

爲中華會館修繕募經費
有錢出錢，有力出力

中華會館是先僑爲團結華人爭取正當權益而建立起來的一個全僑性組織，它的會址是華人互相聯系的一個活動場所。這個組織是先僑的遺志，這個會所是先僑的遺產，它象徵華人力量的是一支鮮明旗幟在華埠飄揚。

但是，中華會館過去一段時期在組織上失去爲全僑服務的作用而顯得死氣沉沉，在會所方面缺乏維修而顯得陳舊不堪，作爲一支華人旗幟很不相稱！

自中華會館歸還全僑新的理事會重整組織，使之符合眾望，在會所方面正準備大力維修，使之妥善保存，這是發揚先僑遺志，保存先僑遺產所作的努力。但是，目前正缺乏維修經費。

振華藝術研究社全體同人，意識到這是每個華人應盡的責任，因此本著既往一貫精神，凡是有益全僑而我們能做到的，我們都樂意盡一份綿力，決定以義演方式响應中華會館籌募修繕經費，發揚有錢出錢，有力出力的精神而作出貢獻。

維修經費不是我社義演所能全部解決，但願以此一拋磚引玉一引起各界大力支持，「集腋成裘」，使會所的維修工作順利進行，還望各界支持我社之舉，踴躍購票，共同爲善，請留意演出時間，地點，屆時臨場指導。

胆固醇並不可怕

成藥能治病

胆固醇過高人人都害怕會引起嚴重的動脈血管硬化症、高血壓、冠心病、中風。不過胆固醇並不全都是「毒素」兒童時期缺乏胆固醇不正常，形成呆滯、成人也且胆固醇低與飽和不能統一有害，通常機體正常時可運動。這個過程更有賴於運動。香港人因體力勞動者現因膽固醇過高時會產生循環系統病，無力甚至氣喘等心臟病主要辦法是作運動耗，一方面可以服用藥物劑量，使體內膽固醇含量降下」以懷山為主要，加入其他兩枝之長，降低低膽固醇和症狀作用。

慎防食物中毒

健康與衛生

中西論治

夏日天氣炎熱，最容易發生的就是「食物中毒」，在衛生設備不夠後，凍廠工人做得不夠，飲食稍有不慎，中毒的事件就更為多見了，通常引起食物中毒的是一種叫做「沙門氏菌」

長時間做體力勞動之後，不可立即狂進凍菜，最好稍為休息，才酌量飲用。

二、如運動或做工時出汗多，覺得疲累，是體內鹽分隨汗揮發過多，最好喝些鹽開水，

四、吃剩的飯菜及糕點容易變壞，應放進雪櫃裏，如果沒有雪櫃，寧可丟棄。

五、切過肉食或鷄禽的砧板上，不可立即放上其它食物。理由是

花草殺人於無形

醫學奇談

非，又好笑，又好氣。
有一次，保羅向女朋友宣佈，三天之內不准去找他。女朋友知道他的藝術神經氣，無意去打擾他個看究竟。想不到三天後去看他時，他竟然病倒在床上，而且看來病情不輕呢！

女朋友責怪他只會工作，不會休息。但他明明知道自己並非男累，每天祇是將買回來的盆景和花草，進行修理剪裁，依時吃飯，依時睡，何來的過度疲勞。但他

遊埠應作抗病準備
謹記五點要素

可防病魔纏擾

遊埠無異是生快火，所以遊人不能帶火，一個人須要才得起火，起金銀時，花得遊埠，所以最精的遊人，莫如這精的遊人，其知在遊埠之內病倒了。遊埠通常最易傳染的疾病是：霍亂、痢疾、及腸胃炎等，所以遊人不能毫無準備，去面對不潔的水土，及不可價值的低下衛生設備。

(以下五點要緊，是遊人須知的。(一)把染病百病的流行性霍亂之毒進行行李內求此消失。(二)預求醫生開定對症下藥的藥方，但藥方必須是醫學上的名稱，因為而非商業名稱，因為外埠的藥房是不懂得空氣可受，富於生命，多進食當權他命A的食物可回復健康。

頸骨痠痛

不少中年婦女都有頸背痛的毛病，也許與打麻痺膏多有關係。

因為竹戰四方談：難脫「衛生」，也可「怕神」

但「撲」上十六個，的確需要相當體力，況且雙手抬起，頭向前傾，時間耐了，頸肌及背肌的壓力減輕，頸骨及上段胸骨有可能發生移位——則是有少許側彎，如果是這樣，頸項的神經被壓迫就引起發痛了。也有些打字員，發益痛亦係有上述毛病，原因是頸背骨的過度疲勞所致，而且有些是由於年紀大，機能退化，頸骨產生退化性骨質增生症，血液循環受障礙，發痛也就難免。

如果是頸椎骨的病變引起發痛，因此及早治療，日子久了可能影響手也不過，若此，應就醫向中醫師。

只要如圖右那樣，四指自然合在一起，從肩頂開始向內測擦到頸項，又舉回來，此處有「肩井」「肩外俞」幾個穴位，是治肩背痛的重要穴位。即使沒有頸背疼痛，每日擦幾分鐘，也可防止頸骨退化。

鮫魚補精血

魚膠也稱魚鱔，有多種。大黃魚膠、小黃魚膠、鱈魚膠……其中以鯊魚膠為佳品，價錢也相差不多。近十年品，以金鯊魚膠最貴。尤以沿海產者為上品。『本草綱目』說：「味甘、氣溫、入腎、補精益血。」

取鯊魚膠三錢，切成小塊，用始粉適量（中藥舖有賣）慢火炒至發泡取出；用好肉桂五錢，慢火炒至發泡取出；洗發泡魚膠，待乾後和後取出炒乾，中火煎，加入少量藥酒，加水適量入鍋，小火煎，切忌太猛，晚間服之。肉桂壯腎陽，生髮，暖來，能壯脾胃。此味

藥，既能壯腎陽，又能生精補血，對於腎陽虛衰，腰痛膝軟無力有治療效果。

色食藥

能生髮



強壯內臟指壓法

常覺得這腰肢，那裏不舒服，或坐或是臥時，大便不正確，可檢查和量。驗大便、照肺、照心及神經。

在找不到引起不適的原因內是內臟功能衰退引起的，而內臟也有神經支配，因此內臟的功能失調，也會有神經性之反應。若星期就見效了。

果腎骨圓弱，亞脫，或背柱兩旁的肌肉彈力改變等，可能妨碍腎經的通過是不大的。

不過，若好似左圖那位女士那樣慘淡，叫人在背後從頸部開始沿着背柱旁慢慢壓過，直至薦椎處，來同十次左右，每日一次，一個星期就見效了。

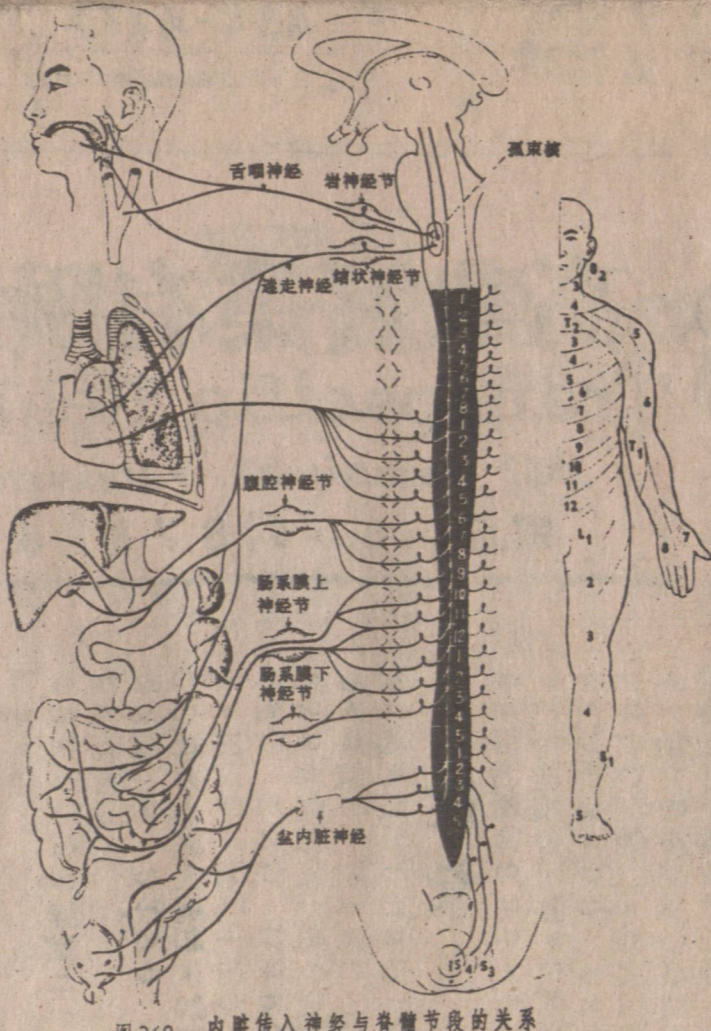


图 269 内脏传入神经与脊髓节段的关系

茶米炒

炒麥茶
調脾理胃

怎樣止渴呢？我們鄉間，喜用炒米茶止渴。這種茶極易泡製。先把米放在鍋中，炒至老黃色，待其涼後收藏起來，每天用這種炒米滾水，成炒米水，亦即炒米茶。夏天飲此茶，不但能解渴，而且於身體有

茶麥炒

外省人亦有此習慣，他們將麥粒炒至焦爛，然後煲茶，此種炒麥茶香味濃，解渴之效也好。

暑熱天時，身體較弱者，飲一飲水太多，精神體力都易覺疲憊；兒童飲水太多，也影響食慾，而且晚上也多汗。為免其脾胃受影響，都不妨以炒米茶或炒麥茶作日常飲料，因此能解除渴外，對脾胃尚有保健作用。

麥粒茶可作藥用。婦人產後體虛，血麥茶特加上幾錢圓肉，加入薑片煮，血

FACTORY CARPETS
1762 E. HASTINGS ST.
VANCOUVER, B.C. 254-4277

膠底地毯大
平賣，每方
碼由二元九
九起，十種
不同花欸，
多樣顏色，
代客鋪地毯
，直接由廠
家供給，平
到你笑。

花 旗 麵 廠

Northwest Food Products Limited

355 Powell St., Vancouver, B.C. Phone 684-9820

五磅十扎 花旗乾麵 雲吞乾麵 花旗炸麵 蒸氣炸麵 蒸氣鮮麵 鮮雲吞皮 鮮春捲皮 新鮮蛋麵 幸運餅仔

零沽批發 索辦敬迎

南華麵廠
Top-Valu Food Products Ltd.
575 E. Cordova St., Vancouver. B.C.
Phone: 253-4558 V64 118

各種麵
日日生
超等乾
爽滑可
新型機
名師精
大小光
均極歡

九十七街一〇五六九號

電話：四二九・三八五四

LEUNG HEONG BAKERY

加拿大點城

業營

七天

出爐麵包

熟辣蛋糕

生雞蛋撻

結婚禮餅

各式西餅

龍鳳禮餅

中秋月餅

10569-97th STREET • EDMONTON, ALBERTA

PHONE: 429-3854 424-4870

雙喜食品廠

溫哥華跑路街四二七號

Double Happiness Foods Ltd.

427 Powell St., Vancouver

Phone. 253-4424



周愛權 視光博士
周慶偉 驗眼配鏡專家
精配隱形眼鏡

Jack K. Chow O.D.
 Raymond S. Chow O.D.
 Optometrist
 Tel. 683-8231

（逢星期二休息）

承接定製

正宗香港式高級食品

本廠特製

一零麵生中龍全正純玖各點本

律沽飽日秋鳳蛋生正塊肉心廠

歡批西蛋月禮生春蓮紅種心廠

迎發餅糕餅餅麵皮容沙煎料製

518 Main St., Vancouver, B.C.



美心餅店

CAKE SHOP

溫哥華奇化街二五七號

257, KEEFER STREET, VANCOUVER, B.C. V6A 1X6 CANADA

TEL: 688-6281 • 688-6282

奇 華 餅

KEEFER BAKE

217 Keefer Street Vancouver

TEL. 685-2117

地 方 雅 潔

咖 啡 茶 座

美 心 菠 蘿 餡

合 時 鮮 菓 蛋 糕

椰 汁 蛋 糕

最 佳 出 品

請 嘗 試 :

各 式 西 餅

社 團 茶 會

出 爐 麵 飽

中 秋 月 餅