

利生

人類直立行走是一個歷史性進步，但也給人類帶來了不少其他脊椎動物所沒有的疾病，給人帶來不少弊端。目前流行的各種遠反常

損傷在一週內痊愈，而向前走則需三週左右。此外，它是治療「姿勢性駝背」的好方法，還能減輕足跟疼痛，預防腿結炎。

赤脚走 正在流行的「足底反射

學說認為，人體的臟器、大腦、五臟及生殖系統等，在腳底部都有自己的一壓覺點和「投射區」。赤腳行走在凹凸不平的地面能起按摩作用，從而增強相應器官的功能。

「七情」，是指喜、怒、憂、思、悲、恐、驚七種不同的精神情志變化。現代醫學界認為，健康長壽最重要的經驗是，坦暢情懷，精神豁達，情

健身運動

行，所以很少患心臟病。因此，爬行運動不但可以防治心臟等疾病，而且還可以延緩衰老，益壽延年。

倒立，在地球引力作用下，直立的的人，其頸椎、胸椎和下肢骨骺受到一定的壓力，極易導致腰痛病。倒立運動則由於肌肉、骨骼系統間的反射作用而使神經系統和內分泌系統間接獲得改善，消除了胸腔和腹腔各臟器的充血，使人耳聰目明，記憶力增強，對癆病、意志消沉、心緒不寧等精神性疾病有療效。

退步走，是一種理想的輔助訓練方法，能使腰背肌肉有規律地收縮和鬆弛，有利於改善腰部血液循環，提高運動組織的新陳代謝，減輕腰肌壓力，還能加強心血管功能。退步走能使膝關節

中醫認為，「七情」與人體的健康有密切的關係。中國醫家《素問》載曰：「喜怒不節……生乃不固。」一怒傷肝，思傷脾，憂傷肺，恐傷腎。一養生家也告誡人們：戒暴怒以養其氣，少思慮以養其神，省言語以養其氣，絕思慮以養其心，乃可健康長壽。

精神情志是人體對客觀現實的一種特殊反映形式，如遇到高興的事則喜，遇到不如意的事則憂。正常的精神情志變化，既是臟腑器官功能的反映，又是維持臟腑器官的基礎，是協調其功能的無形媒介。（《內經》云：「喜則氣和志達，榮衛通利。」說明正常的精神情志變化，能維持臟腑器官的功能，促進氣血運行，保持身體健康。然而，當刺激過度，持續過久，超過正常的適應力，就會引起臟腑、經絡功能紊亂，氣血失調，導致各種疾病的發生，中醫稱之為「內傷七情」。

樂德稱，治病於未萌。著名心理學家弗依德納，一切不良的影響中，最能使人短命夭亡的不是不好情緒和惡劣心境，如暴怒、憂慮、煩躁、懼怕、憎恨和妒忌。為此，應特別注意以下三點：

一是克制發怒。常言道：「長壽離嗔止雷怒怒，求健康須忍聲火。」這是至理的名言。生氣動怒對人體危害極大，怒可傷肝致痛，甚至於毀滅生命。古代「三氣周瑜」的傳說應引以為戒。

二是解憂排愁。一個人如果經常憂鬱，苦悶、煩躁，會傷害心、肺功能，造成體弱多病。（《紅樓夢》中的林黛玉所以體弱、多病，早夭，與她多愁善感的個性是分不開的，值得借鑒。

三是擺脫悲傷。事業的挫折，亡國的悲傷，傷心的折磨，失戀的苦惱等，很容易使人傷心、悲觀、痛苦，如不加以節制，設法擺脫，勢必身心皆病，貽誤終生。

舒 楚

節日。因「端午」與「初」同義，於是「午」與「五」音通，故此日稱「端五」；在地支又稱中，五月爲「午月」，故此日亦稱「端午」；又因午時屬陽辰，故又稱「端陽」；午月逢午時，故又稱「重午」。此外，端午節還有「天中節」、「地臘日」、「少女節」、「詩人節」等名稱。

端午節大約始於春秋戰國。它的起源，大致有以下四種說法：

一、紀念投江的屈原。此說法最早見於南朝古籍《續齊諧記》中關於粽子起源的記載和《荆楚歲時記》中關於競渡起源的記載。此說流行於民間，影響最大。

二、龍的節日。龍乃中國古代南方吳越民族的圖騰。五月初五日正是吳越民族祭祀龍圖騰的節日。此說係由中國著名學者聞多考證出來的，其所著《端午考》中，列出有關典籍中這方面的記載一百

力石

屈原死後，出現了十二個疑冢，都在汨羅山上，大小幾乎相等，一樣種植柏木青松，墓前都有刻着「故楚三閭大夫之墓」等字的墓碑。疑冢之出現，有兩種說法。一說是屈原的姐姐用黃金鑄了半個假頭來代替屈原的，被魚鱉食了半邊頭，為防奸細盜金，建了十二個墓。又一說是秦軍

[illegible]

唐代是中國最發展繁華的時期。唐太宗李世民、文成公主等唐代名人，均有重現今天的電影、戲劇、舞蹈中，這些文藝作品中的主角，配角以及百姓等服裝，根據什麼設計出來呢？

設計唐代服裝，是無法找到現成衣着仿製的，只有通過探訪古蹟、古墓、壁畫，研究唐代文物、圖書資料進行參考。

領悟其唐服的造型、色彩來。任職於陝西省歌劇院的趙翹翹，為了劇中人唐裝表演的需要，曾三次訪了陝西唐墓博物館。

古代文獻、經濟史、唐制是中國最發展繁華的時期。唐太宗李世民、文成公主等唐代名人，均有重現今天的電影、戲劇、舞蹈中，這些文藝作品中的主角，配角以及百姓等服裝，根據什麼設計出來呢？

設計唐代服裝，是無法找到現成衣着仿製的，只有通過探訪古蹟、古墓、壁畫，研究唐代文物、圖書資料進行參考。

領悟其唐服的造型、色彩來。任職於陝西省歌劇院的趙翹翹，為了劇中人唐裝表演的需要，曾三次訪了陝西唐墓博物館。

國

窮愁潦倒，但博覽羣書，知識淵博，並且非常重視養生之道。

據說，他配製了一種叫「蜜飲菊茶」的茶，成份有蜂蜜、菊花、桑葉等。它具有祛暑、清熱、消積、通血脈、健脾的功效，喝過此茶的人，無不讚嘆。

蒲松齡在西舖畢府教私塾時，每天

KEEFER BAKERY LTD.

奇
華

217 Keefer Street
Vancouver, B.C. V6A 1X6
TEL. 685-2117

餅
家


KROFTEN

FOODS
a subsidiary of Keefer Bakery Ltd.
 5049 JOYCE STREET,
 VANCOUVER, B.C. V5R 4G7
 Plt: (604) 438-8708.

The Home-baked Oriental Bakery of B.C.


SAFeway
Canada's Safest Store Limited

IS STONGS

The Real Canadian
Superstore

春卷	蛋撻
菠蘿飽	叉燒飽
鷄尾飽	奶油飽
花生酥角	合桃酥
荳莎酥角	蓮蓉煎堆
咖喱牛肉飽	椰汁年糕

- Ham & Egg Bun
- Coconut Honey Bun
- Cream Bun
- Egg Tarts
- BBQ Pork Bun
- Currie Beef Bun
- Almond Cookie
- Coconut Cookie
- Bran Muffin
- Blue Berry Muffin

IGA

Extra Foods

the Rainway

H.Y. LOU ME



KELLY DOUGLAS AND
COMPANY LIMITED

新喜萬年酒樓

KING'S GARDEN RESTAURANT

238 Keefer St. Vancouver, B.C. Tel: 669-4132

茶市晚飯一律免收GST

龍蝦每磅 \$ 8⁸⁰ 肉蟹每磅 \$ 4⁸⁰
 壳豪每隻一元

特價酬賓席

喜萬年冷熱雙拼
 式熱葷
 百花藏珠
 碧綠花枝片
 三鮮魚肚羹
 葱蔥焗雙蟹
 菜胆上湯鵪
 西樺駕壽柳
 椒鹽焗黑魚
 楊州炒飯
 西米紅豆沙
 美點雙飛

\$138

酬賓席

喜萬年冷熱雙拼
 式熱葷
 發財瑤柱甫
 脆奶鮮帶子
 八珍海參羹
 上湯焗龍蝦
 當紅炸子雞
 豉汁蒸生豪
 清蒸游水斑
 楊州炒飯
 西米紅豆沙
 美點雙飛

\$168

六和菜

蟹肉魚肚羹
 碧綠花枝片
 上湯焗肉蟹
 百花釀豆腐
 京都駕壽柳
 菜胆上湯鵪
 綠苗白飯
 半隻

\$58

營業時間：上午十時至晚上十一時（逢星期二休息）