飛抵九龍後，陳叔援透了一口氣道：「台北繁榮的壓力沒有了！」兩人很快地出來，只見一位西裝客高高的個子，手上拿一大大的白紙牌，寫着陳叔援的英文姓名，一看就知道是袁少德香港公司派來迎接的。兩下見面，才知是大洋駐港公司的高級秘書何爲敬，香港生長的江蘇人。他張羅着請出外面，登上公司的奔馳車，直駛尖沙咀喜來登酒店。

在車中何爲敬說：「昨天袁先生還來了電話，兩位此來就由小弟負責接待，我是管地產部門的。」很快抵達了酒店，訂的是對正香港海山的特等大房間。原來大洋公司有寫字樓說在九龍遊客區不遠，何爲敬暫別，約了下午七時半在附近望海居接風，步行後面恩地道即是。若月初到香港，勿勿兩個洗面收拾，便出來行街。先看附近遊客購物街，若月目瞪口呆，陳叔援道：「眞貨東西，不在這裡，我是本地人，別有許多區。」他立刻同她入地鐵，一站渡海，到達中環。若月一見吃驚道：「大厦太多，馬路太窄狹了，哎呀，盡是人！好似東京下午六點前後的大車站！」

「到香港，你第一個印象應該是中國人多，而香港人密！一眼望過去，看！可有五千、一萬？明天先迎入雅座，見到大洋地產部倪柏庸，和特約來的英日文女秘王麗娜。大家欣然相見。彼得張用日語致歡迎詞，說：「陳先生是我們自己人，頭一部電影已給公司帶來了大財富。假如公開出去大駕到了，新聞記者早纏住了，我們不可能這麼自在喝杯迎賓酒了。陳夫人是東京美人，更加要引起香港人騷動……。」

同你看時裝，請大洋來一位女職員陪你，她們做日本生意，同你語言方便。」她慢慢地參觀珠寶行，感嘆花樣之多：「一百萬美金，一會兒能花光？」——「一千萬也只幾小時花光！」兩人大笑，陳叔援見若月雅氣未除，喜形於色，也覺安慰：

「東京的小姐，的確生活正常安定，從來不受大公司的誘惑。但香港却不然，這地方誘力討厭！」——「我不會全迷了心的！」兩人進入曼昵鈴大茶座吃下午茶，若月初試到栗子蛋糕，讚不絕口。返過九龍休息換衣，若月戴了剛在中環買的翡翠耳環，也用了剛買的法國香水。收拾後她明艷照人，叔援喜道：

「難怪滿街的人都看你，我眞担心！」她輕輕地吻他：「放心好了！我有你，足夠了。」

步行過望海居，何爲敬

一〇七：琳瑯滿目購物天堂

一〇六：吐露秘密

龍景搖搖頭，以斬釘截鐵的慨神態說：「我們無法修好！和她同在一起，我就覺得她骯髒，而我自己是一條哈巴狗！」

「你們就這樣隔着一條滾滾濁流，不能繼續相處下去？」

「終有一天我會在這個世界自行消失！」龍景說。

錦田灼灼：「爸爸，你不會自殺吧？」

苦笑伸手拍了拍她的頭，他說：「我目前還有事情要幹，才不會自殺！」

錦田忽然記起什麼來似的說：「我知道你很愛綠萍阿姨，但是人家有丈夫有事業，有兒女！」

低垂着頭沉默，片刻他說：「錦田，眞的，我已當你如親骨肉，要向宜愛一些從未透露過的秘密，但你一定不要告訴別人！」

她說：「我看得出——多年來，你好像欠負胡家很多！」

他說：「我是欠負他們很多，從胡老超到阿七，還有繼明，還有宜愛，我同你講過，這件事幹可一不可再，弊在你不知邊個係老細。」

阿志曰：「如果知又點？」

會耀曰：「知就可以去做低佢。」

阿志聽師傅講要搞掂佢老細，大吃一驚，曰：「唔好諗，莫講不知，就算知亦有法子落得手，但一定有好多跟班。」

會耀曰：「然則你而家點算，但限你三日內都歪咀錦嗰。」

阿志曰：「唯有等佢電話，話但知我畀人打一身，有法子用刀。」

是夜，阿志果然接到洛奇電話，阿志將畀人打一身之經過講出，洛奇曰：「你是否故意逃避！故意搵人打傷自己！」

阿志忙曰：「老細，你誤會矣！你可以查我，唔該你查眞一下。」

會耀媽聲，曰：「會耀媽唔做，我問你知死未？」

阿志曰：「最近我晚晚發惡夢，行步路都提不可以休息一個禮拜咁心吊胆，驚住有人都我耐，老細命令我三日辦妥件事。」

會耀曰：「有乜計呀！同老細告假嘛！」

阿志曰：「唔得，我有法子找到客家周，佢已經十分谷氣，不如你代我出手。」

會耀曰：「吊那媽，有冇搞卵錯呀！叫我郁手！」

阿志曰：「師傅，我做這件事幹，只有你知，而且你帮過我手，客家周你不能郁，歪咀錦不是客家周，何以唔得。」

會耀曰：「總之，我不會做這件事，你聽我說話，一於着草，等你老細自己去郁。」

阿志曰：「唔掂，我走得去邊？佢暗示過有人會睇住我，我着草，佢一定知，講唔埋佢另外派人來搞掂我。」

會耀媽聲，曰：「死未？」

阿志曰：「老細，你誤會矣！你可以查我，唔該你查眞一下。」

三六〇：故意逃避

現代江湖實錄之四

鐵手塚

軟長田

風言蜂語

緣倫

希望復活

復活節港澳輪加班。
希望到葡京者眞正復活。

別無他法

地鐵又宣佈加價。
居民只有接受。

缺二等

據說中等收費病床缺乏。
有些是中等設備，頭等收費。

七四：有人大叫「救命」

「在距離我的車子一百碼左右的前方，有一輛黃色的日本小車停在那裡，車裡面有人。突然，坐在司機位旁的女子把頭伸出車窗外，大叫「救命」！但她立即就被車裡面另一個人拉進去，車子很快地開動，吼叫着向下山的路口直衝過來！我連忙把車子靠向一旁，這時，那黃色小車已經飛快地擦身而過了！」

王則柏接着問：

「王先生，你記下對方的車牌嗎？」

「我沒看清」

王則柏覺得有點眉目了，急忙追問道。

「印象中，我只見到駕車的是個男子，穿着灰色的衣服。當車擦身而過時，我已經看不到他身旁那個女子了。」王先生說，「但是，當我的車子再向前駛去，却又看不見半個人影。我根本不知道發生了什麼事！」

「起碼，你在近距離見到了那個駕車的男子，你能形容一下他的面貌和服飾嗎？」王則柏仍然追問着。

一六七：仿如牛郎織女

絲連·懷楚

一切恢復平靜時，李良已大汗淋漓，兩人進浴室，重溫「鴛鴦浴」的美夢。

時針已是九時，還有一個鐘頭，就要分手了，兩人走回床邊，穿好衣服。

「我們的酒還未喝完呢。」

「是嘛。」李良笑道，「起碼還有半瓶，看來你拿回家好了。」

「這怎行？」她笑道，「丈夫問起，我們不就露了底嗎？嘻嘻。」

「你想得眞遠到。」她點點頭，「那我拿到上海去喝好了。」頓了頓，他又說，「我總希望你生活得快樂，這，我於願已足了。事實上，環境不容許我們常在一起，頂多是爭取一年能見一次面，我們眞像牛郎織女，這眞是令人心酸的事啊！」

「秦觀說得好：『兩情若是久長時，又豈在朝朝暮暮』。良，命運註定我們該如此，是沒辦法改變的！」她感慨地說。

四：血戰太湖（上）

光照斗嘖吃一驚，忙問：「師太在此之前，一絲風聲也聽不到？」

鐵鍊師太悄然道：「貧尼近來已少與同道來往，若非今日聽你說，又怎會知道？」

光照斗一驚更甚，急道：「但後來晚輩與師妹分手，晚輩去徐杭及溫州，師妹自告奮勇來通知師太的，難道她沒來？」

鐵鍊師太惻然地道：「貧尼已有九年未見過她了！」

「不好！師妹一定是在路上遇到危險了！」

鐵鍊師太亦驚了起來：「會不會在半路遇到風五娘？遇到風五娘還不太糟，最怕是她被劍道人那老烏龜看上了，可就遭了！」

光照斗手足冰涼，不知所措，忙問：「師太，如今晚輩該怎辦？」

鐵鍊師太嘆氣，似乎認定祀紫薇已遭不測，更加手足無措，當地長身道：「如此晚輩要告辭了，他日萬一敝師妹來拜候師太，就請師太囑她一定要立即回山！」

鐵鍊師太亦長身道：「如此貧尼也不挽留你了，你自己小心，祀姪女若來，貧尼自會叫她回山！唔，貧尼如今要去那裡？」

光照斗沉吟了一下，道：「晚輩希望她會去找家師兄，晚輩想去那裡通知他們同山拜祭師父！」

「如此也好！」鐵鍊師太親自送他出庵，道：「異日武林正邪，再起烽火，若有需要的話，請派人送訊，貧尼人志可未衰老，不肯白白浪費這副身手！」

光照斗謝了一番，又送了頂高帽與她，然後才上馬北上。

（一〇六）

一七：找尋飛碟

白大偉一怔！用望遠鏡向天空看了一會，說道：

「你以爲會有飛碟到來？你眞是夢想天開了！我對巴拉嘉娃的想法，和你不同。」

王珍妮道：

「你以爲她不是外星人？」

白大偉道：

「她是地球人，是一個吉卜賽的神奇魔術師，她的魔術出神入化，達到不可思議的地步，簡直是超魔術的領域了，因此，便會使你猜想她是外星人，她不是！」

王珍妮道：

「我並沒有肯定她是。大偉，她說我們也可以轉形換影，像剛才在天台上的情形一樣，你相信發性的魔術，我們是得到她傳授了這種魔術，但却是不能操縱的，而是自發，你記得她這樣說嗎？」

王珍妮點頭道：

「是呀！我們是不能隨意的去移形換影，我們却知道用什麼方法。」

白大偉仍舊用望遠鏡向天上找尋飛碟，他不是相信太太王珍妮的話，會有飛碟，但他却也不排除有飛碟的可能性。

王珍妮也搖頭向天空望着，就在這時候，他們的背後，突然出現了三名大漢！

黑魔術

談怪賣奇

一〇六：故意逃避

（一四二）波比博士對大弩人道：「那些人是從地球來。是我和你們的朋友，他們並無惡意，不會傷害你們，你們回去，不要發動戰爭……」但大弩人不懂他說什麼。一名大弩人上前，說了一番話，波比博士也不知道他們在說什麼，不過却明白，大弩人要驅逐侵入者。

（一四三）波比博士是失敗了，他無法阻止大弩人，這時大弩人又繼續前進，他們對波比博士表現出敬畏，都低頭避開他向前進，波比博士只有離開他們，飛回高地去見加洛夫醫官，他說道：「他們還要繞道越過沼澤區，要花一段時日才會與你們接觸，你們去準備吧。」

（一四四）加洛夫醫官有一個提議，他要博士一同回魯賓遜堡，他要研究博士身上的病菌，要消滅它們。波比博士同意了，說道：「我會住在城堡外，與你們隔離，以免傳染，你們先走，我跟着就來。」於是，加洛夫他們，一部份乘飛船，一部份步行，返回魯賓遜堡去。

城市之光

老來不從子（二）

鐘松柏的兒子大偉，也許如一般人所言，沒有書緣罷，讀書的成績不大好，中學會考，不及格者多，鐘松柏爲了父子顏面，反正自己有的是錢，便把他送到美國讀書去。

也許美國的教育方式不同，適合鐘大偉的生活習慣罷，他在美國讀書有成，而最大的成就是和一個美國女子結了婚，加上他又被派在政府機構工作，很快地，成爲了華裔美國公民，習慣於美式生活。

鐘大偉也曾携同美國籍妻子回來居住過一段短時期，也和親友們見過面，父子也曾爲未來討論過，留港還是返美？

鐘松柏自然希望兒子回港，接替自己，繼發展商業。雖然，鐘家在港，不是大富豪，却也是個生意中人，生活比較富裕，若兒子能利用長遠眼光，發揚工商業，是會百尺竿頭，更進一步的。

鐘大偉則認爲，自己所長是科技，不是工商發展，同時，對於父親的沒有規律生活也不習慣，因此，堅持返美，繼續所事。

美國學歷，在香港，很多是不承認的，鐘大偉也有他的理由；然而，鐘松柏所以要兒子赴美讀書，目的祇有一個，考取了衛國問來後，接管自己的生意，比較吃香。

然而，父子各有一條心，兩代人不能取得一致，兒子堅決返美，過其美式生活時，鐘松柏也祇好由他，希望假以時日，說服兒子歸來。

天地文化

地球六塊大陸

南極大陸形如孔雀開屏 是最冷最高的一個大陸

地球上大片相連，沒有大海洋相隔的大片陸地就叫做大陸。大陸或部份大陸和它附近的島嶼合起來就稱爲洲。

全球共有六塊大陸，按照其面積大小依次排列的次序是：歐亞大陸、非洲大陸、北美大陸、南美大陸、南極大陸和澳大利亞大陸。

全球共有七大洲。依面積大小的次序來排列是：亞洲、非洲、北美洲、南美洲、南極洲、歐洲、大洋洲。

爲什麼大陸有六塊而洲却有七大洲呢？這由於歐洲與亞洲是廣闊相連在一起的一塊大陸，故稱之爲歐亞大陸。北美洲與南美洲雖然同有美洲之名，但由於這二洲只有很狹窄的相連部份，故算作是二塊大陸和二個洲。

南極大陸是人類最後發現的一塊大陸，故有人稱之爲「第六大陸」。南極洲的總面積爲一千四百萬平方公里，其中島嶼面積爲七萬五千五百平方公里。南極洲四週爲太平洋、大西洋和印度洋所包圍，而且終年冰雪掩蓋，故以前人們不知道它是大陸，以爲是海洋，因而從前人們稱南極洲那裡是南冰洋或南大洋。

關於南極大陸的地形面貌怎樣，現時絕大部份仍然未知，這由於它表面終年雪層所覆蓋之故。近年來學家在南極大陸近海地區探，才各知一二。他們認爲，南極大陸的表面也像一般的陸地一樣，有山脉、丘陵、高原和低地。不久前，用地球物理勘探的方法，探出南極大陸中心地帶蜿蜒着一條大山脉，其高度達二、三千公尺。南極大陸的平均高度爲海拔二千三百五十公尺，是世界七大洲中地勢最高的一個洲。因此，即使全球氣候變暖，南極的冰冠都融化，各大海洋的水位高漲，南極大陸也不會被水淹。

南極洲沿海各島多有火山活動及有美麗的間歇泉。南極洲的羅斯島上有一個的活火山，名爲埃里伯斯火山，有四個巨大噴火口，高達四千多公尺高的活火山。當這些活火山噴火之時，火光觸天，通紅熾烈的岩漿火柱噴出，兩側雪白的冰層相輝映，成爲自然界難見的奇景。（伍車二、新八三二三六）

金魚兩種異常的現象 浮水呼吸乃是缺氧 脫鱗退色缅水太舊

養飼類魚

優約先生：

金魚經常浮到水面呼吸，這是缺氧的緣故。

金魚和人類一樣，需要氧氣才能生存。如果魚大、魚多，以及魚缸過於細小，水中含氧量不足牠們所需，被迫浮到水面，直接吸取空氣中的氧，長期不予改善，最後便會窒息而死。

要改善這種現象，可裝置氣泵，把空氣灌進缸水裡；或者改用較大的魚缸。

金魚脫鱗和體色淡退，主要是缸水太舊，魚糞、殘餌等污物堆積越來越多，應立即換入新水。所謂「換水」，并非全缸盡換，而是把污物連水吸出，換入的新水約爲原盛水量的三分之一左右；同時放入一些粗食鹽，每加命水約兩茶匙。

餵飼給金魚的次數，每天一次或兩次均可以，不過要定時定量。紅蟲是動物性飼料，營養豐富，魚麵包是植物性飼料，容易消化。所以金魚兼食兩種飼料，比較理想。（林峯、新八三二三六）

型血懂要血輸 命攤會血錯輸

清楚血型，對於急救輸血救人時是極爲重要的，因爲若輸血型的細分辨，型號就有許多種了。

關於RH因子，並非任何人均是一樣的。根據資料研究，白種人中約有百分之八十五的人對於抗RH血清是呈凝人試過亦見效。不知此項手術對眞性近視有沒有效呢？深圳的醫院又有沒有這種手術？價錢方面又如何呢？

（二）聽說血型除了分O、A、B和AB外，還有分正和負（RH），是不是每人都有分呢？正和負又是怎樣分的？

中學生林先生：

（一）用手術方法來治療近視，報章確有提過，但是，這些目前均是屬於探索研究性質，其眞正的治療效果如何，看來還未能完全肯定。因此，這種用手術來矯正近視之方法，並不普遍地施行，在本港，或者廣州，也未有這項手術。

內地會推行做眼睛保健操，這不是說其可以治好近視，但對於防止近視過快地加深，則是有些作用的。你關心這個問題，可到書店去購買一份圖解，按其指導去做，長時期的做下去，也能有些效果。

（二）關於人類之血型，根本上是分爲A型、B型、AB型和O型。分爲，南極大陸的表面也像一般的陸地一樣，有山脉、丘陵、高原和低地。不久前，用地球物理勘探的方法，探出南極大陸中心地帶蜿蜒着一條大山脉，其高度達二、三千公尺。南極大陸的平均高度爲海拔二千三百五十公尺，是世界七大洲中地勢最高的一個洲。因此，即使全球氣候變暖，南極的冰冠都融化，各大海洋的水位高漲，南極大陸也不會被水淹。

南極洲沿海各島多有火山活動及有美麗的間歇泉。南極洲的羅斯島上有一個的活火山，名爲埃里伯斯火山，有四個巨大噴火口，高達四千多公尺高的活火山。當這些活火山噴火之時，火光觸天，通紅熾烈的岩漿火柱噴出，兩側雪白的冰層相輝映，成爲自然界難見的奇景。（伍車二、新八三二三六）

醫理淺釋

（一）會在報章閱到蘇聯有種眼科手術可使近視減輕，甚至使近視消除（在眼球處開十六刀），也曾聽過友人說廣州的一所很大的眼科醫院也有此項手術，而且有效呢？深圳的醫院又有沒有這種手術？價錢方面又如何呢？

（二）聽說血型除了分O、A、B和AB外，還有分正和負（RH），是不是每人都有分呢？正和負又是怎樣分的？

中學生林先生：

（一）用手術方法來治療近視，報章確有提過，但是，這些目前均是屬於探索研究性質，其眞正的治療效果如何，看來還未能完全肯定。因此，這種用手術來矯正近視之方法，並不普遍地施行，在本港，或者廣州，也未有這項手術。

內地會推行做眼睛保健操，這不是說其可以治好近視，但對於防止近視過快地加深，則是有些作用的。你關心這個問題，可到書店去購買一份圖解，按其指導去做，長時期的做下去，也能有

天地文化

男子發育

（二）小弟陰莖只得二吋，勃起時約四吋，是否短小或未發育？男人陰莖到幾歲才發育？幾長才算標準？

（三）小弟手脚較瘦，吃什麼運動可使其粗壯？

（四）男人應到幾歲才停止發育？男人幾高幾重才算標準？

問生理先生：

（一）男性十四至十六、七歲，正是身體發育長高最迅速的時期，由於迅速長高，通常都較瘦一點，你現時的情況正是如此。只要你現時注意運動鍛鍊和營養，身體自然會發育均衡。比如，如果據胸部窄，每日可作些掌上壓運動，或雙手拉着單槓作引體上升運動，或

通天曉先生：

請問怎樣叫做大陸？怎樣叫做洲？全球共有幾多個大陸和幾多個洲？

陸尚志先生：

沒有大海洋相隔的島嶼面積爲一千四百萬平方公里，其中島嶼面積爲七萬五千五百平方公里。南極洲四週爲太平洋、大西洋和印度洋所包圍，而且終年冰雪掩蓋，故以前人們不知道它是大陸，以爲是海洋，因而從前人們稱南極洲那裡是南冰洋或南大洋。

關於南極大陸的地形面貌怎樣，現時絕大部份仍然未知，這由於它表面終年雪層所覆蓋之故。近年來學家在南極大陸近海地區探，才各知一二。他們認爲，南極大陸的表面也像一般的陸地一樣，有山脉、丘陵、高原和低地。不久前，用地球物理勘探的方法，探出南極大陸中心地帶蜿蜒着一條大山脉，其高度達二、三千公尺。南極大陸的平均高度爲海拔二千三百五十公尺，是世界七大洲中地勢最高的一個洲。因此，即使全球氣候變暖，南極的冰冠都融化，各大海洋的水位高漲，南極大陸也不會被水淹。

南極洲沿海各島多有火山活動及有美麗的間歇泉。南極洲的羅斯島上有一個的活火山，名爲埃里伯斯火山，有四個巨大噴火口，高達四千多公尺高的活火山。當這些活火山噴火之時，火光觸天，通紅熾烈的岩漿火柱噴出，兩側雪白的冰層相輝映，成爲自然界難見的奇景。（伍車二、新八三二三六）

四個問題

通天曉先生：

（一）小弟十五歲半，身高五呎二吋，體重九四點五磅，腰圍二十四吋半，胸圍約三十吋半，是否發育不健全？有什麼辦法補救？

（二）小弟陰莖只得二吋，勃起時約四吋，是否短小或未發育？男人陰莖到幾歲才發育？幾長才算標準？

（三）手較幼細，可練舉重，如舉啞鈴、槓鈴之類，但要逐漸增加重量才易見效，故買啞鈴或槓鈴，宜買那些可增減重量的一種。至於脚瘦削，或肩負重量而練蹲下，起立運動。

（四）男人一般到二十一、二歲即停止發育；有些二十三、四歲仍發育的。我國成年男性，一般身高有五呎六吋至五呎八吋左右，體重有一百三十磅左右便合標準了。（盧大夫、新八三二二七）

生理淺談

人境問答

澳門客往台灣旅遊 經過港境 雖不用預先辦其手續 但逗留不得超過一天

輝先生：

你是澳門居民，想由澳門經過香港往台灣旅行，如屬二十四小時過境的，可以不必將澳門CI、入台証、身份証、機票寄來香港辦理過境簽証，只須在乘搭飛機當日由澳門來港過境時，由香港人民入境事務處人員檢查你所携帶的各種証件，証明是眞正的過境客，則准予入境，然後按規定時間在香港啓德機場乘飛機往台灣。在港逗留時間不得超過二十四小時。

當你結束在台灣的旅遊，須經過香港過境返澳門時，亦是按同樣的方法處理。（金漢、新八三二六一）

讀者諸君來信

請付地址姓名若然篇幅不夠亦可有以覆命真名不便透露可用一個筆名諸君如能合作同人銘感非輕

牧發室

衝折脚務

通天曉主辦

動運於在命生

法身健易簡

種三紹介在現

水登步 浴樓行 各各有處 各各有好 各各有禁忌

健身室

通天曉先生：

常言道，生命在於運動。近年來學校自不必說，就是寫字樓或者街坊大衆也都在積極參加強健身體的各種運動。據我所見，一早起來爬山的就不少，在公園或林蔭道還可見到許多老人在打太極拳或練氣功。最近更有電視台播出的活力操，做的人也不少，等等。但是這些鍛鍊方法看來都得有人帶教才行。請問有無一人看就明，一做就會的簡易健身方法？若有，還請多多介紹，謝謝！

建江

建江先生：

一個人如果想在事業上有所建樹，對社會多作貢獻，就需要有一個健康的身體，這是很重要的。居住在城市裡缺少體力活動的人，怎樣才能因地制宜，有效地進行鍛鍊身體呢？下面，就來介紹幾種最簡單易行的健身鍛鍊方法。

一、冷水浴鍛鍊法

用攝氏十五度左右的冷水洗澡，不但可以清除皮膚污垢，還可以降低皮膚溫度，並且通過皮膚感受器和神經的作用，把冷的刺激傳入大腦皮質和皮質下中樞，一方面，提高了大腦皮質的興奮性，使人精神興奮，食慾增加，另一方面提高了皮膚對寒冷的反應能力，使人體能適應不同溫度的突變。經常堅持冷水浴鍛鍊，能增强人的抵抗力和適應力。

進行冷水浴鍛鍊法，開始可以用溫度較高一些的水（如攝氏二十度左右），隨着身體抵抗力和適應力的加强，逐漸把水的溫度降低（如攝氏十度左右）。鍛鍊的時間，開始時可短一點（如五分鐘左右），以後才逐漸加長到二十分鐘左右。

如果身體有病，或者在激烈的運動之後，剛剛吃完飯都不適宜進行冷水浴。

二、登樓梯鍛鍊法

隨着城市建設的擴大，狹窄區擴張，減輕心臟受累的機會，使冠心病患者，在進行這種鍛鍊方法簡單易行，想要使身體健康的朋友，不妨試試看。（呂依山、新八三一四二）

內地旅行

若然志在開心吓·僅十五天太匆忙 遊武漢鄭州南京上海杭州 要有十八天的時間才可以

通天曉先生：

我和內子在五月初往遊武漢、鄭州、南京、上海、杭州市五市，爲時十五天，有勞先生代爲安排，並告知火車時間、各地名勝、氣溫、食宿、旅費等資料。

譚森先生：

你可以從廣州乘搭京廣綫十六次特快火車先往武漢，開晚上八時二十分；從武漢乘搭二八二次直快火車往鄭州，開十時廿五分；從鄭州乘搭一六八次直快火車往南京，開二時四十分；從南京乘搭四十五次特快火車往上海，開九時廿一分；從上海乘搭一九次直快火車往杭州，開六時三十四分；最後從杭州乘搭四十九次特快火車往廣州，開十二時十六分。

你的行程十五天是不足夠的，起碼要有十八天。

華僑飯店。

名勝等方面，武漢遊覽點有東湖、二、七革命紀念館、古琴台、歸元寺、中山公園、長江大橋；鄭州遊覽點有二七塔、河南省歷史博物館、黃河展覽館、邙山提灌站；上海遊覽點有豫園、松江方塔、桂林公園、動物園、孫中山故居、玉佛寺、黃浦公園、虹口公園、上海博物館、上海展覽館等；南京遊覽點有明孝陵、中山陵、靈谷寺、南京博物館、梅園新村、天王府、長江大橋、玄武湖、鷄籠園、中華門、雨花台、莫愁湖、棲霞寺、鼓樓、太鑑亭；杭州遊覽點有岳墳、玉泉、植物園、靈隱、飛來峯、博物館、三潭印月、湖心亭、孤山、平湖秋月、白堤、斷橋、蘇堤、花港觀魚、柳浪聞鶯、虎跑、六和塔、龍井等。

五月份各地平均氣溫如下：武漢廿二度，鄭州廿一度，南京廿度，上海十九度，杭州廿度，廣州廿五度。全程每人費用約需三千八百港元。（江嵐、新八三三一一）

住宿方面，在武漢可入住蘇宮飯店，在鄭州可入住中州賓館，在南京可入住勝利飯店，在上海可入住華僑飯店，在杭州可入住