引導孩子吃涼瓜

◀羅 鼎▶

不要說如今潮流所在是什麼，也不論是你或者是孩子，吃多點瓜菜，應是健康之道，比引導孩子多吃牛扒豬扒，要有更多好處。

為什麼那樣多的瓜菜，而我單是挑出涼瓜一樣來勸你作為引導呢？一來是涼瓜應是最正氣有益的瓜類（以中國醫學根據來說，瓜是濕熱居多，但涼瓜卻有清熱之效。晒乾還可作藥）。其次是小孩子瓜類，大都不肯吃，因為怕苦。奇怪的是，一到長成以後，都又人人都著歎吃，甚至有些人不願出水出得太厲害，以防苦味消失，有人說：如不苦，有何好吃？

小孩子吃的印象十分重要，我幼時被家人引導吃鷄蛋，肝類，說是最有益。吃了幾十年，又說鷄蛋不能多吃，肝類亦不宜老年人，但我的興趣依然未減，可見先入為主十分重要，這時培養是時候了。

小心襪子暴露性格

有人喜歡穿白襪，有人喜歡穿黑襪，無論穿的是長襪，短襪，原來都可以從中窺探出人的個性，先從男性開始觀察：

●深色襪：他已是個老練的男人，做事穩重，絕不輕率，也不愛說無謂的話，但思想較頑固，如果一旦立定了主意，很難令他回心轉意的。

●淺色襪：愛穿淺色襪子的他，性格比較隨和，同時容易成為別人真摯忠心的朋友。你不妨向他傾訴心事，他是最佳的聽衆，同時也會守秘密，或許他還能提供一些辦法為你解除煩惱也說不定。

●花襪：喜歡穿哪種花花綠綠襪的他，最喜歡接受新的挑戰，也喜歡結交新朋友，闖新天地，別人的批評永遠對他不構成影響，他對有關自己的批評抱着幽默態度。

●運動型襪：他性格外向，充滿活力，是動作型男性，不愛發白日夢，講求實際。

●黑白純色調襪：她有無比耐心，同時思考敏銳，這兩種優點令她成為能幹的女性，但生性忠直，不能接受被騙，因此往往異常苦惱。

●花紋襪：這種女性有創作力，無論對工作，和朋友相處，或和家人共聚天倫，永遠也有新主意，令人喜出望外。

●肉色調襪：隨和親切，愛好大自然，簡單平淡的生活較適合她。

●花朵型襪：個性外向，待人和藹，喜歡和別人惺惺相惜，講究生活享受。

●至於不喜歡穿襪的人，不論男女，相信都曾經歷盡人間滄桑。

非洲的呼喚

雷聲大 著

小雨集

天色仍是一片橙紅紫綠，還早！有種在非洲的感覺，為了加强氣氛放上「非洲之旅」的錄音帶，為自己帶回一點點在非洲大陸旅行時的回憶。

若果真的在非洲居住，肯定十分喜愛歐洲，美洲或任何洲（除了南北兩極）！但曾經在那處作數次短留，都留下不可抹去的美好回憶。非洲的風、光、雲、影、人、士與色都有極之與別不同的自然味道。記得在蘇丹些村落，那些與世無爭的天真土女，頂著水瓶，身上圍著極燦爛奪目的布條子，踏着整齊但又帶音樂舞蹈感的步伐在泥路上走，襯著萬里無雲的晴天，那種極自然野性氣息只有在非洲才如此明顯。

近十多年來，隨著「黑是美」的口號，非洲的原始之美漸抬頭更成為fashion界的一支主流。始自出生於非洲的巴黎大師聖羅蘭，以至日本名師三宅一生，川久保玲等，都是非洲味道不斷出現於其系列的衆多名師中之表表者。

圖中的飾物為倫敦設計師的作品，但意念極之非洲。非洲感覺的可愛處是擠身現代時裝界中而不失其原始風味。

常春藤

草藥護膚

▲李玉萍

美容貼士

筆者的一位朋友，特別喜歡使用一些含有草藥成分的天然護膚產品，事實上，很多古老草藥配方，都可用作美容護膚的功能，金盞草對皮膚也有療效。

例如，接骨木花具有鎮靜的作用，可使緊張的皮膚回復彈性，甘菊和西洋蓍草都有潔淨肌膚的功能，

具體的做法非常簡單，我們只需買一些乾的草藥回來，加進熱水中，待熱水稍為冷却，即可用作洗臉，或者可用毛巾把頭髮包起，再以草藥泡水的溶液來蒸面。

洗臉或者蒸面之後，輕輕將面上的水分印乾，再輕按鼻頭附近毛孔粗大的部位，藉以清除塵垢。

以草藥來護膚簡單方便，即使每晚進行也不會太麻煩，大家不妨試試。

怎樣選黑白

▲子 青

近期有相當多黑白運來，這些鳥屬於雜鳥，要它們學懂食用人工做成的飼料，也要特別有耐性，因在大自然之中，它們只懂以蟲蛭等類為食，要它們懂得吃這些飼料，必須混入如「水蚊」，或「蟻蛋」等物，稍後習慣了，才會自行在「雀食」啄食的。

閒情雅趣

有時則因雀齡略細，要用熟的蛋黃混黃豆粉來餵的。而選擇的要點，認為眼要「陰」，即目光較為柔和，而眼不是太凸，和目光炯炯的，則易養馴，和日後較有可能成為一隻擅唱的鳥兒。

再則尾羽柔軟，常會向下呈一擺一擺之狀，而「翼口」要鬆，即如人的膊頭之處，翼口鬆表示鳥兒並非處於緊張狀態，隨時準備振翅高飛，這也是易馴之象，易馴不怕人才會成為一隻好唱的雀。

八卦

▲李君保

本是女人的專利，如今竟被男人侵佔地盤了。大女人們，應該振臂高呼，再行鎮守大本營。

此非危言聳聽。如果家中有老公、姐夫、姨丈、舅父之類的男性親戚的女人，不妨細心想想，便會逐漸發現，自己知道的大小事，都是從他們方面得到的。

男看女，女看男

八卦

珍貴禮物

▲石 恩

一位女同事遠赴外國，深造去了。她離開之後，上上下下都說捨不得，說她不止能幹，而且待人誠懇，沒有架子。

人不在的時候，遇團的談論才是真心話。尤其是不止上司，而是所有同事以及工友的評價。

某些只懂耍手段的女人，永遠得不到這份最珍貴的禮物。

藥物誤人

▲馬有恒

研究人員剖驗了三十五名七至二十四歲的男女屍體，他們早逝的原因都不是心臟病。研究人員發現，血壓及膽固醇含量較高的青少年，動脈中積聚的脂肪沉積物亦較多——這些脂肪沉積物往往導至心臟病。人應該從青少年期開始預防心臟病，包括每年量體重、心壓，膽固醇含量，此外要從食物及運動方面著手，令身體更健康，減少成年後受心臟病折磨。

研究的負責人表示，現時做法是等人心臟病發之後才治療、補救，實在太遲。

心臟病應從小開始

預防心臟病

雷聲大

我們一直以為，心臟病的成因是成年後血壓增高，膽固醇數量增加所至，但美國路易斯安那州立大學醫藥中心的新研究發現，心臟病可能在童年時便開始種下「禍根」，到了青少年期病情更逐漸惡化。

開心旅遊團

由溫哥華出發專業華人領隊旅行團遍達…

中國之旅 CHINA TOURS
日本台灣 JAPAN, TAIWAN TOURS
歐洲之旅 EUROPE TOURS
美加東岸 CANADA/USA EAST COAST
亞省洛磯山脈 ALBERTA ROCKIES
卑詩域多利遊 VICTORIA TOUR
夏威夷之旅 HONOLULU TOUR

每月均有團出發

機票部：電腦訂位。直接出票。方便快捷。

駐溫哥華中國總領事館特許代辦簽証

溫哥華片打東街八十八號二樓
電話：604-685-9366

開心旅遊 HAPPY TIMES TRAVEL

英華旅行社 GALAXY TRAVEL AGENCY LTD.
片打東街150號
電話：(604)669-6412 681-3816

春季假日旅行團
①廸士尼•三藩市。賭城飛機團七日遊•
三月十六日出發 由$689起
②廸士尼。三藩市。賭城巴士團十日遊。
三月十四日出發 由$569起
③日本六日遊•每月出發•由$1538起
④東京。台灣。香港九日遊三月十二日由$1599起
⑤漢城•台灣。香港九日遊三月二十一日由1368起
⑥香港廣東十一日遊三月十四日 由$1588起
⑦中國遊16日三月十四日 由$2650起
⑧香港。星•馬。泰•十一日遊 由$1888起
每月出發•
⑨香港六晚酒店•早餐•接送•觀光由$1349起
一日遊：西雅圖。域多利•大溫哥華。
特價機票來回：
香港或台灣由$838起
卡加利 山$129起 點慢頓山$139起
沙 省 由$169起 甯振起由$181起
溫尼辟 由$230起 多倫多由$299起
滿地可 由$339起 渥太華由$319起
檀香山 由$379起 倫敦由$599起
代辦各地簽証。代售各種旅行保險

會計部記管理
本公司精通各類會計，物業管理，財物諸詢，大小生意，收年結月結，費低廉，懂國粵語。電話：681 8685

報稅•會計
劉府埃入思稅每份14元經驗絕對正確可兼大小工商會計電腦記帳月年結費低二五一七四八二

達勝旅運中心 IATA
TECH TRAVEL SERVICE LTD.
536 MAIN ST.（福爽奇化街）VANCOUVER B.C. V6A 2T9
電話：(604)685-5263

*代理各大航空公司機票往世界各地。
美加內陸特價票，港、台、星馬團體票，歐陸包機等
*代訂各地旅行團，如賭城，夏威夷迪士尼樂園等 PACKAGE TOUR
*無論移民探親，假期消遣，商務，旅遊，專人為您悉心妥當安排。
營業時間：週一至週五：早上九時至五時半。
週六：早上十時至二時。

COMMITTED TO EXCELLENCE
CARTER MOTOR CARS
44 W. BROADWAY, VANCOUVER.
PHONE: 875—9272
買賣各款新舊汽車
HONDA G.M. DATSUN
歡迎參觀試駛選購
僑胞惠顧特價優待
ROBERT CHAN SALES REPRESENTATIVE 陳重賢

安捷旅行社 EMPRESS TRAVEL
Suite 1-10 E. Pender St., Vancouver, B.C.
Tel: (604) 688 7886（中華文化中心新廈二樓）

安全快捷，服務第一
代辦一切旅遊業務，酒店，簽證，豪華或廉價機票，代理中國及世界各地旅遊觀光團。
來回香港及溫哥華機票，價錢特平。
假期回港，請早定座，歡迎駕臨
電話：六八八—七八八六

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604)669·4165

溫哥華～香港來回 $1050.
可免費停留三藩市，夏威夷，日本，韓國，及台北
溫哥華～香港 特價$838.
*代訂香港中國旅行社各類長短線旅行團。

歐洲華人精選團
歐洲九天精選團
（暢遊五國七大城市）
$1050（機票另計）
歐洲十六天優惠團
（暢遊九國十九大城市）
$1999（機票另計）
以上兩團每月均有團出發，華人領隊。

夏威夷～香港 探親超值遊$1118.
暢遊：市內觀光、珍珠港、巴里大風坳、漁人碼頭、波蘿廠鑽石頭山、波里亞文化中心及乘坐玻璃底船作海上暢遊
（包一年期有效機票，夏威夷觀光及膳宿，華人領隊）
出發日期：每月有團出發。
*香港歡樂遊 $999.
機票加三晚酒店住宿（雙人房）（回程可免費停夏威夷）
出發日期：四、五月逢六、日。
✦溫哥華～倫敦～香港～溫哥華來回$1728

安亞旅行社 EXECUTIVE TRAVEL Pan-Pacific Travel
總行：片打西街1050號1670室
華埠分行：片打東街127號商場3室
電話688-2311

①東京台灣團（包一年期來回香港機票）$1599起
暢遊東京一淺草。皇宮。富士山。大石寺。音止瀑布
台灣一台北。陽明山。日月潭。高雄
出發日期：一月十三日
②香港。澳門。中山。佛山。廣州遊 $1288
（全程七天。包括來回機票。酒店住宿•三餐膳食。遊覽等）
三月廿一日。四月十八日。
③香港購物渡假遊（全程八天）$1100起
包括來回機票。六晚酒店住宿（雙人房計。港島半日遊機場接送）
出發日期：逢週六出發
④香港廣東遊（全程十一天）$1588
暢遊：香港。深圳。廣州。佛山。開平。新會。台山。恩平。
出發日期：三月十四日
四十五天前付款 特價$1538
⑤中國逍遙遊（全程十六天）$2650
暢遊香港•廣州。桂林。杭州。上海。蘇州。北京
出發日期：三月十四日
一月卅一日前訂位。特價優待•
★代理香港中國旅行社華僑旅行團。以港幣價計算。天天有團出發。
榮獲中國領事館指定代辦簽証
★代理國泰。日航。加航。大韓。聯合。西北各大航空公司機票前往東南亞各地。

美景旅行社 MY-KING TRAVEL LTD.
204-10 East Pender Street
Vancouver, B.C. V6A 1T1
Telephone: 681-0611

精選亞洲九天遊
韓國漢城。台灣環島。香港
包三餐及一流酒店。經驗華人領隊。$1288

香港。中國
十七天豪華團
乘搭中途不停站豪華客機。
包三餐及一流酒店•華人領隊
香港。廣州。杭州。上海。
北京。桂林•廣州。$2488

韓國。
台灣。中國精華遊
香港。
全程廿四天包三餐及一流酒店。華人領隊
特價 $2988

（每月均有團出發）

來回溫埠•香港 大特價$875 包六晚酒店$1050
代理國內各旅行團•及酒店。與香港價錢相同。保証滿意！
駐溫哥華領事館委託。代辦中國簽證。 加拿大。美國特平機票。

★香港中旅正式委任為加西總代理"在外售券·境內取貨"業務。
為方便海外華僑。外籍華人。留學生。訪問學者•出國公務員•出國探親公民在回國時携帶各種物品起見經中旅社委任代理在加拿大購券。中國境內取貨業務。
代售進口原裝電視機。錄像機。電冰箱•洗衣機•收錄音機。音響組合•摩托車。微波爐。電風扇。電飯鍋。電動衣車•自行車•各種客貨車等供您選擇•提貨地點分別為廣州•北京•上海•福州•泉州•廈門•汕頭。海口•開平。梅縣•流沙。拱北•深圳等地中旅社•詳情請來電查詢•