追求碰釘記

漂亮是女人唯一最可貴的本錢。正因這樣，馬小姐有很多男人追求。漂亮的女孩子最受男人歡迎彷彿是天公地道，我是男人，也和別的男人一樣愛上「女皇悅己者容」的態度追求馬小姐。我的周圍有很多情敵，但我對他們沒有過份的憎恨，因爲馬小姐一直沒有表示對誰情有獨鍾，我就沒有理由跟他們結怨，現在，祇許當是一場賽馬，要靠自己的努力來爭取跑第一。

但是，事情看來有點不妙。跟馬小姐來往的日子已經不淺了，然而，沒有半點跡象顯示了有什麼進展，相反的，我們最停留在普通的朋友程度中。我很焦急，焦急起來最大的顧慮是不够勇氣，爭取最先到達終點。有一天，我急不及待的直接向馬小姐查問：「我愛你，你愛不愛我？」馬小姐反應平淡，徐徐說：「我不知道。」我愕然說：「你有權自由選擇，爲甚麼不知道？」馬小姐說：「有很多男人追求我，我現在還未到選擇的時候。」我不耐煩地說：「但是，你祇許和一個男人結婚，現在應該是選擇的時候。」馬小姐說：「那麼，祇好由你們去碰運氣。」我忙截上問：「甚麼碰運氣？」馬小姐說：「我等於大馬票的頭獎，你們是熱中於發橫財的人，誰也不知道將來甚麼人中頭獎呀？」可以肯定，所有男人都不放棄在馬小姐身上「買馬票」，因爲她漂亮。但是，若論碰運氣，我的父親買了一輩子馬票，我也買了不少年馬票，不說頭獎沒有中過，甚至連入圍也沒有得過一回，既然希望於頭獎如此渺茫，對馬小姐又何嘗不是一樣渺茫呢？我想，我現有勇氣去繼續，馬票的運氣，至於另一種運氣——對馬小姐的愛情不得不完全放棄了。有時，我會埋怨馬小姐太漂亮，如果她長得醜陋，男人那會當她是頭獎？

馬票夾奉者神明呢？不錯，醜陋的女人不會引起男人的興趣。自然，愛情不能用美麗來決定，情人眼裏出西施，我敢說使張君瑞神魂顛倒的崔鶯鶯不一定傾國傾城。不過，拿事實來論，電影明星那一個不美貌如花？但是，輕過馬小姐一次教訓，我對漂亮的女人已失去信心，

「待續」

辣椒的話

而中醫亦認爲辣椒有祛風、行血、散寒、解鬱、導滯的功能，民間就有用辣椒煎湯來治風寒感冒和用辣椒作成油膏來治凍瘡的。

除了上述作用之外，辣椒的營養價值也很高。它含有維他命甲、乙、丙、丁的各種成分，尤以維他命丙含量最多。通常每一百克鮮辣椒中，約含有一百五十毫克的維他命丙。（辣椒所含的維他命丙，與其品種有關係。甜品種的辣椒，所含較多。但最少的含量，在一百克鮮辣椒中，也有十一毫克的維他命丙在內；最多的含量，在一百克鮮辣椒中，有時可以達到三百三十毫克的。）這樣高的維他命丙含量，在蔬菜中沒有任何一種能够比得上，即使是富含維他命丙的水果，如檸檬和柚子等，亦遠遠落在它的後面。

不過，辣椒雖有這樣高的營養價值，和可以增進食慾，却不能多吃。因爲多吃了，可以引起口腔充血，腹部疼痛，並且可以誘發痔瘡。同時，對於有腸胃病，肺結核病、潰瘍病、皮膚病和高血壓的人，也不適宜取吃。

辣椒除了鮮吃之外，還可加工製成辣椒乾、辣椒粉、辣椒醬和辣椒油等，以供調味或佐點菜餚之用。總之，不論怎樣吃法，都是以適量爲宜。一句話說，是：少吃有益，多吃有害。

「完」

編合版

本版歡迎各種奇妙趣聞短篇及讀者來函詢問關管樂、醫藥衛生等問題。——編者——

歡迎投稿

食物不但是身體營養的源泉，病人應注意食物

食物不但是身體營養的源泉，因爲患熱病的病人，身體中的維他命B一和維他命C的消費量激劇增加。雖是維他命C每天的需要量較該遵照醫生的指示。不可隨便亂吃東西，否則對疾病便發生不良影響，所以在中國醫學上便有「忌口」的傳統規定，限制病人亂吃東西，此點和近代醫學相吻合。

左列各種食物是日本醫學博士石原純二氏經過化驗研究的，較普通，也最容易弄錯誤，茲特介紹如左：

△患熱病不宜吃蘋果

一般都喜歌勸病人吃蘋果，實際這是不合醫學原理的，在醫學上沒有任何理由使病人多吃蘋果，尤其是患熱病的病人，因爲患熱病的病人，身體中的維他命B一和維他命C的消費量激劇增加。雖是維他命C每天的需要量較該遵照醫生的指示。不可隨便亂吃東西，否則對疾病便發生不良影響，所以在中國醫學上便有「忌口」的傳統規定，限制病人亂吃東西，此點和近代醫學相吻合。

左列各種食物是日本醫學博士石原純二氏經過化驗研究的，較普通，也最容易弄錯誤，茲特介紹如左：

△患熱病不宜吃蘋果

一般都喜歌勸病人吃蘋果，實際這是不合醫學原理的，在醫學上沒有任何理由使病人多吃蘋果，尤其是患熱病的病人，因爲患熱病的病人，身體中的維他命B一和維他命C的消費量激劇增加。雖是維他命C每天的需要量較該遵照醫生的指示。不可隨便亂吃東西，否則對疾病便發生不良影響，所以在中國醫學上便有「忌口」的傳統規定，限制病人亂吃東西，此點和近代醫學相吻合。

左列各種食物是日本醫學博士石原純二氏經過化驗研究的，較普通，也最容易弄錯誤，茲特介紹如左：

△患熱病不宜吃蘋果

一般都喜歌勸病人吃蘋果，實際這是不合醫學原理的，在醫學上沒有任何理由使病人多吃蘋果，尤其是患熱病的病人，因爲患熱病的病人，身體中的維他命B一和維他命C的消費量激劇增加。雖是維他命C每天的需要量較該遵照醫生的指示。不可隨便亂吃東西，否則對疾病便發生不良影響，所以在中國醫學上便有「忌口」的傳統規定，限制病人亂吃東西，此點和近代醫學相吻合。

左列各種食物是日本醫學博士石原純二氏經過化驗研究的，較普通，也最容易弄錯誤，茲特介紹如左：

△患熱病不宜吃蘋果

一般都喜歌勸病人吃蘋果，實際這是不合醫學原理的，在醫學上沒有任何理由使病人多吃蘋果，尤其是患熱病的病人，因爲患熱病的病人，身體中的維他命B一和維他命C的消費量激劇增加。雖是維他命C每天的需要量較

（以×代C字）

△雲埠民治黨支部鳴謝經費

由民國五十二年元月至十二月止

簡漢棟十五元　林文彬十五元
鄭忠梅十元
大發俱樂部　周逸經　王樹春
關裕添　莫　宇　馮瑞積　林社康
李西成　梁　榮　李祝衛　雷民盼
馬榮新　鄭朝積　梁榮安　周健生
黃　寬　馬　棠　李旭光　甄　正
蔡燦芬　朱何記　李　福　何登連
雷社炳　羅　植　林兆光　雷普初
黃　滔　關崇紹　阮　强　李發良
每五元
林三合四元
鄭松煦　梁佑遐　李超常　劉平安
董　嵩　徐演良　馬英燦　林鐵郎
林　信　鄧國德　伍于彩　方　勝
黎如球　謝自莊　張行眞　陳瑞琪
陳錦鏗　每叁元
凌厚基　鍾秀蘭　伍會球　周超常
黃如祿　馬世鑑　鄭如稻　李燊九
關權稻　馮茂聰　王樹春　吳錦潤
呂禮庭　潘　英　呂　全　黃榮蘭
黃炳寬　李家驤　敖榮初　梁少平
區楚翹　秦小梨　黃金龍　黃文彬
李少華　李兆權　余秀森　黃達蘭
吳卓鏗　每弍元五
周開滾　馬立羣　陳均文　廖全享
丁秀珍　司徒卓彬　何勝祥　黃滔
雷錦容　鄭永昌　許金滿　許國材
陳樂源　岑崇樂　徐炳贊　朱由堯
周瑞燦　馮　霖　林　伏　伍耀煌
劉淇浩　吳棟才　林國志　林德義
周伯昌　陳錦瑄　蔡榮業　廖華帝
廖德暖　周千禎　呂　洪　林國智
馬守夫　葉以德　林仲寬　甄衛炳
林樹森　呂　敖　陳福如　楊　汝
陳錦燕女士　每弍元
黎自强　黎松炳　鄭潤英　周柏昌
沈衍明　譚培夫人　陳誌衡　鄭益
張金滿　馬松安　周朝錦　許　忠
黃　富　麥穗聖　潘　英　趙偉常
葉以德　周新田　黃福添　每壹元五
梁　好　李蘭愛　雷宇邦　馮瑞傑
每壹元

△雲埠洪門體育會鳴謝經費

由一九六三年吉月一日至十二月尾

五十元者：
雲埠華僑全僑歡迎移民部長籌備會
二十元者：陳卓豪
十元者：黃爵銳　李　培　鄭健業
大發俱樂部　鄭宏　雷錦容
楊子順
李林富夫婦　鄭培夫婦　林福侃夫婦
林社康夫婦　鄭思梅　王樹春
五元者：馬榮新　雷　良　李祝衛
雷民盼　黃　寬　敖榮初　馬　棠
李旭光　甄　正　蔡燦芬　朱何記
李　福　趙　朵　馮偉民　何登連
李顯榮　馮　桂　胡逢雁　阮　强
林定旨　林子光　吳孔維　黃顯揚
李宇濃　司徒捷予夫婦　朱錫鵬
黃錦旺　黃　相　謝運如　馬其章
林樹振　簡漢棟夫婦　黃兆泉
周國林　李西成　周逸經　關裕添
莫　宇　馮瑞積　四元者：黃滔
叁元者：林鐵郎　林　信　鄧國德
林樹森　陳錦瑄　黃燦源
伍于彩　陳宜談　何勝祥
鄭光益　劉平安　鄭松煦　朱文强
黃歡騰　徐演良　陳瑞祺　梁佑遐夫婦
二元五者：李如　鍾秀蘭女士
弍元者：呂洪　林國治　葉以德
甄衛炳　廖遐喜　廖全享　關植潮
許國材　許全滿　林　伏　劉淇浩
馮　霖　吳棟材　陳樂源　鄭新福
朱由堯　丁秀珍女士　董嵩夫人
一元五者：周朝錦　鄭　盈　龔自强
馬松喜
一元者：周少川　雷宇邦　周瑞能
馮續傑　梁好義妹　李蘭愛女士

△李福海出院鳴謝

福海前日患病入醫院療治。在院期間，荷蒙中山縣同鄉會暨好友兄弟姊妹姊妹等親臨慰問，并贈生花生菓烟仔蔴糖等。拜領之餘，至深銘感。現已痊愈出院，惟遵醫所囑，在寓所休養。未克逐一親謝。深爲抱歉。謹登數言。藉伸謝悃。並祝各位康樂

○雲島唐人餐館出賣

生意穩固。因人力問題。迫於急賣。價銀六千五百元。六一年送貨車一架。如有人力大有發展。電話 Mi 1-5810 請問 Ken 或致函 Greenery Grill, P.O. Box 47, Courtenay, B.C. 洽商。

○殘館連實業出賣

生意極穩當，有來去水，自動地氣煖爐，急要遠行，甲以最平價劃愛，如有僑胞欲營斯業者，請勿失良機，來函面議，或尊便。遠合二人合夥或獨資兼有家人協作者。實業能充銀期。

Fosston Cafe & Grocery, Fosston, Sask.

亞省中西餐館生意出賣

本殘館傢俬用具齊備。有自動冷氣機。曼批約。位置好。對面是戲院。生意穩定。現因人力缺乏。故忍痛劃愛。如有意者。請來面議或郵商均由尊便。

P.O. Box 284, 4910-50 Ave. Lloydminster, Alta.

○亞省好餐館出賣

本殘館在于埠心繁盛區域。地位極好。生意興旺。傢俬裝璜齊全。有冷氣設備。茲因人力缺乏。迫要機性出賣。如有僑胞欲營良好殘館業者。請來面議。或函商均由尊便。

Canadian Cafe, 228 - 8th Ave. East Calgary, Alta. Phone AM 2-9274

餐館兼西人伙食生意出賣

本館在於沙省三十五號公路中心。伙市頓埠。自置實業。樓上有房十間。浴室水厠均備。全上庫。自動管制油爐。裝修妥當。生意興旺。主人年老。志圖退休。願將全盤生意連實業出賣。如有志經營斯業者。請來面議或函商均由尊便。遠合二人合夥或獨資兼有家人協作者。實業能充銀期。

Fosston Cafe & Grocery, Fosston, Sask.

△砵亞板汝埠首次清遊捐款芳名

林社康報效電影片酬
陳植森報效涼水五箱
黃槐禮公利俱樂部　黃松美館
每廿五元
關裕添　馮瑞積　每廿元
馮千才　鄭程萬　鄭社沛　林岳峯
袁嘯崖　阮祝華　趙　業　黃松顯
黃民韜　王樹春　民治黨　雷社炳
莫　宇　馮其浩　雷　盼　徐錦宏
簡漢棟　曹壯文　李兆逢　黃鈞鉅
黃星南夫婦　每五元
沈梧魁　吳　松　每四元
袁一山　黃申　蘇愼　蘇獻　李德
黃瑞秋　李天培　每三元
周珍　黃柱　朱介有　曹社　楊樵
茹均　曾保　蔡義盛　黃禮定　許培
黃聖傳　嚴　湛　葉伙燦　馮廣標
曾田樂　周瑞燦　馬　耀　李　陵
鄭　發　黃　志　關權柏　黃振琤
余　歡　周澤才　樊　慶　馬世超
阮煥輝　曹叙倫　鄭奕明　麥於炯
黃　業　馬　超　馬炎政　謝柏章
許　倫　李　均　李　炳　蘇榮初
黃挽政　馬錦煥　每弍元
黃鎮堂　曾少森　梁則池　蘇　演
黃德活　馮茂聰　馮景子　李　文
李　昌　沈敏榮　曹希文　曾英德
曾　享　馬煒球　余錦文　李　芳
馬天才　馮浪帆　每一元
以上熱心人仕　倘有登漏　敬祈指正

紅綫女洗劍麗芳艷芬

唱片大幫運到
新型目錄印備
來函索取即奉
是收藏家的寶庫

是鑑賞家的樂府

是北美唯一唱片之總滙

雲高華 浪琴唱片唱帶公司
Longine Record & Tape Co.
P.O. Box 3151 Vancouver 3, B.C.

△洪門民治黨全加第十九屆懇親會

籌備處職員

定期於十月廿五日（即星期日）

在卡城舉行開幕典禮

處長：正　張椿強　副　余鴻惠
秘書主任：馬若夢　科員：龔　利　黃樹璋　潘　祥　趙煥光
總務：正　馬奕棠　副　龔楚山
監督：正　張炳進　副　林遠進
外交：正　朱國良　科員：李廷俊　勞逢達　朱錫才　陳軒文
招待：正　陳健民　科員：黃　潛　吳泮豪　黃來有　龔　安
余文雅　馮許平　馬子榮　胡　儒
馬國棟　關　儀　陳奕隆　黃毓棠
財政：正　黃鵬强　副　丘煥謙
收支：正　龔存練　科員：黃潔賢　胡　儒　趙煥光
經席：正　馬本維　副　張竹青　林三合
游藝：正　陳惠華　潘潔芳
佈置：正　朱熊彪　科員：龔楚山　趙煥光　朱錫才
核數：　余　球　馬本維
顧問：　馬奕棠　鄧柱偉
全体黨員

○稳當旅店出讓

本店在卑詩省片市魯別埠三街六三〇號。地位適中。生意穩當。店主年老。不能兼顧。是以出讓。有志圖是業者。請來面議。或由電話 六二四、三〇二三 接洽。均由尊便

餐館生意連實業出賣

有來去水。地氣齊備。并有空軍雷達機場在埠。合家庭式生意。如有意者。函商面議。均由尊便。價錢大可商量。

P.O. Box 160, Alsask, Sask. 電話 968-2355

○謀生良機

華僑中心地点夜總會。（119B 片打街東）宜人設管廚房。經營食品生意。有意者電話 434-5865, 682-9311 與 Thomas Chong 洽商。

餐館連實業出賣

本店在卑詩省片市魯別埠三街六三〇號。地位適中。生意穩當。店主年老。不能兼顧。是以出讓。有志圖是業者。請來面議。或由電話 六二四、三〇二三 接洽。均由尊便

時代化柏文樓出賣

組

暗提定銀若干。另充抵押公司。電話 235-2221 與業主洽商。鍾紀莫問。

新華銀行——一九一四年創立

在香港、九龍、新界通設分支行處經營各種存款及全國各地匯款業務並特設華僑服務部專爲僑胞服務非常便利

歡迎函洽　有問必答

SIN HUA TRUST, SAVINGS & COMMERCIAL BANK, LTD.
(INCORPORATED IN CHINA)
17 Queen's Road, C., Hong Kong.
Cable Address: "SINHUABANK" Hong Kong

全國各地城鎮鄉村均可直接通滙
略舉通滙地點如下：—

廣東省：廣州 南海 佛山 九江 順德 中山 珠海 東莞 石龍 龍門 新塘 番禺 三水 增城 新會 台山 開平 恩平 江門 鶴山 惠陽 淡水 龍川 河源 高要 德慶 四會 羅定 都南 新興 廣寧 雲浮 南雄 韶關 樂昌 連縣 英德 清遠 佛山 東莞 連江 東白 高州 茂名 化州 兩海 合浦 防城 欽縣 陽江 陽春 海口 瓊海 汕頭 潮安 饒平 興寧 豐順 五華 揭陽 梅縣 松口 大埔 高陂 海豐 汕尾 澳門

福建省：廈門 漳州 龍岩 東山 石碼 昭安 永定 下洋 上杭 海澄 同安 泉州 石獅 永春 惠安 安海 漳江 仙遊 安溪 晉江 福州 福清 連江 古田 閩清

江蘇省：上海 南京 揚州 蘇州 無錫 常州 鎮江 常熟

湖北省：漢口

湖南省：長沙

浙江省：杭州 寧波 溫州 紹興 定海 餘姚 上虞 鎮海

廣西省：南寧 柳州 桂林 北流 梧州 鄧縣

雲南省：昆明

山東省：青島 牟平 榮成 煙臺 德縣 昌邑 濟寧 濟南 威海衛 龍口

河北省：北京 哈爾濱 天津 秦皇島

四川省：重慶

遼寧省：大連 瀋陽