亞洲的長壽鄉

位於喜馬拉雅山，界於中印巴三國之間……

南美洲厄瓜多爾的維爾卡班谷早有長壽鄉之譽。這個鄉有大批百齡人瑞，最老的一位有一百三十七歲。由於美日科學家的調查和打算在此興建長壽研究所，吸引世人的注意。在亞洲，也有一個長壽鄉，最近引起科學家的興趣，該鄉百齡人瑞之多，可與維爾卡班谷媲美。

這個亞洲的長壽鄉，位於喜馬拉雅山南麓的克什米爾山谷裏，界於巴基斯坦 印度 中國三國邊境地區，由於高山阻隔，交通不便，只有乘飛機從巴國新都拉瓦爾品第北行，抵達吉爾特後，還要爬山越嶺，才能到達目的地。

這個地區最初被發現時，人口有一萬多至二萬人，人們好像生活在另一個世界。這裏沒有金錢 沒有警察，沒有稅收，沒有商店，沒有汽車，沒有電影院，沒有香煙 ，更沒有現代文明的貪婪和欺詐。最吸引人們注意的，是這個地區的居民壽命特別長。人生七十並不稀，九十歲和九十歲以上的非常普遍，有不少百歲人瑞，更有活到一百五十歲的一位外地訪問者寫道：「香格里拉（他是這樣稱呼這個地區的），一百歲以上的老人，身心都很健康，九十歲的男人還是嬰兒的父親，五十歲的婦女還在懷孕。」

這位作家在一九六二年旅遊此地時，他遇見一位一百一十八歲的男子，日行五英里，不當什麼回事。一眼望去，只像是六、七十歲，而且笑顏常開。另外遇見一位一百零六歲的老人，整個夏季的幾個月時間裏，還在牧羊。

住在這個山谷的人普遍長壽，他們的長壽秘訣何在呢？不久前，有一批科學家，醫學家以及其他專業人士前往調查研究後發現：生活在那裏的居民，心情舒暢，沒有思想負担和生活壓力，更沒有現代文明的煩躁，固然是重要原因之一。但是，他們能夠青春長駐，與他們的生活環境和飲食方式也有很密切的關係。

科學家發現，那裏的水，含有從山上冰河帶來的物質，人們不經過濾就飲用。

「上」

陳皮扒鴨掌

陳皮扒鴨掌雖不是名饌，但價值低廉，所費無幾，製法除了拆鴨脚骨比較麻煩些外，餘皆易於製作，是佐酒餐飯的佳品。

採購脚鴨六十隻，陳皮一角，菜心四兩。群草菇四兩，蠔油一匙羹，紹酒，老抽，生抽，麻油等少許。

先將鴨脚放在水中滾十五分鐘取出用凍水浸冷，把鴨脚拆去，再用水滾一二次。陳皮一角用凍水浸至軟，切成幼絲，菜心只要菜遠，鮮草菇每個切開兩邊，用清水洗淨，放在鑊裏稍滾片刻。各物弄妥，後用瓦砵將鴨脚和陳皮絲，蠔油，紹酒等盛着，放在鑊裏隔水蒸約四十五分鐘，已够火路，鴨脚稔透爲度。再用瓦撐燒紅油鍋，將菜遠放下炒兩三下，鮮菇最後放下，略炒片刻，並將鴨脚連汁盡倒落瓦鍋內，麻油老抽隨下，以豆粉開獻水，一俟滾熟，即可上桌。

（完）

荔芋飯猪頭肉

猪頭肉價廉味美，每一個猪頭，分開耳咀切賣，猪耳用來鹵起，爽脆異常，連軟骨亦可咀嚼。猪咀肉厚，亦瘦亦肥，最妙無，骨其餘猪頭各部份都可以切開來賣。（一）

民以食爲天

換心手術與壽命

奇雜症輯錄：

朱雀

從此之後，人類換心手術便在國際上逐步開展起來各國心臟外科專家都爲此而作出努力。迄今全世界共有六十六個心臟外科小組進行過換心手術，最新的一宗換心手術在上海進行，一名已患心臟病二十年的三一八歲教師，接受換心後八十天，已開始步行。這是中國大陸首次換心手術成功的例子。

經過多年的實驗，醫學家們認識到，使心臟或其他任何器官的移植手術成功的主要障礙，是一個叫做免疫排斥作由。許姆威醫生手術組織成員史汀生醫生指出：「我們知道，心臟移植已是一種非常複雜的科研項目，不只是手術艱巨，手術的護理也實在需要。病人必須接受人抑制免疫的藥物，我們就要爲處理與抑制免疫藥物有關的各種合併症作好一切準備 …」

（三）

GRANDVIEW GLASS
固蘭玻璃及鋁窗表
汽車擋風玻璃，住宅及大玻璃，照鏡，傢俬玻璃面，燕梳玻璃換修，修改鋁窗，價平無比。
廿四小時緊急服務
電話873-0917
加拿大溫哥華
四孖梳街二六五一號

沙省餐館請厨師
宜有經驗中西厨師數名，炸鑊一名，包來回飛機票，有意者請打僱主付費電話，洽商條件待遇。
電話（三〇六）七六四-六七〇〇

新屋樓下房出租
近 Renfrew 及八街合單身男女住或女住兩位有意者請電話梁太 255-2098

兩房屋業主自賣
土庫有兩房廳廚厠十七街角近緬街價五萬四千電話三二五-七一四六或三二五-八〇四九

靚屋自賣
建築商自賣減價爲十九萬元靚大屋在西南濱海大道區以前售價廿二萬元建築面積三千四百呎請電英語二六三-三七九六或廿四小時華語二七三-九四七一

樓上及土庫出租
包電火煖氣，樓上土庫每月租二百元，各自門戶，電話二五四-三三三六洽。

新屋樓下出租
一廳一房雪櫃爐厠俱備各自門口交通方便合夫婦午後五時電話：四三七-一〇二七

單人房平租
月租六十元，巴士直達華埠設備齊合學生或單身男女請。電話：321-6950

電視修理
專人上門修理各國名廠黑白及彩色電視，人工十五元。請電話：二七一-六〇九一

唐人街吉地—新屋
裕仁街四百卅號，絕無僅有孖屋地段，廿五乘一百廿二，開價三萬二千九，抵買。

新型潤大平房
八街東夾乃磨一流地位，一層三房兩廳，樓下全部完成，廳房廚浴齊，街角 49.5×122尺地，雙車房，七萬六。
陳宗怡：三九八-八五五五
百信實業六八四-八〇二五

HOLLIDAY CO., 溫哥華假日旅行社 4277 Kingsway Burnaby
請電話 437-4751 訂座早上九時至十二時
▲李糧七日遊 十月二十一日出發 有多種賭場贈券 宏大的新MGM賭場參觀 漫遊泰河湖城卡信城等名勝風光 每位加幣一百一十九元
▲西雅圖、德高馬、砵侖三日遊 十一月十一日出發 遊西雅圖，德高馬，砵侖各地名勝風光，到免稅埠購物……每位加幣五十七元五起
▲三藩市、羅省、迪士尼樂園、聖地牙哥 墨西哥十日遊 十二月二十日出發 遊各地名勝，包迪士尼樂園，荷李活製片廠，聖地牙哥動物園等入場券，到免稅墨西哥購物 每位加幣二百二十五元起

中西餐館實業出賣
本餐館在沙省南部，近美國邊界，交通便利，位于十三號公路夾卅四號公路，同時，本埠有巴士（BUS）出入雷振打，早出晚歸，本店樓上有六個房，舖面有六十四個座位，適合家庭式生意，用具齊全，地汽裝備担保生意穩定，如有意營斯業者，電話或面商均便。
溜高夫，明星餐館，黃顯利
地址：Henry Wong Star Cafe Box 519 Bingough, Sask, SOC OKO
電話：268-2902

屋主自賣
2862 E. 2nd Ave. 廿年屋三睡房土庫二房一廳廚房浴室近巴士學校請先約電254-3164

介紹良伴
有一位斯文華人男子，欲想與一位華人女仕相識，年歲由二十至卅五歲，最好要識英文，請打電話：The Pest Agency 732-1375

亞省餐館連業出賣
列必珠埠，新建大唐西餐館，兼營夜總會，有酒牌 一流用具齊全，生意良好，現因缺乏人力，欲廉價出讓，有意者請與 Louis Clow 君接洽。112-403-329-4255

請經驗車衣工
西裝廠請人能用自動衣車者親經驗而定工酬請於上午九時至四時來廠洽雲埠1331 Venables St. Vancouver, B.C

菓舖生意實業出賣
樓上三睡房地一畝地址 30374 Fraser Highway 請電五三六-七二〇〇 Peter

一房一廳地下出租
廚厠齊近交通及學校近京士威小孩亦可電話：874-3996

永隆銀行
WING LUNG BANK LTD.
●經營一切銀行業務
●竭誠服務儀胸
●港九均設有分行，歡迎垂詢委辦
香港德輔道中45號 45 DES VOEUX ROAD, C. HONGKONG

滿地可銀行
華埠分行：片打東街178號
電話：665-7225
開始發售
新公債
七年期
每年年息9 1/4厘
1968年及1969年發行公債，今年期滿，請即來本行辦理兌現爲盼。
Bank of Montreal
The First Canadian Bank

屋主自賣
兩睡房一廳交通方便取價四萬餘元有意請下午七時後電438-2285陳洽。

△急賣
①西區宜比街西餐館，坐位六十有酒牌，四萬九千。
②專賣海鮮，及附中國雜貨，緬街，五萬五千。
綺華七三六-三八三一
馮沾七三三-四七三六
United Realty 736-3631

張德光
政府合法牌照
專科承裝修理冷養，一切大小商業冷暖氣，凍房及電器工程。忠誠爲僑胞服務，快捷妥當，免費估價。電話：八七三-四九二九

聯合駕駛學校
UNITED DRIVING SCHOOL
823 E HASTINGS ST VAN
請電253—1333曹先生或321—8371曹太
學 Now Only $14 Per Hour
政府牌，新法教車，華人教授，經驗豐富，捷法速成（十四元壹小時）八個半鐘連車考路試：只收$115 十小時收$135 包足鐘，包接送 歡迎補鐘，租車考試，並指導筆試及的士牌。

土庫出租
兩房一廳交通方便電話：321-9505

僱經驗可靠車衣人
夏季衣廠，僱管單針車機工人，最少有五年車滑雪衣與夏季衣服等，中心地點，論件計工資。請到：112 E. 6th Ave. Vanc. B.C.面議。

土庫出租
一房一廳厠爐雪櫃俱備，各自門口出入，交通便，合夫婦請電二五一-四四五三

潤大樓下出租
全層一廳一房設備齊有地氈獨立門戶電話：二五四-三一〇一

永興裝修公司
油漆做木．房屋間格 水喉厠所．露台車房 電器電爐．冷器雪櫃 大小工程．無任歡迎
平．靚．快．
電話：八七四．八四六三

請經驗熨衣工人
婦女衣廠，請管 Hoffman 熨衣機，請到 Surrey Classics 55 Water St. 四樓

埠仔請厨
要有經驗，懂唐番餐爲合，請電 Exeter Arms Hotel 100 Mile House B.C. 112-395-2211 Pak 洽，不接受 Collect Call

兩房土庫出租
近UBC厠所浴室厨房齊全獨立門戶電話：266-8557江

請單針車衣女工
急請有經驗車衣女工車女服請來 99 E Cordova 五樓面洽

家庭餐館出讓
埠仔市中心，坐位六十，有酒牌，生意或實業，有意電話馬洽：（604）498-2114

一房間及土庫出租
合女單身廳厨爐頭雪櫃洗乾衣機另土庫兩房一廳。電話：三二一-六九四三

全新完備土庫出租
交通方便，全地氈，兩房一廳或租一房一廳。電話五時後876-7564

屋主自賣
近 Kingsway & Knight 交通方便有意者請電話：434-5690

號安均
Zuon On Co. Ltd.
438 Main Street Vancouver B.C
Telephone: 681-1025-681-2733
本號經營旅遊事業歷史悠久經驗豐富如有委托服務週到
▲代理各航空公司飛機客票
代理詩晏亞火車票
代理輪船及巴士票
代辦出國護照旅行手續

煤氣工程
鐵器燒焊
持有政府牌照
專門修理及安裝，兼修理水喉等工程。換暖氣爐六百元起，換熱水爐二百一十元專做溫哥華，免費上門估價。
電話：九三九-八二七五飽洽。

香港餅家
卡加利
110 S.W. 3th Ave. Calgary Alta.
TEL. 261-8853
十月十八日開張營業
▲精品▼中秋月餅，結婚禮餅，生日蛋糕，各式中餅，西餅蛋撻出盧麵飽，鬆脆蛋卷。特製純正紅豆沙，白蓮蓉
▲內設▼咖啡茶座
歡迎訂購

新屋建築商自賣
雲埠中央公園新屋三睡房浴室開價七萬餘元在 5843 Foundry St. 電話：四三四-六八一三

請經驗車衣工人
製衣廠經驗車衣工人請來跑路街卅六號36 POWELL ST

埠仔宜中西厨打仔
各一名包食宿長途電話112-997-6776周源 MacKenzie, B.C.

兩房一廳土庫出租
厨厠齊備，近學校交通方便。電話434-6289或669-0483

菓舖廉讓
期長租平前舖後有兩睡房厨浴暖氣全地點旺生意穩請至緬街七五六八號面洽

新屋兩間屋主自賣
三睡房土庫完成近 Kingsway Rupert 包爐頭雪櫃洗衣機，八萬一千五百元，位於 3275-3281 Euclid St 電299-5638

新裝修土庫出租
有地氈厨厠俱備三房壹廳或租一房一廳自己門戶電話：327-8806

柏文出讓
雲埠喜士定靚地物業兼梅佳收入共卅二房請電話：Ron Silley 872-0321 or 681-1866 Century 21 Tradewind Realty

裝修油漆
承接一切中小做木工程經驗豐富工作快捷免費估價
電話：253-3075馬

一廳房豪華柏文樓
東五街頂樓兩年新業主蝕價自賣二萬八千九首期只二千餘轉名入伙每天開放觀看歡迎254-7507

黃李承接裝修
土庫間格，免費估價，工作優良，價錢特平，有意請電九八五-四二七一

業餘修理汽車
本人經驗豐富，價錢平。電話：Terry Soo 253-3494

屋主自賣或出租
緬街夾十七街十五分鐘到唐人街十二年新屋上層全部完成兩廳四睡房兩厨兩厠可住兩家人開價六萬五千元全部現款或供銀期均好每日十二時後電話二五四-四四零二

土庫出租
新屋土庫兩房一廳包水電二百元電話：二九八-六一七七

新屋樓下出租
電話日879-8136 夜874-0573

▲菓舖生意急賣▼
①獨立菓舖生意，20586 Lorne Ave. Maple Ridge 日做六百多，另有屋住，四萬五千。
②630 Slocan St 前舖後居，另有租收，八萬多。
③西區雜貨生意，日做六百多，六萬四千。
④東區菓舖生意，日做六百多，三萬六千。
⑤北雲菓舖，日做五百多，二萬八千。
⑥用具新型，日做三百，二萬六千九。
⑦小型菓舖，日做式百多，八千五百。
馮沾（JIM FONG）
公司：736-3831
住家：733-0103

旅館生意招頂
緬街二三七號賽路旅館五十四個房有意者價錢相宜請與司理人面議電話：六八一-七六三八