神奇蘆薈 治關節炎

數千年來，蘆薈已被公認爲一種神奇植物，最近研究顯示，蘆薈能够減輕關節炎痛症，即使醫生也束手無策的病例，蘆薈亦能奏效。

美國佛羅里達州希丹達爾醫生指稱，百分之九十被醫生認定無望治療的關節炎患者，通過蘆薈產品的協助，痛症消失。

希丹達爾醫生稱，醫學界迄今未有任何較有份量的報告，關述經過恰當加工的蘆薈產品，在治療關節炎、愛滋病、部分癌症、胃潰瘍、糖尿病等疾病的神奇療效，原因是蘆薈是種自然產品，若其藥用價值得以廣泛使用，恐怕不少高盈利的藥物會受到衝擊。

但關節炎是種科學未能有效治療的慢性病，而患者與日俱增，蘆薈的功用，在這個領域最容易爲人發現。

醫學界相信，終有一天，蘆薈要在人類醫學史上，寫下重要的一章。

在關節炎患處塗用蘆薈膏，可減痛楚和發炎，並令關節運動自如，患者可每日加服一至二安士蘆薈汁，增進身體免疫功能和改善消化系統功能。

可惜，專家指稱，市面上的蘆薈產品，效果並不顯著，主要由於有些是假貨，有些在加工過程中經過熱處理，蘆薈中的活躍成份遭受破壞，這樣的蘆薈汁，比水好不了多少。

蘆薈是種一流的食物精華，它包含有機礦物、穩定的氧化產品、亞麻油、蒜等。

醫學界已開始把蘆薈的藥用價值結合愛滋病、胃潰瘍、癌症、糖尿病方面作深入研究，估計不久以後，蘆薈的神奇效用，就得以推廣開去。

梅蘭

單身貴族

絕不買枱名單

現在很多慈善籌款活動，都採取賣枱的方法籌款。

如果是保良局、東華三院或仁濟醫院等機構籌款，他們的總理例必要買一至兩圍，很多時，他們都會定了一個目標，例如要賣四十圍，除總理外，還賣枱給一些善心人士，如此仍未達到理想，則做主席的要包底。

做慣慈善籌款的搞手，手上會有一張善長仁翁的名單，每回籌款，都會向他們"打荷包"。

另外，是他們手上也有一張"絕不買枱"的名單，名單上的名字很多都是我們熟悉的，他們有錢有面，卻從不參與善舉，只參與派對。

這些絕不買枱的人卻常被邀請出席，因爲他們知名度高且衣着講究，令大會生色，吸引記者拍照，他們可能以爲此乃自己"殺食"的地方，故出席當"俾面"，要他買枱？——免問。

錢王昭昭

美極鷄湯火窩

近日天氣冷，是吃火窩的好日子。新鮮蔬菜肉食，再加上美味的湯底，是火窩不可缺少的材料。今天就準備一下，約同三兩知己，在家中圍爐一聚吧。

材料：

鷄上湯材料

美極鮮鷄精4—5茶匙

滾水600毫升（2 1/2杯）

辣椒鮮醬油

美極鮮醬油3湯匙

麻油一茶匙

紅辣椒1隻（切粒）

魚露鮮醬油

美極鮮醬油3湯匙

魚露一茶匙

滾水2茶匙

糖3/4茶匙

葱粒1/2湯匙

海鮮，肉類及菜蔬隨意

將水放在窩內煮滾，加美極鮮鷄精即成鷄上湯。

辣椒鮮醬油及魚露鮮醬油分別將所需材料拌均，即成兩款美味的沾料。用來沾食灼熟的海鮮，肉類及菜蔬，更有鮮味。

怎樣化好一個完美的妝？

要有一個效果完美的化妝，問題之先還不在化妝品，而是充足的睡眠時間和有彈性的皮膚，否則，化妝後雙眼無神，甚至泛起紅筋、流眼水、酸澀和看上去皮膚黯弛，美中不足。

化妝之前修好眉毛是重要的，眉不清則目不秀，同時必須明白，眉的標準長度是：眉頭與鼻翼，成垂直綫，眉尾與鼻翼成四十五度。

天下的美女都不一定皮光肉滑，而是她必須先有良好的五官綫條，然後就依靠化妝技巧和化妝品了。

化妝品之中，按我個人經驗認爲："粉底"最爲重要，一個普通的面部化妝起碼用上四種粉底，效果才會呈現出來。

首先應該用"遮瑕粉底"。

我們的面上少不免有雀斑、瘡印、黑眼圈、不平均的膚色、紅色斑點……等等，一般的粉底無法達到把它們遮蓋的效果。因此，化妝之前先用"遮瑕粉底"把它們完全掩蓋，再輕輕抹少許薄薄的"流質粉底"。接着，在眼袋、鼻樑、鼻翼綫、下巴等地方抹上比較白色的"容光粉底"。最後，整個面部都用偏紅色的粉條全部抹勻，使面色看來平均、紅潤、有光澤和細滑。抹粉底的時候最好採用上等海綿，心要細，手要快、密，不要走漏一些容易忽略的地方，如嘴角、眼圈、鼻翼綫、耳背、頸項……等。

面部化妝的效果，粉底是一個主要關鍵，然後是如何突出五官的綫條美，如何令自己於人前更有神采。

眼部化妝當然也是重要化妝，面型的修正當然又賴深、淺粉底的功效了。功多藝熟，多練習，定會有成績的。

濃情淡酒菊花茶 珍萬梁

怕羞自療法

怕羞可以說是大事，亦可說是小事，當然是看怕羞的程度了。不過，只要有意識地去糾正，怕羞還是可以扭轉的。

1. 害羞者多點笑容，多與人作眼部接觸。從不斷實踐「笑」，並與較熟的親人作眼部接觸做起，可減不舒服感及尷尬。

2. 用便條。如想約會，又不敢開口，起初時可借助便條或打電話。正所謂萬事起頭難。赴會前不妨做筆記，寫下打算談的話題，以便到現場時打開話閘子。

3. 學說些「老套」的話，別以爲應酬式的話很老套，不少場合就需要用這些應酬話語去交朋友。

4. 自我分析所憂所慮，改善形象。不少人的擔心都是心理作祟，未必屬實。害羞者就是太容易去自尋結論！

5. 不要過份注視自己。害羞者往往自言自語的時間太多了，而與人談話和聽人說話的時間太少。害羞者宜先學習聆聽，把注意力集中在對方身上。

6. 找模特兒。與愛社交者在一起，學让言行及社交技巧。

如上述方法全部失敗，不妨培養點點感，爲自己的害羞解嘲！

伊洛

温文爾雅 簡單明快

馬獅龍的男士服裝，保持一貫温文爾雅的風格，以簡單明快的線條爲骨幹，造成各款適合上班穿着的西裝，不論冷色、條子或格仔設計，單襟或孖襟的款式，均表現男士工作時的幹練神采；而要顯露男士們活躍好動的一面，則不可錯過今年便服系列中的燈芯絨褲，織花毛衣及夾綿風褸。

啡綠格白西裝外套，擺脫傳統套裝的拘謹感覺。

馬獅龍便裝系列的夾綿風褸，色彩清爽，設計簡潔，最合性格灑脫男士的品味。

孖襟西裝最能表現男士們工作時的幹練神采。

永遠的健美

九十年代崇尚健美！節食當然是方法之一，節食過後還有個保持體重的過程，美國營養學雜誌有如下的建議：

△運動出汗：百分之九十的體重保持者至少每週運動三次，每次不少於三十分鐘。

△自賞：百分之八十六的健美保持者認爲自己體態適中均勻，自信十足。

△體重保持者正視體態問題，與朋友或團體一道，作爲監督。

△避免採取極端措施：不以胃口壓抑物品達到減肥目的，也不過份節食。健美保持者培養均衡飲食習慣。

伊洛

「暈」過去了

方芳

元旦到廣州一遊，主要是探親，與廣州親友談樓價，簡直有「天方夜譚」的感覺，親友說，在廣州買幢五百呎左右的房子，約二十萬人民幣，即港幣廿八萬左右。我們一聽，整個人彈起，幾乎「暈」過去了，香港五百呎的房子，也賣一百八十萬了。

廣州的親友一聽，也彈起，一百八十萬折算人民幣，是一百二十萬了，做六十年才有，怎麼買？也幾乎要暈過去。

兩地生活指數不同，無法比較。他們勸我們回去置業，到番禺買更便宜，十四萬港元也有交易了。說得真的一樣，香港去的人都心動了，但，冷靜一想，買樓無所用，買來幹什麼？

快高長大

潘冰嫦

十二月三十一號晚，照例遲睡，每年總要聽過凌晨十二時的鐘聲，汽車笛聲響過，迎接新年的來臨，才安安樂樂的走進夢鄉。

一月一號早上，正在夢中漫遊之際，床頭的電話響起，是我那個早起的契仔來電：「契媽，祝妳新年快樂！青春常駐，龍馬精神，身體健康！」哈！契仔今年講的祝賀詞進步了，讀了小一之後，明顯地大個仔了，而且比從前更醒目。

去年五歲，對事物仍是似懂非懂，他祝我青春常駐，新年快樂，然後加兩句「快高長大，學業進步！」這兩句是大贈送的，人家跟他這樣講，他也如此送給契媽賀新年。

芳草冰心

是你擁有"高級跑車型房車"的時候了！

全新BMW 525旅行車
現已開始接受訂貨！

BMW 525/535系列
＊保證在農曆年前交車＊

535/A Granite Silver/Silver Leather
Kashmir Berge/Parchment Leather
Island Green/Parchment Leather
Island Green/Silver Leather

525/A Brilliant Red/Parchment Leather
Granite Silver/Silver Leather
Calypso Red/Parchment Leather

RICHMOND AUTO MALL
AUTO WEST LTD.
13720 SMALLWOOD PLACE
RICHMOND, B.C.
TEL: 273-2217
BMW

中國糧油有限公司 世界米行
CHINA CEREALS & OILS CORP. LTD. RICE WORLD ®
239 E. Hastings St., Van., B.C.
溫哥華喜士定東街239號 電話：687-4204
100 GORE AVE. (Corner of Powell & Gore)
歌雅街100號（有寬大停車場）

農曆新年酬賓大贈送！大減價！
兼免費贈送一九九二年月曆

美國標準牌米王
品質第一，好煮好食，
粒粒靚，保證滿意。
原價$21·50
大減價只售$14·99

買二送一
★買兩包50磅庄美國標準牌米王，免費贈送100% Pure 粟米油3公升一罐。
★買一包送贈券一張，可於下次買米時送油。

美國加州好景牌米王
上等靚絲苗
原價$19·99
大減價只售$15·99
買一送一
買一包50磅庄美國加州好景牌米王
免費贈送100%純淨粟米油3公升一罐

各款美國絲苗米
泰國香米
澳洲絲苗
一律大減價

美國麒麟牌米王
特等靚絲苗
原價$19·50
大減價只售$14·95
買二送一
買二包美國麒麟牌米王
免費贈送一包麒麟牌米王

本公司爲加西最大之食米入口公司，一向以薄利多銷爲宗旨
• 金牌冠軍絲苗，遠近馳名，銷量第一
• 美國糯米及泰國米，五十磅庄及十磅庄及五磅庄，一律八折
• 唯力即食麵，肉糟麵，炸醬麵，媽媽麵，香辣牛肉麵，紅燒牛肉麵，蟹王麵，一律八折。

最新運到：
澳洲金冠牌絲苗米王
是澳洲米之極品 輭夾滑請嘗試。