製百科全書 增子女見識

家政筆記 ◆李德怡

每一位家長對子女照顧和教育都是無微不至的。為了增加子女課外知識，有空便往書店逛。為孩子選擇不同類型的課外書籍，讓他們吸收多方面的知識，對孩子成長有極大的益處和深遠的影響。

一些益智的圖片和文章，好多時在報章雜誌等刊物上都不難找到，如果花一點心思和時間去收集這些圖片文字，然後將它們分門別類，便能成為一冊圖文並茂的書籍，如果能和孩子們共同收集，更增加他們的興趣。

首先定下一些收集目標，把每天報刊中與自己目標相符的圖片文字剪下來，存放在不同的活頁冊或公文袋內。一段時間便做一個整理，可利用復活節、聖誕、暑期等假期。把圖片文字分別貼在大小尺寸合適的圖畫紙上，不同的類別又可用不同顏色的圖畫紙。貼好後用粗筆寫上標題，打好孔，套在活頁冊內。久而久之你和孩子們便可擁有一套包羅萬有圖文並茂而經濟的百科全書了。更可讓孩子自己設計圖書封面，發揮他們的美術天才哩！

老人增加吃鈣

中國有句老話：人老骨頭脆。年歲大的人特別容易骨折，現代科學已經證實，這是「老年性骨質疏鬆症」所致。

老年人發生這種骨折後常會帶來一系列悲劇性後果，如行動障礙造成長期臥床不動而引起肌肉萎縮，甚至會因肺炎或循環系統疾病而死亡。一組國外的調查發現：百分之二十以上的老年人就是由於這些併發症在骨折後六個月內死去。

人骨是處於不斷更新的過程。在舊骨分解的同時，就有新骨質在形成。當一個人三十五歲以後，骨的分解速度就會超過骨再生的速度。鈣是維持人類骨骼強度的一種礦物質，這時逐漸地由骨質中流失出來，留下許多微小的空隙，使骨骼強度變弱，易於發生骨折。在嚴重的骨質疏鬆症病例中，脊柱骨質可以脆弱到塌陷。所以，老年人除易於骨折外，也會出現身高縮短、駝背畸型，體重減輕。

多年來，人們認為骨質疏鬆症是衰老的不可避免的後果。但今天，醫學家們發現老年人通過飲食、鍛煉和藥物可以預防或止骨質疏鬆症的發展。最容易做到的就是解決飲食缺鈣的情況。一般的飲食一天僅攝入五百毫克的鈣，這遠少於預防骨質疏鬆症所需要的一千至一千五百毫克。改變飲食，使含充裕的鈣質。鈣質的最佳來源就是牛奶和奶製品，其他如蝦、蚌、豆腐、菠菜和魚等等。食品也含有豐富的鈣質。豬骨煲湯也是補充鈣質的一個好辦法。當然，經常服用鈣質也可以增加鈣的攝入量。但服用鈣質或其他鈣質藥物時，應保證充足的飲水以避免形成腎結石。為了防措施就是體育鍛煉。美國佛羅里達州的研究證明：慢步走、慢跑和騎車可以刺激膚上也可使身體自己製造維生素D。因此老年人也要適當地曬曬太陽。

另一個有效的預防措施就是體育鍛煉，還需要一定量的維生素D。陽光曬在皮新骨形成，減少鈣質的丟失。因此老年人適量的體育鍛煉是很重要的。

阿源

三代同堂

小雨集

若不認識相中人，從背景及女孩們身上的行貨衣服，或誤會是歡樂今宵歌星匯串。誰敢相信這是本地國際時裝展覽，女孩們正是代表了三代香港模特兒精英的古嘉露、馬思慧、琪琪及高軍。

不要告訴我香港時裝氣候正淡出，這是可悲現象。馬思慧匆匆從巴黎到台灣做表演，琪琪也是來回新加坡、台灣、東京、瑞典等，只有香港竟然春季重要推廣時期沒有表現。她們代表了這一代當紅模特兒。古嘉露代表了香港經過六十、七十年代時新成長期，以至八十年代的高峯，那是一來順景是日子，自己在八二年年初回來看到一片繁榮景象，隨後幾年，市場慘敗，人心散渙，人才移外；雖說過數年又見繁華光景但勢不似舊了。高軍是最新一代模特兒，希望她能看到前兩代時裝人的盛況而不是《歡樂今宵》匯演。（《歡樂今宵》也在說再會了。）

▲雷聲大

拿起電話跟馬思慧談談她及其他人的近況，她說香港現在根本沒表演，好些模特兒根本搬家到台北及新加坡或像她一般求歡洲去。剛過的台北表演更感蒼涼。

像蟬，準備了那些日子歲月，數天便亡。不像蟬，香港的時裝行業總算經歷過三代繁華！

奇希不醬蝦有沒

◀羅鼎▶

有日吃通菜，伙記連口說「腐乳椒絲炒通菜」，好像似是必然的配搭，我反問：「有沒有蝦醬？我想用蝦醬炒。」乍聽之下，那位伙記似是怔了怔，似乎從未聽過有此名字，但隨即明白過來說：「我入去廚房問問看。」

問過，答案是有，於是照炒可也。「腐乳椒絲炒通菜」這式，是近道十多年才流行的。在此之前，不管是在外邊還是家中，所用的都是用蝦醬炒，不知如何改了向，變了風。

蝦醬，舊日的粵菜館子，無此不可，一味「大馬站煲」怎可以沒蝦醬，高級一點的「油泡螺片」，必有蝦醬作蘸料，小菜中如有鮮魷做的，亦必有蝦醬。有些人吃揚州炒飯，亦喜歡加點蝦醬下去，吃起來香口，頗有點特別。如今，賣螺片，鮮魷的店都不多，沒有蝦醬已不奇了。

美容食品

◀阿韻▶

美學專家根據大國哈佛營養學一位營養師的選擇適當食物，對於保持美好的容顏及身段，皆有裨益。

以下是該位營養學家所提供的幾類可以促使容光煥發的「美容食品」：

胡蘿蔔：含豐富的天然維他命A，可推遲皺紋的出現；含豐富蛋白質，可令皮膚光潔健康；含維他命A、C及鋅，可令皮膚柔軟，幫助頭髮及骨骼生長更健康。

應盡量減少的食物包括：肥肉：含脂肪會令身體呈現臃腫；太多的鹽，會導致眼肚腫及身體其他部分積水；咖啡因：會令皮膚脫水出現黑眼圈的情況，因此應該減少攝食。

美容貼士

甚麼叫愛

●健美營養學

米施洛

有一則新聞，看完後再檢討自己，發覺我對「愛」認識得太膚淺了。

新聞內容為美國有一對新婚夫婦，新娘是一個正常的超級肥妹，除了七百磅的體形外，並無其它疾病；新郎則是頂級肥人，體重達一千一百磅以上。

兩夫婦一年前才認識，彼此互訴心曲（減肥大計？抑或是食物的樂趣？），繼而由愛神帶領步入教堂。

原本是普天同慶的事，不過，原來新郎的健康差得根本不能正常地生活。他過肥，所以根本沒足夠氣力去移動四肢，所以唯有終日臥床；他患高血壓、心臟病和糖尿病，需要醫生定時到訪，一方面他因患病而要節制飲食，另方面，他亦因太肥而需多吃來支持身體正常機能，因此他每天必要吃大量食物。由於他不能工作，唯有依賴政府救濟金和家人的「捐」助，如此「死」人一個，尚娶得嬌妻歸，世界實在太不像樣了！

閒情雅趣

窗外有影晃動，抬望眼，只見燕子急速飛過，牠那分開的尾羽形似剪刀，這差不多已是燕類的特色的。

有謂愛屋及烏，而人們對燕子這種益鳥頗有印象，對於許多並不屬於燕科的雀鳥，亦通稱之為燕，這情況正似許多並非蘭科植物者，亦稱之為蘭一樣。

春夏之間，我國頗多地區都有燕子的蹤跡，牠們的食物大部份為昆蟲，對人類說來，牠的貢獻確是相當的大。

歷代騷人墨客，更寫有大量咏燕之詩，現抄些下來以供同好欣賞。如唐張九齡《歸燕》：

燕南歸

▲子青

乘春亦暫來。豈知泥滓賤，只見玉堂開。綉戶時雙入，鷹隼莫相猜。

唐章孝標《歸燕詞》——舊壘危巢泥已落，今年故向社前歸。連雲大厦無棲處，更傍誰家門戶飛？

舊訣新訣

▲趙從武

「至於驗證，此必然也，經閱物理學歷史者均知之。物理至某一階段，其難題放於天下而無人可答，彼此資料至此相同，而破解者，惟鍥而不捨，亦有終於豁然貫通。

「然亦有所謂靈機一觸，而其解法，自己亦列入不知何來之類，最出名之例子乃BOHR'S ATOM的故事了。

「然所謂訣、所謂法，實即大量事例之通性之文字言語短短形容，自然有其『名可名，非常名』之局限性。若非反覆驗證，則不論創訣者，學訣者，實難盡明此短短一訣之各種應用及各種局限，此即『得訣回來好用功』也。

「況訣若要人人自悟，則人人之精力時間，皆用以悟此訣，則何來時間精力，另悟此訣！學術進步，實以短時間學舊人之訣，用多時間另創新訣，踏前人之努力，代代向上也。」

大醫生對於法和訣的發展與局限性，鞭辟近裏，十分精到。我以前想到過，今人不易創訣，非關天聚，而主要在缺乏古時實戰環境而已。

武術與健身

女看男

異味

▲尤美

男人是有臭味的，信不信？公司的衣櫃，從來不想打開，不敢把外衣掛進去，因覺得有濃烈的一股說不出的異味。小時候，聽老媽說，那叫做男人「除」。

男人「除」的確很厲害，如果那人不是你的父親、丈夫或者情人，這陣「除」就變成難以接受的臭味。

也有女友說，從不覺得自己丈夫身有異味，但所有人都知道這位仁兄患有嚴重臭狐。

男看女

張太這一胎又是弄瓦。

十年前誕下一個女兒，白白胖胖，聰明伶俐，惹人喜愛，這一胎仍是個漂亮的女性，衆友却說：不錯呀！像姐姐那樣標緻、醒目呢。

其實張先生也無所謂，大女兒常令她開懷，辛苦工作回家，見到女兒疲勞已消失一半。是仔是女有何相干。

偏偏張太自己心裏不安，她說覺得責任未完。

責任

▲巫慈

名嘴

要請的是鐘點女傭，朋友介紹，約好時間來見工。豈知屆時開門一看，却見三個女人猶如一支軍隊，見工者是其中一個，其他兩人是陪客。

可真小看不得那兩個陪客，你一句我一語，說得比當事人還要多。一會兒彈地點不夠方便，轉搭公共車輛麻煩，一會兒又話公衆假期要放假，再問有冇雙糧，有冇交通津貼，總之是要提高價錢。

一個人面對這樣的三位「名嘴」，未見上工已感吃不消。

東家長西家短

嘉頓園藝 8766·2506 剪草園藝鋸樹修樹整新草堂水泥地台樹鐵木籬笆內外油漆

剪草搬屋 8745·8045 修樹鋸樹，清理垃圾，搬運，洗地氈，兼全屋油漆，價平，請電：

PERFECTION 星輝王志龍駕駛學校 7229 Main Street. 近57街
本校用89年小型房車教授舒適易學
·經驗豐富·耐心教導
·初學補鐘·合格率高
·歷史悠久·易學速成
·專人指導·考取筆試
胡洪星 324·6892 324·4693

NORTHWEST FOOD PRODUCTS LTD. 355 POWELL ST. VANCOUVER, B.C. 廠麵旗花 PHONE 684-9820
五花雲花蒸蒸鮮鮮新辛 磅旗吞旗氣氣雲春鮮運 十乾乾炸炸鮮吞捲蛋餅 扎麵麵麵麵麵皮皮麵仔

廖盛炤 窗飾公司
室內設計：
定造各款 窗簾 窗紗
百葉簾 垂直簾 牀帘
牆紙及裝飾品 美觀實用
價錢相宜 免費估價
二十餘年經驗 自開工場
有發行部
歡迎訂購
電話：253·4566
S.J. LEW Custom Draperies Ltd. Window Covering Specialists 1458 E. Pender St., Vancouver, B.C. Canada V5L 1V8 Tel:253-4566

萬成肉食中心 MAN SING MEAT CENTRE
片打東街 二二四號 電話：681-4491
價錢實際 歡迎惠顧
探親攜帶手信 送禮自奉佳品
大特價酬賓
特製風乾 特肥鴨 特瘦肝 白油腸 腸
450g（大包裝）每包$3.70
375g（細包裝）每包$3.10
本埠各零售商同價發售
顧客惠上 七天營業 服務週到 貨靚價實
牛仔筋 咖喱尤魚 咖喱鷄 炆牛什 特製燻蹄 南乳豬手 柱候牛腩 蠔油鴨掌 家鄉扣肉 豉椒鳳爪
特製柱候鴨
特製臘味 肥鷄大鴨 燒味鹵味 新鮮肉類
專營
特設熟餸部門
歡迎零沽批發

成功車行
成功車行是專爲華人而設的二手車行
大批銀行車以批發價錢出售
代辦新移民、留學生及兼職人士分期付款買車，手續快捷，十分鐘即可出車，何必買貴車？請來比較吓啦！所有車輛均經過本公司技師嚴格檢查，始行出售，並有一年保養。
3810, MAIN ST.,& 22ND AVE., TEL.: 875-0077
BUSINESS HOUR: 10:30am to 8:00pm

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

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
本校採用88年小型房車教授舒適易學
合格率高·歡迎查詢

嘉華駕駛學校
本校歷史悠久、發展迅速，現已增聘豐富經驗教師：何津祺 三二二－六八八八；黃健明 六八九－五五七六；馮紹明 三二二－五五五五
協助主理溫市及烈治文分校業務。本校考生成績超卓，合格率特高，排期最快，教授方法簡易，並設有筆試班，全校採用88年全新房車作教。
嘉華駕駛學校校長 馮坤威 四三二－七〇〇一 二九四－一六一一

HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD. 香港駕駛學校
地址：域多利街5869號
電話：321—3722
考取筆試 專人指導 免費接送 收費公平 經驗豐富 師質優良 全程130元
教師：吳栢霖 住家電話：435·2381 傳呼機：686·8597

您想得到一張卑詩省駕駛執照嗎？您爲學車而煩惱嗎？
筆試 如果您曾經考過筆試，但失敗，我們可以安排法庭特許通譯員協助您解決英文試題之困難！
路試 我們的中、英、法、越、華語教練會指導您從最安全的習慣中，得到您想要的駕駛技術，並代約安排考試日期。
從速聯絡
卑詩駕駛學院
4-224 EAST BROADWAY, VANCOUVER B.C. V5T 1W3
電話：644·7890
馮尚榮 433-1504 WAYNE FUNG
劉兆鵬 657-2823 BANG LAU

聯合駕駛學校 823E. HASTINGS UNITED DRIVING SCHOOL
TEL: 253-6888 253-1333
歷史悠久 經驗豐富 耐心教授
筆試路試 易學速成 合格率高
※唐人埠及PNE特價全程120元
聘請大溫哥華各區男女經驗教車師傅多名

高級駕駛學校 4677 MAIN STREET ADVANCE DRIVING SCHOOL
專人輔導英語筆試
吳志强 872-8717
全程130元

UNIVERSE DRIVING SCHOOL No. 1-114 W. Broadway, Van., B.C.
宇宙駕駛學校
經驗豐富 教法詳盡 路試筆試 初學補鐘 安全易學 免費接送 收費特平 歡迎查詢
電話：8742524 4379617
全程只收120元

NATIONS DRIVING SCHOOL 萬國駕駛學校
地址：206東六街及緬街223室
電話：327－9174 872－0058
校長：楊友權
教導經驗豐富 學技容易快捷
全埠收費最平 效果保證最好
十足把握筆試 免費車接送