# 暢談長壽之道

參加「千歲宴」五老人

黃老先生每天的生活，是早上六時許起床，隨即在寓外的小花園散步，七時許左右進早餐，通常以麥片麵包爲主，間亦有時吃通心粉。上午十時至十二時及下午二時至三時，間則略作小睡，中午及晚間均吃飯，佐膳食品以魚菜爲主，中午時喜歡看書報或作園藝，晚間則喜看電視節目，通常是在十一時左右上床休息。

談及養生之道時，黃氏謂：吾人立身行世，但求心之所安，待人接物，感和藹可親，多露笑容，早睡早起，飲食定時，他的養生之道，只此而已。

「千歲宴」中的老五，香港名書法家區建公，今年八十二歲。但他的舉止言談，依然是非常健旺，還能寫一手蠅頭小楷！

談及養生之道時，他非常謙遜的說：「我那裏有甚麼養生之道，假如一定要說，那也不過是我個人的生活習慣而已。我比較注重「靜」，「動」，「節」三字。「靜」能使心平，能使氣和，是養性最佳的訣竅。心，氣，性正是延長壽命的先決條件，在這方面，我以寫字來培養，正如大家所知道，寫字需要心正，身正，腰正，足正，坐正等，這些就是「靜」。至於「動」這方面，除了讀書時注重體育外，到年紀稍長，我也開始別的活動，說來慚愧，在我年五十以前仍是旱鴨子；到五十歲了，才開始學習泳游，我認爲游泳是最好的健身運動，既不劇烈，又能舒展全身肌肉，所以自我五十而後，廿多年來，都經常游泳，尤其喜愛冬泳，最近年紀較大了，才減少了冬泳，而在夏天仍然間中有去海灘的，這些年來，我也有玩太極拳。」

談到「節」的問題，區老說：「對於「節」字，是指對一切都予以適當的節制，如情慾，食物等方面。在慾，我一生都極反對縱慾的，故不欲多談，食我一直喜愛淡薄的食物，不喜甘脆肥濃的食物，而每餐食必不過飽，大概七分飽即足矣。」

「老　益壯」這幾個字，林翼中先生可說是當之無愧。不是嗎？胸膛挺拔，步履穩健，加上雙目炯炯有神，健談而語聲嚮亮，如非出諸他自己之口，沒有人會相信他已是八十一高齡的。

這位「千歲宴」者英的老六，在談及養生之道時表示：生活有規律，是相當重要的，一個人飲食起居有定時定量，自然也不必講求特別補養。

談及他的日常生活，他指出，每天早上喝一杯阿華田，吃點水果，他已足夠。至於午餐與晚飯，與其家人完全一樣，而且，他也從不「宵夜」。不過，在起居方面，每晚十一時就寢，六時起床已成慣例，所以，他認爲飲食，起居有規律，對於健康長壽非常重要。

林翼中是廣東人，或者在香港人中，是並不陌生的，他是黨國元老，曾參加國民革命，歷任廣東民政廳長，農林部次長，廣東省參議會議長等職。這位八十一高齡者人認爲，退休並不意味社會工作中斷退，他強調，雖屆退休之齡，但只要有機會，仍將爲社會國家盡心棉力。

參加過兩屆「千歲讌」的鄭植之，是廣東潮州揭陽縣人，現年七十二歲，在「千歲讌」十四人中排行十三，算是比較「後生」的。

鄭氏在接受記者訪問時，很客氣的表示：「香港千歲讌」成員中，他年齒尙輕，至於他參加之動機，乃是覺得與一班老人同在一起閒談，是快樂不過的事，而且其中幾位更是多年老友，故甚樂於參加。

（未完）

---

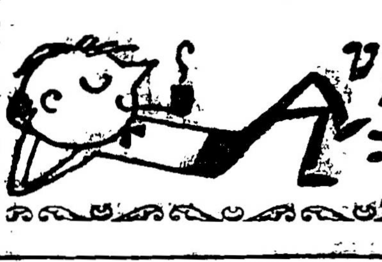
# 聰明的笨伯

可以說得上是一個高貴住宅區。」

劉厚緒點頭道：「我也歡喜，不過……

……」趙德美道：「不過什麼？租錢貴一點嗎？」劉厚緒搖頭道：「租錢不貴，只是要一番麻煩，你見到嗎？一前一後，有兩個窗門的大孔。」趙德美道：「我知道，這是前住客裝過冷氣機。」劉厚緒道：「我知道是裝過冷氣機，他搬走後，又不把它塡上，我們去住，難道讓它打開一個大窟洞嗎？」趙德美道：「我們一定要從新裝置，我已經問過管理處一個負責人了，他說他有木匠，可以裝回那扇窗。不過，要相當工錢。」劉厚緒沉思一會，道：我有辦法，讓我進行。」趙德美道：「到底是怎麼一回事你不能說得如此神秘，」劉厚緒道：「進行失敗的話，那就例外，否則，你也說我聰明」趙德美道：「到底是怎樣做？」劉厚緒道：「成功了才告訴你、」趙德美道：「太神秘罷。」第二天，劉厚緒在外邊回來，說：「一切決定了。」原來他心生一計，前去找尋一個朋友，他是經營舊冷氣機的。第一句就說：「我想找兩副不能開動，不發生效用的冷氣機。」那朋友吃驚不少，後來問一過，才知道劉厚緒志在用兩副舊冷氣機塞在那空位上，既夠拼場，又不致花一筆工錢把窗門從新裝置，一舉兩得。那朋友說這是易事，於是，把兩副完全不能開動的舊冷氣機送給他，分文不取。

（下）



---

時逢冬節剪此付來購紅色大補丸一盒 送多一盒

許多顧客來信，言及鹿尾羓補丸，試辦庄十元，價値高昂，顧客貧富不齊，欲求濟世，未能普遍，請本號改裝小合，以益人羣，蒙顧客慈心指導，感領良多，即改裝小合，內裝鹿尾羓補丸，一百六十粒，價値三元，能服四日，每服二十粒，日服二次，服完見效，然後多購

**鹿尾羓補丸** 每合十元六百粒 小合五元弍百八十粒

可能幫助身體強壯，可能減小腰痛，骨痛，可能減小夜尿，試驗庄能服四日氣血虛弱，胃不易消化，飲日方有大便，若不調理，何堪切想，倘服此丸可能幫助氣血強壯，日日有大便，身體日見強壯，飲食日加，是藥力功效試辦庄平過補茶，更有功效也。

**紅色補丸** 每盒五元四十七粒 的實驗名 每服一粒

服後大概四點鐘，藥力流行，補氣補血，可能幫助轉弱爲強，用過方知功効。

**消毒丸　每罇三元**

此丸可能減小風濕骨痛，瘡瘍新舊毒症

**皮膚止癢膏　每盒一元**

可能解決皮膚或粒瘡癢，各種瘡瘍頑腳

CHUNG KUO YORK HONG
154 E. Pender St.
Vancouver 4, B.C.

雲埠中國藥行
片打街壹百五十四號

歐洲靴店
European Shoe Store
979 Granville St.,
Vancouver 1, B. C.
Ph. 683-2819

由歐洲之西班牙、德國、法國、意大利。選辦顯著上等質料名貴貨品

企連打埠
中西餐館出讓
函商面議均好
地址：Ming Inn, 234 Leon Ave, Kelowna B.C.
電話：762-2239

萬千文化事業公司
THE UNIVERSAL COMPANY
49 East Pender St,
Vancouver 4, B. C. Canada

| | | |
|---|---|---|
| 家 | 巴金著 | 一元五 |
| 春 | | 一元五 |
| 秋 | | 一元九五 |
| 霧、雨、電、 | | 一元七五 |
| 作家巴金-余思牧著 | | 一元九五 |
| 魯迅語錄 | | 九毛五 |
| 毛主席詩詞淺釋 | | 八毛 |
| 英華双解法文辭典 | | 三元 |

圖書目錄，索閱即寄

生猛山鷄發售
有意者與後列洽商。Cam Hill Game Farm,
7286 Telegraph Trail, R. R. 3, Aldergrove, B. C.
電話 Langley 534-4244,
雲埠代理人，馬培君，電話 681-9839

賣買產業

湯天豪　華仲敏

商業樓宇，亞柏文，生意，住宅房屋，代理各國保險，收租及管理一切公司或私人產業

RUTHERFORD McRAE LTD
1774 West Broadway, Vancouver,
公司電話：733-8181

HOWE TONG 325-0527

▲Broadway 夾鯿街商業樓看似新六個單位收租年入息約一萬七千元貸欵利息七厘

▲16 組亞柏文，八年新，有騎樓，近大街，車站，高尙住宅區，開價十六萬元，

▲發達成百萬富翁地49英畝，位 Richmond 住宅區及大公路旁邊，每畝約三千九百元，希望分地建築房屋，將來賺百萬，莫失良機。

▲街角商業樓，位Broadway 西街四間舖位，及 Office, 有長批租約，入息有一分錢開賣十五萬元。

▲20組石屎樓亞柏文，近 English Bay, 年入息約二萬六千元。

▲全個布落商業樓，位Broadway & Main街，旺地區，地寬263 尺×132尺 非常有前途，將來可建高樓大厦，定價弍十壹萬五千元。

JOSEPH HUA 263-4946

▲Frenlin, 夾43街角，近七車有八睡房，二廳，四年新，近 Oakridge Shopping Centre 定價四萬九千元，抵買。

▲Frenlin 夾四十六街，二睡房二廳，五年新，隊價四萬五千五百元。

▲全新雙邊孖屋，三層樓，每邊弍睡房一廳二間厠所，面向公園，定價四萬九千元。

▲近 Knight 夾三十四街，三睡房一廳，定價一萬三千元。

▲Broadway 及鯿街，商業樓，六個單位收租，年入息約一萬七千元，貸欵利息七厘。

▲發過成百萬富翁，地四十九英畝，位 Richmond 住宅區，及大公路旁邊，將來可賺百萬，莫失良機。

▲双邊孖屋兼三層樓每邊三睡房一廳，二間厠所，面積二千方尺以上面向公園全部上乘材料開價五萬壹千九百元

偉大衛
公司電話 七三三・八一八一
二十四小時應命
住宅電話 三二八・八九三四

DAVID VIEIRA

△相鄰孖聯屋，1994 - 1996弍十四街西，華麗三睡房，生活廳兼飯廳，全部地毯兼新廚房，取價四萬九千元，還價，請試低定銀。

△4723 Frances St, (近沖你比) 雅潔兩睡房屋，僅一萬五千九百元，還價，現下每月租壹百卅五元。

△Oakridge, 128 W. 52 Ave., 三睡房，乘級式，有生活室與飯室娛樂室裝妥，全價四萬五千元，請試低定銀。

△3022 E. 8th Ave., 華麗乘半中屋，三睡房，生活室飯室，好娛樂室，全價僅三萬壹千九百元。

如你欲賣住宅，我們可能免費代估價，即日電話

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

香港來回機票●集體廿五人每位六八九元●單人或集体遊覽位八百元遊覽費另議●歡迎分期付欵●遠親近戚移民位三七八元●代塡格表報效電聘●往三凡市來回八十三元●往紐省來回壹百壹十壹元●往滿地可及紐約來回弍八四元●青年機位廿弍歲以下者半價●十弍月廿八日觀光團往香港及遠東

△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

DOUGLAS SOO

B. C. LIFE
&
CASUALTY CO.,
205 - 14th St, West Vancouver, B. C
3525 West 4th Ave., Vancouver, B. C
Office: 922-9367 736-7454
Residence 325-7549

本公司是加拿大發展最快最速而最有前途之公司現本省現已有股東三萬五千名本公司特聘蘇伯英君爲華人總代理人壽股份燕梳

并設有額外疾病保險入息保障利息優厚僑胞光顧歡迎諮詢

億兆信託銀業
YORKSHIRE TRUST
130 PENDER STREET EAST, VANCOUVER 4, B C
PHONE: 685-3935

定期存款 二年至三年期
七厘二五
即是每壹千元，利上生利存入
兩年後壹共獲息
壹百五十三元五毛九
三年後可獲息
二百三十八元七毛四
每儲戶均有加政府儲蓄保障。
每人二萬元，萬無壹失。
香港滙兌不論滙額，收費五毛

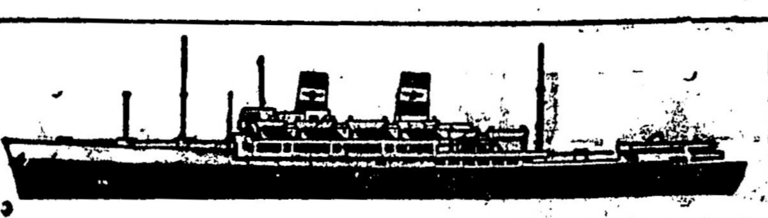
服務時間：由星期一至星期五 每日由上午九時半至下午六時
經理黃宗振
副理陳健鏞

春到人間
夏紫千紅莫虛度。秋收又冬藏
鮮磨沙河粉
機製爽滑麵
敢誇全加獨特
斤両味道
招牌保證
雲埠秘書費路透根根旋敬啓

B. C. ROYAL CAFE
119 East Pender St.,
Vancouver 4 B C
Phone: 681-3953

加拿大信託公司緬街分行
CANADA TRUST
HURON & ERIE
416 MAIN STREET.,
VANCOUVER 4, B. C.
TEL 682-6701

爲照顧吾僑胞利益起見本公司特將各種存欵戶口利息提高如下
支票存欵年息四厘
儲蓄存欵年息五厘半 短期存欵（六個月以上）年息六厘七五
定期存欵年息一年至二年七厘　三年至五年七厘弍五
並設有各種保險箱
年租由六元起
及承接香港滙兌
營業時間：星期一與五日上午九時半至下午六時 星期二三四日上午九時半至下午五時半
經理　李炳康



請乘旅費最低廉途經檀香山橫濱之豪華總統輪船往香港

往港單程票價由三百五十五元起包括一切娛樂膳食及免收三百五十磅行李費

旅途中有能操華語之職員照料並供應中西豐美膳食使乘客有如歸之感船上備有電影各種遊藝會運動游泳和乒乓等一切有趣節目使　閣下往香港旅程中享受一個難忘的愉快假期

如蒙惠顧請向各大旅行社或本公司接洽無任歡迎

AMERICAN PRESIDENT LINES
美國總統輪船公司
駐加拿大總代理均安號
Yuen On Company Ltd., 438 Main St, Vancouver 4, B. C.
Phone: 681-1025