特稿

高血壓與低血壓

—羅玲—

血壓，是一種施諸於血管上的正常的血的壓力。它一天之中是常常更變的。平均來說：心臟收縮時的壓力是一一零至一四零度；心臟擴漲時。血的壓力是六十五至九十度。人類在中年。它的血壓在一四零至一五五和九十至九十五。是認爲正常的。

當心臟收縮時。如果壓力是在一六零度以上。便是高血壓。心臟擴漲時。壓力在一零零度以上。也是高血壓。低血壓是指心臟收縮時壓力是一零零或以下。一般來說。有低血壓的人們。是較爲長壽的。

高血壓的起因。也許是由於患上了腎病。鉛毒。痛風。各腺發了毛病。糖尿。喉病。和更年期等。又有些人通常是因遺傳 或發生於四十五至五十五歲之間。

如果人們告訴你是有高血壓。你不必慌張或憂慮終日。你如果能有小心的休息。藥物。食譜。你是能照常工作的。不過。你最低限度要有八小時的躺在床上休息。

如果你的體重是正常。而你沒有患上糖尿症。痛風或腎病。你是能夠吃平常所喜吃的食物。但你却不能吃得太多的澱粉質的食物充斥於胃裏。同時。食鹽不要吃多量。肉類也是。

如果身體過重。你便應設法減重。吃少些麵包。薯仔。布甸。米糊和甜的東西。但萬不可減肥的藥物。

那些患腎病的人們。應該渴飲足量的水和減吃肉類。魚類。蛋的蛋白質。痛風的患者不該應吃甜的麵包。肝。腎。魚。沙丁。梅子。菠菜。蘆筍。不可飲啤酒。咖酒。紅酒。香檳。但吸香烟是不成問題的。

目前有很多藥物是能低降血壓的。但過份低降血壓却是不智之舉。動脈實在是需要某程度的壓力以幫助它的收縮。又。如果血壓太低。轉症是會發生的。除了醫生處方外。不該胡亂服食藥物。

有低血壓的人們。如果受到情緒上的紛亂。是很容易暈倒的。有時。他們竟不省人事達半小時之久。醒後還繼續有幾小時的暈眩和頭部不舒暢。此時。病者該平睡床。頭部低於足部。這是有效的療法。

有些低血壓的患者。當被人打擊頸部或企立太久。血液積聚於雙足上。亦是很容易招致不省人事的。

低血壓是不需要特別的治療。睡時把頭部升高和戴上肚箍是有助的。患上低血壓。如沒有其他病徵發生。是不妨事的。

總之。不論高或低血壓。只要生活正常。一定平安。

美大學五十間 私人捐款三億

紐約訊。五十間美國著名大學通盤考察報告。昨發表有關私人對高等教育財政援助。在一九六〇至六一學年內。突破空前紀錄。私人協助包括慈善基金會的饋贈及個人或公司團體的捐輸。

在上述學年內。此五十間高等學院共收到私人性質財政援助。計三億四千五百九十五萬三千元。比上一學年的二億八千三百五十一萬二千元增加百分之廿二。此舉反影國民對高等教育的重視。

日福利部估計 廿萬日人吸毒

東京美聯社電。日本福利部宣佈。在一九六一年有二千六百六十五人。被控偷運麻醉毒藥物品。比一九六零年增加百分之十五。在被控者中。有一百二十名醫生及藥劑師。被控非法自己用麻醉劑。

福利部長估計。約有一噸半麻醉毒藥。值一萬萬六千六百七十萬美元。在一九六一年從香港。曼谷。星加坡。架厘吉打及韓國偷運入日本。只有三千三百六十三公分海洛英。九千三百八十七公分未提練之鴉片及二千五百四十一公分之可卡因被充公。該公文又宣佈謂。約有二十萬人在日本吸毒。

域埠華僑學校 校董會議紀要

隨通過議案如下。一。關於徵收學生學費問題。自本年三月起。恢復每月只徵收學生堂費一元。以減輕家長之負担。而利僑教。

二。關於勸促僑童研習華文辦法。交由學務主任雷裕益及林穩穩夫人計劃辦理。

三。爲便利年紀較長之僑童入學研習華文起見。通過增設星期六。星期日特別班。其辦法交由學務主任雷裕益。會同校長李東海辦理。

四，爲適應環境之需要。自本年起。每年暑假日期。按照英文學校放假日期實施。 【續完】

★ ★ ★

說小俠武長篇

江湖遊俠傳

臥龍生著……【壹貳叁】

第十一章 渦陽三虎

「你別把鏢攪到一起。咱們剛才已經講過。並不是衝着你這躺鏢來的。只要姓藍的留下。其他你們的鏢車人馬。讓你馬上就走！」

這麼說來。假如我不把姓藍的留下。「你就不讓我們鏢車走了」！葛天威冷冷的說。

沒容羅志琴答話。藍田璧已下馬抽劍。大聲的：「我倒要來會會這狂妄的惡賊！」說着大踏步走近羅志琴。羅志琴見藍田璧走來。當下銀牙咬緊。目露殺氣。揮劍蹤身。惡狠狠地向藍田璧咽喉刺來。藍田璧舉劍相迎。劍隨人進。叮噹一聲。藍田璧把羅志琴的劍磕開。只覺份量很重。藍田璧眞沒想到這麼一個瘦弱少年。臂上會這樣有力氣；羅志琴虎口被震的發麻。也同樣感到藍田璧很有力！

兩人都立時跳開。檢視自己的劍刃。看有沒有被磕壞。藍田璧的青鋼劍是純鋼打成。劍身長而份量重，沒有受損。羅志琴究是女人。使的劍也很短薄。加以藍田璧的力氣又大。所以劍鋒卜便被磕成一個小亞口！

羅志琴一看。心裏又驚又急，驚的是自己這把素娥劍爲宋代古物。竟被對方砍壞。

急的是這把劍爲乾媽趙大娘所賜。將來她如果知道自己把她的東西弄損。怕不要多一頓責罰。

因此在驚急之後。對藍田璧更加恨上加恨。遂伸蹤身。掄劍向藍田璧就砍。劍如游龍。砍刺朶溯。招式甚爲狠毒。

藍田璧先遭大意。兩三回合過後。慢慢發覺對方劍法很有門道。心裏微感驚訝。十餘回合後。藍田璧已看出羅志琴所使的招左是卅六手天魔劍法。

按卅六式天魔劍乃是當年勞山女道十魔大神女所創。招式緊湊。守多於攻。柔中帶剛。極適合女子使用。

藍田璧以前跟師父學劍時。曾聽桐柏山人講解過各門各派劍法。對於天魔劍。桐柏山人特別說這神劍法蘊藏北派虎頭鈎的招式在內。善封對方兵器。藍田璧當時祇是聽了。未加注意。

不料現在碰到這個姓趙的一交上手。果然覺著其劍法嚴密。藍田璧當下打定主意。有心引他把卅六式全部使出來。遂採守勢。

國信公司
TRANS-NATION EMPORIUM LTD.
89- E. Pender St.
Vancouver 4. B.C.
Phone: MU. 2-2244

△蹄風著 每冊二毛五
游俠英雄傳七冊 遊俠英雄新傳八冊
龍虎恩仇記八冊 清宮劍影錄 八冊
武林十三劍廿四冊 及劍盟 十六冊
△金鋒著 每冊二毛五
冰原碧血錄八冊 青門孤劍 八冊
血洗地獄島十冊 子母離魂劍十二冊
鎮山神劍 八冊 滄江七女俠十二冊
血詔驚龍傳十冊 天山雷電劍 六冊
△高天亮著 每冊二毛五
廣東梟雄傳十冊 新廣東梟雄傳五冊
三俠鬧江湖十冊 刀下留痕 四冊
痴情女俠 七冊 刀下情仇 七冊
△金庸著 每冊二毛五
神鵰俠侶廿八冊 飛狐外傳 十冊

良濟藥行
LAUNG CHAI CO.
432 Columbia St.,
Vancouver 4, B. C. Canada
Tel. MU5-5983

SING LEE LUNG
P. O. BOX 304
VERNON, B. C.
穩寧埠
勝利隆

唐人瓜菜大宗出市
大條毛瓜
大老冬瓜
中老冬瓜
小老冬瓜
大肉蒜子
車脚貴客自理

環球雜貨
地道藥材
藤竹家具
酸枝檀椅
寶石玉器
古畫古董
原白糯米酒
濃猛三蒸酒
著名調味粉
天寶堂 仁和堂 藥酒
美國 古利富 味本
各種合時水貨

雲高華 利濟貿易行
LEKIU IMPORTING CO. LTD.
Phones: MU3-7451 MU5-8950
256 E. Pender St. Vancouver 4. B.C.

滙款香港，快捷，安全，妥當，
本行經營華僑匯兌，具五十餘年歷史，解款迅速，安全可靠，向蒙僑胞稱道，本行有鑒於近年華僑匯款香港，恒在銀行購買仄紙，再用掛號函寄返香港，收款人往銀行提款，舟車往返，頗感費時，多在居處附近銀號兌現又需付費用，本行乃特設直接送交辦法以利便僑胞，茲舉數端列後，希望明察：
㈠匯價：根據銀行港匯牌價伸算，
㈡遞款辦法：由本行香港聯號僑英行派專人按址交收款人親收，
㈢代寄來往信件：本行備有信封，信箋，以便匯款人寫信之用，信件與匯款全時送交收款人，同信寄存本行，待匯款人領取，不另收費，
㈣保證安全：如有投遞不到或悞交情事，本行負完全責任，
㈤手續費：每單匯款，收手續費加金壹元壹毫，匯澳門每單手續費壹元貳毛五仙，

中華民國五十一年
穩寧民治黨職員表
執行委員會委員
李發良 李大 李鎮 麥保
黃兆强 雷宜顯 李兆權 周仁佳
羅世秀 潘球 趙槐 陳根源
蘇節
候補執行委員 張惠介 陳球
監察委員 李進來 黃樹森 梁成
呂敖岑如
候補監察委員 林學沾
執行委員正主委 羅世秀 副 雷宜顯
秘書 李發良 副 趙槐
理財 李兆權 副 李大
科員 鍾銳 馬康 羅錦安
科員 廖寬德 羅華俊 余德儀
交際 周仁佳 副 吳榮瑞
科員 陳培植 吳榮超 吳應早
總務 李鎮 副 李祐昶
科員 潘英 黃漢 簡年
組織 黃兆强 副 蘇桐
科員 黃發長 黃平 馬球
文教 麥保 副 李榕根
科員 黃金德 梁振 楊興
生產 潘球 副 黃俸
科員 劉孔珉 黃添 梁煥
宣傳 陳根源 副 梁永嚴
科員 呂全 梁邦穩 曾北寬
訓練 蘇節 副 黃英
科員 李家驤 黃福添 吳佐球
庶務 馬榮順

黃漢經紀
Wong Horne Agencies
Insurance
General Agent
441 Gore Ave.
Vancouver 4. B. C.
電話 MU 4-1754
代理 老幼人壽燕梳
各種火燭保險
買賣營業經紀
接辦 會計文房事務
塡報入息稅紙
中西契約文件

△接寄僑眷包裹及在港購寄食品
工作未有過間斷
黃中文經紀商。由壹九六式年正月起修正名稱爲黃中文經紀商行簡稱。中文商行白米恢復接寄，報價單及免稅申請。文件印備奉索。外埠請付郵費五分
中文商行啓
CHUNG MON WONG GENERAL BROKERS, 276 EAST PENDER ST. VANCOUVER 4, B. C
電話 MU 4-0916

長春商業公司
CHANG CHUN IMPORTING CO.
433 Core Ave.
電話 MU5-7410
Vancouver 4, B. C. Canada
總批發 加拿大
每飯不忘中國詒厥齋蒸酒廠出品
香加皮酒。正鮮毛鷄。雪花玫瑰。參茸固本。長春參鹿虎骨木瓜。歸元杞菊。青梅。白糖。薑三蒸。半楓荷。三蛇。蛤蚧。檸檬鷄。滋膏烏豆酒等。唯實衛生可口。
澳門同福堂藥行出品：鹿茸膠。虎骨膠。正龜膠。猴子膠。
△消毒丹新舊惡症合用 足料每罐十二元五雙料廿三元
△跌打風濕摩擦膏 每打八元 每張八毫
▽福爾體健腦補血良藥 每瓶四百五十克 三元八毫五
△實效跌打藥酒 內外用大瓶一元六毛 小瓶八毛五仙
△應驗扯氣。痰嗽。吼喘中藥 Asthma 用法簡便。另書說明
代售處 雲埠 富利 域埠 福安樂
周岱英寓內 問証購藥立刻答覆

T. P. Y. Travel Service
71 PENDER ST. E.
VANCOUVER, B. C.
Phone: MUtual 3-3658
Agents For Orient & Pacific Lines
△介紹香港新酒店
香港九龍國賓酒店。爲香港最近代化新型之旅店。高凡十九層。堂皇璃麗。氣候融和。舉凡旅舍各種新式設備。應有盡有。且房舍精潔。招待週到。回港貴客。欲預定在港住宿或過往間暫者。祈爲賜詢。本社被委爲該酒店之全加總代理。
GENERAL AGENTS FOR CANADA
HOTEL AMBASSADOR
NATHAN & MIDDLE ROAD, KOWLOON, HONG KONG
太平洋旅行社 林國良 陳固 啓

Viaduct Drug Store
Cor Main & Georgia Sts.
Phone MU 1-6436
Vancouver. B. C.
壯腎及補身多種維他命丸 (Multiple Vitamins) 每樽四元五毛
補血及壯腎丸 (Preston's Nerve Food) 此是老字號藥丸每樽壹百粒價銀壹元
補腎藥水 (Leland's Kidney Tonic) 每樽壹元貳毛五及貳元五毛
藥單小心配合 洗非非及顯相
緬夾佐治街懷亞德藥房啓

驗眼 兼 配鏡
專家
氏律古屋
A. Gerard Hirsohberg,
年十三逾醫行
Toric Optical Co. Ltd.
118 Hastings St. W.
MU 1-8829