年延生養 靜坐要旨

養生集

浮月齋

浮月齋上次談到入靜的數息秘訣，在修道的靜坐（或稱煉丹）中，屬「武火」方法。

「火」是道家術語，指的是呼吸，無念的呼吸法，就是「文火」。「武火」則是有心念集中於呼吸的方法，初使靜坐養生的人，不易摒除雜念，適當加以「武火」的誘導，便成為極重要一環，到了不生意念之境，便不用「武火」，純以「文火」煉之，但在達到還虛的銷魂境界時，如果心念無法集中於丹田，為了制伏妄念，又得用「武火」數息方法。

一般人求養生延年，不必像道家煉丹。每日定時進行靜坐，不出一月，便能嘗到滋味。

靜坐，最好有蒲團，不然用草編的墊子也可以，舊時大戶人家的大孫枝椅，最宜練靜坐，初習者可以把腰靠在靠背上。

靜坐最好的方法，道家認為是盤膝坐。練習靜坐，衣帶要放寬一些，却又不可鬆脫，要在隔離外界噪音的環境下，才可以進行。

選擇好的環境與工具之後，可依下法修行：（一）屈右脚置於左脚之下，左脚也屈曲放在右脚之上。

（二）身體端正，但脊骨却不宜刻意地挺得太硬太直。

（三）兩手結印，左手輕輕放在右手上，兩手心向天，兩手拇指尖微微接觸，這時，兩手的位置是放在左脚之上而靠着下腹部。

（四）調和心境，然後先吐氣，吐氣時要開口緩而細，並且想像體內疾病隨着氣息吐出，吐息後即閉口，以鼻引情氣，再開口依上法吐氣，如是三次。

（五）頭要端正，使鼻「照」着臍，而手對雙肩，這樣，頸椎與脊椎便在自然的挺直狀態之中，眼垂帘，見一線光為合，不可全閉，全閉易睡着，全開又為外光所擾而亂心。口輕輕閉上，唇及齒微微接合，舌輕抵上顎。

浴室儲物

室內設計參念　許凱煒

香港彈丸之地，要容納人口之多，密度幾為世界之冠，屋宇只有盡量向高空發展，而且面積也只有愈來愈狹窄。新近建成的樓宇，就有這種現象了。

現今一般樓宇的浴室的面積都很小，要置放林林種種的浴室用品非常不容易，當然不會容許我們做櫥櫃的了，除了地方狹隘外，也有癡視界，這樣的話，我們可以考慮以層架或掛牆鈎籃來擺放日常浴室用品，這樣既可省却地方，而且開放式的擺放對於視界也能開通，這樣的擺佈既方便又實用，不妨一試！

常春籐

◀意大利名家維沙斯設計的新款大衣。

火腿如今用得多

◀羅鼎▶

火腿，舊日曾被形容是菜中的「百搭」，絕大多數的菜餚中有了火腿，更能倍增身價。所以，那時十分少有，不是人人都吃得起。

如今，火腿多得很，在燒臘店中可以一兩二兩的買，亦有斬開來一斤二斤的買，已是平凡得很，一位酒樓業中的朋友說起：如今的火腿，並不比豬肉貴得多少，也是實話。

在酒樓打開菜譜一看，有火腿的菜色可真不少，如「火瞳燉翅」，「肘子燉翅」，以至「火腿扒津白」，滿目皆火腿。

火腿本是我喜愛之物，對於飲食用途來說，近年已漸成濫用，但求所見捧出來一盤菜上有一片片的火腿便是，但其實一隻火腿之中有很多不同的部分，用起來亦各有各的部分，一小且誤用，真可說比豬肉還不如，所以有時好，有時又不好吃。

妊娠紋

◀阿韻▶

美容貼士

在妊娠期內胎出現「蝴蝶斑」，除了會出現斑、「蝴蝶斑」外，也會在腹部和腿部等地方出現妊娠紋。

所謂「妊娠紋」，是一種由於體內荷爾蒙失去平衡，以及腹部腫脹的變化而出現的現象。

妊娠紋的出現，當然只能待分娩後才能徹底去除，但在懷孕時期的保養亦相當重要，腹部的按摩不能省略。平日，溫和地按摩腹部的表面，是可以幫助腹部肌肉擴張，防止妊娠紋的過度出現，使產後不致留下白色條紋。至於按摩的營養霜，不必刻意選用特效用品，因為妊娠期的生理變化是無法改變的，而妊娠期的生理變化是無法改變的，而紋的狀況各不同，特效用品不一定有效，在懷孕期間所做的一切，都不過是為他朝復元打好基礎而已。

兒童防蛀牙

少年兒童新生恒牙的表層牙釉質具有半透膜的性質，這種牙釉質很容易讓水和無機鹽等小分子物質透過，氟離子是一種無機鹽，進入牙齒後，迅速與牙中的羥基磷灰石發生化學反應，生成具有抗酸防齲作用的氟磷灰石。所以，採用氟化物預防齲齒，已成為醫學界公認的有效方法之一。

目前市場上出現的一些質量有保證的含氟牙膏，對防治齲齒確實能起到一定效果，氟在牙釉質的含量，從牙萌出起逐年增加，到三十歲時達到最高峯。

青少年的齲齒主要發生在牙齒的咬合面，而中老年人的齲齒發生是在牙頸部，該處是牙釉質與牙骨質交界處，也是牙齒的薄弱點，牙骨質很薄，因此齲病發展很快，又很隱蔽，容易被忽視。

對少年兒童來講，用陳茶湯漱口實際上是一種最最簡便的防齲辦法。因為茶葉是含氟量很高的一種飲料，由於氟極易溶於水，因此茶葉湯實際上是一種含氟溶液，用茶葉湯漱口，可使牙釉質中含氟量升高起到良好防齲作用。但要注意，少年兒童用茶葉湯防齲齒，最好是選用陳茶，不用新茶。

據日本學者大西正男研究，新茶不宜讓兒童多飲，因為新茶中咖啡因含量較高，而含氟量不太高，小孩吃了易於興奮，防齲作用反倒不强，而陳茶中咖啡因含量低，氟含量高，因此，小兒用陳茶湯漱口，防齲效果要好得多。

小許金屬片點綴，皮鞋更別緻。

目劍飛

依賴

女人耳目

▲韋之楓

其實男女都有依賴性的，不是天生，却肯定是後天的縱容。有男人直到如今，仍不知自己穿幾多吋領的恤衫、也不知自己的鞋子之尺碼，說來有點兒誇張，却是實事，皆因他有個體貼到貼地的妻子。

也有女朋友結婚多年，連如何交水費電費也不懂，家中一切電器用品於她而言，幾乎是白費，丈夫有時外出，她便連録映機也不會調校。

本來不是沒有獨立能力的，却因配偶太過的照顧到，也就樂得依賴了。

家酒陶陶
102 E. Pender Street
Vancouver, B.C.
PHONE: 681-1030
陶陶酒家 食譜精研 大燕小酌 悉從尊便
地址：雲高華片打東街 壹〇二號

NORTHWEST FOOD PRODUCTS LTD.
355 POWELL ST. VANCOUVER, B.C.
PHONE 684-9820
花旗麵廠
新鮮蛋麵 鮮春捲皮 鮮雲吞皮 蒸氣鮮麵 花旗炸麵 雲吞乾麵 花旗乾麵 五磅十扎
辛運餅仔 唐山雜貨 鼓油醬料 時菜鮮菓 外埠訂購 快捷妥當 零沽批發 一律歡迎
茶樓歡迎 茶點歡迎

會計部記管理
本公司精通各類會計，物業管理，財物諮詢，大小生意年結月結，收費低廉，懂國粵語。電話：681 8685

譚公廟
▲域多利埠唐人街頂樓。
1713½ GOVERNMENT ST., VICTORIA, B.C.
每日上午九點至下午四點
逢星期一下午休息。

萬成肉食中心
MAN SING MEAT CENTRE
片打東街 二二四號 電話：681-4491
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
特製風乾 特瘦白油腸 鴨肝腸 450g（大包裝）每包$3.70 375g（細包裝）每包$3.10
大特價酬賓
送禮自奉佳品
探親攜帶手信
價錢實際 歡迎惠顧
特製臘味 肥鷄大鴨 燒味鹵味 新鮮肉類
牛仔筋 咖喱尤魚 咖喱鷄 炆牛什 特製燻蹄 南乳豬手 上候牛腩 蠔油鴨掌 家鄉扣肉 豉椒鳳爪 特製柱候鴨
特設熟餸部門
專營
歡迎零沽批發

世運分銷公司
OLYMPIC DISTRIBUTORS
4091 McCONNELL CRT. BURNABY, B.C.
TEL: (604) 420-8022
本號統辦 唐山雜貨 鼓油醬料 時菜鮮菓 外埠訂購 快捷妥當 零沽批發 一律歡迎
Kam Yen Jan
CHINESE SAUAGE
美加風行 風味特佳 肉質鮮美 皮衣薄脆 材料純正 不含味精 送禮名貴 自用實惠
金然棧 臘味廠

元昌肉食公司
DOLLAR MEAT STORE LTD.
266 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C.
PHONE: 681-1052
七天營業
駐名琵琶鴨 掛爐鴨 本公司自置設備一流新工場 特製白油腸及特瘦白油腸，鮮鴨 爽嫩白切鷄 美味桂花腸 干腸，油王臘鷄 鮮明肉類 鮮蝦肉腸，臘梅肉，臘鴨餅。 承接金豬 探親攜帶手信 送禮自奉佳品
特製風乾 特瘦白油腸 鴨肝腸 450g（大包裝）每包$3.70 375g（細包裝）每包$3.10
大特價酬賓
本埠各零售商同價發售
歡迎僑胞駕臨選購

環球旅行社
WANKOW TRAVEL (Since 1954年創業)
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
精簡 中國遊 10天$1888
回港 中國遊 12天$2088
暢遊：北京③西安②杭州①上海②廣州②
出發：3月29日，5月3日，6月7日，7月5日
中國遊 19天$2799
暢遊：香港②廣州①桂林②杭州②上海②蘇州②南京②北京④廣州①
出發：4月2日，5月7日，6月11日，7月16日
三峽遊 19天$3099
暢遊：北京③西安②樂山①成都②大足①重慶②三峽④武漢①廣州①
出發：5月17日，7月19日，9月20日
＊保証有專人領隊由溫哥華出發至旅遊完畢爲止
＊包一年往返機票＊全膳＊出發前有晚餐聚會講解
＊包辦入出境手續＊一流酒店：北京崑崙，西安唐城，上海上實，廣州中國，南京金陵，桂林假日
回港 星馬遊 9天$1759
回港 星馬泰遊 12天$1899
暢遊：新加坡，檳城，太平，怡保，雲頂高原，馬六甲，吉隆坡，曼谷，芭堤雅
出發：1月30日，4月2日，5月7日，6月11日
回港 日本台灣遊 10天$1638
出發：1月5日，2月4日，3月17日
回港 韓國台灣遊 9天$1338
出發：1月23日，2月27日，3月26日
迪士尼樂園航空團 7天$525-$633
暢遊：三藩市，李糯，維加斯，羅省，迪士尼樂園
出發：12月20日，12月27日，4月3日 4月17日
迪士尼樂園航空團 10天$429-$579
暢遊：三藩市，李糯，維加斯，羅省，迪士尼樂園
出發：12月20日，4月3日
本地一日遊 域多利$60 西雅圖$37 溫哥華$38
代理各大航空公司內外廉價機票

黃堃俠公証人旅行社保險處
QUON H. WONG AGENCIES
IATA Since 1949
128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. V6A 1T3 電話：(604) 684-2381
公證人黃立錚專辦
產業契據 授權文件 文件認證 誓詞遺囑
NOTARY PUBLIC
特別介紹
愛明頓三日遊 219.
夏威夷機票酒店五晚 539.
賭城來回機票酒店二晚 249.
香港來回機票酒店三晚 935.
迪士尼聖地牙哥七日遊 459.
三藩市來回機票酒店二晚 225.
曼谷芭堤雅香港十四日遊 1699.
梳燕代理 旅商房屋 遊業
汽車
Beautiful British Columbia
RENEW HERE
NOW 87

英華旅行社
GALAXY TRAVEL AGENCY LTD.
農曆年旅遊團
＊中國遊全程15日 $2199
日期二月十三日
暢遊：北京、南京、蘇州、上海、杭州、桂林、廣州、香港。
＊北京、西安遊 全程九日 $1688
日期二月六日
暢遊：香港、廣州、北京、西安
＊廣東遊 全程14日 $1868
日期二月十三日
暢遊：香港、廣州、肇慶、七星岩、開平、台山、廣海、新會、江門、中山、順德佛山
＊香港遊全程八日 $1080
日期二月十三日
住宿雅蘭酒店$$1080、九龍酒店$1138
＊星馬泰遊 全程13日 $1868
日期二月二十七日
暢遊：香港、星架坡、馬六甲、雲頂高原怡保吉隆坡、曼谷、巴提雅。
＊日本台灣十日遊 $1588
日期二月四日
暢遊：東京、山中湖、富士山、白絲瀑布、箱根、平和公園、大涌谷、台北、台中、日月潭、高雄、澄清湖、佛光山、小人國
＊漢城、台灣九日遊 $1338
日期一月二十三日，二月二十七日
＊代售各種特價機票，遊行團：EDMONTON MALL 賭城團、迪士尼、三藩市團、檀香山團、歐洲團等等
101-329 Main St. Van. B.C. V6A 2S9
電話：669-6412, 681-3816

安捷旅行社
EMPRESS TRAVEL
Suite 1-10 E. Pender St., Vancouver, B.C.
Tel: (604) 688 7886（中華文化中心新址二樓）
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

開心旅遊公司 Happy Times Travel Ltd.
溫哥華片打東街八十八號二樓
電話：604-685-9366
開心團
由溫哥華出發，專業華人領隊旅行團
不論人數多少保證依期出發，信譽保證
日本台灣遊 $1588 九天團包香港來回機票
出發日期：1 已出發，1 已出發日，11月7日，12月10日，12月19日
行程：東京，箱根，橫濱，富士山，台北，陽明山，日月潭，野生動物園，高雄，佛光山。（住一晚豪華日式酒店）
中國之遊 榮獲中國領事館指定代辦簽証
每月均有團出發，行程編排第一流。
①長江大小三峽十九天$2888（豪華團）
行程：香港，廣州，成都，昆明，石林，大足，重慶，三峽，宜昌，武漢，
②中國名勝遊十七天$2688（豪華團）
行程：香港，廣州，北京，南京，上海，杭州，桂林。
③古都華東遊廿天$2988（豪華團）
行程：香港，廣州，北京，西安，南京，上海，蘇州，杭州，桂林。
港星馬泰遊 十一天$1868 每月均有團出發
行程：香港，曼谷，玫瑰花園，水上市場，皇宮，文化村，芭提雅，珊瑚島，鱷魚潭。
香港泰國遊 七天$1468 每月均有團出發
行程：香港，星加坡，吉隆坡，雲頂，怡保，檳城，曼谷，芭提雅，珊瑚島，鱷魚潭，水上市場。
機票部：電腦訂位，直接出票，快捷方便。

達勝旅運中心
TECH TRAVEL SERVICE LTD.
IATA
536 MAIN ST.（橋夾奇化街）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，專人爲您悉心妥當安排。
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。

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604) 669-4165
龍年回港賀歲遊
機票 十 酒店（雙人房一年期機票）
香港 六晚 $1050 三晚 $1080 兩晚 $850
＊溫哥華—香港來回特價 $788.
＊代訂香港中國旅行社各類長短綫旅行團。
國內機票大特價!!
三藩市 $223起 夏威夷 $329起 羅省 $279起 愛民頓 $159起 卡加利 $144起 多倫多 $329起
＊夏威夷 $429起 包五晚酒店
溫哥華—上海 來回 $838
溫哥華—北京 來回 $878
東京台灣十天 $1599
香港遊來回機票 $868 三晚住宿、機場接送
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。