高血壓患病者 注意適當生活

成年人夫婦生時，常要經過驗血壓的診斷，住在大都市裏，患高血壓的人很多，二十歲至三十歲的人患這種病的僅有百分之三，中年人和老年人則很容易患高血壓症，尤其是那些上了年紀而不治意生活規律的人，和過份胖肥的人，尤數曾患上此症。

高血壓的人有時會因腦溢血而突然間暴斃，在這種情形之下殞命的多是四十歲以上的人。腦溢血是因腦裏面一部份血管破裂而引起的病症，上了年紀的人，如果血壓不正常，說不定會在緊張，刺激，狂歡酒醉，驚駭之情況中，猝然昏迷不醒，而喪失性命。

當醫生替你驗血壓時，是有計算標准的，就是以被驗者本身的年齡加九十至一百的和數爲標準。譬如說，一個五十歲的人，他的血壓標準是在一四〇至一五〇之間，如果超過或低過數目，就是血壓不正常的現象。

高血壓的人要注意和調節日常生活，熬夜晏起晨昏顛倒的生活是絕不適宜的，應該養成早睡早起的好習慣，中飯後要午睡半小時至一小時，使腦筋得到暫時的歇息，使血壓下降。

肥胖的高血壓患者，對於日常的飲食，都要有恒心地加以節制，每餐只能吃得八分飽就夠了，即使有多麼豐富的美味當前，令你饞涎欲滴，也應該堅持抗拒其引誘力，絕不可破例解禁。食物中應儘量少吃含有蛋白質，脂肪，有刺激性和太甜的東西，菜餚中鹽的分量下得越少越好，多吃青菜海藻，糙米，豆類，蕃茄，蘋果，柑橘等食物。吸烟喝酒等嗜好更是非戒掉不可。能夠有堅忍的耐心，使生活規律化，作息有定時，飲食有定量，那麼血壓便不會發生上升的趨勢，而能維持正常的狀態。

有些患血壓病的人，常常因爲自己過份的妒忌和恐懼，終日愁眉苦臉，岌岌可危，這無非是庸人自擾，最容易使病況加劇。所以，富裕的人應該基於愛心和同情，使家庭生活愉快。

猜疑，衝突，吵架等使人厭煩的事情要盡可能避免。每晨朝要有一天平心靜氣，保持身心安寧，好好地在家裏休息，讓腦袋切實地冷靜一下，這樣才能夠延年益壽。

你每日幾次嚥氣

舊小說描寫人臨終時嚥下了最後一口氣方始「斷氣」，這其實是極合科學真實的；因爲人一日廿四小時總在繼續不斷地嚥氣。

嚥氣，實際係指人喉部肌肉無意識的吞咽動作。不僅人如此，猿猴類及其他一切動物，如牛，羊，家鵝，家鴨乃至水中的魚，蝦，蟹等，無論是否在進飲食，喉腔中總不斷地作吞咽的筋肉活動，極爲自然。

哈佛大學牙醫學院的李耳博士曾用橡皮管錄音機及自動攝影機等，設備紀錄人於醒時及睡熟後的喉部吞嚥動作發表報告如下：

成年人當睡熟時，平均每小時作吞嚥動作七，六次。

十歲以下兒童於睡熟時，平均每小時作吞嚥動作九至十次。

你（一個成年人）在正式吃午餐時，則平均十分鐘內吞嚥動作達四十八次。

當你坐着讀書或閱讀報紙，小說等時，即平均每小時的無意間吞嚥了三十四次。

但你若躺在床上而輾轉不能成眠時，你也會做無意識的吞嚥動作，平均每小時達三十一次！

塘西花月痕

（續昨日）五四六

第四十三節：「詩妓」紫蘭花小史

父親雖是無情，其實父親向來喜愛自己，供書教學，像兒子一般待遇，自己做錯事，才激惱父親，這也難怪——母親和哥哥，始終愛護週到，若果拋頭露面，給父親知道，小不免連累他們……

……八姑見她沉吟不決，知她定有多少難題，乃再曉以利害，侃侃說道：「你底家事和心事如何，我是局外人，當然不甚明瞭，也不便越俎代庖，不過當局者迷，旁觀者清，我站在第三者立場，比較容易觀察清楚。

第一，你經過離開家庭，親友皆知，斷不會歡迎你返家，即使勉强說服你底父親，恢復關係，你已喪失面子，慚愧見人；第二，你既然無法回家團聚，流浪在外，何時是了，母親接濟，有日而窮，何況你爹最近知悉反對，你豈敢希望你見過滿意，能長此以往，拖累母親？第三，你不能永遠倚賴母親及哥哥，必得自謀出路，解決生活。人不分男女，俱貴乎自立，你試想想本身有甚麼技能，最高尚當然是執教鞭，做女職員，甚至做公司賣貨員，俱要有中西文根底，及有人事推荐，其次即出爲人傭，做近身，打雜抑或住年妹，我怕你難胜低威，也沒人敢請你這位千金小姐哩。」

蘭素給八姑說得面紅耳熱，自己的確要謀獨立，的確高不能攀，低不能下，除却賣笑生涯，沒有甚麼職位，適合自己的身份。八姑知她意動，附耳邊低聲說道：「依我的意見，你不妨和我上廣州一行，親自美陳塘觀察情形，是否落實，完全聽你個人喜歡，法治修明之區，當然沒有人壓迫得，似你的聰明才智，是城市人，絕對不是鄉村女兒，有什麼事儘可報告公安局。老實說一句：我和你二塲朋友，將來山水有相逢，無論如何也不會叫你吃虧，我底唯一目標，敢希望你見過滿意，」

◎哀謝

先考諱仍優字輝傳黃公府君之喪經於三月廿九日星期五在暗市黑殯儀館舉行喪禮出殯歸土安葬於伏士蘭墳塲叨蒙列位宗親戚友世誼惠贈輓聯花圈並親臨執紼素車隨送高誼隆情殁存均感謹此哀謝

泣淚稽顙

孤子 啓瑠 泣血稽顙

未亡人 劉氏 拭淚稽首

孤子 啓瑠 泣血稽顙

媳婦 許氏 拭淚稽首

男孫 德勳 偉俊 偉霖 拭淚頓首

孤女 就好 適劉門

金柳 適羅門

鳳蘭 適盤門 泣血稽首

外男孫 劉新述 新源

羅祖蔭 祖光 祖正 拭淚鞠躬

外女孫 劉素貞 素芳 拭淚稽首

孫 惠賜芳名 恕不稱呼

（輓聯）朱月球廿元 黃光韜光普仝十五元 黃榮美 許榮生合家 每十元

黃兆瑞 鳳嫦 守球 文禹 黃樞超平 煥彬 盛灼 頌禮夫人 黃茂鹿鳴別墅仝人 曾均協 馬樹田 蔣明煥 馬植 余雅卿 馬冠强 伍穗强盤光尊 蔡樹均 馬來 許文俠 蔡保羅 關來養 胡就勝 有勝 劉富林恩 以上每五元 黃松禮 來記衣館每四元 黃文碩 盤德隆 蔡學安李深合府 甄光庭夫婦 黃傑羣 黃禮容夫婦 每三元 林嬌 甄悅意 司徒欽 孔暘姆 國偉姆 每弍元 黃世穗光大光澤仝五元

（花圈）至孝篤親公所仝人 陳頌川總堂 聰賢 應煖 松彬 煥 天 國消 卓邦 毛消 勝才 賢儉 蕭松 蔣合家 祖開合家 賢隆合家 象鈞合家 至孝篤親公所實業部仝人 陳頌川總堂 祖開合家 象鈞合家

◎哀謝

先祖考諱堯鑾字煥瑤黃公府君合山潮境枚椅塘村人痛於中華民國五十七年四月二日病終於中央醫院享壽七十有四歲經於同月八日在暗市黑殯儀館舉行喪禮出殯歸土安葬於伏士蘭墳園

黃族團體暨宗親戚友惠賜輓聯花圈親臨執紼素車隨行高誼隆情殁存均感哀此鳴謝

泣淚稽顙

未亡人 馬氏

承重孫 英暢 泣淚稽顙

孤女 瑞珍 泣血稽顙

媳婦 馬氏

女孫 麗娟 夢玲 夢霞 麗霞 拭淚稽首

女婿 陳錦潤 拭淚稽首

外男孫 俊傑 俊彥 俊卓 拭淚稽首

外女孫 俊達 俊强 拭淚鞠躬

孫 碧燕 拭淚稽首

厚恩芳名 恕不稱呼

（輓聯）陳錦潤合家大百五十元

黃雲山總公所帛金五十元 黃專禮合家弍十元 坤銳合家十五元 揚禮 恭禧卓舜 洛威母親 洛威 鄧國政合家每十元 黃阮洽 錦龍 蘭香 啓溢

文燊 守球 濃禮 優婦 傳述 兆錦 覺傳 仲榮 海鳴 學富 子彬 錦彥 世舜 育沾 啓豐 鴻壯 恩洽 碩邦 啓安 元讓 炳揚 潮衍 晃恭 世文 會平 子文 德賢 崇灼 文忠 禮惠 偉林 英達 永衍 樹鄭 馬體 偉材 鄭振濃 伍德璇 馬世增 陳玩群 鄭振濃 伍耀康 陳明修 余阜生 李國柴 李國基 李成富 陳明康 馬德進 馬用存 各合家每五元 關明 馬見分家四元 域卑聯茂園五元 馬見分家四元 林德紹姆 馬光耀 張文任 雷法欣 陳積文 黃沛强 麗雲 揚寬 榮飲 樹椿 濃流 啓蔚 各合家每三元 馬惠雲 岑順昌 馬曉光 朱如心 馬維超 陳沾 馬英芳 馬行滾 馬寬得 陳姆 李其相 馬道本 蘇炎 馬琪 盤光俊 伍壽予 黃樹祐 廣枝 黃英 親 黃英 崇春 德馨 黃紀俊二元

（花圈）黃江夏總堂 黃雲山總公所 萬升体育會 陳錦潤合家 泰興公司 泰興公司仝体職工 黃曾賢合家 仕興 孔阜孔維 伯輝法理禮松 周永熾 胡榮 治鍾振湖馬耀偉 陳繼豪 陳國消 余生業 各合家 吳亮

（素車）黃雲山總公所 漢升体育會 陳錦潤合家 陳明康合家 黃揚禮 恭禧 會賢 光錦 尊禮 炳揚 吳亮 樹鏡 錦龍 濃禮 洛威 錦彥 文燊 樹鏡 錦龍 余兆洪 Lee Clinton Steve Kohut 梓彬

◎哀謝

先考諱社丁字象東陳公府君新會天湖橫坑里人痛于民國五十七年三月卅一日病終于雲埠中央醫院積閏享壽九十歲經于四月五日下午一時假座暗市黑殯儀館舉行出殯安葬于泡豆墳塲 叨蒙宗親戚友惠賜輓聯花圈素車致送高誼隆情殁存均感謹此哀謝

孤子 賢啓 媳係等在鄉同泣謝

惠賜芳名 恕不稱呼

（輓聯）春和合家五元

住宅業主注意

用本公司「保障計劃」

以檢理你們的住宅，可能節儉甚大，此種服務計劃，立即包括後列各項。

▲搜煙通▼清理與用膠質修補屋簷與修理節制水流 VALVE

▲用機械疏通陰溝▼清理來水坑 SUMP

全年特別服務，

每年二十四元五毛，

更有廿四小時服務，料理水漏或土庫水浸而不另收費。

請立即電話，日間 434-8791 or 327-8366

Quality Roofing & Chimney Service Ltd.

5515 Victoria Drive, Vancouver, B.C.

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

宜女工數名做菜園工

須有經驗，每点壹元弍毛五仙，如意者請來面議。

还司省平原農業合作社司理部林兆光啓

亞省餐館平賣

本殯館設於亞省多杭喜歸埠，地位適中，裝有自動冷煖氣，來生俱備，有八十餘座位，樓上有房間十餘，生意向來暢旺，今因各伴志圖別業，故將生意出賣，如有意經營斯業者，請來面議或函商，均由尊便。

打鐸市殯館啓

Dallas Cafe, P. O. Box 42, Drumheller, Alta.

鳴謝馬偉榮先生

弟之內子於上月初，適值大雪，返工途中不愼滑倒，車傷左脚，脚骨折斷，痛苦難言，幸蒙馬偉榮先生幫助，藥到回春，一切痛苦立刻解除，數週迅速痊癒行動如常，正是術妙軒歧，先生曾在省港，白沙，行醫卅年，新舊跌打，經驗豐富，手術高明，早以名傳中外，謹以數言，特登報鳴謝。

點城馬維磯啓

偉榮先生通訊處點城 10280, 98 St. Edmonton, Alta.

三房間招租

位於四九宮士定街東樓上，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 沿西。

市獨餐館生意出賣

殯館坐落沙省港企市埠，歷來生意暢旺，本人現志圖別業，願將全部生意出售，該殯館有冷熱來去水，自動煖氣，兼冷氣機，如有僑胞欲覆斯業者，函商或面議，均由尊便。

本殯館主人啓

Corner Lunch, Conquest, Sask.

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

沙省正車路埠餐館出賣

本殯館開設沙省尾步隊埠，公路四通八達，生意向來旺盛，年中獲利，好，鄰近皆知，現因人力缺乏，迫要忍痛割愛願以廉價出賣，若有如意諸君，請來函商或面議，均由尊便。

STAR CAFE, P. O. BOX 441, MAPLE CREEK, SASK.

修改住屋專門技術

內外油漆，分配色澤，水喉機具木工，去水溝磚仔，修改廚房，浴室，娛樂室等，修理陰溝水管，天面等工作，保證材實料，價錢合理。

電話 RE 3-6310, 906 W. King Edward Vancouver 9, B. C.

△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

建權總、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

建權社同人敬約

The Chinese Freemasons, 116 3rd Ave. E. Calgary, Alta.

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: 733-3282

△移民擔保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覽費二百六十叁元共一千零六十叁元印有行程表奉送

△五月十七龍船觀光團經日台往港

△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

億兆信託銀業

YORKSHIRE TRUST

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

PHONE 685-3915

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