中國武術義演確是善舉

……中華文化中心宣傳組……

武術是中國的國粹，本早在國內流傳已久，近年更在海外發揚光大，風靡全球，為國際人士重視，因而醉心學習中國武術的男女不少。本埠鐵城崇義總會為迎合各界的需求，乃於數年前成立崇義體育會，推而研究國術，增進會員的康樂活動。該體育會成立以來，對內辦理瑞獅，武術學習，培育身材，對外，華人社區每有慶典邀約，必提供瑞獅和表演武術助興，或遇有社會公益慈善勸捐及籌建設性的群眾運動，亦必派出獅團助陣鼓吹，發揮為公服務之效能，成績卓著，深為社會人士稱譽。崇義體育會現定於十月十四日在女皇大劇院主辦中國武術義演大會，表演精采之武術，藉以加強武術界之聯繫，促進武林與僑社之團結友愛，其在海外舉行此類之敘會，還富有溝通文化交流之重大意義，特別是在政府推行保存各民族之固有傳統的多元文化政策的國家舉行，更為可貴。同時，這次演出的收入除各項費用外，收益將悉數捐給中華會館修葺樓宇，中華文化中心興建費和崇義體育會之經費。

鐵城崇義總會及鐵城崇義體育會在中華文化中心發動興建大樓籌款之初已認捐巨款，今又將其列入為此次演出善款受益團體之一，足見該體育會大力支持中華文化中心和社會公益之熱誠。

同人等對崇義體育會這種再接再勵，出錢出力竭誠為僑眾公益福利事業作出貢獻之熱忱，表示萬分感激和欽敬，對各宗派遠近武術師傅，不辭勞苦衷誠合作，為慈善籌款而參加表演超卓的技藝 致以崇高的敬意和衷心感謝。我們深信，社會各界人士對鐵城崇義體育會和諸位武術師傅的急公好義之精神，必同心稱頌和給予大力支持 購票親臨觀賞，誠如是演出成功，予主辦者和表演者莫大鼓舞，予善款受益團體實質支持，全僑同沾雨露，確是善舉。

教孩子忍耐

沒有恒心，容易感情衝動，見什麼要什麼——你的身邊是不是也有許多這樣的孩子？這些都是沒有受過忍耐訓練的孩子。

「用功的時間到了，別再玩，趕快進來！」「要遲到了，快起床！」「該睡覺了，別再看電視！」

母親們儘管嘮嘮叨叨的要求，可是孩子們究竟有沒有做到呢，所謂管教，並非咀巴的反復不停的說，如不實行即等於零。

想多睡一會兒，想多玩一會兒，還想看電視，但必須忍耐用功，早些起床，到時間就該睡覺，諸如這些，應當教孩子們知道，日常生活中有許多必須忍耐的事情。這種忍耐的家教愈早實行愈好，而且不宜只強要孩子們遵守，成人更應以身作則。

提起忍耐，並非任何人一開始就可以做到，「大的忍耐」必須每天由一點一滴從「小的忍耐」做起，而有一天終於可以做到大的耐忍，譬如「口乾，想喝水，就咕嘟咕嘟的喝果汁或茶水，便與牛馬無異。口乾就喝，肚餓就吃——在這以前不妨稍作忍耐。

「口乾得很，想喝水。」

每有此慾望時，就等待至一分鐘至五分鐘吧。過了一分鐘後再慢慢的喝並不渴死人。僅僅這一點要求，在開始時卻相當不易做到。重要的是，並非只做一次就行，而是一天數次，並且每天繼續和自己的懦弱戰鬥，直到戰勝成為習慣為止，究竟怎樣去喝一杯水，視其喝法如何，一個人可以顯得高雅，也會顯出相反的結果。

將一本小說從頭至尾統統看完，也是良好的意志的訓練。「不如想像那麼有趣」，「已經知道結局是怎樣，所以沒意思了。」孩子們可能提出種種理由中途而廢，其實這些「理由都只是一種藉口，實際上是由於意志不夠堅定，所以沒法將小說看完。因此，在未打開書本以前，須先和自己約法三章：「不管任何理由，我絕不中途而廢，必看完此書！」

為了要下這種決心，自然不得不選擇值得從頭看到尾的好書，因此自然形成經常看好書的結果，誠是一舉兩得，經常將報章雜誌的一個項目以同一密度繼續閱讀，也可以養成良好的習慣。

這類的事情不一定經常可以做到，即使下很大的決心，也可能立刻遭遇挫折，要在遭遇挫折也不灰心，不屈不撓的再站起來戰鬥，問題不在挫敗幾次，而是愈敗愈勇才是最重要的，假如規定「明早幾點起床」，到時候必須起床，絕不能被「很睏」，「不大舒服」等的理由所打敗。

在我們的日常生活中，只要有心想做，有的是這類「小忍耐」的機會。老是忍耐會不會抹殺自己的感情，也可能喪失個性，有人也許會作此担心，其實這是多餘的。相反的愈是受過訓練的意志與感情愈美，而且當此二者相調和時愈能顯示出一個的韻味與個性。

一個人在書本上，或在街頭看到誘人的廣告時，很可能受到極想購買的衝動，可是當有些慾望時，不妨暫時按一下心等個把禮拜[illegible]。當時覺得非買不可的東西，由於暫時的忍耐了，十之八九會不想再要了。這本來是加強意志力為目的的一種訓練，結果卻也有益經濟節約，為了孩子們的幸福，為了使孩子們成為有為的人，都應該自幼養成忍耐的習慣，如欲孩子做到，成人必先以身作則。

△為何老人面皮打皺

皮膚分為表皮和眞皮兩層，皮膚下面就是皮下脂肪組織。皮膚的表面有無小溝和較淺的皺紋，青壯年人表皮的角質層厚，眞皮內所含的彈性纖維彈性足，結締組織密而皮下脂肪多，所以皮膚綳緊而豐滿，加上皮脂腺和汗腺分泌旺盛，皮膚就光滑滋潤。但是，青年人表皮角質層萎縮，眞皮內所含的彈性纖維減少，結締組織不足而皮下脂肪變薄，因此出現許多皺紋。

健康與衛生

睡眠的習慣

問：經常聽人說，要確保健康，一定要睡足八小時。但有些瑜伽術信徒，從不躺臥睡覺。也有人說兩小時睡眠就夠了。他們利用運氣功夫，不必睡覺，照樣可以獲得足夠休息，消除疲勞。還有人說睡眠太多有危險。閣下對睡眠看法如何？

答：東方醫藥觀點，特別重視個別狀況，不論睡眠、食物與治療都不例外。首先考慮的，是個人的體質、環境與遺傳等。健康的需求端視個人狀況而定。

甲乙兩人均患頭痛，但甲的頭痛可能是發自腦內部，乙的頭痛可能來自頭的兩側。西方醫學，也許會以同等方式，治療兩種不同的頭痛。東方醫學則要視疼痛來源，分別治療。

至於睡眠，只要你醒來後精神充沛，無不適之感，不管你睡一小時、四小時或八小時，均無關重要。因各人體質與狀況不同，不能一概而論。但有一種情形是不可否認的，年齡愈大，所需睡眠時間愈少。嬰兒幾乎整天在睡。兒童約需十小時。青年人八小時即可。五十至六十歲，只需要六小時就可以了。但仍得視個人體質、環境、飲食與活動而定。如果你習慣八小時睡眠，就可能需要八小時，如果習慣五小時，可能你已適應五小時睡眠。既已習慣十小時，試圖以五小時取代，實為不智之舉。同樣的，你睡五小時已足，硬要睡八小時，也大可不必。就東方醫藥觀點來說，並沒有「人人都應睡足八小時」的原則。

蔬菜與肉食

問：閣下對蔬菜或素食的看法如何？很多人認為這是東方人健康秘訣，是否有所根據？

答：也不能一概而論，因各人狀況不同。食物習慣的養成，與環境、資源等有關。一般東方人，原來都是以五穀與蔬菜為主的農人，所以生理結構也在適應此種條件。東方人的腸較白種人為長。所以東方人不宜經常吃肉類。歐洲人是狩獵者，所以他們發展一種適於消化肉類的生理本能。能經常吃肉。

逐漸改變是可能的，許多年輕一代東方人的生理結構正在改變中。像我這樣五十歲以上的人，就喜歡大米和豆腐。逐次改變，當無傷害，但不宜突然改變飲食習慣，不能在一天之間，決定永不吃肉，而以素食代之。

所以，就你的問題來說，我的答案是，吃五穀蔬菜，同樣可獲得健康。

問：你是說，我們只要吃想吃的食物就好了？

答：不，食物最好能平衡。

預防老化有仙丹？

問：預防老化，是近來熱門話題。人人都夢想克服年齡障礙，永駐青春。東方醫學，有否防老靈丹妙藥？

答：沒有。沒有什麼防老的靈丹妙藥。根據東方醫學，一個人壽命的長短，取決於父母所賦予你的體質，也就是與生俱來，先天已定的「天年」。如果保養得法，就可頤享天年。但老之必至，無邊阻仙方。

善自珍攝，確保健康，可避免於「天年」未終時早逝。但如果你的天年只有八十歲，你活到八十歲時，決不可能仍像五十、六十歲一樣。一般人年齡平均為七十至八十歲。當然也有例外，有的更短，在六十歲以下，有的則較長，可以活到九十歲以上，甚至一百歲。活到百歲以上的，則為人瑞，並不多見。這種壽命的差距，基本上是先天的，並非由於飲食、運動或其他「祕方」。

一個人能活多久，在於他的天年或與生俱來的基本健康與體力。如果飲食失調，運動不足或緊張焦慮，可能會提早死亡。但如果先天的體質只能活八十歲，不管你如何盡力，也會無濟於事。

問：假定每一個人都有他與生俱來的「天年」，如何才能確使一個人能健康快樂的活至他的極限？

答：要樂享天年極限，最重要的是善自珍攝你腎部與胃部附近的器官。如果你有便祕、痔瘡或胃脹不適的情形，宜速採措施，以圖治復。

喝酒不可醉，微醺無害，過量則不可，飲食不可過量，八分飽最佳。不要吃難以消化的東西。

骨盤酸痛、背痛，尤其是下背痛，宜適當控制房事。最佳治療法是避免過份疲倦。疲倦之前即應休息，不可等到精疲力竭時再歇。

腳部要保暖，電毯非宜。身體可分為兩部份，如果人體下半部寒冷，會全身寒冷。反之下半身溫暖，上半身也會暖。電毯則同時使全身加熱。上半身有自身原來熱度，再加上電毯熱度，不但協助維持下半身溫度，且使全身強迫加熱，結果會流汗，這樣將使身體疲倦，容易感冒。

問：為求保享天年，閣下認為應如何避免城市之空氣污染、擁擠與壓力？

答：當然，如果能搬往空氣新鮮、噪音少與壓力低的地方，自為上策。事實上很多人不可能辦到。不過仍有很多自救之方。像不去理睬別人對你的批評，按自己的步調工作，知所滿足，樂在其中。如果與人爭長論短，只有自尋煩惱。心廣天地寬，可以抵消若干自然環境之侵害。東方有本古代醫典說，要頤享天年，你應吃八分飽，飲酒不過量，房事適度，不過度疲倦，注意運動，避免煩惱生氣，睡眠舒適平靜。只要能做到這些，定可長命百歲！

時代病綜談

名聞美國的基凱利斯特博士曾說：「任何時代裡，都有某特別盛行的疾病，成為那個時代的特徵。」

這是實在的事實，在每個時代之中，都有一種或幾種的病特別盛行，這是有關那個時代人們的居住環境，生活條件以及流行的習慣。例如：最能代表文藝復興時期（十四到十六世紀）的疾病，是個人主義的產品——梅毒。因為這種病，除了男女個人以自己的意識，互相往來「交流」之外，別無其他傳染方法了。也就是說，唯有在個人主義濃厚時代，才能使這種病繁衍起來。

又如從十八世紀末到十九世紀初的五六十年中，由於浪漫主義的瀰漫各地，而產生了那個時代的代表性疾病——貧血和肺癆。小說「茶花女」就是以這個時代為背景的名著，巴黎的名妓艷名遠播，卻夭折於當時的時代病肺癆。

到了十九世紀之後，由於產業革命，使人口集中城市，人們的生活日趨緊張，那個時代的疾病是神經系統的病疾了，如神經衰弱便是它的代表，而且這種病一直延續到現在。就以今日世界上最繁榮的美國來說，十六人之中，就有一人患這種時代病，常年有七十五萬人在精神病院中過日子；而平均每年也有二十五萬新的病人，湧進這種病院。根據紀錄，精神病患者，大部份是被稱為「時代病」的神經症，也就是說，都是一些自己睡在床上，而大喊「病了！病了！」的人。

關於這方面，希利亞博士在其名著「女醫生所見的女人的一生」中寫着說：「月經痛，也是屬於神經症的一種產品。我行醫多年的經驗，凡是母親因月經疼痛而去求醫時，她的女兒也會跟着發生月經不正常現象，其原因在於做女兒的，把母親的病痛，想像為自己在月經期中會如此痛苦的，有的甚至在初潮時，就發生恐懼月經來臨的情形。於是，由恐懼而緊張，引起了子宮肌肉的強力收縮，導致了經痛。更討人嫌的，是一旦有了這種恐懼心，就很難脫離其苦海，而在你有月經的三十年中，一直受其控制，並且像練鋼琴似的，愈練手愈熟，這種神經病的歷史愈遠，愈變成為完整的疾病。此外，又發現頭疼，也有這樣恐懼性的形式。

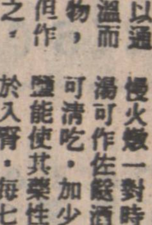
在我來說，我認為在所有的病症中，再也沒有比神經症更慘害的病了。因為凡是忙得沒有空閒的人，絕不會患上這種病，只有閒得無聊的人，才會想像到自己的身體不健康。再者，跟着人與人之間的關係愈複雜，神經病也愈發猖狂，精神科醫生也愈忙碌。」

就以癌症為例來說，在大家漸漸地了解了癌症的利害的同時，大家也就不由自主地引起了恐癌症。希利亞說：「女性心目中，恐懼癌症，有如恐懼玩具蛇。情形嚴重的，甚至絕口不談「癌」字，怕說了，就會染上了似的。所以，聽女性們談話，如「某某眞可憐，好像已經犯了……」她們永遠把癌字略去。這在我們做醫生的人來說，最怕的是大家都有着這種恐懼念頭。事實上，醫學列為可怕的十幾項疾病中，還沒有癌症的份兒呢！癌的早期是很容易治癒的，患癌症死的，多是等到病入膏肓時才發現，這當然是難治了。什麼病也都是如此，非單只是癌症，其中也不乏諱疾忌醫者，把自己拖到死亡的道路上。」

和神經症同樣成為最近文明病的是腸胃病，尤其是胃潰瘍。因為生活愈緊張，社會愈複雜，人就愈易於產生各種不平和不滿。對於那種不平和不滿，野蠻人可以用打架械鬥，以及各種暴力來解決發洩，可是有教養的文明人，便不能如此了。於是，由不平不滿而擾了神經，俗語的所謂「氣不順」，就轉向內臟，首當其衝的是腸胃了。

鹿鞭鮑魚湯

自古以來不少修煉者（稱神仙家）都很推崇龜鹿二仙膠，亦即是鹿角膠與龜膠，鹿為山上珍品，臥則以口鼻對尾閭以通督脉（「本草經讀」記載），故鹿性溫而大補元氣、精血，而龜為海中長壽動物，性能滋陰補腎，取其一補陽一補陰，但作食物似欠滋味，故改以鹿鞭鮑魚以代之，鹿鞭能補精血、壯腎、強機能為衆所周知，鮑魚性微寒，滋陽明目。取鹿鞭四分之一付，洗淨，清水先浸泡一對時，加入鮑魚三個，洗淨泡軟切片，同時放入燉盅慢火燉一對時，取出後加入精粉適量，此湯可作佐餐酒，也可清吃。加少許食鹽能使其藥性更專於入腎。每七天服食一次必能強精補腎。



針灸美容

可除雀斑

香港有過針灸熱，但荷里活目前則興起針灸美容熱。據說女明星珍．芳達也曾採針灸美容法，減除了臉上雀斑。

針灸美容已在美國東西兩岸興起。香港目前只有兩位美容師以此法為女仕服務。她們主要還是自美國得來的靈感。針灸熱由香港吹到美國，針灸美容則是由美國吹返香港。

據說針灸美容對消除雀斑、粉刺、皺紋很有靈驗。白種人是比較多雀斑的。

針灸美容需要較長時間，在兩、三個月間進行十五次針灸，每次一小時。首先美容師會在當事人臉上各部位插十二針，雀斑較多的地方多插針。然後再在臉上做一個飽含蛋白質和檸檬汁的面膜。約四十分鐘後，針與面膜除去，再做臉部按摩五分鐘，一項針灸美容便告完成。

消除皺紋新法

要想完全消除原有的皺紋是不可能的事，年齡漸長皺紋也就逐漸增加，但我們若以適當的保養仍可以防止皺紋的積增，有些人笑起來會在眼角部份起些皺紋、有時它是跟着情緒變化的，因此一點也別介意，保持輕鬆的心情，定時的起居、定量的用餐以及充足的睡眠比甚麼都重要。

有效按摩法

一般婦女都想知道按摩對於消除皺紋有效嗎？答案是肯定的。但它是針對那些偶爾出現的皺紋，而不是因年齡因素而長的皺紋。以下為妳介紹消除皺紋的按摩方法。

①先從下巴部份開始、用姆指和食指輕輕的夾起再放鬆，盡量多夾一些，反覆五分鐘。或是用適合自己皮膚的面霜也可以，按摩臉部是由下往上的反覆作五分鐘。從鼻頭到尾部，尾部由下往上再延至尾部，尾部採取用姆指和食指輕輕的夾起十分鐘。

緊張往往也是滋生皺紋的因素之一，消除緊張的方法：將椅墊放在兩腳上，將房間的燈熄掉保持平靜，（用耳塞可消除屋內噪音）用菩提樹的葉子少許煮後用溫濕的毛巾敷在臉上，儘量保持溫度。

新防皺體操

下面是防止皺紋的幾種面部體操。

防止咀角邊的皺紋：①像吹泡泡一樣將咀成一圓形②在咀上放一根食指吸氣再慢慢吐出。

防止眼睛四週圍的皺紋：①雙眼閉後、用雙手掩面休息一會兒。②將視綫由左而右轉動，由上而下轉交，但頭部不移動。

防止雙下巴的運動：①將咀張開到可咬一個蘋果的程度，再將牙咬下，反覆數次之後再打開然後慢慢合攏。②將咀巴合攏假裝潄口的模樣反覆數次。

威士忌牛奶

還有幾種有效的方法，可減少皺紋的產生及遮掩已有的皺紋。

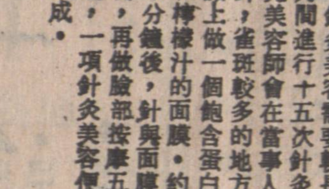
當臉部肌肉缺乏彈性時，皮膚鬆弛是必然的過程。皮膚缺乏彈性，會嚴重地影響到化粧。這個時候，可以取同量的威士忌酒以及牛奶，把它們充份攪拌之後，用脫脂綿塊浸濕，用它來擦臉。得二十分鐘之後，用清水冲掉即可，此種方法，每星期可施行兩次，可令皮膚增加彈性。

眼睛週圍的皮膚最為敏感，亦最容易衰老，稍不加注意，即會出現小皺紋，不妨取同量的且白以及凡士林，充份攪拌之後，薄薄地塗一層在眼睛下面的皮膚上面，最好能靜躺著休息，待它燥之後洗掉。

消除眼皺紋

如果外出之際，想使眼下的皺紋不顯眼，可以待且白乾了之後，實施化粧，如此，最少能夠維持四小時。

對於較深的皺紋，可以把雞且打開，剝取它裏面的薄，趁濕貼在皺紋的皮膚上面，十多分鐘之後洗掉，用一些橄杭油輕輕按摩皮膚。



香港市場有限公司
265 E. Hastings Van. B.C. V6A 1P2
TEL. 669-5840, 669-5913

本公司開業式週年
酬賓以謝顧客盛
情雅意，所有貨
品除白米及特價
品外，
全部九折
又同期推出大量
特價品敬請留意
酬賓日期由一九
七九年九月十二
日（星期三）至九月
十六日星期日）
一連五天

滿地可銀行
Bank of Montreal

華埠片打街分行
TOMMY MAH, MANAGER
178 E. Pender St.
VANCOUVER, B.C.
Tel. 665-7225
經理 馬國材

東百老匯分行
BERT BEISHUIZEN, MANAGER
2490 Main St.
VANCOUVER, B.C.
Tel. 876-3391
經理 白翠山

華埠緬街分行
PETER LI,
390 Main St.
VANCOUVER, B.C.
Tel. 665-7565
華經理 李百鎏

省府免費股票
請從速攜申請書到本行領取股票！
九月廿八日停止派發

請比較
本行新貢獻
日息儲蓄戶口
• 日日計息
• 年息 9¾ 厘
• 可用本行特有「分行通達服務」到任何電腦分行提款，存款等事宜。
• 無最低存款額之限制。