文人先要注意吃和睡

大多數人總是希望增加體力，特別是每天須要工作八小時週外的人，或者須要絞腦汁超過三小時的人都想增加體力，怎樣子安排才可以使你增加體力，適合多方面的需要呢？要是你算的有這種需要，應該從體力消耗以及食物的選擇這幾方面着想、休息和睡眠也有關係，先說體力消耗，勞動的人不過是需要熱量的供應，很容易恢復精神氣力，只要他每天能夠有八小時的睡眠，眞眞正正的甜睡同時胃內正常，多吃一兩碗飯就能夠維持健康了，可是，文人的一方面却非如此簡單，多吃飯而吃少營養豐富的食物，反而不宜，此外，文人還要選擇鐵磷蛋白質含量豐富的食物，另外需要較多的荷爾蒙。並非單是肉類含有鐵和磷，肉類不過含有蛋白質較多吧了，說到鐵磷這些無機化學物，反而植物含量豐富 凡是深綠的蔬菜都含有很富豐的鐵，豆類必然含磷，黑豆的外皮含磷更多，紅豆則含鐵兼含磷，因爲肉類多吃就會吃滯，吃植物性的食物去補充鐵和磷更合理想，至於荷爾蒙，可以嫁，鴿以及合桃之類補充它，「鯉魚公」更妙。說到這裏，必須加進一句話去解釋，食物裏面含有甚麼養料，那是一回事，吃了它能夠消化與吸收，又是另外一回事，文人的體質較弱，不一定是缺少營養豐富的食物，恐怕是消化力太差的影響，如果消化力強，每天吃兩個鷄蛋已經非常有利，何以文人的消化力多數差呢？跟血液循環有關，文人的體質已經單薄，要是消化力較差，自然一天天的衰弱下去，爲了防患於未然，你想天天絞腦汁，而又不傷害健康，認眞要注意消化力，同時要注意睡眠，晚上不但要甜睡，還要每晚睡足八小時，能睡九小時更妙，工作之餘，還要找尋一些娛樂，鬆一鬆氣，切沒連續工作太久，使腦袋昏昏沉沉，至於吃進刺激性的飲品，去刺激文想，增加興奮，像烟酒咖啡愈少愈妙，注意的是它們俱是削減胃酸的東西，胃酸減少，吃進營養豐富的食物也是沒用。除此之外，還要研究一個問題，經常用腦，血液習慣了從心臟泵出去，直達腦袋，又再回流，久而久之，又影响到整體的健康了。

大餅請客

宋朝宰相王荆公主張新法，但遭頑固落後的權貴們所阻。平日之間，他講究勤儉模樂，在家裏身體力行。南宋曾敏行（浮雲居士）在他的筆記「獨醒雜誌」中，記敘過王荆公請客等情。荆公相時，有一天他媳婦的兄弟從鄉下趕到京城裏，拜望他這位太親翁，致以烟戚的敬意。荆公期中事忙，留客人在家吃了飯去，姻晚輩也就不好意思告辭了。

等到荆公回家，客人總以爲要擺酒席並邀陪客來了；不料這位宰相請客人姻晚輩上座入席後，檯面上却只有幾個大餅（火燒餅）幾塊肉，一碗青菜湯。客人理想中的筵席，不過是如此罷了。

客人失望，又素來不喜吃大餅，但已等候得肚飢了，於是一面吃肉，一面剝脫大餅的邊皮硬塊等放在桌上，吃了些餅中心和柔軟內，以湯送下。更不料這位宰相大人太親翁，却把這些剝下的硬邊皮拿去吃下了，才知他提倡勤儉樸素，不是空口理論一大套，姻晚輩面紅耳赤，對對姻長了。

小知識

▲收藏衣服，許多人都是連衣架一起掛好收存，這種收存的方法固然可解縐摺，但也得當心衣架是否有薄薄的一層桐油，年辰日久就會起化學變化，使西裝和上衣染上油質的顏色。爲了保護衣服不致於染污，最好用沒有顏色的塑膠衣架較爲安全。

塘西花月痕

（德山著作 邦達譯）一八四

第卅節：因爭風鬥出打單綁 票活劇

愁眉双鎖，顏蹙說道：「禪叔，我當眞不明白，和潺仔油結下甚麼冤仇，初時接到打單信，以爲他窮極無聊，志在勒索一筆錢，及後見他越弄越兇，不斷「起價」，由一千元漲到七千元，這種行徑，超乎一般打單匪徒的手段，顯然帶有幾分戲弄報復性質。現在總算由你禪叔出頭，憑你的面子，減其半數，聲明兩相情願，不得再作無厭之求，可是言猶在耳，事隔兩三天，他雖不是勒索金錢，或有其他不軌行動，偏要選擇我的快樂年辰，打電話叫救傷車來，說我中風，開這個不大不小的玩笑。既沒有眞憑實據，也奈何他不得，他自然矢口不承認，想質問也質問不來，徒費唇舌。這個潺仔油是何等樣人，我從來沒有和他認識，當不知會開罪他，爲甚麼他知今時今日，還要和我作對呢？我恐怕他雖然收了三千五百元，尚不表示滿意的樣子，何難再來「一」覺傑野」……。劉輝見他慌張的狀態，押口解釋道：「你不要杯弓蛇影，自起猜疑，今晚的事情，或許不是潺仔油所寫，也未可料。」苗老大嘆口氣說道：「我平生與人無忤，與物無憎，除却這一次潺仔油和我還不去之外，從來未有向我惡作劇，因此可以連想到，不是他更是誰人？我現在最着緊的，就是想查明眞相，有甚麼和他過不去，或許無意中開罪了他，俾我知悉清楚之後，消除誤會，以免怨隙越結越深」。劉輝一口答應，代他調查這件事。

另一方面，苗太太從「據頭」——酒樓每一層樓的「廳長」——口中，知道救傷車到來，說丈夫「中風」，頻呼「大吉利是」連吐唾沫，以拔除不祥。親友聆言，深表驚訝，亦爭着詢問苗老大夫婦，

雲埠民治黨支部通告

團年聯歡大會

爲通告事：本支部照例在於每年除夕之夜，舉行團年聯歡大會，以予黨員相敘之樂，訂期於十二月卅一日下午八時至十二時，設雞尾酒讌會助慶，屆時歡迎全体男女黨員及叔父昆仲携眷參加慶會，共同相送舊歲，迎接新歲之來臨。是所至盼，此佈。

中國洪門民治黨駐雲支部啓

中華民國五十五年十二月十九日

洪門總支部 雲支部 實業部 體育會

聯合交代

爲通告事：本黨四部定期於壹九六吉年元月弍日（星期壹）下午壹時，假座本黨部禮堂舉行新舊職員交代典禮，禮成并設茶會助慶，希我黨四部新舊職員依時同部交代，並請全体叔父昆仲姊妹參加典禮爲盼，此佈。

駐加洪門民治黨總支部實業部雲支部體育會仝啓

中華民國五十五年十二月弍十日

宜僱通曉英語青年

專理衣廠存貨記錄，如意者到 1607 E Hastings St, 治商。

誌里冷氣工程

專科大小商業凍房冷氣工程。設計裝置及修理。忠誠爲僑胞服務。快捷可靠。電話：弍五五・四壹九六

◎哀謝

先考諱新鉅字正揚鄭公府君痛於民國五十五年十弍月八日下午弍時病終於中央醫院積閏享壽五十有九歲个孝勇鐵勇智等侍奉在側含殮遵禮成服經於同月十四日上午十壹時在暗市黨殯儀館舉行喪禮扶柩歸土安葬於山貝墳場 荷蒙耐團暨宗親戚友惠贈賻儀花圈親臨執紼送車隨送高誼隆情歿存均感謹此哀謝

你悅愛酒
斯格治酒
你當悅愛
巴蘭悽的

此廣告非由加拿大政府或卑詩省政府或酒水統制局刊登或載列

未亡人 胡氏 拉淚頓首

孤子：勇鐵勇智 泣血稽顙

厚惠芳名 恕不稱呼

（賻儀） 黨近民治黨通權社仝廿元 黨近鄭衆陽分堂十元 正煥 正仕 每排元 正碩 運利 正珍 正步 正璞 夫人 忠梅 美棠 何元洲 每廿元 金鶴 正濃 正養 同權 松照 瑞暖 春 正衛 暖國 唐良根 唐樹 趙榮業 黃潮衍 每十元 南平別墅 煥新 忠權 慶歡 仟聲 鉅聲 樹濃 煥 華 唐寶雄 唐金春 唐秋榜 唐世裕 唐新濃 唐如結 李谷泉 李渭漢 陳文達 許洪 馮景 何和 岳如利 馮福相 張福榮 伍偉文 梁惠俸 趙溪 潤培 維益 九球 福鴻 彪聲 瑞聲 榮康 正氣 春茂 每五元 立澤七元 滿澤 梅華 玉倉 每五元 尚舜 成就 郁田 頌廷 椿厚仝七元 尚舜 成就 郁田 頌廷 纘燕 忠就 周兄弟公司 每三元 余德炎 余子儀 每弍元五 仕良 振進 如順 如振 秋良 銳聲 家賀 松長 瑞進 炎明 松樂 齊鉅 家珍 奕高 堯鏗 忠榮 尚植 就光 潤英 伯旺 黃宇珍 蘇雙坤 沈潮 楊英 吳英輔 陳球 楊伯安 徐演球 李華 蕭勝 岑樹芳 唐武盛 吳一平 岑煜 劉榮照 劉盈 沈節明 吳熙宜 馬卓平 劉穩行 關兆光 陳就仙 周舜明 周建平 趙毓明 李樹 阮昌 阮明 李添 武連發 馬瑞能 李錦濤 謎池 唐錦 唐瑞 每壹元

（花圈） 鄭榮陽總堂 南平別墅 正仕合家 忠恕合家 鄭栗澤忠秀厚富仝 正煥正養仝 岑元行關榮鎮黎金業仝 振瑋新炳維椿尚藝唐世鶴仝

（素車） 南平別墅 煥新合家 正衛合家 正仕合家 正養合家 漢澤梅華椿厚仝 振瑋新炳維椿尚藝唐世鶴仝 正煥 金鶴

（如有錯漏 希爲見諒）

◎哀謝

先妣陳門余氏太安人台山冲芹鄉人痛于壹九大六年十弍月弍日病終于中央醫院不孝隨侍在側親視含殮遵禮成服經於同月七日假座暗市黨殯儀館舉行喪禮安葬於伏斯朗墓園 深蒙宗親戚友惠賜賻儀花圈素車執紼致送爲誼隆情歿存均感謹此哀謝

杖期夫 陳振福 拭淚頓首

哀子 瑞龍 泣血稽顙

哀女 麗瑱（適黃門） 麗瑤（適雷門） 泣血稽首

女婿 黃熙民雷國才 拭淚頓首

男外孫 澤權澤榮 拭淚鞠躬

女外孫 妙玲妙娟妙瑱 綺屏綺眉綺雲 拭淚稽首

厚惠芳名 恕不稱呼

（賻儀）黃熙民五百元 雷國才五百元 黃璇茂 馬植 周國暢 每十元 許鴻景 雷璇偉 林强 繆滢佳 每五元 曹稚楨五元素車 趙華壯五元素車 胡持仕弍元

（花圈素車）黃遠禮台家 黃傳璽合家 陳發勝合家 林瑞麟陳超鵬陳珍珠仝

（花圈） 梁城爭梁錫强合家仝 周廷俊胡玉葉合家仝 張惠正黃少伯黃金煥台家仝 陳應煖黃葉盛仝 黃德照 謝沾元台家仝 嘉音教會仝人 陳植之 陳權合家仝 李柏來 盧榮海黃沾汝仝 國强合家 胡維壇李其瀚合家仝 黃葉世黃振聰合家仝 關崇華合家 新安公司 陳鴻栒合家 關燦較 葉天舜 林善俊合家 周廷傑合家 馬榮登伍洪樂仝 陳文喜陳留娣合家 許保俊合家 黃連森合家 梁仲文合家 黃啓周合家 彩秀姑婆合家 李卓華陳宜健合家 Mrs. E. T. Rogers, Mr. A. M. Russell

榮園出頂

此園近雲埠，坭土肥沃，菜蔬齊備，因人力缺乏，願將菜園出頂，有意耕園者，請於每日下午六時后發電話 434-L134 治商。

擬刊登賀年告白者請注意

茲值新年將屆，印務特繁，凡工商僑團學校及私人，擬欲刊登賀年禮啓者請於本月廿八日以前來稿本報，俾便早日排版，庶免稽延爲荷。

請惠賜報費、告白費、印件費。

又本報以年關在即，賬務須辦結算，尚望光顧諸君，如有欠下本報報費或告白費或印件費者，請祈如數惠下，是所至盼。

再者：每年於冬節之前，郵局收到來往郵件，例外特多，每日報章，本報均依時呈交郵局，或偶有阻延，敬請諒察是幸，專此預祝

新春康樂

本報經理部謹啓

金然棧臘味製造廠

Kam Yen Jan (1948) Ltd.
223 Keefer St. Vancouver 4. B. C.
Phone: MU 3-1757

★★★贈送親朋禮品臘味★★★最爲適宜

中央政府農部派員註廠監製 獨家臘味權威 專一輸出歐美 久已馳名海外 衛生條件俱備 品質優良可口 十足家鄉風味

代寄往國內或國外 本廠樂意代勞保證寄到中途遺失十足奉賠 價目印備函索即寄

△代東

本總公所謹訂於本年十二月廿六日（即星期一日）下午一時舉行第廿七週年紀念兼聯歡大會并設茶點招待同日下午五時半假座福祿壽酒家 陶陶酒家 公讌屆時敬請各埠邑屬僑團代表暨男女所員駕臨指示曷勝榮幸

雲埠禺山總公所同人謹約

Yue Shan Society, 37 E. Pender St, Vancouver 4, B. C.

求租二睡房住屋

有意請電話 三七四九五八

◎代哀謝

謝啓者：本堂先堂員岑伍字元枝，恩平大江响山村人，其不幸於昨十二月一日逝世，經於昨十二月七日出殯歸土，因其家人在祖國，所以由南陽總堂料理其喪事，今已完結，但因各方友好親臨執紼，及贈與花圈，賻儀，及素車等等，本總堂特代其家人對各位致以萬份謝意及祝諸位萬福

南陽總堂代謝

惠賜芳名 恕不稱呼

（賻儀） 鄭栗端合家五元 另花圈

蔡寶弍元 另花圈 鄭轉一元 另花圈

岑崇樂四元

（花圈） 岑傳厚 英遷 茂昂 茂泉 茂才 棟俊 傑偉 女濃 崇樂 國寶 遠志 元亨 元利 明裕 元珩 百祥 崇端 兆英 發尚 傳震 華煜合家

（以上岑姓） 鄭春裕 鄭厚沾 鄭兆均

崇山別墅 加蘭優衣廠 南陽總堂

（素車） 南陽總堂 加蘭優衣廠

崇山別墅 岑氏宗親 岑崇樂

CHARLIE'S MARKET
319 Main St., MU 1-4429

玫瑰露腊腸 每磅一元三毛五仙

經營什貨肉店與殯館者注意。本號發售各種肉類。切開或成件。價錢平過肉類罐頭家所售。查利的瑪杰啓