睡眠的好方法

一個人的一生，有三分之一的時間是在睡眠中度過的。爲什麼一定要睡眠呢？因爲人們經過繁重的勞動後，大腦皮層中神經細胞消耗了大量的能量，產生了疲勞，需要通過了睡眠，使神經細胞得到休息，而且通過營養物質的同化作用。使得它的能量得到積累。以便第二天能夠繼續勞動。強迫自己不睡眠是不行的。有人對一批健康的人作過這樣的試驗；讓他們連續七十二到九十小時不睡眠，發現這些人會出現各種精神異常，但只要停止試驗，經過幾小時睡眠，這些異常就會消失。

睡眠是如何發生的？主要是由于疲勞，在大腦皮層生了抑制，當這些抑制擴散到整個大腦皮層時就產生睡眠了。一般來講，人是不能立着睡眠的，但在特殊情況下，卻可產生。例如，在長途急行軍中過度疲勞的士兵，就常在行軍途中睡着，但他仍然可以跟着隊伍向前走去。

誰都知道，睡眠的產生，除因疲勞外，環境亦有很大的關係。環境安靜，就易于入睡；但有時外界存在着使人厭煩的單調刺激，卻更能使人入睡。很多人都知道，在火車上的旅客，由于火車前進時車輪單調的，「轟隆响聲」就極易入睡；又如雨天，外面瀝瀝淅淅的雨聲，使人睡得更香甜，這些都是因爲單調的刺激，容易引起大腦皮層某一部位的抑制，並使這些抑制易于擴散的原故。當然，如果一個人過度疲勞，即使在嘈雜的情況下，也會很快入睡的。戰場上的士兵，只要有短暫時間休息，即使旁邊炮聲隆隆，也可以照常入睡。但這裏也出現一些例外，他只要聽到指揮員輕微的口令聲，就會即刻醒來，投入戰鬥。這是什麼原故呢？原來大腦皮層在睡眠時雖然發生了瀰漫性抑制，但卻不一定囊括整個大腦皮層，有時會留下一些興奮點，以便與外界最急需的刺激保持接觸，這些點，稱爲「警戒點」。類似的情況，還可於哺乳的母親，她能在嘈雜聲中入睡，但只要嬰兒稍微發出聲音，她即會醒來。

成年人每天約需七至八小時的睡眠時間，一般來說，如果上床後半小時以上仍不能入睡，或整個睡眠時間短于五小時，那就是失眠了。失眠的產生，究其原因，不外是生活中發生了什麼特殊事件，引起內心不安，憂鬱，煩躁；或白天勞力活動過度睡前精神過于興奮；或睡眠環境不良（太冷，太熱，（嘈雜）；或身體有病，疼痛，飢餓等。這些情況都會引起大腦皮層過于興奮，抑制過程減退，以致難以入睡。有了失眠，首先要找出原因來，設法解決，這樣失眠就會消失。但是，如果平時注意到在睡前不使精神過于興奮，避免強烈腦力活動，並在臨睡前用溫水洗脚，對於減少失眠，促進生理睡眠有很大的幫助。

不妨一試

你能把一張紙對摺多少次？

粗看起來，把一張紙對摺十次或者二十次似乎並不困難，但事實上是絕對不可能的，假使你能夠把一張紙對摺十五次，那麼你紙已經有一碼厚，不信一試便知，假使你把紙對摺一次，就比原來的厚度要厚八倍。對摺七次，那麼就要厚一百二十倍，現在，假定你的紙厚度是二千分之一吋，那麼對摺到二十次的時候就要達到二十碼厚。二十四次的時候要達四百五十碼厚。對摺到三十次的時候，它的厚度已和地球的直徑相等。同時候，你的紙必須大得可以遮蓋整個美國，方能對摺三十次。（玲）

塘西花月痕

塘西舊事 羅澧銘 五四八

第四十三節：「詩妓」紫蘭花小史

在這種環境之下，有人寄予溫藹的同情，目睹萬花如海，酒綠燈紅，處處笙歌：個個充滿青春活力，人孰無情，誰能遣此？好比一個少年飲友「雷燈着、鬼拉脚」，口啜醇醪，面對佳麗，「令尊翁貴姓大名」，早已拋諸腦後，何暇顧及家聲？尤其九姨向她披肝瀝膽，保證她接客有絕對自由權，保持她是自己身，表示同情她的遭遇，不像別個阿姑，屬於事頭婆身，便永遠沉淪苦海，不易自拔。現在她不特不受束縛，更可利用這個機會，物色如意郎。同樣可以過其少奶奶生活，並舉出幾個顯著的例子，某鉅公太太，某醫生夫人，某要人繼室，俱是出身青樓，躋於正室之列，到處受人景仰，說來頭頭是道，不由蘭素不相信。

事實上九姨也眞是一片好心，俗語說得好：人結人緣，賊封水灰船，一見之下，即覺得蘭素很可愛，又憐她少年無知誤識薄倖郎，很同情其遭遇，自願作友誼上的幫忙，如果她肯落寨的話，一切手續自然替她辦妥，所有裝飾排場，需要若干款項，均可答應，這筆錢祇算作借貸，任由何時交還俱可以，完全不用簽寫什麼字據，絕不是賣身契，假如她厭倦風塵，亦隨時恢復自由之身，清還欠債固佳，賒住亦無不可。

最後她對蘭素表白這句心腹話：「爲什麼我似乎對你特別優待，歡迎你幫忙我呢？當然「一則爲神功，二則爲弟子」，我見你如許身世可憐，希望你能夠在芸芸濶客中，物色得一位理想伴侶，有美滿的歸宿。第二，近來本寨有位最紅的阿姑，芳名翠翠，已作歸家娘，正想物色佳麗，增加聲勢，我看你一表人材，吐談儀注，出身比她高貴得多，相信你比她更快走紅，你多人客追，我的生意亦應接不暇，

中國洪門民治黨駐加總支部通告

第廿壹屆通字第吉號

爲通告事：照得四月十八日（夏曆三月廿一日）爲陳近南先師寶誕，並設立洪門提倡革命之紀念日，凡我全加洪門黨社及附屬各級機構，統希於該日正午懸旗慶祝及開會紀念，以重大典，是所至盼，此佈。

右通告

全加各埠洪門黨社暨各級機構一体知照

中國洪門民治黨駐加總支部 主委林兆光 秘書鄭今後

中華民國五十吉年四月十五日

瓜列地水溝服務計劃

QUALITY DRAIN SERVICE PLAN

電話：日間 879-9101 夜 327-6863

每年收費二十四元五毛

㈠搜各煙通

㈡清理與用膠塡全部屋簷

㈢用機具清理全部陰溝

㈣清理與修理聚水坑

幷包括廿四小時緊急服務

㈠天面漏水

㈡水浸土庫

㈢水喉閉塞

不另收費

翡翠樓

JADE PALACE

252 E. PENDER ST.

Tel. 684-3525

有香港名師

做特別小菜

有南北美点

爲僑胞服務

享口福

打牙祭

● 訃告

寒門不幸蹇及

先室林門朱麗珍安人慟於壹九六八年四月十弍日下午七時突患急症在中央醫院內竣遽爾仙逝積閏享壽六十有六歲不孝玉輝玉清玉然玉威及孫兒等隨侍在側親視含殮遵禮成服擇于四月廿日上午十時半假座暗市黨殯儀館舉行喪禮出殯歸土卜塋科士蘭墓園

忝屬

宗親戚友誼哀此

訃聞

杖期夫 林焯維 拭淚頓首

哀子 玉輝玉清 玉然玉威 泣血稽顙

媳婦 高氏陳氏 泣淚稽顙

男孫 國扳國儀 泣淚稽首

女孫 少娟 泣淚稽顙

喪居：1530 ADANAC ST.

活活百貨公司

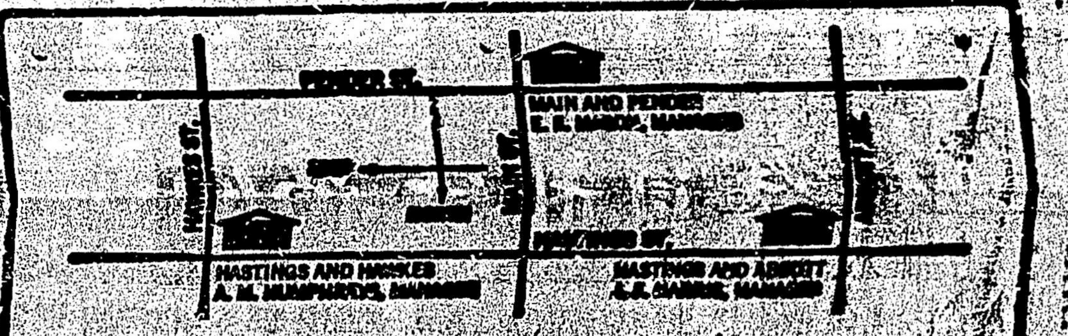
華人菜瓜 平賣三天

雲埠市中心

域多利埠 錦碌埠

四月	十八	十九	二十
星期	四	五	六

白菜心	每磅二毛五
紹菜	兩磅三毛五
芥蘭	每磅四毛五
雪荳	每磅九毛五
芥菜	每磅二毛五
冬瓜	每磅二毛五
芽菜	每磅壹毛九



如君等需要銀行
給予便利及小心之服務

加拿大帝國商業銀行在本埠商業區內設三分行，以協助君等，此三分行設在片打街夾緬街，喜市定夾[illegible]街，喜市定夾亞[illegible]街，請與各分行經理商談，彼將極樂意與君等討論任何款項問題，彼能協助君等匯款往香港，開設儲蓄及商業存款，租賃保險箱及借款。

如君等有任何需要銀行之處，請與最近之分行經理談論。

加拿大帝國商業銀行

CANADIAN IMPERIAL BANK OF COMMERCE

新美實業有限公司

SUMMIT REALTY LTD.

514A - 5 AVE., S. W.

CALGARY 1, ALTA.

Office 266-2788

Res 269-3948

伍禮民

REAL ESTATE
MORTGAGES
PROPERTY
MANAGEMENT
COMMISSIONER
FOR OATHS
GEORGE M. ENG
MEMBER OF
CALGARY
REAL ESTATE
BOARD M. L. S.
REALTOR

本號代理 實業買賣

代收租項 產業按揭

各種燕梳 忠誠服務

僑胞惠顧 無任懽迎

欲謀經營生意良機

街角地点，穩定生意出賣，後邊有時代化住宿房間，業主經營（現做糖菓生意）有十七年，適宜經營任何生意，可立即管業，請到 637-20 Street West Saskatoon, Sask. 直接與業主交易。

華商辦事所宜聘文員

應徵者須具有普通中英文程度，電話會話，畧懂數目，有志應聘者，請將年齡，性別，籍貫，學歷，電話地址兼有關情形，繕寫付來本報司理部轉交。

許忠

承接改換舊木窗

鋁質玻璃暴風門

僑胞光顧 價錢相宜

電話：八七六・八〇四二

蕭梅公司

工作妥當

價錢老實

電火水喉

按裝修理

電話 253-9153 874-5620

南北行大減價六天

本行今辦到大帮新貨，油糖海味，參茸藥材，名茶美酒，應有盡有，特定於四月十五日至四月廿日一連六天舉行全面大減價，請各位僑胞留意到時採購爲盼

雲高華片打街東一一四號電話：六八四一〇二五

南北行啓

三房間招租

位於四九〇喜士定街東樓上，傢俬自備，最近粉飾一新，全部地毡，有浴室，適合居住或做辦事處，願租與單身或已結婚華友，品行端正無兒女者，晚間七時後電話 681-2681 日間 Geo Donovan or Jack Bates 254-4777 洽商。

會計師溫源宗

代辦所得稅申請及徵詢。代擬公司組織章程。核計帳目。

Y. T. WEN, PUBLIC ACCOUNTANT

地址：Room 212-119 W. Pender Street

Vancouver B. C. 電話：684-3833

327-9632

何雅慈油漆

經驗老手。舖屋內外油漆。取價中平。

住家電話：八七六 弍六弍八

日十時後：弍五四 壹四弍三 轉

△代柬

本黨社謹訂四月廿壹日（星期日）正午十二時舉行喬遷第十六週年紀念典禮並設茶會冒下午六時設宴會於禮堂及銀龍酒家屆時

統請

民治黨駐加總、支、分部

達權總、支、社暨洪門各級機構叔父昆仲

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.

億兆信託銀業

YORKSHIRE TRUST

130 PENDER STREET EAST, VANCOUVER 4, B. C.

PHONE: 685-3935

政府公佈轉換公債

如僑胞持有壹九五九年公債編號 S/4 者由今天起至五月十五號止，政府授權本行，替僑胞免費轉換新公債，利息比舊公債優厚，逾期自誤，如有不明之處，請持公債到本行面商。

服務時間：由星期一至星期五

每日由上午九時半至下午六時

經理黃宗振

副經理黎吉

黃堃俠公證人旅行社

QUON H. WONG AGENCIES

130 PENDER STREET EAST

VANCOUVER 4, B. C.

Office: 684-0938 Res: 733-3202

△移民機票叁百七十八元可分期付款

△常有來回香港特價機票八百元遊費二百六十叁元共一千零六十叁元印有行程表奉送

△五月十七精緻觀光團廿日台往港

△六月廿八東亞遊覽研究團往香港

△代理保險簽證蓋印文件法衙傳譯

△辦公時間：平日照常，星期六下午特別服務

旅行社經理黃永祥