

津津有味譚

陳存仁

第二頭痛為主

感冒有三個形態
除由醫生治療外，現在介紹幾種補助的食療法如后：

紫蘇黑糖湯：凡是背痛肌肉痛，皆應吃表汗劑，紫蘇藥功能疏解寒氣，向藥舖購紫蘇葉三錢，代價約港幣一毛，將葉剪下，用水洗淨，與黑糖十枚，一同煲湯，此湯僅有微甜甘味，藥味甚輕，飲一大碗後，覆被小睡，即能出汗，骨痛肌肉痛的情勢便能減輕。

可是背痛之患，不易即愈，背痛較甚的，除用紫蘇葉之外，所有蘇梗，不

必棄去，可一同並用，因為蘇梗能散骨節寒氣，減輕骨痛之苦。
薑片豆豉湯：生薑能散寒邪淡豆豉能解胃。凡感冒頭痛初起，即可用生薑六七片，淡豆豉四錢（淡豆豉向藥店購買），煮湯一碗，乘熱飲之。飲後必需覆被小睡，能解除感冒的初起之頭痛。

尚香煎鹽包：流行性感冒患者，最感痛苦的情況，就是骨節疼痛，痛時令人難以忍受。因為骨節痛，項痛，或肋部痛，腸下痛。痛勢有的很輕，但有的很劇烈，使人睡不安，手足部不知安置何處，屈伸亦痛，轉側亦痛，痛楚呻吟，不知所措，有時疼痛連全身，舉止行動，疼痛更甚。但經搥擊後，便覺舒適，病勢與風濕相仿，只是病期較短而已。這是平時有風濕入於經絡，在感冒發生時，寒濕相搏，發為遍體骨痛之故，除了服藥之外，

除用紫蘇葉之外，所有蘇梗，不必棄去，可一同並用，因為蘇梗能散骨節寒氣，減輕骨痛之苦。

介紹幾款時鮮

這東西很容易處理，用一蝦眼水一拖，然後炒即成，最好用炒魚球，如果有心機，不妨以蟹肉扒之。目前辦館已有罐頭蟹肉，以此為時鮮鮮蔬客，正屬妙品也。

過往，香港人只能吃到罐頭蟹肉，是淡黃色，餐廳中之沙律及中菜的焗西蔬每有此物。昔日，有人自夏威夷島帶了一盒來，大家都視爲罕世珍品。因為當時，罐頭中物，只有它是沒有新鮮的在香港出售。

港島晨運路線縱橫談

由於市區人口擠迫，晨運已經成爲一種風氣，好此道者，每天清晨，選擇與居處接近的山區，漫步於茂林幽徑間呼吸新鮮空氣，不愧爲養生之道。假日拖男帶女，徒步於綠林山野中，亦一樂也。

港島有很多著名的山徑和道路，最受晨運者歡迎，那些山徑，雖位處山間但接近市區，全無鬧市的煩囂濁塵之苦，那些道路，可以行車但不准行車，並無汽車飛馳的威脅，下面則則，可供參考，更可作假日短程遊覽。

金督馳馬徑乃以前金文泰總督利用爲策馬馳騁的山徑，全線分爲三段，其中一段已闢爲馬路。起點爲黃泥涌，先環繞流甸山的西麓而東轉，今北都一段已闢爲馬路，直通嶺山嶺山嶺，汽車來往，爲美中不足，穿過沙塵滾滾的曠場後，方接回山徑，又繼續環繞嶺山的西麓而至賽西湖，再繞過東腰而轉入柏架山道，全線約在八百至一千尺高的山腰行進，徑寬三數尺，迂迴曲折，變化多端，最優美的是賽西湖一段，野樹扶疏，濃蔭蔽道，倍行不厭。

金夫人徑——是和金督馳馬徑相提

訃告

先嚴譚百卓字達昌先生許公府君痛於公元一九七三年三月廿五日上午十時半病終于聖保羅醫院享壽七十四歲不孝錦浩等親親含殮殯成服擇於三月五日（星期一）下午二時在丹利街街市廣濟醫院舉行喪禮下葬於休市園墓園 承賜宗親戚友蒞前哀此訃

未亡人 林氏
孤子 錦洋 錦浩
孤女 麗珠
媳婦 廖氏 雷氏
男孫 裕榮
女孫 美娟美蘭
美英美屏美瑤
胞兄 惠昌 嫂 李氏
胞弟 協昌 弟 黃氏
姪女 炎斌炎美
姪女 群輝 適李門
杏輝 適李門
雪愛 適劉門
姪婿 袁奕瀾
李欽劉偉榮
內外男女姪孫十五名 同叩告
許宅：1699 Frances St. Van. B.C.
電話：貳五三、〇八六八
治喪處：昭倫公所
Chau Lun Society, 325 Keefer St., Vancouver, B.C.

代東

本堂謹訂於三月四日（星期日）下午六時假座譚樂酒家舉行春宴聯歡大會屆時恭請我雷方鄭三姓宗親暨眷屬踴躍參加易勝榮幸
雲高華源源總堂敬約
附註：席金每位四元，婦女及十三歲至十八歲中童每位二元，五歲至十歲男女童每位壹元，七歲以下及四歲以下男女童免費。 神早報名 俾便編席

訃告

先考譚紹南字紹禮余公府君廣東台山縣製邊鄉長安村人痛於一九七三年三月廿四日，午四時在聖保羅醫院逝世遺孀享壽六十有四歲不孝廣達等隨侍在側親視含殮殯成服擇於三月二日下午二時假座聖保羅醫院舉行喪禮出殯歸土下葬於休市園墓園 承賜宗親戚友蒞前哀此訃

反服父 余迪
反服母 黃氏
未亡人 馬氏
孤子 廣達廣慶廣烈廣策
媳婦 黃氏
孤女 黃霞 婿 周有礎
男外孫偉權偉雄偉霖偉榮
親屬眾多 不能盡錄 同泣告

壹房壹廳出租

域多利街，適合中年夫婦，單身女子，包電火暖氣。電話八七四、四三三〇

二樓全層出租

近學校巴士站，電話四三三、五三三式洽商。2279 Oxford St.

土庫有房出租

緬街火二十八號，有廚，廁，浴室。電話八七六、四二九八

助儘餐館出賣

極適合家庭式經營，好入息，長批約，取銀三萬元，全價五萬九千元。位於445 Brunette Hwy., New Westminster, B.C. 電話：437-3111

入息屋平售

東區力活街，近學校，樓上一睡房，樓下兩睡房，各有廳房及浴室，獨立門戶，土庫有兩房及洗衣室，取價貳萬五千元。電話六八四、二九七二 八七四、七二五五

宜中西厨一名

工金從優，有意者請通函 Dragon Inn Van. Island Hwy, Duncan, B.C. 洽洽。

亞省貨倉連實業出賣

位於 EDSON 市鎮，在 YELLOWHEAD 公路，生意穩定，適合家庭式合作經營，實業式樓有聯房租項入息，每年生意約十八萬元，業主擬退休，投資經營生意良機，並有適宜銀期。與 T. McNamee Agency, Edson, Alta.

菓欄公司

五八五號哥街
電話六八五、四九二九

週末大平賣

由三月二日
至三月四日
星期五 星期六 星期日

花旗大甜橙 壹元十個
大生菜 三個五毛
靚波菜 三扎五毛
靚香芹 三條五毛
靚雪豆 兩包壹元三五
靚甜芥 壹元六磅

FRUITLAND MARKET
585 GORE AVE. VANCOUVER 4, B.C.
Phone 685-4929

宜中西厨一名

工金從優，有意者請通函 Dragon Inn Van. Island Hwy, Duncan, B.C. 洽洽。

亞省貨倉連實業出賣

位於 EDSON 市鎮，在 YELLOWHEAD 公路，生意穩定，適合家庭式合作經營，實業式樓有聯房租項入息，每年生意約十八萬元，業主擬退休，投資經營生意良機，並有適宜銀期。與 T. McNamee Agency, Edson, Alta.

助儘餐館出賣

極適合家庭式經營，好入息，長批約，取銀三萬元，全價五萬九千元。位於445 Brunette Hwy., New Westminster, B.C. 電話：437-3111

入息屋平售

東區力活街，近學校，樓上一睡房，樓下兩睡房，各有廳房及浴室，獨立門戶，土庫有兩房及洗衣室，取價貳萬五千元。電話六八四、二九七二 八七四、七二五五

宜中西厨一名

工金從優，有意者請通函 Dragon Inn Van. Island Hwy, Duncan, B.C. 洽洽。

亞省貨倉連實業出賣

位於 EDSON 市鎮，在 YELLOWHEAD 公路，生意穩定，適合家庭式合作經營，實業式樓有聯房租項入息，每年生意約十八萬元，業主擬退休，投資經營生意良機，並有適宜銀期。與 T. McNamee Agency, Edson, Alta.

壹房壹廳出租

域多利街，適合中年夫婦，單身女子，包電火暖氣。電話八七四、四三三〇

二樓全層出租

近學校巴士站，電話四三三、五三三式洽商。2279 Oxford St.

土庫有房出租

緬街火二十八號，有廚，廁，浴室。電話八七六、四二九八

助儘餐館出賣

極適合家庭式經營，好入息，長批約，取銀三萬元，全價五萬九千元。位於445 Brunette Hwy., New Westminster, B.C. 電話：437-3111

入息屋平售

東區力活街，近學校，樓上一睡房，樓下兩睡房，各有廳房及浴室，獨立門戶，土庫有兩房及洗衣室，取價貳萬五千元。電話六八四、二九七二 八七四、七二五五

宜中西厨一名

工金從優，有意者請通函 Dragon Inn Van. Island Hwy, Duncan, B.C. 洽洽。

亞省貨倉連實業出賣

位於 EDSON 市鎮，在 YELLOWHEAD 公路，生意穩定，適合家庭式合作經營，實業式樓有聯房租項入息，每年生意約十八萬元，業主擬退休，投資經營生意良機，並有適宜銀期。與 T. McNamee Agency, Edson, Alta.

黃晨園

合時冬瓜出市
身大小冬瓜
價錢相宜
所有寄費
買者自理

宜僱青年男或女一名

在車衣廠內工作，負責搬運衣物至應用部份，如有意者請到 Dispensary Clothes Ltd. 823 Clark Drive, Vancouver, B.C. 洽洽。

外賣餐館轉讓

位於獨一無二之新區，每日十時半至下午一時半。電話：貳五四、〇壹貳八 岑先生洽

奧林比亞戲院

OLYMPIA THEATRE
2381 EAST HASTINGS (Near Nanaimo)

唐人客

二月廿七日至三月一日星期二至星期五
晚七時半隆重放映
彩色寬幕拳擊打鬥超級巨片
一百萬巨星陳星關山。螳螂拳新星雷公恬妮。世界拳王韓新豐。主演
「唐人」片拳擊打鬥激烈兇殘殘忍，電檢處特此通知是意部
「成人電影」
同場加映 傳奇新穎獨創一格愛情片
「祇羨鴛鴦不羨仙」 謝珍，胡錦，領銜主演
請注意：茲爲便利觀衆購票，特請片打街東 DONS TAXI 代售戲票
本週票價：成人一元七毛五 學生壹元五毛 小童五毛

華安公司

VAN-CHINA TRADE CENTRE LTD.
550 Main St. Vancouver 4, B.C.
電話：881-8531

愛祖國，用國貨！

國產鴨牌彈力內褲
每三條售價壹元四角九分
歡迎僑胞選購，幸勿錯過機會。

第壹流現代化男服總匯

廿九週年紀念
驚人大減價！
西裝西裝每套原價至少減廿元
乾濕褲原價每件四十元 平沽廿九元
各款中褲 照原價七折
各款西褲 照原價減五元
各款西褲 照原價減五元
各款正羊毛結衫恤衫 每件照原價減五元
各款各款衣裳 一律平沽
由二月壹日起至卅壹日止
壹年壹度 勿失良機

榮所男服店

Windsor Tailors & Men's Wear
32 E. Hastings St., Vancouver 4, B.C.
Phone: 681-8425

哀謝

先嚴譚石礎字德堅號一帆船公府君之喪
經於一九七三年三月十八日下午二時在
華人神召會禮堂舉行出殯禮安葬于卡城
華人墓園荷蒙 卡城余氏宗親及親友
協助辦理喪事又蒙各僑團及宗親親友
處協助辦理喪事又蒙各僑團及宗親親友
中西友好惠賜花圈輓聯詞聯誼執紼
車隨送高誼隆情均均感佩此鳴謝
未亡人 黃氏
孤子 黃生
媳婦 黃氏
女婿 黃雁寬黃植源
女婿 趙文偉文斌文斌
外男孫馬灼欽謝德儀
外女孫馬育黃詠儀 同叩謝
厚惠花圈 輓聯 誼詞 素車隨送
恕不備列 祈爲見諒

郊外華貴住宅出賣

約有四千平方尺，洋杉牆身與玻璃，四層級屋，離雲霄十分鐘，取價壹十萬元，詳情與 Bob Brown 581-0373 或 Brunie Adrich 324-2355, Dawson Realty 274-7221 洽洽。

宜僱青年男或女一名

在車衣廠內工作，負責搬運衣物至應用部份，如有意者請到 Dispensary Clothes Ltd. 823 Clark Drive, Vancouver, B.C. 洽洽。

外賣餐館轉讓

位於獨一無二之新區，每日十時半至下午一時半。電話：貳五四、〇壹貳八 岑先生洽