每年生意約廿萬元，因店主年老退休，急於出售，欲營斯業者，請函 C. S. Gee 2815 Granville St，或電話 738-7138 洽商。

沙省餐館生意出賣
本餐館開設在沙省尾步陳埠，生意向來旺盛，埠情又好，年中獲利甚佳，鄰近皆知，現因人力缺乏，迫要忍痛割愛，願以廉價出讓，如意者，函商或面議，均由尊便。
Star Cafe, P. O. Box 441, Maple Creek, Sask.

菓仔舖平賣
本店位於 2333 Columbia St，一向生意甚旺，因缺乏人力，特廉價出讓，如合意者請電話 879-1371 洽商。