保養眼睛愼選眼鏡

最好每年驗眼一次

眼睛是靈魂之窗，但若到出現紅筋或因斜視過多而出現皺紋時才補救，已經太遲，所以我們必須注意保養眼睛，而且選擇眼鏡時切記不要迷迷糊糊的。

至於選擇眼鏡並不是想像中那麼簡單，通常先在功能和設計間取得平衡，然後才議論價錢。

購買時，切記取價高的未必保證有良好品質。最基本的守則是經常光顧一位經驗及判斷都值得你信賴的眼鏡師。多走幾間店子，比較一下價錢及服務，才決定驗眼。

每人每年至少應驗眼一次。尤其是年屆四十的人就更爲重要。這樣常見的視力問題可以及早處理，避免損害眼睛。

有好幾個專業人員與我們的視覺及眼部問題有密切關係。

售貨眼鏡師可替你鑲配眼鏡及隱形眼鏡，但他們並不是被認可爲你驗眼及寫驗眼紙的。正式的驗眼師則是登記了可以提供驗眼及寫驗眼紙的服務，也可以供應及鑲配眼鏡、隱形眼鏡及其他輔助工具。眼科醫生是駐醫院的醫生，專門負責眼葯，視軸矯正師則幫助矯正某類的視力問題。

但大多數本港的眼鏡店，穿白衣的只是售貨員，不一定是專業光學技術員，所以最好是先找一位認可的驗眼師爲你驗眼睛。

下一步是選擇適合的鏡片。基本上有兩種鏡片供選擇；膠鏡或玻璃鏡。膠鏡越來越盛行因它比玻璃鏡輕一半，不易打碎。玻璃鏡的優點是不易被劃花，但現在的膠鏡也出現了質硬而有防花外層的了。兩種鏡片的價錢相若。

下一個要作的決定是配無色或有色鏡片，膠鏡和大部分玻璃鏡可染色及上色。有色的鏡片可減少接受刺眼的陽光，也有一些鏡片的顏色是由上而下逐漸變淡的，不但更吸引，也能抵禦由上面而來的强光所引起的刺激。其他常見的款式有光度感應鏡片，因不同的光度而自動調節顏色的。有些在正常情況是無色的，而有些則可以看出顏色。

最重要的一點是，你選擇的鏡框能決定你戴上後是否好看。無論膠或金屬框都越來越輕了。越堅固的膠框則可以更細，而大部分金屬框都是包鏍的。

選購鏡框時，最好與一個你相信其眼光的人同去給予意見。當然，也一定要有合格的眼鏡師在旁指導。

面形瘦長的人較適合配戴深而長的鏡框，可遮去面部大部分的位置。圓面的的戴闊框或賽車型的較爲好看。面窄而細的人應避免戴大眼鏡，這樣使人更覺你的面細。方形面的人應考慮大而方或長方形而下角位稍寬的框，可遮蓋部分顴骨。

美寶子

生醫姚性知識信箱

害怕生產要求剖腹　如孕正常實不必憂

商報姚醫生：我是懷孕八個月的初產婦，現在家中休息待產中。產科醫生的檢查順利，聲稱胎位良好，估計順產。但是我的內心並不安寧。我在擔心生產時下體受傷與產後的性事變異。雖說婦女下體肌肉有彈性，但想像到嬰兒頭部要從猝窄的產道中鑽出來是件多麼可怕的事。現在婦科手術的技術如此先進，可否要求醫生替我剖腹取孩子，那時我在痲醉中，毫無痛苦，下體可以原封不動，不致受傷。請問我的要求有無可能被接納呢？

讀者初產婦啟

初產婦讀友：剖腹產是在下腹部的恥骨上方作橫行切口，然後割開子宮使嬰兒順利生產的手術。這個手術有一定的指徵。即在某些條件下採用的，例如骨盆太小，有難產的可能時，不需產婦提出，醫生會作出決定的。

目前痲醉的技術猛進，手術操作與止血技術的改良，剖腹產兒手術的安全度極高，照計每位產婦都可以做手術生產的。祇因剖腹產是人爲的生產方式究竟沒有自然本能的生理生產那麼好，所以產科醫生嚴格遵守手術指徵，不能隨便濫用剖腹產的。

現代的助產技術，自產道接生已屬安全可靠的事，不幸仍有部分產婦發覺有後患，例如產道鬆弛，會陰切開的戴痕疼痛，產後失去行房興趣等。這些後患導致夫婦性事失調的可能性是存在着的。雖然助產人員已盡量設法避免這些後患，仍有人在擔心這些事。

產道在生產過程中受傷而導致陰道鬆弛的話，可以採用修補術補救，修補手術可使陰道恢復原狀的，此外產婦如能實行助產人員指導的健身操，不但可使腹部肌肉的收縮，下體的肌肉也可恢復產前的彈性。因此你的擔心是不必要的。

產科醫生中對執行剖腹產的指徵方面，也有不同的見解，美國醫生的態度較爲寬鬆，尤以私家醫生容易滿足產婦的要求，所以美國的產科年報中可見剖腹產的比例較常產的高得多。美國醫學會的限制較嚴格，產科醫生如果不遵照指徵施行剖腹產屬醫療事故的。本地醫生跟英國制度辦事。

六十年代風吹襲！在地鐵站不時見到一隊少男少女作六十年代打扮，上身一件大像T恤，一條長得觸地的牛仔褲，一對厚厚的大皮鞋，好不好看是見仁見智，附圖這款比較青春活潑，不惹人厭！　蘭姬

庭家樂歡

每日星座

白羊座：有些不愉快的事發生，很快過去，情不會別在心上。

金牛座：借出的錢與物宜早日收回，無謂爲日後的不快而嘔氣。

雙子座：脾氣較平日猛烈，會突然果斷地去衡量一些事情，收到了實效。

巨蟹座：爲今後學業着想，與遠方的親友設法取得聯繫。

獅子座：勿强人所難。可能會與他人發生爭吵及摩擦。

處女座：你的伴侶或任何與你常在一起的人都有突出表現，感到欣慰。

天秤座：有小財運，把握時機最重要，猶豫不決徒令日後懊悔。

天蠍座：運程不壞，平日辛勤的努力今天得到了讚賞。

人馬座：購物要愼重選擇，貪便宜，也可能買到的是粗劣品。

摩羯座：重要的電話對話應記錄下來，以防發生麻煩而無法查。

水瓶座：遇到强勁的對手也不必氣餒，切勿與他人打賭。

雙魚座：做人處事要有計劃，未雨綢繆，臨旱挖井將會束手無策。

福

生活小談

培養收集的興趣　增加知識和趣味

七月五日刊出的本欄，錯了一個字，我是寫我的兩種收藏，一種收藏是讀者來信，另一收藏是「作家朋友」的手跡，但刊出來時，「作家」的「家」字錯作「爲」字，成爲「作爲朋友的手跡」，一字之差，意思就大爲不同了。

我因繼務關係，每天都看到作者們的手稿，多年前就開始收集，每位我能收集到的手稿，都留起一兩頁，一部分已裝表起來，作爲我的一種珍藏，而一些讀者來信，也是作爲珍藏的。

我自幼有收集的興趣，初是集郵，集郵的好處，對少年人來說可以認識世界，增加地理、歷史、生物、美術等方面的知識趣味，使自己的知識領域擴展一點，興趣開闊一點。

及年長一點，開始剪報，把剪下來的材料分門別類，編貼起來，成爲一本一本的集子，每一集選起了書名，等於編書。

剪報之中有許多知識，進一步擴大自己的見聞，我覺得集郵和剪報，雖然仍保持着興趣，不能可以消閒，還要進一步以文友朋友，我自己可以文友朋友，我

小小技巧

「老闆兩斤冬瓜！」易雲係冬瓜水沒有計算甚麼大暑小暑的，一個星期裏差不多都會係它兩三餐的。

「要蓮葉叮嘛？」老闆問。

「少少啦！但哦怕苦口呢，都係唔要囉！無謂嘥咗但囉！」易雲道。

「唔會苦咪！你梗係齊水嚟係啦！梗苦咪，係成兩個鐘頭點會唔苦叮！你臨到就快係好時先至放落去，係但幾係就熄火，咁就唔會覺苦咪！落啲蓮葉好！去吓暑氣叮嘛！」老闆道。

「唔怪得知啦！落親啲蓮葉佢哦就唔肯飲多碗囉！」易雲道。

「唔係得知啦！落啲蓮葉佢哦就唔肯飲多碗囉！」易雲道。

眞是抬不起頭呢！如此小小係湯技巧也不懂，其實該不是不懂，而是沒留意，不在意，既然孩子們有此表示，該去尋找原因才是嘛，事實沒有啊！不單止不去尋找原委，反而去逃避呢！眞慚愧啊！

蓮葉買回來，上面有一層白的東西，要洗似乎洗不乾淨似的，於是用洗潔精將這片蓮葉清洗，那層白色東西褪了！心理上認爲蓮葉乾淨了！才放進係內與冬瓜一齊係。到吃飯的時候，反斗星捧着冬瓜湯來喝，易雲靜靜地等待着他們的反應——看着他們將湯全倒進肚子裏去，沒有像以前喫苦不休呢！易雲放得心下。

易雲

海人觀微錄

氣色吉凶

學看氣色，的確很難。比如書中記載：「黃如老薑」，我的學生聽了，有人莫明奇妙。因爲有些青年在香港長大，連蔗蟲都未見過。有一部分見過蔗薑的黃色，代入人的臉色。反而用「包栗新熟」來形容，他們還可以有多少體會。因爲香港冬天的街頭，常常有小販擺賣蒸熟了的包栗。包栗從蒸籠裏一拿出來，可以見到一種黃中透亮的鮮色。我告訴他們，主要是看那種鮮色，不是看黃色，他們才稍爲明白。

我上課教學生氣色是用眞人教的。現在既沒有插圖，更不能用眞人來教，仍然靠文字，沒有辦法，只好不厭其詳地將來多講幾次，多舉幾個例子。

今天講一下，十種氣色所主的吉凶：

(一)黃色主正財、科名、升遷。

(二)紫色主偏財、小利、殊遇、異路功名。

(三)紅色主喜慶、開心、貴人多助、求財順利。

(四)暗色主拮據、家徒四壁、長夜漫漫，困守窮途，但無橫禍。

(五)濛色主奔波勞碌，成少敗多。

(六)滯色主小人當道，事事碰壁，功敗垂成。

(七)青色主心事憂勞，酒色宿疾。

(八)白色主疾病、喪服。

(九)赤色主火災、刀傷、口舌、官訟。

(十)黑色主刑尅、別離、疾病、死亡。

朱鶴橋

曾因交換郵票交到一些國內國外的筆友，學會了用英文寫信，這些國內國外的朋友還給我帶來很好的友誼。收集又不僅是一種知識的修養，也可以作爲人生修養的一部分，因爲青少年時代精力旺盛，有人不愼交了損友，誤入歧途，我慶幸當年收藏的興趣，使我能由正途發展。

《李崧醫生回憶錄》在本版刊出時，當看到他寫集郵如收集「火花」（火柴盒），在繁忙的醫務之餘，每晚很認眞地整理的珍藏，作爲一種幫弛精神的養生之道，可知收藏的習慣有許多好處。

暑假來了，向同學們講一個建議，培養一種收集的興趣，很有好處。

應急的方法

家居風水

年、月的「煞氣」，在這個六月裏，集中遇合，其力量之大，足可引發很多嚴重後果。

陸毅相信，這個月裏面，有很多人確實遭遇到很大困難，受到諸多麻煩的困擾，是和這些「煞氣」很有關係的。其中我們已經介紹過的化解方法，在這個月裏不但有效，而且可能的話，最好還要適當加强。

特別是在東北和北方兩個方位，假如有嚴重犯煞、動煞的事，往往造成的麻煩，是非常大件事的。

如果已經發生大鍾的禍事，請嘗試在正北的方位，放一缸黑摩利，魚的數目爲六條，一有魚死亡，即要馬上添補。

至於東北方，請試掛一個銅風鈴，全個的色澤均爲金色，不能有其他顏色，並且要能讓風鈴發出清脆的聲響爲合。不過請注意，風鈴並非人人合用，如果懸掛後半個月內，覺得效果不好，則可能跟你的生肖不配合，應該馬上移去。

因爲情況緊急，上述的方法是針對目前已受「煞」的朋友補救之用。至於正式的風水擺設，仍應聽從專業的研究者，根據實際環境作指導爲佳。

陸毅

精品廊

步履輕盈

無論在網球場上揮拍奔馳、在Disco中動舞狂歡、在山間穿梭、鬧市閒逛，Triumph FAST LANE 輕便鞋或運動鞋均能令您舒適自如，步履輕盈。

Triumph FAST LANE 輕便鞋系列，最宜配襯夏日色彩繽紛的服飾。專爲職業女性設計的 Weekender 造閉便服鞋系列，可舒緩白領麗人五日來足部的疲勞。

喜歡在運動場上馳騁的健兒，Diana 及 Vanessa 網球鞋系列，可令您步履更輕盈。

Rascal 健身舞鞋系列，高筒設計，避免腳跟在運動時受創傷，其承托力可以應付龐大的運動量。

Triumph FAST LANE 輕便鞋及運動鞋，盡現色彩、潮流、新意。

精簡而協調的傢俬能予人一種几明窗淨的感覺。如圖白色的膠地板配上素深的牆壁，可加强光線的反射，令房間更光亮；但必須注意的一點是不可添置過分大型的家具，以免遮擋了光線的前進。

荷花

今日好餸

豉椒炒牛肉丸

爽脆、起口之牛肉丸，家庭主婦很難做得理想，倒不如在街市買現成的還好。說到買現成的牛肉丸，街市的貨式很多，價錢分下、中、上三種，當然，以售價貴的當然貨質較好，吃起來肉質夠鮮、爽。今日，買些靚牛肉丸、炒味：豉椒炒牛肉丸。

用料：靚牛肉丸六兩、青椒兩個、紅辣椒兩隻、豆豉、蒜頭、薑各適量。

做法：買了牛丸回來，用溫水洗過，用小刀，將牛丸表皮剞成波羅紋（熟後它會成花球）。青、紅椒切件，先行炒至半熟。搗爛蒜頭豆豉薑起鑊、炒過牛丸、下味獻，加埋青紅椒兜勻上碟。

友記

仙客來

花語是天眞無邪

情趣

香港冬、春二季較多「仙客來」，因爲此種球根花卉甚怕天熱；熱即夏眠，靠貯於球莖內的水分和營養爲活。

「仙客來」乃 CYCLAMEN 的音譯，學名應爲「波斯仙客來」；但不是原產於波斯，而是地中海沿岸，希臘和敍利亞，可能由於波斯人很早便從隣近輸入這種奇花異卉，以致西歐人士在該地發現時，誤作是波斯所產的植物。

「仙客來」俗稱兔仔花或兔耳花，因爲花朵盛開時，例必向上反卷，基部聯合成筒狀，整體看來便像兔耳。

它們的「花語」是「天眞無邪，無憂無慮，純潔活潑，生長迅速。」

故最好用來送給小孩子和青少年。也有人送給老人家，以示青春常駐，返老還童，尚有童眞。

如果是青少年，好動的，宜送紅花。好靜的，宜送白花。

不過，最好盡量避免送贈兔仔花給愛人。

如果女送給男，表示自己在情愛方面不過像「兔女郎」那樣喜歡玩玩而已，故最好不要過於認眞。

如果男送給女，表示對方太天眞，仍任性和跳蹦蹦。

所以同一種花，顏色不同，送的對象不同，「花語」便各異了。

「仙客來」又稱爲「僧帽花」或「一品冠」，表示其反起的花瓣使整朵花酷似古代的僧帽子。其中有些具有香氣的品種，花期耐久。送給友人宜送這類有香氣的「迷你」品種，表示彼此眞誠相對。

李英豪

Harry James Agencies Ltd
Insurance and Real Estate
606 Main St., 684-1377
代理 汽車保險・房屋樓宇商業等各項燕梳
公平妥當 專人指導 歡迎垂詢

四季園藝
專業剪草鋪草皮 植樹修樹種花 美化及保養各種園庭
日式 西式 精 庭園設計
請電 228・1068

煤氣工程
電話：6571266 日 9398275 晚 鮑治
持有政府牌照
專門修理按裝，煤氣水喉工程，改裝熱水暖氣，免費上門估價。

快捷冷氣工程公司
馬君寰
專科承裝修理，大小商業冷暖氣機凍房，急凍房，大小牛奶肉食瓜菜櫃，電爐電火政府牌照
二七三・〇一一一（英語）三二五・九〇七五（華語）

誌里冷氣工程公司
專科大小商業凍房冷氣工程・設計裝置及修理
忠誠爲僑胞服務・快捷妥當・
電話：八七二・一〇三九
3772 MAIN STREET VANCOUVER, B.C.

昌記裝修油漆公司
承接泥水木工傢具等各大小工程忠誠爲僑胞服務工作快捷妥當・
電話 二五四—七五〇三 六八七—四〇九四

SUPREME DRIVING SCHOOL
拔萃駕駛學校
最新房車　安全易學
天天考期　成功率高
電話：275-8038
傳呼：631-8398

香港駕駛學院
規模宏大　天天考期
筆試快通過
路試速成功
321-3722　Pager 686-8597

宇宙駕駛學校
UNIVERSE DRIVING SCHOOL
211A 175 E. BROADWAY, VAN., B.C.
經驗豐富　國粵教授
路試筆試　初學補鍾
安全易學　歡迎查詢
電話 436-3268

城市駕駛學校
City Driving School
NO.5-2414 MAIN ST. VANCOUVER, B.C.
電話 874-4544
蘇偉勝
師質優良　經驗豐富　耐心教授
筆試路試　精通國粵　客英馬語
收費公平　忠誠服務

聯合駕駛學校
#5-2910 COMMERCIAL DRIVE UNITED DRIVING SCHOOL
TEL: 253-6888
歷史悠久　經驗豐富　耐心教授
筆試路試　易學速成　合格率高
本校採用90年全新 TOYOTA COROLLA特級房車教授
＊聘請大溫哥華各區男女經驗教車師傅多名＊

卑詩駕駛學院
211-175 EASE BROADWAY VANCOUVER, B.C.
TEL: 644-7890
師資優良　耐心教授　易學速成
考期最快　筆試路試　成功率高
WAYNE FUNG 馮尚榮 433-4082　BANG LAU 劉兆鵬 657-2823
專人陪同 翻譯筆試 251-5750 郭

ELITE DRIVING SCHOOL
高級駕駛學校
B1-111 W. BROADWAY
※有女師傅教車　※初學 或 重溫
※日班 或 夜班　※備有路試用車
電話：872-8717（吳師傅）

優良駕駛學校
PERFECTION DRIVING SCHOOL
TEL: 433-2888
由 RAYMOND TONG 唐達良主理
名符其實・師質優良・經驗豐富・收費公道
本校全用TOYOTA新車教授舒適易學
合格率高・歡迎查詢