保養皮膚八原則 使你健康更美麗

保養皮膚其實並非很複雜的事，只要遵照下面八項簡單的原則，便可使皮膚更健康和更美麗，比任何護膚美容品都更有效。

一、善待你的皮膚。永遠不要用力拉扯皮膚，尤其是眼睛和口部周圍。

二、用不同的方法對待不同部份的皮膚。一般人額頭、鼻子及下巴的皮膚都比較油膩，而眼下的皮膚則比較乾。油膩的皮膚應每日最低限度徹底清潔兩次，然後拍上爽膚水。特別乾的皮膚則可用橄欖油、向日葵子油或花生油輕擦按摩，留在面上五至十分鐘始擦去。

三、不要讓頭髮垂下來遮着你的面，尤其是皮膚或頭皮特別油膩者，來自頭髮的油可能會與面上的油混合，引起皮膚痕癢或長暗瘡。

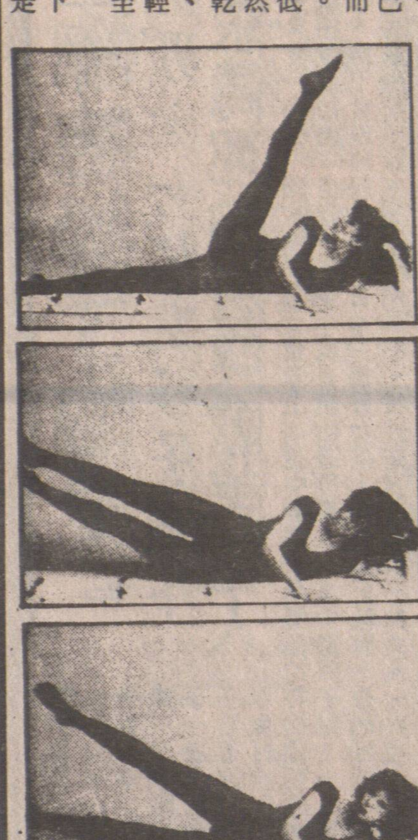
四、不要過份相信所謂可以在一夜之間創奇蹟的護膚品。沒有一種藥可以令人返老還童或一夜之間治好皮膚問題。

五、試試用牛奶洗面。全脂牛奶含有皮膚需要的脂肪酸，你只需半杯全脂牛奶，濕透棉花球輕拍在面上，按摩三分鐘，再讓牛奶停留在面上五分鐘才用溫水洗去。但油性皮膚並不適合這種牛奶浴，因爲牛奶會令皮膚更油膩。

六、洗面時要迅速將面皂泡沫洗去，因爲面皂會令皮膚變乾，最多只能讓它與皮膚接觸幾分鐘。

七、每晚臨睡時一定要將面上的化粧全部洗去。讓化粧品留在面上過夜會阻塞毛孔。

八、服食維他命丸。缺乏維他命A會使皮膚又乾又粗，缺乏維他命B則會使皮膚痕癢或爆裂。維他命E則能幫助皮膚迅速復原。



美腿體操

這是一種簡單易做的美腿體操，做時宜在地上鋪毛巾，用床是太軟的。

①側身而臥，如圖所示。盡可能提高上面的腿，腿要伸直，腳尖亦要伸直。

②放下此腿，再提起部份，然後把另一腿亦盡量提起去合上，腿亦要伸直。

③停住一陣，然後兩腿都放下。換邊再開始。每邊輪着各做一次，直至覺得累爲疲倦。（美）

家常餸

一蟹兩味 整蟹殼蒸 蟹釀

十元一斤澳門青蟹，算抵食，兩只就有一斤，每人吃只半，一家四口，可買六只，不外卅元而已，可以整一蟹兩味。揀蟹時，可以揀一半是潤腌的雌蟹，這是膏蟹，照出蟹殼有紅色便有膏了。每只蟹劏淨，蟹身斬開四件，蟹鉗斬開兩橛，畧拍扁，晾乾水，盛在碟上，水滾放在架上蒸十五分鐘。剁爛一些薑蒜茸放在碗內，倒入半碗淅醋，加入一撮幼鹽，煎熟油倒入攪勻，用作點蟹吃。另將六只蟹殼有紅膏者取起放在碗內，將蟹殼污物洗淨。發爛三只鷄蛋，剁爛半肥瘦猪肉四兩，放在蛋漿內，加些麻油、古月，連同蟹膏、葱花、幼鹽、白糖、生油攪勻，倒滿六只蟹殼內，用碟盛住蒸十分鐘。揀蟹要生猛活動，腌白而凸出，勿要慢爪蟹，死蟹更不可吃，容易引起中毒。

背部減料

這件衣服的設計就是把背部的料子減去了一塊，如此不但涼快而性感，還可免了伸手到背後拉拉鍊之苦。假如自己懂得縫紉，一件背後拉鍊的衣服，亦是可以如此改裝。

金指甲套

有朋友自美國回來，帶回一套鑲鑽的金指甲，眞的是越出越新奇。這種十四K金的金指甲可鑲上碎鑽石，售價由六十五美元起，要視含金量和鑽石的多寡而定不同的價格，這些金指甲是貼有特製膠帶的，黏在指甲上十分穩固。

美國俄亥俄州某公司設計了一套獨特的金指甲，乃是在每一隻金指甲上鑲有十九粒耀目的碎鑽石，當然價値不非了，售價是八千美元左右。這些上流社會仕女的時髦新玩意，確令人爲之側目，如到美國旅行不妨選購一套，據聞還可以郵購哩！

健康生活

咖啡或茶都會成癮

都市人多有一種習慣，就是每天飲奶茶或是咖啡一杯，用以提神。較古老的人則是喜歡一早到茶樓去嘆早茶，這也是提神，因爲茶中亦有咖啡因在的，這種化學物，可以使人振奮精神，但同時亦有鬆弛作用。現代人生活緊張，有時間去嘆茶的人並不多，於是用奶茶或咖啡以代。一般奶茶都是冲得很濃的，其內所含的咖啡因和咖啡差不多，亦比嘆茶的茶強烈了。少量的咖啡因無碍健康，而即使一杯很濃的咖啡或奶茶，其內所含的咖啡因亦祇算是少量而已，不過，人體對此，卻是會有倚賴性的，亦可以說是成癮，習慣了到那個時候灌下一杯奶茶或咖啡，假如那天忽然沒有，就會有不良的反應，而最典型的不良的反應就是頭痛，無精打采或不能集中精神。許多人禮拜天不用上班，以爲不必咖啡奶茶提神了，就在家大睡，却越睡越頭痛，可能就是少了那杯咖啡或茶。有了這習慣，即使放假亦應照喝，反正是一星期喝了六天，也不差在多一天了。要戒，也不能立即不喝，而是應該漸漸減淡其濃度，使身體對其倚性漸漸脫離。（達善）

田健三行工程 Tien Tin Construcion Ltd.
房屋改建 內外油漆 車房陽台 土庫間格 大小工程 工作細緻 包君滿意
日間 274-4842 254-6011 晚間 254-2764

AAA文件急遞有限公司 TRIPLE A COURIERS LTD.
203—37 片打街東
專車上門收派本市區各種文信件及小包裹，收費便宜。例如：(由華埠收派至市中心商業區，每件廿五磅以下，祇收費二元)。
即收即派，比寄担保信還快。
簽名收派，忠誠爲僑胞服務。
電話：689-3677

Maxim's CAKE SHOP 美心餅店
溫哥華奇化街二五七號 257, KEEFER STREET, VANCOUVER, B.C. V6A 1X8 CANADA
TEL: 688-6281 · 688-6282
各式西餅 出爐麵飽 熱辣蛋撻 結婚禮餅 生日蛋糕 各款中餅 品質精良 價格公平 二樓茶座 地方雅潔

摩登乾洗中心 MODERN DRYCLEANING CENTRE
816, 12th Street, New Westminster, B.C.
◁窗簾洗燙大減價▷
用特製窗簾機，能保持長度和美觀
長度：60-84吋(雙層)96仙 碼 (特別布料另計)
60-84吋(單層)88仙 碼 (不需燙者則以重量計)
60吋以下(雙層)88仙 碼
60吋以下(單層)80仙 碼
日期：由七月廿六日至八月三十一日止
電話：525-2233 逢星期日，一及假期休息
工作一流，價錢公道，特價期間，恕乏接送

新新珠寶金行
溫哥華緬街547號
SUN SUN JEWELLERY & ART CO. LTD.
547 MAIN STREET, VANCOUVER, B.C.
珠寶翠鑽 千足黃金
各國金幣 純正白金
貨真價實 歡迎選購
TEL: (604) 683-1920

昌盛水喉
TEL. 324-1486
874-0032
A·CHENG
專門修理 水喉潔具 換熱水爐 電動通渠 裝修廚廁 日夜服務

SUPREME WOOD ENTERPRISES LTD.
A. CHIN 陳達良
電話：291-0505
承接大小 土木工程 商業住宅 新舊裝修 房屋改建 圖則設計 工作妥當 價錢公道

BING PLUMBING & HEATING
831 COMMERCIAL DR. VAN.
254-4935
254-4935 炳記
安裝水喉潔具暖氣工程
接駁政府大渠
修理土庫漏水
SALES & SERVICE

專寫中西招牌 255-7264

胡關誠建築公司
推出新屋建築貸款最高七萬五千元，全部中德意技工，手工最好，價錢最平，每尺45元，並有售住屋地多幅提供選擇，三萬元首期可擁有新屋。
另承建商業加大商業[illegible]冷氣舖位，停車場，包圖則申請，本公司建築，信譽超著，人人讚賞。
夜間電話：873-0507
公司：611緬街文華大廈二樓
667-0919(留電話)

DO'JG'S MENS WEAR 得時男裝總滙
12 EAST HASTINGS
「小人國」部門：
大量細碼時裝供應
適合短小身材。
修改部由方子忠負責

金楓建築有限公司 Goldmaple Construction Ltd.
中英語請電：263-4313
三千元金 許可證及 代請政府 承建新屋 各式木櫃 做木油漆 土庫間格 裝修設計 大小工程

偉成建築工程公司
專人負責，圖則設計
承建新屋及大小工程
請電：陳偉雄 陳信成
420-9024 274-8128
(免費估價及申請建築許可證)

宜印刷兼排版
須有操縱A.B DICK印刷機及排版經驗，有意請到片打東街一號大漢公報面洽

實力車身修理
Super Look Auto Body Ltd
1104 CLARK DRIVE VAN B.C.
電話：254-9111
撞佐車，搵實力啦，
想舊車翻新，搵實力啦，
想改到有型有款，搵實力啦。
實力車身修理公司
價錢公道，質量一流
有經驗專人代填 I.C.B.C.
有免費車借用
工作快捷妥當
新張期內有華埠各大商號禮券贈送。

棟尼建築公司 Tony CONSTRUCTION CO LTD
房屋保險重建大小工程
英語 687-7711 PAGER 1447
中英 667-8199 嗶聲後留話廿秒
黃 325-8520 夜
馬 435-5961 夜
專建新屋 樓房栢文 商業裝修 劃則設計 舊屋加建 土庫間格 酒吧廚櫃 內外油漆 露台車房 水電工程 屋外圍牆 磚柱水泥 免費估價

基立印務公司
1925 Kingsway, Vancouver, B.C.
電話：(604) 873-2722
承印：中英文大小文件
請柬名片信封信箋
簿冊收據餐牌餐紙

恆利水電煖氣工程
HENRY'S CONTRACTOR (1978) LTD.
專門安裝修理水喉，電火，暖氣及家庭電器設備工程。電動通喉。
298-8924 (24 HRS 438-1237

麗香邨 GARDEN VILLAGE RESTAURANT
☎685-2923
園林景緻·裝飾清雅
脆皮炸大腸
金牌鹽焗鷄
正宗客家菜
午市推出：
海南鷄飯
椰盅焗鷄飯
片打東街252號

中國參茸藥材行
參茸藥材，海味什貨
直接進口，貨質上佳
價錢公道，歡迎參觀及選購
每期推出大量特價品
由黎鸞祥先生主理
地址：加拿大·溫哥華·喜士定東街289號
ADDRESS:289 EAST HASTING'S STREET
VANCOUVEN.B.C. CANADA
TEL.682-1113
剪此告白來，可獲九折優待。特價品除外

利仁傢俬舖 ORIENT FURNITURE SHOP
166 E. HASTINGS ST. Vancouver B.C.
新貨上市：
床，床褥，
睡房傢俬，
書檯，書架
寫字檯，
大平賣；
逢星期四休息
地址：溫哥華喜士定東街一六六號
電話：689-5825

精工電器
電話：324-9710 274-9384
免費估價 洗碗碟機 乾洗衣機 爐頭雪櫃 家庭電器

聯合裝修公司
875-8418
254-8061
翻新舊屋 間格 新舊土庫 內外油漆 價錢特平 免費估價

專修：洗衣機 乾衣機 電爐 雪櫃
政府牌照 經驗技師
特價優待僑胞
電話：435-7659

B.E.H. CONSTRUCTION CORP.
A107-1093 W BROADWAY
公司：738-7250
免費估價 免費代劃草圖 代領建築許可證 專做新屋及商業樓 餐館 貨倉 醫生寫字樓等
中文電話：437-0173
英文電話：274-6498