病毛位首界世是倦疲

實在並非病・可心理治療

疲倦今日是全球第一號的「病」，美國哥倫比亞大學的威廉・阿斯醫生說：「來找醫生的人，投訴最多的就是疲倦。任何一個時間，都有一億個美國人患疲倦。」而很有趣，差不多全部的疲倦都是心理性多過生理性的，因此，醫學界說，假如用心理的方法去治療，就比較容易，因為生理上的疲倦則是有病而產生的。

南加州醫學院的心理學教授阿佛・古德利博士說：「大多數投訴疲倦的人，相信有百分之九十五，都是有心理上有問題的，最重要的原因就是抑鬱、緊張及挫折。這種疲倦可以使人失去了生命中的享受。還會使人失去食慾，對朋友及外間的活動，甚至性都會失去興趣。醫生們提議下列的方法對抗疲勞：

●起來時想一些好的事情，例如，起碼，今天你還是活着，而今天雖然有今天的煩惱，但是過去的煩惱，已經解決了。想一想好的事情，你所喜歡的及你所愛的人。

●每早做深呼吸運動，在床上好像小貓似的伸縮滾動，使神經鬆弛下來。然後坐在床邊，閉上眼睛，用鼻深深吸氣，然後用口呼氣，呼氣的時間要等於吸氣的時間兩倍，咀唇微微張開，牙床鬆弛，做四五次，如此，人就會精神得多了。

●食有營養及豐富的早餐，消化不好就少食一些，食容易消化的。有些人不吃早餐，這是會在中午前就疲倦的。

●在日中用一些短時間做運動，這可以幫助解除身體的緊張及驅除疲倦，運動的時間不必太長，三分鐘也夠了，紙要散步一下，亦是很好的運動。事實上步行是最佳的運動，各種年紀的人都適合。

●每日給自己一次「心理假期」，做一些你喜歡做的事情，而與你的排好就沒有那麼緊張，人沒有那麼緊張的時候，就不會那麼疲倦。

●避免吃大量的糖、咖啡因及碳水化合物，因為這些食物是會使血糖降低，因而也使身體的能量被耗去的。營養專家羅哥・艾堅斯博士說：「我曾治過的一萬八千名病人之中，有百份之九十都說疲倦，但是十個之中有九個在轉食高豆白質及低碳水化合物之後，就完全改變而不再疲倦。」

●養成每日步行的習慣，最好是起床吃過早餐之後去行一遍，如肚子不餓，就行完了之後才吃。

各地消息

綠寶石像

這是一件無價之寶的畫像，上面雕的是芝加哥大財主馬素・菲爾的一百小時時間，此物放在芝加哥的菲爾博物館，博物館就是由菲爾本人創辦的。

赤手的拳賽在黑市復活

一個殘忍的及非法的不戴皮拳套的拳賽，在英國東山復起。這是有最易把對手的牙齒打掉。其他的人時說有皮手套的拳擊，打的範圍更大，創傷更重。在英國赤手打拳，是在波斯技術上犯了毆人罪的。然而赤手打拳，成為賭博就犯了流血表演的罪名。有些拳迷說赤手打拳

錫金遜王病逝紐約

【合衆社紐約卅日電】錫金遜王南基爾，昨晚病逝於紐約市「史隆傑性靈瘍症紀念醫院」，享年五十八歲。

一醫院職員稱，南基爾曾經在該院內接受肺癌及類癌之化學治療。

賽的比賽，拳拳到肉，早已在維多利亞時代被禁制了。可是在去年以來，已在劍橋附近的一個吉卜賽人的居住營地，破至五千餘的。在約克郡及艾昔斯郡相信亦有秘獲的赤拳拳鬥，而這些密赤手拳鬥的。出場的欣賞拳賽迷有許多是女人，她們愛看殘忍的搏「戰士」，常是吉卜賽鬥，事實好多城市小鎮人及前拳師。

，有秘密的赤拳賽台，他們採取上世紀典型吸引女人由數百英里外的「貴族藝術」比賽辦的地方，前往欣賞。法，從前不少名人亦作赤手拳賽是不能刊登此拳賽。當對手已倒在廣告招徠觀衆的，據說地上，噬咬、脚踢及痛賭博性質甚為濃厚，場打是禁止的。是否赤拳邊的外圍賭投注有高達搏鬥比戴了皮手套更為一千餘的，而彩金有高危險，仍是在爭論中。

萬國駕駛學校
NATIONS DRIVING SCHOOL
3811號緬街近廿二街
電話：872-0058，876-3504
本校教師經驗豐富，懂得多種語言，耐心教導，特設中文教授班，方便對英語有困難人仕，考取筆試及的士牌，歡迎補鐘及來電查詢。
校長：楊友權　高薪聘請男女教師，無經驗均可
◀八九折優待，路試免費▶

聯合駕駛學校
UNITED DRIVING SCHOOL
823 E. Hasting St. Van. B. C. 近唐人街
本校教師經驗豐富講解詳細，收費最平免費接送，時間任擇員法速成，歡迎補鐘租車考牌，為方便僑胞，特設考試速成班，日日教授筆試及路試，天天考取車牌及學車牌，歡迎查詢，假日照常服務。
▲特價全程八小時，連車考路試，只收$165
電話253-1333（電話24小時自動錄語）
或 321-3371找曹先生
高薪聘請經驗男女教師多名

Pacific Driving School
太平洋駕駛學校
教車師傅莊順基（JOE）
精通英語，國語，廣東話。
日間電話：437-4031
晚　間：255-5054
公司電話：255-0952
206-2121 KINGSWAY
VAN. B. C.

東藝公司 Eastern Arts Trading Co.
中國地氈，全絲寶，全羊毛，二種・各種尺寸俱備。屏風，各種規格和各種花樣。
玉刻，景泰藍，瓷器。　批發零售
中國工藝品八折五折減價大平賣。
301-307 W. Hastings St.,
Vancouver B. C.
V6B 1H4 Canada　Tel. (604)687-3530

王志龍駕駛學校
TOM'S DRIVING SCHOOL
本校教師經驗豐富，耐心教授通多種方言，收費最平，歡迎補鐘及有特別班，教授筆試，幫助對英語有困難人士，並且教授的士牌照。
歡迎來電查詢，假日照常服務。
電話：872-4213
校址：3633緬街近廿街。
高薪聘請男女教師多名。

高級駕駛學校
4677 Main St. Advance Driving School
全程 $165
專人輔導英語筆試班 $40
吳先生 872-8717
◀假期照常服務▶

城市駕駛學校
City Driving School
4484緬街近廿九街
電話：325-8387
874-4544
872-7220

蘇偉勝
教師經驗豐富，精通國粵客英語，耐心教授指導考取筆試。（專誠為僑胞服務）

朱氏裝修
電話：433-9784
免費估價　大小工程　土庫間格　裝修改建　政府牌照
另有長期合約
文柏導小理修

永安燕梳公司
PANG & YEE
INSURANCE SERVICES LTD.
電話：872-5266
保險全科
忠誠為君 詳細解答 澈底解決 各項燕梳問題
價錢相宜。歡迎比較
並代理・省政府汽車燕梳
Autoplan
各類屋房。生意。物業燕梳
地址：3031 MAIN STREET
（緬街夾十五街）
分公司：1660 ROBSON ST, VAN.

岑培源
加拿大駕駛學校
請電：434-1887岑先生437-9195
京士威2183號
學
由岑培源君主辦，曾任教於香港及加國十餘年，師資優良，經驗豐富，捷法速成，教以致用，指導考筆試及的士牌照等，歡迎補鐘及租車考牌特價課程123元六小時免費接送，時間任擇。
男女教師　大車細車　轉波車或　自動波車　任君選學
歡迎各同學到取本年度月曆或水晶杯

Hong Kong Driving School Ltd
香港駕駛學校
地址：域多利街5869號
電話：321-3722
考取筆試　專人指導　免費接送　收費公平　經驗豐富　師資優良
校長：方勵強夫人　王沾士：324-4135
電話：298-4623　黃伯成：254-7519
岑衛富：922-2203

Seymour Collision Ltd.
1340 Seymour St.,
Vancouver., B.C.
V6B 3P3
Tel:682-1804
斯毛修理汽車
僑胞們在ICBC罷工期間我們一樣能照常修理撞車事宜，週事後品即到警局報告，隨帶同報告書及開下燕梳紙一同到斯毛修車廠便能避照為君，或小姐，太太服務，要車借用也可以
經理人：林蔭棠啓

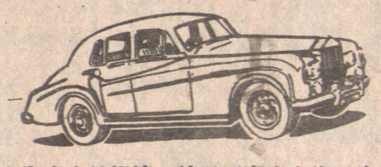
順發冷氣工程
雪凍暖冷電櫃房氣氣爐
修理按裝肉食，牛奶，菜蔬櫃，
日夜服務電話：251-2555
免費估價253-5685朱先生

YIELD 國際駕駛學校 STOP
International Driving Academy
師資優良　經驗豐富　歡迎補鐘　免費接送
專人教授　考取筆試
收費最平每小時 $18
特價課程 $139 八小時
校長：林伯麓　地址：386喜士定東街
電話：684-3044　684-6039

英華旅行社
191 E. Hastings St. Van. B. C.
電話：(604) 669-6412 鄭小姐
681-3816　晚間：437-6270
□廿一日東南亞旅行團，加幣二千八百五十元，包一流酒店・每日三餐・華人領隊・
□香港單程$353。雙程$778。
□特價移民機票。
□特平當來回：星加坡，曼谷，台灣，馬尼拉等地。
□代售華僑之聲各種旅行團。
□來回倫敦特價機票599起。
□夏威夷酒店費每人每晚只需美金一元（機票$398）
□李陽，拉斯維加斯團，逸星期四及日均有出發。
□中國旅行團，每月均有團出發，觀光各地名勝，廣州，桂林，杭州，上海，蘇州，南京，北京，無錫等地。
□特平來回羅省$179小童$139
□代售加航空中巴士票：多倫多，溫地可，溫地辟等地。
□專營各大航空公司國內外機票及各地旅行團
□卡加利單程$59。
□點曼頓單程$64。

安捷旅行社
EMPRESS TRAVEL
Suite1-10E. Pender St., Vancouver, B. C.
Tel:(604)688 7886（中華文化中心新廈二樓）
安全快捷，服務第一
代辦一切旅遊業務，酒店，保險，簽證，豪華或廉價機票，代理中國及世界各地旅遊觀光團。
來回香港及溫哥華機票，價錢特平。
假期回港，請早定座，歡迎駕臨
電話：六八八—七八八六

總統旅行社
PRESIDENT TRAVEL AGENCY LTD.
116 W. Hastings St. Vancouver, B. C. V6B 1G8 Canada.
喜士定西街一一六號地下・活活百貨公司對面
香港　回港機票特平，來回票加送台北票，並可安排簽証及台灣環島旅遊。專售廉價機票前往東南亞各地。
包機　香港單程：355元起　來回780元起
台北單程：355元起　來回780元起
夏威夷來回 399元起倫敦來回 599元起
加州　狄斯尼樂園三藩市10日豪華巴士旅遊團4月3日出發華人領隊家庭參加有優待
飛機團每週出發特價票加酒店
減價機票中心 三藩市69元羅省99元
賭城　飛機來回，酒店住宿，接送及贈券等李陽$199起　拉斯維加斯$249起
平價票總滙：◆專售加、日航移民機票——特平◆
☆ 82年歐洲，東南亞及中國旅行團，歡迎垂詢。
☆代售加航國內空中巴士票及家庭優待票
☆特價來回羅省$179 元起多倫多$258 元起
☎ (604)684-4151, (604)684-4152

Fast Friendly Fair　Triple 'F' Auto Body Limited
至寶車身修理廠
ICBC Claims Handled Promptly. New Courtesy Cars Available.
・起貨迅速　・取價公道　・服務週到

遇有汽車意外損壞，請電至寶車身修理廠。
本廠經理人 馮緝炘 將會為你解答一切難題。
2250 Heather (7th. & Heather) Vancouver, B.C. V5Z 3H6