

養生之道譚

陳懷仁

青果蘿蔔春令之寶

的勝似昂貴的參茸了。

這段記載來看，秋梨能抵禦秋燥是有着很多不可否認的佐證的。

所以我要說「日食秋梨，功勞參茸。」因為參茸僅是填補既損，秋梨却能保障不損，兩者相比，它的功能就很顯著。

但梨的品種很多，有雪梨、鵝梨、秋白梨等。如論性格，皆不及萊陽梨。凡人元陽不掩，不時有喉痛、喉腫、鼻癆、痛脣乾，眼紅等症象發生，可日食萊陽梨一隻，或萊陽梨膏一杯，便能阻遏之。奧萊服（紳頭）用間收穢則不爛，中虛寒瀉，乳婦忌之。新產及病後，須蒸食之。奧萊服（紳頭）用間收穢則不爛，更可搗汁熬膏，秋燥咳嗽宜之。」從

食普上更有一段教人食梨，用梨的方法，覺：「梨絞汁服，名為天生甘露，切可片貼漫火燭，止痛不爛，中虛渴，乳婦忌之。新產及病後，須蒸食之。奧萊服（紳頭）用間收穢則不爛，更可搗汁熬膏，秋燥咳嗽宜之。」從

自己被捲入這種疾患的漩渦，最好的方法，是在日常菜肴之中，加一味蘿蔔，既可當菜，又能收護喉之效。蘿蔔的吃法，以生拌蘿蔔絲為最有

效，或將蘿蔔拍碎用鹽醃來吃，極為爽口，功效也不錯。如果多痰的，拌蘿蔔時加海蜇絲，更能吸收化痰的功效。

假使已覺喉間有紅腫現象，爽性用蘿蔔搗爛濾汁飲，收效極速；

〔三〕

影片製作
技術的大躍進

溫士敦

新系統的工作方式簡直像小說，剪接者不必按鈕或拉掣，只須一按光電管的「燈筆」，系統就立刻錄音，重放，剪接。

例如，導演要看第二卷一場，他對着銀幕上的這個文字，按筆，立刻現出一幅景照，表示該場準備就緒。然後

馬上映出來，使用同一燈筆，他可以命令系統從某一個鏡頭開始，到某一個鏡頭停止，又可將新編本與原本一同加以比較。

新法可以將一個鏡頭細化，現定

出新法，剪下來的鏡頭，最後的改訂

為若干格，並即刻映出供作研究，在攝影棚做這個工作，會花掉一週的時間。

原本，剪下來的鏡頭，最後的改訂

為若干格，並即刻映出供作研究，在

攝影棚做這個工作，會花掉一週的時間。

其實，這一詞是尊稱的，「前輩」

二字，含有領先的意義。對稱是「後輩」，即追隨者。假如那「前」是走得對

，怎會有追隨者？

〔完〕

周末大平賣
菓欄公司

五八五號哥街

由五月廿四日

至六月廿六日

星期五 星期六 星期日

卑詩大紅蘋菓八十庄

墨西哥甜橙 每箱五元

金山蜜瓜 壹庄

青綠西芹 三十六庄

香甜香瓜 六十四庄

菜心 白菜 每元四個

芥菜 紹菜 每元三箇

老前輩

「老前輩」一詞，似乎不屬於女性方面，儘管她是祖母級。

其實，這一詞是尊稱的，「前輩」二字，含有領先的意義。對稱是「後輩」，即追隨者。假如那「前」是走得對

，怎會有追隨者？

FRUITLAND MARKET
585 GORE AVE., VANCOUVER 4, B.C.
Phone 685-4929

兩年新屋業主急賣
雲睡房及土庫，太陽台，車房，全地
點，每間房有播音及通音機，需價電爐
近學校，交通方便，位於雲埠近展覽
場，貳九三五東佐治街，收價六萬貳千
五百元，舊屋先要約訂。電話六八貳
七貳八一或貳五四、三八〇七 方君
工資每點三元五毛，請親到
Spartans' Cafe, 615 Dunsmuir St.,
西人什貨鋪，位於四八八九 MacKenzie
St.如意者請來面議。

宜僱經驗日班散工廚

西人什貨鋪，位於四八八九 MacKenzie
St.如意者請來面議。

宜熟手女工一名

西人什貨鋪，位於四八八九 MacKenzie
St.如意者請來面議。

宜中西餐帮厨一名

西人什貨鋪，位於四八八九 MacKenzie
St.如意者請來面議。

公司 RON HING CO.
227 Keefer Street
Vancouver 4, B.C.
Tel. 683-4918

三週年紀念期間，酬謝顧客，所
有各種貨物，一律九折大平賣。
司（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。

大減價四天

本公司 聰明伶俐，是劃時代的史詩！是大時代的悲歌
老少咸宜佳片

凌波崔福生柯俊雄江明 領銜主演
我父我夫我子

兩年新屋業主急賣
雲睡房及土庫，太陽台，車房，全地
點，每間房有播音及通音機，需價電爐
近學校，交通方便，位於雲埠近展覽
場，貳九三五東佐治街，收價六萬貳千
五百元，舊屋先要約訂。電話六八貳
七貳八一或貳五四、三八〇七 方君
工資每點三元五毛，請親到
Spartans' Cafe, 615 Dunsmuir St.,
西人什貨鋪，位於四八八九 MacKenzie
St.如意者請來面議。

兩年新屋業主急賣
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。

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。

比亞戲院
OLYMPIA THEATRE
2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)
請注意：為便利觀眾購票請到大華肉食公司代售處
同場放映 彩色寬銀幕文藝鉅片

五月廿一至廿四日 星期二至星期五
晚七時半隆重放映
彩色寬銀幕社會真實事跡鉅片

凌波崔福生柯俊雄江明 領銜主演
我父我夫我子

是劃時代的史詩！是大時代的悲歌
老少咸宜佳片

凌波崔福生柯俊雄江明 領銜主演
我父我夫我子

中國糧油有限公司

CHINA CEREALS & OILS CORPORATION LTD.
239 E. HASTINGS TEL: 687-4204

溫哥華市定東街三九號

新張大減價！由即日起

美國最長身靚絲苗米，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

須識英語。如意者電話922-6181 治病。

每星期工作六天，工金壹百七十五元。電話三二七一三四七〇。黃治。

10705 King George Hwy, Whalley,
Surrey, B.C.

雲島葛汝埠宜唐厨二名

好地位什貨舖出讓

有意者電話五八四、三六貳六

六七六 梁接洽

兩光猛大睡房歡迎單身少女。電話四三

四 一七七〇

電話三二七一三四七〇。黃治。

雲島離雲埠七十呎，工金從優，如意者。

電話三二七一三四七〇。黃治。

雲島葛汝埠宜唐厨二名

好地位什貨舖出讓

有意者電話五八四、三六貳六

六七六 梁接洽

兩光猛大睡房歡迎單身少女。電話四三

四 一七七〇

電話三二七一三四七〇。黃治。

雲島葛汝埠宜唐厨二名

好地位什貨舖出讓

有意者電話五八四、三六貳六

六七六 梁接洽

兩光猛大睡房歡迎單身少女。電話四三

四 一七七〇

電話三二七一三四七〇。黃治。

雲島葛汝埠宜唐厨二名

好地位什貨舖出讓

有意者電話五八四、三六貳六

六七六 梁接洽

兩光猛大睡房歡迎單身少女。電話四三

四 一七七〇

電話三二七一三四七〇。黃治。

雲島葛汝埠宜唐厨二名

好地位什貨舖出讓

有意者電話五八四、三六貳六

六七六 梁接洽

兩光猛大睡房歡迎單身少女。電話四三

四 一七七〇

電話三二七一三四七〇。黃治。

雲島葛汝埠宜唐厨二名

好地位什貨舖出讓

有意者電話五八四、三六貳六

六七六 梁接洽

兩光猛大睡房歡迎單身少女。電話四三

四 一七七〇

電話三二七一三四七〇。黃治。

雲島葛汝埠宜唐厨二名

好地位什貨舖出讓

有意者電話五八四、三六貳六

六七六 梁接洽

兩光猛大睡房歡迎單身少女。電話四三

四 一七七〇

電話三二七一三四七〇。黃治。

雲島葛汝埠宜唐厨二名

好地位什貨舖出讓

有意者電話五八四、三六貳六

六七六 梁接洽

兩光猛大睡房歡迎單身少女。電話四三

四 一七七〇

電話三二七一三四七〇。黃治。

雲島葛汝埠宜唐厨二名

好地位什貨舖出讓

有意者電話五八四、三六貳六

六七六 梁接洽

兩光猛大睡房歡迎單身少女。電話四三

四 一七七〇

電話三二七一三四七〇。黃治。

雲島葛汝埠宜唐厨二名

好地位什貨舖出讓

有意者電話五八四、三六貳六