增加壽命的簡單規律

古叟

秦始皇想長生不老．才遣出童男女到東海求仙．但是到底他也要死的．蘇俄的科學家波甘摩列斯．研究延年益壽藥（ACS），也不過生存到六十五歲．沒有一個人不喜歡長壽的．因爲喜歡長壽便找尋增加壽命的方法．我們知道死亡雖然不能避免．但是生存較長的時間是可能的．我們已經聽說「天助自助者」．爲什麼不開始自己幫助自己．使生命較長較快樂？以下十三點規律．很簡單．很實際．是任何一個人都可行的．

㈠相當飲食．衞生家常常對我們說．飲食習慣和普通健康有極密切關係．如果要身體功能適當．我們要有平衡的食品．包含蛋白質．脂肪．糖質或澱粉質的．使身體的新陳代謝．得繼續不斷

㈡不要飲食過度．居於美國的人．因爲物質豐富．有了飲食過多的毛病．飲食過多便使身體過重．身體過重是短命的一種主要原因．

㈢學習鬆弛．許多緊張情緒是不需要的．例如憂愁．恐懼．忿怒等．這些精神不愉快．能夠激起身體的病徵．身體各部也宜常常鬆弛．筋肉的鬆弛是消除緊張情緒的最好方法．

㈣不要飲酒太多．飲酒些少不會發生很大禍害的．所以如果必要飲酒．便要限制不致飲醉．或至身體發生反响．

㈤不要吸煙太多．吸煙和飲酒都是奢侈的習慣．這種習慣如果按着有限制的進行．沒有多大禍害．但是每個人要自己節制．不可使煙氣激動心跳．血壓高．或消化失調等．

㈥結婚較好．據統計的報告．已經結婚的男女．比獨身的較爲長壽．有較壯健較快樂的生命．所以．如果潠揀了適合的配偶．當然要結婚較好．

㈦按期檢驗身體．身體內的病徵．或許隱藏着自己不能夠發覺的．經醫生檢驗了．可以防止重病的發生．不致病症發生了以後才知醫治．

㈧注意身體疼痛．如果感覺體內某一部份發痛了．便要請醫生檢驗．因爲這是體內某部不健全的徵．例如盲腸症．不能稍延時刻的．

㈨不要爲過去的疾病擔憂．有些人在生命中某一個時期．或許發生過很嚴重的病．但是痊愈以後．身體便是健康的．沒有恐懼或憂慮的必要．例如患過肺癆的人．如果醫生宣告痊愈了．他是完全健康的人．不必爲過去的疾病憂慮．祇要遵守醫生的訓示便夠了．不過中年以後的人．必要防禦頑固疾病的發生．

㈩改良身體的姿態．許多腰痛．呼吸不調和等．都是由於身體姿態錯誤所致的．一旦改良姿態．痛象即時消滅．

㈠運動適中．人人必要運動．但是運動多少．要按每個人的普通健康情形決定．每天到外面散步半小時．至於中年以上的人．便要減少激烈運動．

㈡防避家庭意外．美國每年在家庭以內遇意外而死的有三萬人．例如踏凳倒了下墜受傷．電氣用具熱度過猛起火焚燒等．都是因爲家庭裡的人忘記了小心的常規．

㈢謹愼駛車．汽車加增．當然駕駛汽車的人也加增．如果你是駛車的話．你要謹守駛車必需的條件．自問有沒有相當的眼力．相當的判決力．能夠駛車到什麼速率等．如果自己沒有自然的能力．有沒有設法補救．

以上十三點．可以作我們長壽的基礎．然後等待科學發明延年益壽的實際方法．

李敷

新唐詞

秋眠不覺曉．處處聞「偷盜」．
一片「貪污」聲．「破案」知多少？
兩路材料處案．粮貸案．迄未「破案」．而小如「碼頭竊風」．大如「監守自盜」．更愈演愈盛．可謂無日無之．調寄「春曉」．然亦「無病呻吟」耳．

細針集

△英國人性急．說鐘表上的時間都叫「跑」．西班牙人喜歡慢吞吞的．所以說鐘表叫「走」．中國人則叫「行」．

△捷克國父馬沙里克在請求赴美游歷的申請書上．對於詢問種族的一欄下．曾填註了「人類」的字樣

醒聞

以義氣團結　以忠誠救國　以義俠除奸

THE CHINESE TIMES

The only Chinese newspaper in Vancouver. Published every day except Sundays and holidays by The Chinese Freemasons in Canada Publishers Ltd.

(滿)(地)(可)(銀)(行)

歡迎華友借欵

本行歡迎華友揭借款項．利息低傲．每壹百元分十二個月還欵．月利二毫七仙（即每年抽六厘利息）如蒙有勝利公債或買有人壽保險者揭借款項．利息更低如蒙光顧．無任歡迎．本行創立壹百廿五年．向爲加拿大各界人士服務

"MY BANK" TO A MILLION CANADIANS B of M

BANK OF MONTREAL

加拿大 裕倫德記 域多利

YEE LUN ARK KEE LTD.,
534-6 Fisguard St. P.O. Box 1155
Victoria, B. C.

新到海味
大埠靚鱸魚
霉香三牙或
嬝娜蓮中魚
大埠蝦米仔
鮮明大蝦肉
新坑罐鮑魚
墨國罐鮑魚

五十磅原政醬 每桶十元
壹打庄十四安士原政醬
每箱二元七毫三
壹打庄二十八安士原政醬
每箱四元九毫三

牌子最老貨式最好
製法精良美味可口

生益上抽油

▲價目表▼

壹百磅庄 每桶 八員五毫

原抽油 壹百磅每桶二拾壹元三毫八
五十磅每桶十一元三毫四
雙老頭抽油 壹百磅每桶二十一元三毫四
五十磅每桶壹拾壹元七毫一
老頭抽油 壹百磅每桶十九元四毫四
五十磅每桶十元零三毫四
頭抽油 壹百磅每桶十七元五毫
五十磅每桶九元四毫
上抽油 壹百磅每桶八元五毫
四元三毫
（十二安士）二打庄雙老抽油每箱三元八毫二
（十二安士）二打庄老頭抽每箱二元八毫二
◎各埠商店 均有代理 批發特平

Vancouver Soy Products Manufacturers
677 Fifth Ave. East Vancouver, B.C.
電話 PAcific 5845

雲高 華埠 英華公司
蘇杭車衣
Ying Wah Co.
15A Pender St. E.
Vancouver, B.C.

精造
各款中西服式零沽批發價甚相宜．
專辦
各國各名廠趨時出品絲髮羊毛線仔等俱全．遠近僑胞惠顧希爲留意
喊綫 PAcific 5716

曹統新藥行
C. T. SUN
900 Temple St. Los Angeles, Cal., U.S.A.

◎補腦養心丹 四兩庄五元
◎鴉標補腎丸 十二樽十元
腎精不足虛勞揀常服此丸可保痊
◎鹿羓耳聾丸 四兩庄五元
腎虛膜破耳聾鳴聽服斯丸功效顯著
◎牛黃消核丸 每罐二元
鬱憂暴怒核連珠服此圓消勝割除
◎男子七疝丸 二兩二元五
小腸疝氣陰囊腫頓服斯丸便見功
◎消粒解毒丸 二兩二元五
◎皮膚止癢水 每罐一元二五
◎立效扯氣水 每樽二元
◎鴉標萬安油 每打四元
◎立即止痛片 每打二元

新民生肉店
SUN MIN SANG CO.
122 E. Pender St. Vancouver, B.C.
Phone MA. 1545

本公司自豢肥豬．宰選上等肉料．加以上等材料．配製各式臘味．味美適口．經本市衞生局．認爲適合衞生．給予准照．批發零沽．價錢相宜．僑胞光顧．請認招牌牌爲記．

原油臘鴨　白油腸
五花臘肉　鴨肝腸
臘猪咀

招商代理　利權從優
司理人丘發多謙啟

奄派路銀行
點間畔埠設有支行
Imperial Bank of Canada
Hastings & Abbott Street
Vancouver, B.C.

華友欲滙電匯回家鄉者注意
（代理）江蘇省上海大通銀行
河北省天津大通銀行
下列廣東省各城市均有郵政貯蓄銀行開設
廣州市　興寧　江門
梅縣　韶關　新昌
汕頭　台山　赤堎
◎雲埠電話 Marine 2548
◎城埠電話 Garden 1171
奄派路銀行啓

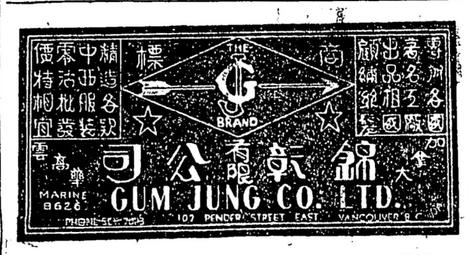
KUO KONG SILK CO.
國光公司絲髮
27 PENDER ST. E. VANCOUVER B.C.

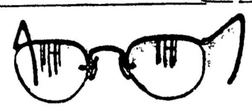
專辦
中國絲髮．各款顧繡品．男女衣裳．絲巾．檯冚．搭巾．最著名小衫．襪帽．莫崙羊毛．毡．褥．褥仔．香品．應有盡有．

精造
各款小衫．線仔番褲．男女精粗衣裳．餐館用衣．褸仔．圍身．女圍衫唐汗衫．廚褲．廚帽．檯布．旅舘用衣．床布．床冚面巾．枕袋．

各國旗大小均備（目錄印便函索即奉）

雲哥 華醬油有限公司啓





周愛權
都朗度大學及安省目力測光大學畢業

周愛權驗眼配鏡專家（金歐山）
眼矇要着緊．
唔好話唔信．
愛權配鏡最馳名．
工作精微傳遠近．
技藝新欵式由尊命．
戴起自然神志定．
雙眸從此倍光明：
胡俊傑介紹（其四）

JACK K. CHOW
OPTOMETRIST
128 E. Hastings St. MA. 5938 Vancouver, B.C.

新到大帮布料
精造趨時服裝
旅舘餐館用衣
各款工人衣服
家用線仔紗褲
加長羊毛褥仔
遠近僑胞惠顧
批價特別相宜

PITMAN OPTICAL HOUSE
605 Hastings St. West
Established 1921
戴匹明眼鏡店

匹明眼鏡者比詩
省華人以
千萬計算

◎各種紙料平沽
本店常有各種紙料及文房用品發售
華友光顧極表歡迎
SMITH DAVIDSON & WRIGHT LTD.
[VANCOUVER, VICTORIA, B. C.]
市勿地威臣紙公司謹啟

暗市黨長壽店
ARMSTRONG & CO.
304 Dunlevy Ave. HA 0141