高齡植物銀杏

中國的銀杏是世界上稀有的古代植物之一，它渡過了幾十萬年前嚴寒的冰川時代，直到今天仍然生長着。浙江天目山、福建武夷山一帶的奇峰峻嶺，在冰川時代挺立頑抗，阻擋冰層，因此保存了一部份美麗銀杏。現在，世界各國種植的銀杏，大多是從中國傳播出去的。

銀杏是美麗的，一年四季，春夏秋冬，在人們面前的風姿各有不同。譬如在秋天，銀杏正是綠葉葱籠，果實成串的時候，那高達二、三十米的樹幹上，搖曳着嫩綠的葉片。葉片是半月形的，連接在細長的葉柄上，很像一把把的葵扇在秋風中飄舞。假若果實尚未採盡，那低垂的葉掖之間的一串串的果實，就彷彿是半熟的葡萄。

銀杏是落葉喬木，到了冬天，果實採光了，金黃色的葉子也落盡了，剩下來的就是粗壯的樹幹上面佈滿了密密麻麻的樹枝，假若在清朗的夜晚，走過銀杏林擡頭仰望，就會看不見天，只感到有無數繁星落在銀杏的枝丫上面，銀光閃閃，好像梨花滿樹。

春天和夏天，是銀杏發芽長葉的時候。這時葉片的色調沒有秋天那麼濃綠，而是清新明快。閩北的銀杏，許多樹齡都在千年以上，在那蒼老的樹幹上，每年都生長出一撮撮幼嫩的葉芽，生機蓬勃，欣欣向榮。

中國人賞識銀杏，從宋朝開始。宋之前，民間把銀杏稱爲「鴨脚子」，因爲它那種半月形的葉片，加上細長的柄，好像鴨脚一樣。明代李時珍在「本草綱目」載說：銀杏「原生江南，葉似鴨掌，因名鴨脚」。

宋朝初年，「鴨脚子」的果實成爲入貢的珍品，皇帝一見之下，感到果實不像鴨脚，倒像個形的小杏，因而改呼爲「銀杏」。歐陽修詩說：「絳囊初入貢，銀杏貴中州」，這是古人最早以銀杏爲名而詠的詩。

中國出產銀杏的地方，除江蘇浙江福建而外，還有河南四川等許多地方。福建的銀杏主要產於閩北的南平、政和、光澤、邵武、建陽、順昌等地的山林中，尤其在南平、順昌、（未完）

漫話鮑魚

說起鮑魚在海中的生活，那好有趣啦，不要看它其貌不揚，可是它那龐大的腹足，却是一個強有力的吸盤，它能把身體緊緊地吸附在礁石，任憑風浪沖擊，毫不畏縮，鮑魚有個頑强的習性，它多棲息在海外風猛流急，常受海浪沖擊的海底巖礁上，更喜歡潛伏在巖礁的縫隙中，在風平浪靜的海灣裏，可不容易找到它，它平時不大活動，一般伺間蟄伏在巖石上，加之它體色與巖石極相似，粗心的捕鮑者常被它混過去。

我國鮑魚資源相當豐富，其中以遼東半島，山東半島一帶所產的盤大鮑最爲聞名，個大肉多，爲北方唯一品種，九孔鮑個體稍小，主要分佈在南海，以雷州半島東邊的硇洲島最多，耳鮑分佈於臺灣，海南島和西沙羣島一帶，每年春夏是鮑魚最爲活躍，生長最快的季節，在海中捕鮑魚，那場面相當緊張驚險，捕鮑魚沒有什麼特殊工具，除了準備一枝鐵鈎以便鈎捕潛伏在巖礁縫隙中的鮑魚外，完全依靠雙手，在風浪險惡，巖礁叢生，一片黑暗的海底下潛水摸捕，非一般人所能做到的，祖祖輩輩生活在海上的漁民，在長期與鮑魚打交道過程中，練就了一套過硬的技術和高超的潛水本領，敢教鮑魚俯首就擒。（續昨完）

綜合版

歡迎投稿

本版歡迎各界有關體育與健康及體育者來函詢問營養、醫藥衛生等問題。—編者—

保持健康八法

健康是成年人無價之寶，這句話是許多人所承認的，而醫學研究家復發現，要人們如何保持健康實較幫助人們如何恢復健康，來得容易多多，就爲了這個原因，各大學及療養院的科學家們都探求保持健康的最有效方法，他們所獲得的第一個原則，一盎斯的預防藥等於一磅的治療劑，下面的八條方法能使你及你的家庭，在最經濟的打算下，獲得有效的保健。

一，要保持健康，應作何種體操，應有多少時間作運動呢？

這是事實，誰都知道，要保持健康，必有運動或體操，而且衛生家已確定，過份運動之害重於運動不够，一般伏身案牘而工作者時常從早到晚，幾乎毫無運動，搭車上工，搭車返家，看電影，聽戲，而到了週末，却陪兒女或自已去參加平時不習慣的體育活動，甚至於十分劇烈的，這一定過份「懲罰自已」造成積聚的疲乏及低等的體力抵抗，實屬愚蠢的行爲。

美國南加省大學體育學教授摩萊霍斯博士曾對此作廣泛的研究，他說，每星期作三次十分鐘的正當體育運動，可使一般的成年人保持良好的健康狀態。

然而他鄭重指出，這每週一十分鐘決非觸趾，屈膝，搖臂等等的柔軟體操，因爲屈膝，觸趾實害多利少，屈膝觸趾體操的目的是伸長背部肌肉，伏案書寫的白領階級平時因坐得太久，（一）

◎哀謝

先妣周門關氏太夫人開平裏謳鄉上謳里人，痛於民國五十三年九月七日上午七時在雲埠聖保羅醫院逝世，享壽積閏七十有五歲，不孝百立等隨侍在側，親視含殮，遵禮成服，經於九月廿一日（星期二）下午一時在賓李維街暗市黨殯儀館舉行喪禮，安塟于科市聯墳塲，叨蒙宗親戚友世誼團體，厚賜賻儀花圈，並親臨執紼素車隨送，高誼隆情，歿存均感，謹此鳴謝

杖期夫　永年拭淚頓首
哀子　百立泣血稽顙
哀女　珠好（適陳門）泣血稽顙
　　　寶琴（適關門）
媳　謝氏拭淚稽顙
男孫　偉雄拭淚稽首
女孫　美玲美華美娥拭淚稽顙
女婿　陳宏策關源勳拭淚頓首
外男孫　關瑞流關瑞湛拭淚頓首
厚賜芳名　恕不稱呼

（賻儀）謝振旅合家廿元另花圈
關榮針合家廿元　關愚銘合家十五元另
花圈　黃希策合家十元　卓文合家十元
周瑞仰夫婦十元　黃碩邦合家十元另
素車　黃職光十元　周永益十元　黃煥
廷十元另花圈　周永偉合家　永熾合家
永職合家　永柏合家　永彪合家
周芙蓉合家　陳元沛合家　關裔光合家
周瑞澄　周北溶　關錫槐　周憲戌
吳　權　周家堆合家　周杏紅合家
馬寶琴　甄鴻禧　周瑞超合家　馬星坊
合家　仲添別墅同人　黃玉蘭嬸合家
周在慈夫婦　周在錦合家　周家銑
關勳瑜夫婦　余漢雄夫婦　鄭振祥
關振雄　黃卓合家　每五元
僑聲日報與立民共五元另花圈　周朝彪
燿生共五元　周瑞琴四元　蔡潤　雷才
添合家　周基創合家　周基瑞合家　周
羨鴻　鄭志樑　周來松　周道明夫婦
朱活　關崇賓　黃德衍　周樑瑞嬸合家
周文法合家　周瑞蓮合家　周炳奇
周常瑞　周瑞弼　陳崇輝　鄧醒隆
梅懇合家　關文光合家　李漢楠合家
鄭劉氏　廖伯良合家　蔡鴻　伍晉予
每三元　關信　關申　趙靖　馬堂
每二元五　黃毓政　周錦裳合家
周開源　周勉家夫人合家　周南基合
家　周培毋嬸　岑均　馬立普　關崇樂
吳章　周雪容　盧家嬸　黃錦成
鍾炳仰　許民生合家　謝維鈺　陳乘光
每式元　黃棣嬸一元　黃銳一元
全加中華總會館同人花圈誄文
華人長老會花圈素車
愛蓮總公所實業部花圈素車
愛蓮總公所行政部花圈素車
周蓮姑花圈素車
（花圈）至德總堂同人　丁秀珍
周添强　周金濃　周岱英合家　自光
朱進環　周家惠　胡維昆　李平安合家
朱桑夫婦　湯振雄湯倫活仝　周幹芬
國棟仝　周家甜周松穩仝　周銘馬壽民
陳偉林仝　黃祝齡黃一平黃寄生黃文甫
仝　黃碩邦黃煥然林忠堅合家仝　周瑞
奕合家南山夫人女大婚仝　周維賦合家
周文超臨乃强仝　曹麗華李保羅李益忠
仝　黃世穗黃生元黃昭立伍晉予仝
胡彩星譚冠三李榮天關崇沖仝　李王孫
徐德昆李天民譚棟材仝　蔡英輝吳國華
吳天賜吳惠謙蔡英源仝　關勳和林四屏
孫詠秋林樹榮仝　黃伯猷林焜德黃孔阜
余勳平仝　劉孔樞譚群孫桂昌李日如張
繼仝　關崇顯關耀崇李炬悅梁定邦關邦
健仝　劉福儕黃與梁灼關競雄何祺黃新
禧仝　成光　家榕　彩成　家厚　群家
合家　玉家合家　關國昭　黃樹鄭合家
仝　瑞藻合家　瑞典合家　瑞仰合家
瑞清合家　纘雄合家　道燕合家　家奕
合家　家秩合家仝　林美芳　關榮針合
家　鄧一之合家　陳鏡南合家　周榮庚
合家　關榮賀　關榮錫　關榮扶　關榮
璇仝　周秉憲　周彼德合家
（素車）　國民黨開平總會館
周永熾合家　永彪合家　永職合家
陳元沛合家　周道燕合家　周厚合家
周瑞趙合家　周玉家合家　黃戾合家
周明褒合家　黃煥然合家　關耀崇關崇
顯仝　周家堆周常瑞仝　吳天賜吳惠謙
仝　周瑞滔周遇耀仝　湯倫活黃煥廷仝
黃文甫黃一平仝　周群家周成光仝
周瑞藻瑞仰仝　周家奕家秩家榕仝
周樹銘關國昭關惠良仝　黃樹鄭周家厚
周彩成仝　余勳平李炬悅李天民仝
趙靖周添强關申周湘源周瑞琴仝
Mrs. W. E. H. McKay
吳照光夫人合家贈銀十元轉贈癌症研究
所收用
倘有遺漏，希爲原諒

名廠「快捷皇后牌」
流綫型乾洗機　經濟又利便。快捷又安當。雲埠獨一間。不妨到來參觀試用。
地址：六三九號
喜市定街東
新開張：大減價兩天
「弍元」祇收壹元弍五
并有幸運獎．免費洗衣
日期：十月廿四日
廿五日

○派亞柏文平房出賃
位於派亞街六三八號。兩個房間聯房出租。包煖氣。請親臨或電話　MU 4-0779

○有吉舖出賃
實埠片打街東一三六號之吉舖出賃。如意者可到廣濟堂面商。或電話六八一．八六一三商談亦得。

○宜僱編織熟女子工
工作三個月後每小時一元工資。有意者電話 AL 5-0407 預約 Reliable Mat 3340
Findlay St. Vancouver 12, B. C.

國際汽車駕駛學校招生
INTERNATIONAL DRIVING SCHOOL
地址 2541 E. Pender St., 電話 Phone: 683-7451
本校特備（普通及自動轉波車）
並印備中英文駕駛車法例及領
取實習學習車証本校車輛裝備
雙重駕駛車能並用中英語對學
車人講解利便學者容易明白
校長：林伯篪

○華麗柏文平讓
業主另有所圖。擬出售其十一套房三年新柏文。建築華麗。風景幽美。每年入息壹萬壹千餘元。有意者請電話
AL 4-1728 或移步 2749 ETON ST.

○宜僱廚師
本店擬擴充營業。宜增加中西廚師數名。要有相當經驗。如有意者請於下午二時半至五時及七半時至九時半到來面商。
蓮花酒店啓

好機會！
利來有限公司
爲遺囑吩咐。速於廉價出賣。每年生意約十餘萬元。所有生意現銀交易。無賒數。五年長批約。有意者。請來緬街夾片打街面議。　代理　梁柱恩啓
495 MAIN ST. ESTATE FOR SALE

亞省中西餐館生意出賣
本餐館傢俬用具齊備。有自動冷氣機。長批約。位置好。對面是戲院。生意穩定。現因人力缺乏。故忍痛割愛。如有意者。請來面議或函商均由尊便。
P. O. Box 294, 4910-50 Ave.,
Lloydminster, Alta.

○集體學習交際跳舞
約會四人。六人。八人。十人。以你們最適合時間。集體學習跳舞。十人以上特別優待價。
Peter Bold School of Ballroom Dancing,
3910 Main St. at 23rd. Ave.
日間電話 738-9323 晚間 876-9923

○青年人職業良機
本店位於雲島靠打埠，急宜中西廚師一名。年歲不超四十。經驗相當。每星期薪金七十二元。欲應此職者請照下列地址面議。或用電話相叙亦可。
Fred Leong, Waikiki Restaurant,
Comox Vancouver Island, Phone 339-3513

Canada Trust-Huron & Erie
416 Main St., Vancouver, B. C.
682-6701
加拿大信託公司
華區新址開業
分行遍設全加　唐話交接便利
行員最多華人　懽迎前來洽商
儲蓄揭款投資
甲種活期儲蓄利息四厘
定期存款利息五厘二五
營業時間：星期二三四日九時半至五時半
星期一與五日九時半至六時
經理　哈利斯　副經理　李炯康

周永職
燕梳實業有限公司
JACK W. CHOW REALTY LTD.
Vancouver 4, B. C.
192 E. Pender St.,
Commerce Bank Bldg.
Jack W. Chow 周永職
TR 6-6045
辦事處電話
MU 3-7601
代理人壽燕梳
各種燕梳實業買賣
產業按揭代收租項
公證人建造工程

V. R. E. B. and R. E. I. B. C. MEMBER
火燭。盜竊。搶劫。打風。汽車。燕梳。收費低廉。服務週到。歡迎惠顧。
本號係雲埠實業工會會員
經常有本市內外各區房屋實業，生意新盤出售，價錢有平有貴，特點各有不同，僑胞有任何需要，請親臨本號接洽。
住屋火燭保險。減收費用百分之十
本號有特別低廉住屋保險單。包括火燭。盜竊與責任保險。
mortgages real estate
auto-home-fire-life insurance
"Service with Ability"
㊀喜市定東區住屋。三個睡房。自動煖爐。離喜市定巴士一個部洛。離學校兩個部洛。取價九千七百元。
㊁双聯屋。七年新。每月入息式百叁十式元。取價式萬叁千七百元。定銀四千元。
㊂第十式街家庭住宅。自動煖氣爐。全部三合土士庫。取價八千五百元。定銀式千五百元。或七千五百元。全部現數。
㊃舖位三間及五個搽房組。街角商業區實業。六十一尺地段。什貨店位於街角舖位。各租客均獨有火錶。取價二萬七千五百元。定銀一萬元。可以交易
㊄甸孖杭街。新建三睡房住宅。近商業區。離巴士壹個部洛。
㊅佐治街近華區，有房間屋在一層。全部三合土士庫。大地段。西人業主。
㊆新建商業樓宇。有柏文組及舖位。每年入息八千九百元。取價五萬九千五百元。
㊇士啤郡双聯屋。每間四房兩個。便木地板。門戶獨立。現款取銀一萬五千九百元。
婦女人壽保險。特別費用價目。請問周永職有關各項人壽保險

△林之清回港謝啓

弟卅年作客，方賦歸歟，乃蒙岡州總會館、民治黨總樞社、西河總堂九牧公所暨諸親戚友等，餞以盛筵酒會，復贈禮物程儀，壯我行色，感深情之似海，荷高誼也如山，茲以行期匆匆，未及一一告別，謹登數言於報章，聊當握手，

諸君　敬維
福履綏安　萬事吉祥

○穩當旅店平讓
本旅店位於華埠片打街東一〇一號。地點適中。有房六十二個。冷熱水煖氣。均已設備。歷年生意穩當。因店主年老擬欲東歸。是以願將全盤平讓。如有遠近儕梓。有志經營旅業者。歡迎隨時兩商面議。均由尊便。
東亞旅店主人謹啓
Tung Ah Rooms, 101 E Pender St.
Vancouver 4, B. C. 電話 681-5080