水滸作者施耐庵家譜在江蘇發現

由其十九世孫十七世孫保存

【中國新聞社北京一日電】據《光明日報》報道：《水滸》作者施耐庵家譜——《施氏家譜》（長門總譜）、《蘇遷施氏宗譜》（長門支譜），不久前在江蘇大豐縣發現。

這兩部重要資料是施耐庵的十九世孫施俊杰、十七世孫施文秀在十年動亂中精心保存下來的抄本。《施氏家譜》內錄「淮南一鶴道人」楊新在明朝代宗景泰四年（一四五三年）撰寫的《故處士施公墓誌銘》，其中有「先公耐庵……國初，徵書下至，堅辭不出，隱居著《水滸》自遣」的記載，是現存史料中關於施耐庵著《水滸》的較早記載。這對研究施耐庵及《水滸》無疑是有重要參考價值的。

預防心臟病七法

預防心臟病，只需在日常生活，再重新工作，不使自己過度疲勞，注意下列七項簡單的法則：

一、適度的節食——豐富的營養能維護血管和心臟的健康，但過量的胆固醇却是心臟病的重要原因。透過脂肪的節食方法，可減少血液中胆固醇的含量。含有豐富維他命B的食物，如綠葉蔬菜，肉類，豆類，穀類，脫脂牛奶，鷄蛋等，能幫助消化，又能吸收糖及澱粉，對節食者最有幫助。此外，鈣質對心臟健康至爲重要，柑橘，檸檬，無花果，杏仁，核桃，生包心菜，酸乳，奶酪，骨粉片等都含有豐富鈣質。

二、保持正常體重——超出的體重，使心臟受到壓迫，身體上每一塊多餘的肉，都是心臟的敵人，保持正常體重是首要的步驟。

三、工作不過度——身體感到疲乏時，便要停止工作，充分休息，造成心臟的負担。

四、輕鬆愉快的心境——處理工作或任何事務，都要冷靜，明智和理性，避免精神緊張；要懂得控制自己的情緒，經常保持愉快的心境，拋開煩惱，讓神經鬆馳，減輕心臟的壓力。

五、適當的運動——視身體的需要和能力，作適度的運動。溫和的戶外運動，如散步，慢跑，體操等，有助於血液循環，使全身肌肉保持良好狀態，維持心臟的正常機能。

七、戒除不良嗜好——吸烟，酗酒，都是心臟的大敵，以盡量避免爲宜。許多不良習慣，如飲食過量，偏食，肉類或甜食，在體內貯藏過多的脂肪和熱量，對心臟大爲不利。養成良好的飲食作息習慣，自然減少罹患心臟病的機會。

黨近民治黨八二—八三年職員表

執行委員：劉毅明　鄭華錦　周偉雄　譚有安　鄭伯祥　楊煒煊　武連發　陳德喜

主委：劉毅明　鄭伯祥
監督：武連發　陳德喜
財政：譚有安　周偉雄

秘書：楊煒煊　譚有安
外交：鄭華錦　鄭伯祥
核數：周偉雄　譚有安

黨近達權社八二—八三年職員表

社長：鄭伯祥　劉毅明
書記：楊煒煊　陳忍棠
外交：鄭華錦　周偉濟
核數：趙稱衡　周偉雄

議長：趙稱衡　鄭伯祥
財政：周偉雄　譚有安
監督：武連發　陳德喜

黨近洪聲會八二—八三年職員表

會長：鄭務本　鄭有欣
財政：譚有安　周偉雄
康樂：劉毅明　鄭紹沃
核數：楊炎桂　周偉雄

書記：陳忍棠　楊煒煊
外交：鄭華錦　鄭務本
瑞獅：鄭有欣　鄭保海

華裔活動中心

中華武術民族舞蹈班招生

爲發揚中華文化，本中心特籌設中華武術研習班及民族舞蹈訓練班，分別由王一英老拳師及名師吳如南指導，歡迎各界青少年男女報名參加。

一中華武術研習班，分班教導中國南北派硬軟功夫，如太極拳、八極拳、八卦掌、螳螂拳、虎拳、鶴拳、雙形拳、猴拳、地堂拳、及刀槍劍棍等武術，每日分上午十時、下午二時、四時、七時、每班每週在中心教兩，每月收費十五元。

二民族舞蹈訓練班每星期日下午三時至五時在本中心上課，每月收費十元。

三報名時間：每週一至週五下午二時至五時。

四報名地點：片打西街一一七號A本中心

電話：669-0912　董事長陳黃玉清

銀龍公司
YIN LONG CO. LTD.
535 Gore Ave. Vancouver, B.C. Tel
Tel. 689-7324

燒臘肉食　撚手鹵味
中西什貨　新鮮瓜菜
代理台灣頂好牌：
冷凍包點餃子、梅菜包等　即蒸即食佳品。
樽裝罐頭、辣椒蘿蔔、榨菜、鹹酸菜等　價廉物美食品。
多倫多、滿地可、溫地士、點心頓、卡技利各埠均有代售。
歡迎零沽批發

簡業存旅行社
Gunn's Travel Ltd.
438 MAIN STREET — VANCOUVER, B.C. CANADA V6A 2T4
PHONE 685-2235 685-2236
專售移民機票　香港來回特價機票
國內外各種機票　安排中國旅遊觀光
辦理東南亞及世界各地旅遊
代辦出國護照旅行手續

移民顧問
前任加玫府移民官，
憑過去辦理複雜移民案件之豐富經驗，專設辦事處接受處理有關移民加拿大之一切問題，解決疑難。
自開業三年以來，享有成功的紀錄；服務費從廉，歡迎親臨垂詢。
Frank N. Moon & Associates Ltd.
525 SEYMOUR街，206室，VAN.
（辦公電話）684—6719

明德託兒所
（特設託兒補助金）
註冊
可申請政府免費或津貼及接受本所補助。負責接送幼稚園兒童
所址 530 Heatley Ave. Van.
715 Victoria Dr. Van.
報名電話：二五五—四二五一

遷鋪新址啓事
蓮花電髮所隔鄰
片打花鋪
喜士定東街二五九號
Pender Florist
529 E. Hastings Street
Vancouver, B.C. V6A 1P9
Tel. 254-1113
本號專營
盆栽時花
結婚花球
新型設計
花籃樣花
花圈花牌
僑胞光顧
無任歡迎

環球旅行社
WANKOW TOUR & TRAVEL
258 East Pender St. Vancouver B.C.
電話：(604)684-2341
特價機票前往
香港，台灣及東南亞各地
（代理各大航空公司國內外機票）
◀直接出票，毋須苦候▶

黃堃俠公證人旅行社
Quon H. Wong Agencies
128—130 Pender St. East Van. B.C.
Phone 684-0938 或 684-2839
（德兆信託樓下）
機票　酒店　保險　簽証

搜烟通快捷妥當！
並清渠水溝請電
732-7533 or
873-6636
4225 Fraser St
Van B.C.
24 hr Answering Service
J-DAY ROOFING & INSULATION

文華花店
Mandarin Florist
154 East Pender St., (China Town)
Vancouver 4. B. C.
Tel: 687-9605
本店常備
四季鮮花
盆栽樹木
新型設計
結婚花球
花籃花圈
僑胞光顧
無任歡迎

中芸公司
China Arts & Crafts Ltd.
33E. Hastings St., Vancouver, B.C.
V6A 1M9 Tel. 681-4916
新到大批工藝品及其他貨品：
綉花披巾、綉花襯衣、綉花台布。
塑料盆景、雕漆花瓶、景泰藍花瓶。
古畫、剪紙、瓷器、茶葉、罐頭……
九折大平賣
歡迎訂閱國內中英文雜誌
即日起至1982年2月28日止，訂閱英文版雜誌及中國畫報、中國建設、中國貿易、中國銀幕等中文版雜誌。
一律八折
在這一叩間，代本公司徵得訂戶者，將得到書簽，剪紙，郵票和書券等禮物，徵得訂戶越多，得到禮品越多。

華聲錄影有限公司
CHINESE VIDEO SYSTEMS LTD.
337 GORE AVENUE
VANCOUVER, B.C. V6A 2Z3
二十四小時電話服務 (604) 682-5725
聖誕大減價
由今日至十二月三十日截止。節目豐富
近又運到大幫新國、粵、英語影帶
供應（新舊）全年會員每盒約收四毫。
普通會員散租平過飲咖啡。
RCA
詳情請與本公司接洽。
專售名廠電視機，錄影機
錄影器材價錢特平
VHS　每條帶$16.99六小時。
BETA　L750每條帶$17.99
VHS及BET均有錄影機由695.00起
租套視錄帶　放入錄影機內　公仔會在什麼位的電視機就出來

隆華有限公司
WAH LOONG LTD.
1490 FRANCES STREET, VANCOUVER, B. C.
唐山什貨　罐頭海味
代理香港　新華海產
冰霜凍蝦　各種魚類
專營荷蘭　風車生粉
酒樓用具　一應俱備
地址：加拿大溫哥華法蘭士街一四九〇號
電話：二五五—六〇一〇
二五五—六五七一
二五五—六五七二

CANADA FLORIST
4726 CANADA WAY
（科仕蘭臺園側）
FLOWERS FOR ALL OCCASION
電話：298-0522
花王蘇金主理
加拿大花鋪
花花世界
色樣美觀

蓮月花鋪
LISA FLORIST
3903 KNIGHT ST. VAN. B.C
Bus.:872-4124
Res.:434-1423
代理處：片打街東一二一號
芸生

中山安堂林健龍

占卦四元。能知過去未來算命十元，批算一生，人財福壽，解諱公簽，解觀音簽，天星擇日，結婚，移居，祝壽求運，解除災難，酬照超幽，每日在緬街五〇七號二樓九號室候教，即帝國商業銀行隔鄰，入門口有林健龍姓名牌，由星期一至日中午十一時下午六時，若覺上來舍下請電話預約：二五四—二八六二

世運分銷公司
OLYMPIC DISTRIBUTORS
1020 Malkin Avenue Vancouver B. C.
Tel. No. (604) 253-3711
▲特價介紹▼
金星牌玫瑰露酒24/500克
梅林牌毛菇碎片
公仔牌急凍春捲雲吞
急凍鯪魚
美國發芽菜綠豆
藍罐丹麥奶油餅 6/2lb或12/1lb
珠江牌鹹蛋蒸酒
天府花生 110/8 oz又55/16 oz
好味牌魚丸蝦丸墨魚丸

泰興有限公司
加屬雲埠
Tai Hing Company
265 E. Pender St., Vancouver, B.C. Canada
PHONE 684-1028
新到大幫
超等味精
冰霜明蝦

永興有限公司
WING HING CO. LTD.
280 EAST PENDER ST. VANCOUVER, B.C.
Telephone 688-6025
大量進口
唐山雜貨　京菓海味　罐頭食品
凉菓醬料　糖菓餅餌　國產名茶
藥材成藥　江西名瓷　餐館用瓷
山貨銅鐵　貝彫綉畫　鮮豬牛羊
燒烤鹵味　冰霜海產　及時蔬菓
零沽批發　一律歡迎
電話：五二〇六—八八六