養生之道譚

陳懷仁

很多人生活在這種環境下，會有舌枯唇乾，喉痛眼紅等不正常現象。這種現象，如不及時治理，日後的進展，可能會益趨嚴重。要防止這種現象的發生，最好的方法，就是由交秋之日開始，每天吃梨汁一杯，或爽性嚼食秋梨一隻，也有同樣功能。

這個攝生防病的方法，古人早已有深切瞭解，老一輩的人，十九都遵守此法，所以都能常保健康，此法在若干本草書，醫書上，都有記載。

「本草綱目」說：「梨有治濕熱，潤肺，清心，消痰，降火，解毒之功。今人痰病、火病居多，梨之有益不爲少。」

「本草求眞」說：「梨生於秋」，味甘微酸，氣寒無毒，功耑入肺胃，凡胸中熱結，咳嗽痰喘，便秘狂煩，咽喉乾痛，一切屬於熱者，惟以梨數枚，即能轉重爲輕。

類篇中日舉時一個事實的例子說：「唐武宗患心熱症，百醫不效，青城山邢道人以梨汁而進，帝病遂愈。」

秋梨除了嚼食之外，也可以削片煲湯，在臨睡與進飲食，也有滋潤大腸，通暢便結，運化積食之功。如患咳嗽，便用生梨和川貝母加冰糖燉汁飲，效驗如神。

要是平素愛吃生果的可購來自國內的秋梨膏，用溫水調來進飲，有也相當功效。

「二」

醫學常識解答

紅血球酵素缺乏之症

鼻竇炎即鼻竇之粘膜發生發炎，起因多由鼻膜炎蔓延而致。此外，鼻腔通道有障碍，如鼻中隔偏向，或鼻腔有瘤腫或異物等皆會阻碍鼻竇之暢通而致鼻竇炎。

問：高血壓有何病徵？如何醫理「瘦人是否不會患血壓高？

答：患血壓高者早期並無特別象徵，只在檢驗身體量度血壓時發覺。其他病徵亦非明顯，如頭痛，頭暈，失眠，易倦等。至於有併發症發生時，即可能影響心臟和氣喘 影響腦部而致腦部溢血或腦血管栓塞 影響視力及腎臟功能。處理方面要找醫生詳細檢驗心臟及腎臟功能 起居方面最重要乃消除緊張及憂慮，多作休息，避免工作過勞及緊張情緒。輕度運動無碍，但應避免劇烈運動及長時間勞動 飲食方面最重要乃避免過重，肥胖者要節食以減輕體重。如醫生認爲需要，則需服食鎮靜劑，利尿劑，或降低血壓葯物。在少數情形下，需要施手術以除去引致高血壓原因。

大多數之高血壓症乃原發性，並無明顯原因，所以無法使之根治。患者須長期接受檢查及治療，要定期見醫生，目的在控制高血壓，解除病徵，防止併發症之發生。無論肥人或瘦人，都會患血壓高。

「完」

影片製作技術的大躍進

温士敦

哥倫比亞廣播公司設計 加州米摩列克斯公司合作，行將推出一個電腦化的影片剪接系統，可使電視電影製片成本減低，工作效率提高，並可進一步廣泛適用於其他工業。

新系統能夠將攝製不同時間的戲劇場面 在導演的選擇下，依照敍述次序編成一個印本。人手不必接觸錄音帶或膠片，卻能無限制地選擇一個長面的各個鏡頭，加以剔除或插入，直到滿意爲止。

新系統將錄音帶和連接，電腦記憶銀行和磁盤巧妙結合，避免了現有的耗時費事的剪接方法，使製片成本大大減低。

哥倫比亞廣播公司電視都責負工程與發展的約瑟，佛拉赫提，首先構想出這個系統。後來與加州陽光鎮的米摩列克斯公司合作，加以改良。兩公司合組一公司定夏末推出此項新系統，訂單早已經紛至沓來，荷理活和外國廣播公司，均欲爭先入手。

這個系統有個花名，叫做「娜菲」，意爲「隨便接片」。它的好處在於將一部影片的個別鏡頭一一收藏，剪接時立即供用，影片者編坐在兩個銀幕之間依序將影片或聲帶連接。這個剪接本還可以作進一步的增刪。

今天錄音帶剪接平均需時廿分鐘，新系統只要兩三分鐘就做好，而不必動用昂貴的錄音機件。美國電視片集的每一集，耗於錄音剪接的金錢可高至三萬元 而新系統的成本不過一佰五十萬，拍伍十集片子就賺回來了。「未完」

宜中厨三名西厨一名
乃磨埠如意者電話七五三－四三三一

吉士蘭奴區土庫出租
兩睡房聯房組電話七三三－五七八三

兩年新屋業主急賣
叁睡房及土庫，太陽台，車房，全部地氈，每間房有播音及通音機，雪櫃電爐，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，看屋先要約訂。電話六八貳七貳八一或貳五四，三八〇七 方君

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

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。

宜中西餐帮厨一名
車梨役埠餐舘，包食住，工金從優。電話六八四、一〇弍八 泰興公司洽

宜經驗車衣工人數名
略懂英語者爲佳，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七八區會 喜士定西街一九八號第五〇一室 電話：六八五、四〇貳五

請人做園工
Cloverdale 菓園，供住宿，歡迎暑期學生，請在每日下午八時至十時電話 576-2326 劉先生

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，每年生意八餘萬，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

訃告

先慈謝門陸氏永球夫人番禺縣夏良村人痛於一九七四年五月廿一日晨病終於中央醫院積閏享壽七十有九歲謹擇於五月廿八日（星期貳）上午十時半假座暗市黨殯儀館舉行喪禮出殯歸土卜葬於伙士蘭墓園 忝屬宗親戚友世誼哀此訃聞

孤子 凭攔 媳 周謙卿
祥紹
男孫 立强 合家同泣告

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。

中國糧油有限公司
CHINA CEREALS & OILS CORPORATION LTD.
239 E. HASTINGS TEL: 687-4204
溫哥華喜市定東街弍叁九號
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

餐館生意連實業平賣
適合夫婦經營，獨市生意，設備完整，有來去水，舖尾建有方便住處 本埠將建製油廠，有意者請來面議。Rex Cafe, Alliance, Alta.

宜夫婦管理旅館
六十歲左右。電話：弍五四、五六四壹洽商。

聘請經驗收銀員
華埠某大雜貨店聘請經驗女性收銀員壹名，須熟識中英語文爲合，有意者請要求待遇函溫哥華郵箱三七一七合則約見

新建成土庫出租
一廳一房廚房水厠齊全 交通利便，適合小家庭租用。電話日六八五、四九二九 晚十一時前四叁八 叁九九貳 鄭

奧林比亞戲院
OLYMPIA THEATRE
2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)
五月廿一至廿四日 星期二至星期五
晚七時半隆重放映
彩色寬銀幕社會眞實事跡鉅片
我父我夫我子
凌波崔福生柯俊雄江明 領銜主演
是劃時代的史詩！是大時代的悲歌
老少咸宜佳片
同場放映 彩色寬銀幕文藝鉅片
明日天涯
甄珍 鄧光榮 領銜主演
請注意：茲爲便利觀衆購票請片打街大華肉食公司代售戲票

中國洪門民治黨駐加總支部通告

一九吉四年洪字第弍號

爲通告事：照得本總支部在一九六一年籌建片士佐治埠分部黨所樓宇，發行公債 曾歷屆遵章分期清還，不料於一九吉貳年在鄭今後主委任內，發現該分部的公債存據底簿，不知如何遺失，曾由前任主委及秘書去年在滿城召開的全加洪門代表大會報告在案，經大會議決，立即通函全加黨社轉知各叔父昆仲，如但購有籌建片士佐治埠黨所樓宇公債券，尚未清還者，請即呈報總支部登記以便辦理。昨二月十日本總支部舉行新舊職員交代典禮時，經由大會公議，關於片士佐治埠黨所尚未清還的公債券，辦理登記手續，仍由前任主委鄭今後，秘書長李華英負責辦理完竣，方交回本屆新任主委秘書接收，以清手續，并公決登報通知全加黨社各叔父昆仲，及各洪人遺屬，如持有片士佐治埠籌建黨所樓宇尚未清還 債者，請從速將公債券交到駐在地黨部主委書記，或達僑社社長書記 換取臨時收條，以便呈報登記，并希各埠黨社首長，即彙集該公債券由郵掛號寄來總支部，并請書明交登記專員鄭今後李華英弍君接收，辦理登記後鄭李弍君定將該債券用郵掛號奉還，決不延誤，並定於由一九吉四年叁月壹日起至八月卅一日止，爲辦理登記時期，請即從速辦理，如遲自誤，切切此佈。

中國洪門民治黨駐加總支部主委簡建平 秘書陳文彬

一九吉四年叁月六日

有傢俬睡房出租
最近粉飾一新，如意者請到二一八佐治街東，電話六八七－七五三六洽。

雲島砵亞板汝埠餐館出賣
燈籠園餐館生意出賣，生意好，餐廳幽雅，大停車場，新型外賣車三架，取價四萬五千元，有意者請來而議。Lantern Inn, Beaver Creek Rd., Port Alberni, B.C. Phone 724-0548

什貨店宜僱男工人
須識英語。如意者電話922-6181 洽商。

有經驗承接搬運工作
價錢適宜，廿四小時應命。電話： 733-8887 Excel Moving

新屋土庫出租
一房一廳廚房浴室雪櫃電爐齊備，適合夫婦或一小孩。有意者電話八七九、九六七六 梁接洽

雜貨生意出賣
位於好陽光的 White Rock 市鎮。電話 531-8079 洽商。

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

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。黃洽。

好地位什貨舖出讓
有意者電話九八四、三六貳六 10705 King George Hwy, Whalley, Surrey, B.C.

土庫房出租
兩光猛大睡房歡迎單身仕女。電話四叁四、一七七〇

海鮮飯館宜散工厨
如意者電話 681-9651 洽商。