談談「自我精神保護法」

周執偉

人們常會遇到各種不幸的生活事件，諸如：失戀、親人喪生、家庭糾紛、身患重病和工作挫折等，給予個人精神上過度的刺激，可導致其心理平衡失調，很容易使人患上憂鬱症。表現對人生悲觀失望，終日悶悶不樂，患者且自覺身體有幾處輪流疼痛不適(往往因此掩蓋其病因)，經醫院檢查各項無異常發現。本症發病較多見，但目前尚無理想療法。

現在這裡介紹一種「自我精神保護法」，對該症有良好防治作用。且易行、安全和速效。願患此症者不妨一試。

方法：一、啟迪　效地進行工作、學習或休息等。

神受到刺激或遇事勾起不愉快的回憶時，便可隨時隨地，適當地選擇如下一兩個詞句，按適當的速度，進行不斷地默念，將很快可使自己的心情安定下來，而繼續有

①萬事都應想開　②留得青山在，不怕沒柴燒　③天無絕人之路　④車到山前必有路　⑤一切都會過去　⑥知足常樂。

二、傾訴法——將自己感到最傷心的事情，盡早找一位知己訴說，講清事情的前因後果以及個人現在的心態。若第一次沒講完，再講第二次，直至將壓抑在自己心頭上的事講完為止。倘若不能面訴，可用文字書寫表達寄去，並可進行再次補充其內容。

以上兩法，視情況可單項兩項同時進行，有時也可配合其它療法共同進行。當心情苦惱時，便是治療時機。默念的速度應調節至恰可驅除心頭的雜念為宜，一般認為屬於近急事宜從快，屬於遠緩事宜從慢。實踐證明，以上兩法對恢復心理平衡很有幫助。

爲何不叫買「南北」？

為什麼交易買賣「東西」，不叫買「南北」呢？

傳說明朝崇禎皇帝有一日閑坐，突然以這問題問身邊之大臣，大臣為之瞠目結舌。大臣唯有去問大學士周廷儒。周廷儒答曰：南方屬火，北方屬水，晚上拍人家門要火要水，人家沒理由不給，這不算買賣交易；但買寶東西(東方屬木、西方屬金)則不同。

大臣轉告崇禎，崇禎則滿口稱讚。

另一說法是，古人有方忌，出門做生意忌諱往南北方向，故流傳下來有買賣「東西」之說。智強

常春籐

樓價日改

東家長　西家短

●韋之楓

樓價的高峰期已經來臨，至於何時才到一個盡頭，如今是誰也不敢寫包單，只覺得樓價的節節上升，已到了超出一般市民負擔的能力，衣食住行的“住”，無可避免的上升到第一位。

這種樓價日日變更遞升的現象最是可怕和令人心寒，尤其是對於有心置業者，看著樓價標升真是觸目驚心，睇一次樓便發覺樓價上升一次，眼看手上持有的現金卻逐漸變相縮減，拿情唔心寒就假。想起數年前拿著支票簿去睇樓，輪樓的情形，如今仍是猶有餘悸。

水香擇選

香水一向被認為是女性的恩物，它對於增添女性的魅力確有幫助，尤其是在炎夏，搽上一點香水，確可令人精神為之一振。現今，香水更被視為時裝的必需附屬品了。

選購香水，首先要選擇妳自己喜愛的香味，一些人卻在這方面很馬虎，隨便拿起香水瓶嗅一嗅即作出購買的決定，這是不正確的方法。因每個人的皮膚反應、分泌各異，正確的方法是將香水搽在你的皮膚上，稍等片刻性。一般而言，家庭主婦與職業女性便截然不同，香味輕淡芬芳的，對家庭主婦就較為適合。

香水雖然是可有可無的消費品，但偶然搽一點，可令妳有煥然一新的感受。

職業、身份及個了選擇香味之外，還要考慮配合

·妍·

小集雨

●雷聲大

人格有問題

或許當時攝影師時間急，但挑在下不在港數天而要求女孩拍些不愉快照片，人格卻有點問題。又不是拍那些蛇鼠貓之類，挑選照片那天是大火併。

女孩跟男友一起赴會，自己亦在場，自己當“美指”的部份是名正言順的有起碼水準，超不超，人各有志。但有人強說那是時裝模特兒時裝雜誌水準。但女孩男友極不滿意那些在海島上拍的香蕉菠蘿橙的偷偷摸摸照片，即時指出：“不是照片美不美的問題，而是CHEAP”極端刺激了老牌攝影師的老牌威儀，巴黎跟香港導演泡咖啡的特權，拍拍指證之餘幾乎火併起來。自己是中國人，努力平息事端早已忘記了本來自己“美指”一職抽離的恥辱。

從來以為事件平息，但攝影師大師從此跟在下沒打過招呼，坊間亦傳流言。但始終沒機會聽到整個故事。

今天朋友告知，故事已流傳久遠，在下以小欺老，強權欺弱，價錢太高，霸權主義……人格有問題。

拍、拍、拍，謝謝捧場，好宣傳壞宣傳重要是有宣傳，謝謝老人家賞賜，謝謝他身旁的三四線人士助威報道。

「次聲」危害健康

人的聽覺能聽到的聲頻是二十至二萬赫茲，高於此頻率範圍的稱為「超聲」，低於二十赫茲的聲波稱為「次聲」，這聲波是不能引起人的聽覺反應。

在我們日常生活環境中，就存在大量的次聲聲源，如洗衣機、抽氣扇、水冷機，又如板的振動，液體的流動，氣壓變化等等，都會產生次聲。

由於次聲的頻率低，穿透能力較強，傳播過程中，能量消減得少，對人體的健康是會帶來危害的。

經實驗證明，次聲對人產生危害的原理是共振作用。

原來人在工作時，人體的振動頻率為四至八赫茲(剛好是次聲頻率范圍)，當次聲穿透人體時，會與人的器官產生共振，如振動加劇，人體會受到不同程度的損傷。

在次聲源周圍生活的人，常常感到頭痛、心煩、惡心、四肢麻木，神經衰弱和心有壓迫感。有時即使聽不到聲音，耳膜也嗡嗡作響。

防止次聲的危害方法，就是盡可能消除次聲的來源。

舒玲

炒樓熱

●竹君

零九寫

那天到茶樓品茗，見到幾位相識的主婦，圍在一起低頭密斟，走過去跟她們打招呼，發覺桌上放有一疊售樓說明書和價目表，各人正在經心研究中。大家傾談之下，始知道幾位主婦，原來正在商量發財大計，打算幾個人集資炒樓，每人出兩三萬元，集合起來拿去買樓花，準備等到樓價上漲時就將之賣掉。

主婦們的想法是，按照目前樓價上升趨勢，不消半年之後，她們若把樓宇賣掉，可以賺回起碼兩倍以上的利潤。

幾個女人講起賺大錢，就眉飛色舞，開心得很，仿佛這投資保證不會有虧損般，大夥兒談至興高采烈時，忽被隔鄰一張大檯的茶客之喧嘩聲所擾，衆人往那邊查看，發覺有一批寫字樓職員，看來大家屬同事關係，竟也在商量集資炒樓，他們所研究那幾份售樓說明書，大致上與我認識的幾位主婦手上持着的相同，可見大家眼光一樣，認為那幾幢樓宇，值得一炒。兩樓「炒樓客」，還未正式落訂買樓花，就已事先舉行慶功宴，我這旁視者唯有默默祝福他們心想事成，卻要當心可能損手爛腳呢！

石沙之異

吳及推許程真如、石敬岩上人鎗法，謂石家用鎗在腕，蓋陰陽互變，百法所藏。

又云：足以助身者，前後左右，稍稍移動，以脫破鎗尖，非剪刀步千歲步也，此峨嵋大忌也。沙家之用在足者，何也，竿子長軟，兩腕雖陰陽上摸，但可以助順臂力，使無崛法，實不能以根制頭。

故拿攔盡處，鎗尖正搖，戳即斜去，搖定而戳，彼已走出，苟非千歲步追之，戳何能及。

其時鎗之勝負，全在足之遲速。

硬鎗妙在進，進則殺。軟鎗妙在退，退則活。足不如風，不能進退，是竿子之用在足也。身以助足者，採前以助進勢，倒後以助退勢也。臂以助身，腕以助臂者，身足既熟，則腕臂不過用峨嵋封閉之緒餘而已足也，此沙家大意也。

以上是吳及列舉石家、沙家用鎗之異，足證器型決定技藝。

趙從武

精神分裂

●米施洛

信不信由你，許多人其實都患有輕微的精神分裂病。只是少有人懂得病徵，因此沒察覺已經患上而已。

要判斷一個人是否患上精神分裂病，最明顯的當然是觀察其情緒和行為的轉變；其次就要分析其視、聽、觸、味等官感之異行。

飲食方面，精神分裂病者最常見的病徵有二。首先是他們都嗜食某種或多種食物。此行為亦可稱「食物敏感」。例如，每早一定要喝壺濃茶，或者午餐一定要喝可樂，又或者只愛吃鹹食……等，都是對某些食物上癮的食物敏感行為。每個人都對不同食物有不同敏感(上癮)程度。

其次，是患精神分裂的人，吸收營養素的能力很低。而原因多歸咎於吸收系統差，亦有在於飲食不當。這類人，其維他命及礦物質吸收不足，間接成了精神分裂病因。

結論是：飲食何只影響人之身體健康，尚有精神健康哩！

學習按摩

●康妮

專賣車

坊間已經有“腳底按摩”的專門店，教授腳底按摩的指法及方法，花費只是數百元。若能學得一手正確的指法，這區區數百元也是值得的，也不用自己慢慢研究。始終這都是易學難精，但能有時間及興趣學這一技確可傍身，更是終生受用的。

很多施行腳底按摩者，都可以說是會遇到患有皮膚病的腳底，特別是流行的“香港腳”，這種會傳染的霉菌，偶不小心清潔，容易感染在手指間，如果是害怕被傳染，那就倒不如不要替患者按摩好了，切忌帶上膠手套替患者按摩，除了手套隔斷了按摩者與患者腳底的感覺外，更難按到正確的反射區；而且膠塑料在按摩時磨擦刺激更容易傷害皮膚，這是要注意的。

市面上不少按摩用品，但一般都是不適宜採用為患者作按摩，這些儀器會令患者更感緊張及恐懼。手指是最神奇的，應盡量用手指為患者按摩，排除那些被傳染的害怕情緒，按摩時抱着悲憫的胸懷，憑壺濟世，普救衆生的想法，這樣，世界就會很大了。

加拿大中文電視
人傑地靈節目主持人
香港亞洲電視節目主持人
字字玄機測字
十九區風水風水
神機妙眼掌相
905接觸玄學
葉榮光院長
JOSEPH IP
葉榮光風水學會
JOSEPH IP ASTROLOGY CONSULTANT
新址：片打東街121號2樓202室
ROOM 202-124 E. PENDER ST.
VANCOUVER B.C. V6A 1T4
預約電話：688·8946 657·7619
遷
"風水命名" "掌相命理" "擇日開光" "氣色卜易"

RICHMOND HONDA CARS
列治文本田車行
THE RICHMOND AUTO MALL 13600 SMALLWOOD PLACE.
RICHMOND, B.C. V6V 1W8
RICHMOND AUTO MALL
☎營業部 270-1367
修理部 270-2231
本公司榮獲全加拿大本田銷售及服務冠軍代理
PHILIP YIP 葉志榮 傳呼：686-2848
IAN CHEUNG 張飈生 傳呼：631-9677
1991 本田新車 大量推出 價錢公道 服務週到 華人代表 歡迎查詢
CAMUS LAU 劉冠星 傳呼：645-4516
FRANK WONG 王鎮文 傳呼：680-4188

BUY:SELL
卑詩省免費廣告報紙
免費刊登售物小廣告
請電280·1000
欲購平靚貨品請閱本報
逢星期四出版
BUY & SELL: 5791 No. 3 Road Richmond B.C. V6X 2C9
行政部電話：(604)273·1571
歡迎刊登付費商業圖片廣告

廖盛炤 窗飾公司
春節酬賓
大減價
百葉簾60%OFF
窗簾直簾50%OFF
電話：253·4566
S.J. LEW S.J. Lew Custom Draperies Ltd.
Window Covering Specialists
1456 E.PENDER ST., VANCOUVER, B.C. V5L 1V8 TEL:253-4566
COQUITLAM PLAZA #8-2773 BARNET HWY.,
COQUITLAM B.C. V3B 1C2 TEL:941-7910

車正　價平
修理部：
華人代表，
忠誠爲閣下服務
MICHAEL WONG(黃)
公司：873-0211
春季特價維修：
Tune-up (4 cyl.) 69.95
啲油、換油(L.O.F.) 19.95
並免費代客檢查安全設備
91 COLT 200
日本三菱製，五波
ST =156805
原價$10,871
$8,388
91 SPIRIT 自動，卡式唱機
原價$16,537
ST =296875
$12,888
#1 KINGSWAY
LAWSON OATES CHRYSLER
京士威壹號緬街夾七街
873-0211
國、粵、閩語 LEO KING(龔) 公司：873-0211 住宅：271-3692
粵、台山語 FRANK DONG(鄧) 公司：873-0211 傳呼：735-7881
國、粵語 JONATHAN WANG(王) 公司：873-0211 住宅：261-7322
粵語 VINCE JANG(鄭) 公司：873-0211 住宅：294-8808
營業部：
多位華人代表，曉各方言，容易溝通。
總經理PAUL FONG(方)
91 CARAVAN
五座位，自動，車頂行李架
原價$18,366
ST =386923
$14,888
91 DYNASTY
六氣缸，冷氣，卡式唱機
原價$20,836
ST =246848
$16,888
90 SHADOW
2.5L，自動，卡式唱機
原價$13,613
ST =125976
$9,888