白粥也成唱絕

◀羅鼎▶

日前寫過，如今街邊已不再有賣粥的攤檔，朋友忽然對我說起：有不少大牌檔仍有白粥賣。有白粥賣，我還會不知嗎，我謝過他的提醒之後，忽然想起一件事，急急反問他：「哪一處有白粥賣」？他想了一會，終於搖搖頭。

吃白粥油炸鬼，是香港人最受用的早餐，尤憶小孩子時代，上學之前吃的必是白粥，看看其他，有時要兩條豬腸粉，或者是一件鬆糕，由於是天天幫襯的熟客，那位挑粥的阿伯定必加一句：「多幾粒白果是不是」？

那時叫的瞧是白粥，其實是白果粥，因為每碗之中必有兩三粒開邊的碎白果，老實說，一碗白粥之中有幾粒白果，好吃了許多，也好看很多，但如今，再沒有白果粥賣的大牌檔了，白果貴，工夫又多，我是白果迷，只好在家煲，而且要多多白果。

食飲小小

脚趾護理

◀李玉萍▶

美容士貼

前幾天介紹過足部護理方法，朋友提醒筆者，並未提到脚趾。今日特補充如下。

夏天很多人喜歡穿涼鞋，十雙脚趾便成為引人注目的焦點。脚趾的美容，首重清潔，這已不用說，此外，即使不喜歡塗上五彩繽紛的甲油，如想脚趾更美，可在趾甲前緣先用白色甲油塗一層，再塗一層透明的粉紅色。注意，不是整隻趾甲塗，而是只塗趾甲的最前緣。據稱這方法能令不太完美的脚趾顯得份外好看，各位女性不妨一試。

此外，趾甲生入肉非但不美觀，且痛楚難當。預防勝於治療，剪趾甲時打橫剪可防趾甲曲生入肉。但假使已經有趾甲生入肉的情形出現，那怎麼辦？

小心清潔患處，然後用藥棉捲成幼條狀，塞入趾甲與肉之間角位，等趾甲恢復正確的生長後才把棉花拔掉。

水耕

▲子青

在市政局沙田花展，展場裏陳列出一些水耕的作品。一般蔬菜，使用水耕之法，也產生了很好的效果。

一個普通的塑料魚缸，配上一塊泡沫膠板，開動氣泵就可實施水耕了。如想更簡便的話，在大百貨公司是可以買到整套的水耕用具，它是一個花盆，裏面有齊配備。

附圖這套設備是使用「水耕石」，植物所需的養料，也讓其在水中溶解，讓植物慢慢的吸收。

閒情雅趣

宜百花

把植物從坭種改為水栽，必需先將坭土除去，把根部清洗乾淨，所選用的水耕盆和石亦需清洗，再放入植物，徐徐以水耕石使其固定，便可注入清水了。此後兩星期裏，要給植物噴水，直至指示器降至「Min」點，便加養料。

常春藤

▶靜脈曲張是「美腿殺手」。

靜脈曲張美腿大敵

今年再度流行迷你裙，對於即將較多曝光的一雙玉腿，你知道多少？美腿的最大敵人是靜脈曲張。

靜脈曲張不僅僅是個美容的問題。美國紐約大學醫學中心外科教授巴榮醫生指出：靜脈曲張不一定是「老年女人」的毛病。事實上，四個女性中就有一個有靜脈的毛病。靜脈容易破裂的女性，在二十多三十歲就開始出現靜脈曲張的症狀。這些症狀包括腿部容易疲倦、麻木，一日工作下來足踝腫脹。靜脈曲張有遺傳性，如果你母親或祖母有此患，你多半也會有靜脈曲張。

可惜的是，巴榮醫生說，運動不能防止靜脈曲張形成，不過，運動可以令此病症的其他連帶毛病減少。巴榮醫生建議，減少長時間的坐或站，多步行或跑步，刺激小腿肌肉和把腿部的血液「泵」回心臟，有助於阻止病情惡化及延遲靜脈曲張的出現。

此外，巴榮醫生澄清一點，癡肥和懷孕不會引致靜脈曲張，但是，有可能催使誘發靜脈曲張的病因發生作用，常常交叉雙腿坐也會促使病因起作用的。要治療也不是沒法，可以動手術，住院一天就夠了，問題是這部分的靜脈動過手術不會曲張，另一部分未動手術的於是就出現曲張。

為免靜脈曲張過早出現、或防止病情惡化，可參考這些「貼士」：

●每日儘量找時間休息雙腿，休息時雙腿高擱，位置要比頭低，不要用枕頭墊頭，頭下垂仰卧，這使日常的重壓離開腿部，血液回流心臟。

●多吃維他命E，對循環系統有益。其他對靜脈曲張病人有益的營養包括維他命C、B5及鈣。

●不要坐或站太多，坐時要常常轉換姿勢，不要老交叉着雙腿坐。

●多做伸展的運動。

當然，要有一雙美腿，除了避免靜脈曲張，還要注意各種清潔護膚等美容步驟。讓雙脚多休息是個美腿好方法。

費里帶來突破

▲雷聲大

小雨集

在香港看FERRE的時裝表演，因為形式採用米蘭版本，所以是看過所有本地大小時裝表演中最美麗的一個。

這次的模特兒，不論黑、白、黃，全採用本地「土著」，除了一份親切感外，也可看出本地部分模特兒的確達到國際水平。

平常看到本地模特兒表演達國際水平的並不多，現在相信，並非她們沒有天份，只因缺少國際水平的製作人而已。

是次表演，模特兒大多單個步出，出場方式毫無花巧賣弄，背景以白與黑為主，更突出服裝顏色。

因為獨行，模特兒的好處更能單獨發揮。模特兒交談，她們認為演出，是他們的一次突破。從一個時裝工作者眼中看來，香港有如此優異表演出現，也是突破。

▲馬有恒

與參與這次演出的模特兒有幸被選參加是次演出，是他們的一次突破。

今夏流行主意

手表腰帶配襯

近年的手表潮流出現了兩極化，一為款式復古，其一則邁向多色彩，表面圖案五彩繽紛，令手表進一步配合衣服色彩，紅橙黃綠青藍紫，想怎樣配搭都行。

今年夏天，愛美的女性可以利用衣服、手表、太陽眼鏡、大手袋、涼鞋、手鐲、腰帶、頭飾等等創造出非常大膽的色彩配搭。

有些公司為配合手表多色彩化的潮流，更推出與手表相襯的腰帶，配搭一起，很有夏天感覺。

環球旅行社
WANKOW TRAVEL (Since 1954年創辦)
258 East Pender St., Vancouver, B.C. Canada
加拿大溫哥華片打東街258號 電話：(604) 684-2341

中國遊全程廿一天 $2,999
暢遊：香港②廣州②桂林②杭州②上海②蘇州①無錫①南京②北京④廣州①
出發日期：八七年5月31日、7月5日、8月2日 9月13日、10月11日、11月8日
＊保證有專人領隊由溫哥華陪同出發＊現金保證酒店＊每日三餐膳食＊有晚餐聚會＊機票有效期一年

三峽遊全程廿二天 $3,399
暢遊：香港②廣州②石林①昆明①西安②成都②大足②重慶②三峽④武漢①廣州①
出發日期：八七年9月6日
＊保證有專人領隊由溫哥華陪同出發＊現金保證酒店＊每日三餐膳食＊有晚餐聚會＊機票有效期一年

回港曼谷芭堤雅遊七天 $1,499
暢遊：曼谷市區，金佛寺，雲石寺，卧佛寺，大皇宮，水上市場，鄭皇廟，四面佛，鱷魚潭，芭堤雅海灘，人妖，珊瑚島，觀賞泰國舞。
出發日期：八七年10月17日、11月21日、12月19日 八八年2月6日、3月12日、4月23日

回港韓國台灣遊九天 $1,288
暢遊：韓國之漢城市內名勝，台灣之台北，野柳，台中，日月潭，高雄，澄清湖，佛光山，八卦山及新竹縣之小人國（全中國之縮影）。
出發日期：八七年5月23日、6月27日、7月25日 8月15日、9月5日、10月3日 10月31日、11月28日、12月19日

回港日本台灣遊十天 $1,588
暢遊：日本之東京，富士五湖地區，富士山，大石寺，箱根，平和公園，大涌谷，台灣之台北，野柳，台中，日月潭，高雄，澄清湖，佛光山，八卦山及新竹縣全中國縮影之小人國
出發日期：八七年5月28日、6月16日、7月19日 8月13日、9月10日、10月6日 11月12日、12月10日

廸士尼樂園航空團七天 $525 - $633
暢遊：三藩市區，李孺，拉斯維加斯，環球片場，羅省市區，駱氏菓園遊樂場，廸士尼樂園，北歐風味之蘇雲，三藩市之海陸動物世界
出發日期：逢星期日（六月廿一至八月卅日）

美加兩地巴士旅行團
廸士尼樂園、三藩市十日遊 $429—$579
暢遊：李孺，拉斯維加斯，羅省，環球片場，廸士尼樂園，聖地牙哥海洋公園，蘇雲，三藩市
出發日期：逢星期日（6月28日至9月13日止）
加拿大西部及愛明頓六日遊 $319 · $399
暢遊：內陸地區，班芙，哥倫比亞冰河，路易斯湖，卡技利，世界最大之愛明頓室內購物中心
出發日期：逢星期六（6月6日至9月12日止）
域多利 一日遊$60－逢星期四、日
西雅圖 一日遊$37－逢星期三、六
溫哥華 一日遊$38－逢星期二、四

由溫哥華出發專業華人領隊旅行團
日本之旅 $1,388（特價）連香港來回機票
出發日期：6月27日，7月6日（加班）
7月18日、10月4日、11月1日、12月13日、
行程：東京、新宿、鐵塔、皇宮電力科學館、珍珠養殖場、銀座、富士山、箱根、平和公園、大涌谷、五合目、山中湖。
中國之旅
暑期渡假，必然擁擠 請早定位，以免向隅
①長江三峽遊（包括大小三峽）十九天$2,888
行程：廣州、成都、昆明、重慶、宜昌、武漢
②中國名勝遊 十七天$2,688
（六月廿七出發餘額有限）
行程：廣州、北京、南京、上海、杭州、桂林
③古都華東遊 二十二天$2,988
行程：廣州、北京、西安、南京、上海、蘇州、杭州、桂林。
機票部：電腦訂位。直接出票。方便快捷。
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 由$129起 點慢頓由$139起
沙省 由$169起 雷振起由$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

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

謀生 老邁
病痛 死亡
這些事你想又想不通，避又避不開。你願意與我們交朋友以分担重担嗎？
請電：八七六—三六六四
或來函：P.O.BOX 2041 VANCOUVER B.C. V6B 3R6
加拿大培靈輔導協會

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$799
＊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、菠蘿廠、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）
出發日期：六。七月逢六、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：（六月卅日）
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）
六月廿日•七月四日
③香港購物渡假遊（全程八天）$1160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）
暢遊：香港。深圳。廣州。佛山。開平。新會。台山。恩平。
出發日期：七月十一日•九月廿六日
四十五天前付款 特價$1538
⑤中國逍遙遊（全程十九天）
暢遊香港•廣州。桂林。杭州。上海。蘇州。北京
出發日期：六月六日•七月四日
★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。

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

達勝旅運中心 IATA
TECH TRAVEL SERVICE LTD.
536 MAIN ST.（羅斯奇化街）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。