津津有味譚

正式講述各種胃病

陳存仁

用大茴香二兩搗碎．小茴香五錢．加入粗鹽一碗，一同放入鍋中炒熱，然後裝入布袋中，再用毛巾包裹，乘熱熨胃部和背部，能筋攣鬆弛舒暢，疼痛大減。其他部分神經痛，即在痛處燙熨，都有效力，像小腹部，臍部，燙熨後，片刻間氣分鬆動，咕咕作響，上則噯氣，下則放屁，疼痛能告消散。

還有一個藥方：用大茴香一兩，花椒五錢，丁香三錢，艾葉五錢，廣木香五錢，小茴香一兩，均令藥舖切碎，加入粗鹽一大碗，炒熱後，用布包裹，熨燙氣脹之處，能使疼痛大減，那末，比第一個方法更有效了。

茴香等藥與粗鹽炒熱，經一次燙熨之後，切勿拋去，可以再炒再熨，經三四次後，茴香與粗鹽，均成焦黑，氣息更強烈，燙熨時仍然有效。大約炒熨五次以後，可以拋去。

對肝胃氣痛，要用心理衛生法，就是消除情緒上的氣惱這是最基本的辦法。每天應該高聲笑樂，使積鬱全消。前人說每天大笑三次，最是有益衛生。又要養成涵養功夫，寵辱不驚，不做過份的事，不貪過份的財，任何氣惱事逢到了一笑了之，那末，疾病大減，能享健康之福。有許多人，本無氣惱，而常常自尋煩惱，那末，肝胃氣痛最易發生，真是苦不堪言。陸家書說：「別人氣我不氣，一氣便中別人計，」肝胃氣痛患者，應該常常念此名言。

疾由七情起　切勿鬧情緒

中國古時醫書，認爲肝胃氣痛，都由性情的影響，尤在涇說：「…憂思忿怒之氣，素蓄於中，

「四五五」

熱水浴　健身　美容

利用熱力從事洗澡，廣泛應用於世人的大致上可以分爲熱水浴和熱氣浴的兩大類。

大家都知到，日本人喜歡熱水浴。所用的水温通常在攝氏四十至四十五度之間，熱度之高是世間少見。至於歐美及中國民族之熱水浴，通常是温水温比較低，大抵在攝氏三十七至三十八度之間。與其稱爲熱水浴，不如稱爲暖水浴來得適當。

從事熱水浴，將整個身軀浸在熱水裡，功能促進血液流行，加強皮膚，肌肉及神經攝取營養，增加尿量，發汗及體內廢物的排泄作用。同時，入浴當中用毛巾或者洗澡刷擦拭身體，發揮一種按摩效力，足以促進血行，旺盛新陳代謝，提高腸胃的消化和吸收機能，及增加內分泌腺分泌各種荷爾蒙。這一切，充分說明熱水浴，但能夠消除疲勞，而且對於美容和健康都有裨益。

對於熱水浴的温水高低，抵受力因上的水温，有些人抵得住，但多數人可受不了。這是不宜太過勉強的，平時就各適其適好了。不過，非常疲勞的時候，就得使用較熱的水浸身。因爲熱水的刺激力強，初時使用到血管收縮，血壓上升，再繼續浸下去，血管由收縮改爲擴張，血行流暢，體內新陳代謝旺盛，身心爽快，疲勞悉數袪平。這時候，浸熱水的時間宜短．大約兩分鐘就要浸不超過四十度的水。

水温在攝氏七十八至八十度之間的暖水，刺激力弱，浸身其中，體温不會劇昇的。暖水浴的特長是鎮靜效能。治療精神疾患，有時會採用浸暖半個鐘。敏感的人，憂悒的人，或者心悸受過打擊的人，這晚回家浸在暖水中三十分鐘之後，自覺會得心境開朗，寧靜怡神。

從事熱水浴，通常是每日一次。不過，在夏季期中，汗液及皮多皮脂分泌，身體特別容易汚穢，每天不妨多洗一次。

入熱水浴，時間應該選在餐前或飯後一小時左右進行。有些人吃完飯立即入浴，這是會妨得消化的。

洗完了熱水澡之後，皮膚在擴張狀態，汗管張開，原來積在皮膚裡的穢物及細菌，給滲入的浴水和排出的汗液消除了，皮膚在清潔而且吸收力張的狀態中，所以這個時候乃像護理肌膚的良好機會。如果皮膚屬於由性，生暗瘡，就是在多油或患部塗用脂殺菌的藥物如「新保口淨膏」。相反地，如果皮膚屬於乾性或起鱗，或者圻裂，就要用油性的乳液勻塗全身，併在患部塗用「露雪露」潤膚霜。

與老讀者談杭州園林

于立

新界紛嶺培育學校校長陳宗亘先生上月賜函，其原文又云：「弟爲華僑日報之長期讀者歷廿載。年來讚於閣下之「花邊雜文」常有與弟同感。弟原籍浙江山陰，先祖宦來粤，道光進士。弟廿五時前服務京滬，已歷八載，而蘇州園林印象至深，惟破園則修建乏人，殊爲可惜，至杭州名園，亦屬不少，唯遊覽無多。弟自國都淪共，由粵來港，曆居粉嶺，臨池登台，以遣終日。唯關於杭州園林專書，極擬搜獲，敬煩介紹一二……」

吉舖位召租

位於緬街近佐治街，三千及六千與九千平方尺，適合爲會所，或經營餐館及電影院與其他生意等，地面層十四尺高，可能訂出約達十年。

電話 738-4071, 661-5918 接洽。

金龍餐廳

GOLDEN DRAGON RESTAURANT

喜士定東街邵氏戲院右傍

264 E. Hastings. Vancouver 4, B.C.

電話：687-8438 687-8439

即將啓市

粥麵專家　自製全蛋　銀絲細麪　巧手雲吞　馳名粥品　精美小菜　冷熱飲品

香港風味　中西點心

乃磨夾一街東房屋出租

三睡房，有爐及露台，五月一日起出租，無小孩，不蓄家畜，按金一百四十元，月租一百四十元，業主爲單身成人自住部分土庫。電話式五四、五九四〇

新屋地下單人睡房出租

全新傢俬，包伙食，單身女士爲合，四十五街近乃路。電三二二五、四六三四

林太洽

訪尋梁炳湊

梁炳湊弟如見字或有親朋知其下落者煩通訊胞兄

S. M. 6005 48th Ave, Camrose, Alta.

訃告

家門不幸禍延

顯考諱生葉字廣昌楊公府君廣東中山縣北合鄉人痛於一九七二年四月七日上午十一時病終於周比利醫院積閏享壽九十有四不孝門遠居澳洲未克匍匐奔喪聞耗遵禮成服身後各事均由家叔生耀弟志宏協同辦理擇定於四月十四日（星期五）下午三時假座域埠仙時殯儀館舉行喪禮出殯歸土卜葬於賓路屋墓園　恭此

宗親戚友世誼哀此訃

孤哀子　門慶
媳婦　西氏
男孫　大衛　伯納
女孫　趙妍
弟　生耀
妹　四妹　適李門
弟婦　雷氏　林氏　劉氏
誼女　劉兆群　適瀜門
誼婿　瀜仲儀
誼孫　君亮　君業
誼曾孫男女五名
姪　志宏
姪婦　敏慧
姪女　愛蘭　適馬門
　　　幹頤　適余門
姪婿　馬文堅　余成節
內外姪孫男女十名
甥女　客金　二妹
同泣告

治喪處：城埠比街九五三號 953 Bay St. Victoria, B.C.

宜有經驗西厨一名

及聘炒餐兼廚工作一名。電話三式四、三六六五接洽。

請中西厨師一名

如意者下午三点以後，到烏埠 769 Columbia St. 與周祿接洽。

有房出租

適合單身男女，請於上午九時至下午八時電話式五三一、壹四五四

埠心旅館實業出賣

內有七十餘房，生意還有壹年批約。電話八七六、三九三九

北雲埠美容院生意出賣

有八張椅，焗髮機十個，兩個洗髮盆，下午四時半後電話 988-1578 接洽。

本餐館宜聘華女企枱

工資供給，有意者請來電話六八七、六〇一一陳洽。

有屋全層出租

合小家庭居住，有意者由下午三時至八時電話二五五、五九六五

七萬元生意一年　餐館半賣半送

壹、設備：冷暖氣，冷熱水供應充足，來去水管裝置齊全，餐爐炸爐均由中地氣燃料，大小雪櫃共五個，另約一百平方尺凍房一個，坐位約六十個，寬大廚房約五百平方尺，自動洗盤碗機及盤碗槽安裝齊備。

式、環境：本埠居民連學生約有二千六百人，唐餐獨市生意埠內大學士多數間，日常生活品供應充足，法院醫院，山兵均駐設本埠，學院學院各一間約有學生八百名，埠內臘青馬路環境優美，樓上居住八大廳房浴室水廁設備齊全，另有上庫車房及舖後空地，業主擬出埠故退位讓賢，只收回建築費二萬餘元，對像以唐人爲先，歡迎參觀及電詢。

地址 Wong's Cafe, Gravelboury, Sask. Tel: 548-2255, P.O. Box 355

宜厨及企枱各一名

薪金從優，如意者請電話六八四、三五一六。雲埠五三三緬街接洽。

三睡房屋全間出租

位於四大六天魚街如意者電話五二四、五九九〇

宜經驗炸鑊一名

工金從優。電話五式四、壹叁五六

彩色電視特平

美聲電器唱片公司

SOUND and MUSIC CO.

Phone: 684-9936

434 Columbia St.,

Vancouver 4, B.C.

專售名廠電視機，雪櫃，電爐，唱片，唱帶，汽車，盒帶，精工，修理電視及各種家庭電器用具，價錢公道，僑胞光顧，無任歡迎。

可以分期付款

跑路街三百五十號

ENG'S CAFE

現遷往緬街門牌六壹九號文華商業大廈營業，現在裝修期間，顧客留意開張日期。

請有經驗女青年企枱兩名

電話六八四、〇七〇五

中西禮品中心

EAST-WEST GIFT CENTRE LTD.

Importers & Wholesalers

379 Powell St., Vancouver, B.C.

Phone Area Code (604) 688-4324

專門批發

供應 Gift Shop 古董舖 Grocery 什貨舖銷售，精選名產佛香角香木刻竹織，紙製室內裝飾如彩色紙燈罩 Mobile 及各式風鈴，歡迎僑胞郵購。目錄及價目函索即寄

你賣香港樓

你不必到香港辦手續，你可以在加拿大收錢，不論新樓或舊樓，不論全間或分層樓，都能替你在香港出賣，請將你的住址，寄香港中介行陳剛，取份章程參閱，並請剪出這段廣告留存。

通訊地址：Chung Kai Hong, P.O. Box 1935, Hong Kong

實業平賣

△四十七組石屎鋼筋新亞柏文出賣，位於西區近城市中心爲尚住宅區，有海景，開價六十九萬，式十餘萬現金可買，其它可充銀期。

△尚有其它多種商業樓宇及亞柏文歡迎詢問曾憲漢君。公司電話 684 9172 住宅 321-6578, Pemberton Realty Corp. Ltd. 418 Howe St, Van. B.C.

宜足經驗西厨一名

工薪從優，請函洽並列電話。

Wander Inn, P.O. Box 97, Cache Creek, B.C.

宜洗碗兼打掃長工一名

以中年爲合，請來函洽並列明電話。

Wander Inn, Box 97, Cache Creek, B.C.

奧林比亞戲院

OLYMPIA THEATRE

2381 E. HASTINGS (Near Nanaimo)

四月十一至四月十四日　星期二至五

晚上七時半放映

彩色潤銀幕奇情香艷驚險巨片

財色驚魂

胡燕妮　白鷹　領銜主演

開頭香艷，中間離奇曲折，結尾緊張刺激

同塲加映　最新超級武俠巨片

雲姑

秦祥林　胡茵茵　領銜主演

忠義感人，寃魂出現，扶助除奸暴

緊張刺激恐怖異常，胆小者請勿看

票價：成人一元五毛　學生一元二五　小童五毛

GRANVILLE SAVINGS AND MORTGAGE CORPORATION

加惠銀業公司

（喜士定西投資公司附屬機構，香港滙豐銀行係該投資公司股東之一）

地址：緬街四九五號　電話682-2694

五厘	支票儲蓄免交支票費用 每六個月計算利息一次
五厘半	紅利儲蓄每月計息 一次每三個月付息一次
六厘	三個月至十一個月期定 期存款期滿付息
六厘半至七厘半	壹年至四年期定期存 款每六個月付息壹次
八厘	五年期定期存款 每六個月付息壹次

在本公司存款一如各銀行有政府保障

經理：李福泰

NATIONAL LIFE ASSURANCE COMPANY OF CANADA

SUITE 501

1155 W. Pender St,

Vancouver 1, B.C.

鄭相輝代理

Wayne C. F. Cheng

公司電話：685-7231

住家：228-9336

專爲閣下將來幸福着想

本公司特設

一、各種人壽保險

二、意外和患病入息保障

三、減輕入息稅退休儲蓄

四、大學教育基金等等

不勝枚舉，如蒙諮詢請即賜電，新到加國移民，一律歡迎。

中國商業有限公司

發行股票五十萬份

每股壹元式毛五仙

全部股款是用以擴展 由中華人民共和國輸入各種貨物商品，及經營該公司獨資的分支業務——中國旅行社，現在以「無限旅行社」的名稱及方式經營一切旅行業務。

中國旅行社與在北京中國國際旅行總社，即控制在中華人民共和國境內一切旅遊業務的旅行社，訂有合約，聘爲代辦遊客前往中華人民共和國旅行的代理。

中國商業有限公司現已經在錦碌礦區登記擁有廿六段礦地的開採權，該等地段是與亞富頓（AFTON）礦務公司（N.P.L.）礦地的北部相鄰。

如欲知詳細消息及計劃書，請填寫下列表格函索

China Commercial Corporation Ltd.,

166 East Pender St, Vancouver 4, B.C. Phone: 687-8884

Name..........

Address..........

City..........

Phone..........

志全電火水喉

專科修理家庭各種大小電火水喉，工作迅速，保証妥當滿意，價錢低廉，如有光顧，下午五時半後，請電話式五三、三三三八　三式壹、九六七三

中西餐館平賣

因人力之故，座位約一百，自動冷機，樓上居所，月租三百三十，傢俬五千五百，面議。Phone 734-9227

Flamingo Cafe, Swan River, Man.