秋冬氣候極爲乾燥
每寸肌膚均需護理

深秋季節，香港的天氣是最清爽怡人的，秋高氣爽，精神倍覺自在，但在乾燥的氣候裏，雖然舒服，但嬌嫩的肌膚毛髮却會因乾燥而變得粗糙，應該加緊進行護理工作。

無論是乾性、中性甚至是油性的皮膚，在天氣乾燥的時候，都會失去較多的水份，如果讓皮膚得不到適當的滋潤，皮膚便會出現綳緊，如果弄至破裂的話，便成「爆拆」了。

所以無論是任何人，就算是男子漢大丈夫，一到了秋冬，便要給皮膚進行一點滋潤，否則「爆拆」起來的時候，便要忍受苦楚了。

秋冬的皮膚護理，應由臉部開始，及於手脚和身體每一吋肌膚，最後到頭髮，都要一重加强的防禦。

臉部護理的第一步，是用洗面霜清洗面部的油漬、污垢和化粧，最好能做到早晚清潔一次，洗面後應搽上潤面霜，以補充皮膚失去的水份，同時亦要作為滋潤皮膚之用，在每晚臨睡前，如果是中性和乾性皮膚，更要用一種更具滋潤性的晚霜，讓皮膚好好的吸收失去的水份。

眼部更是需要特別護理的地方，在臨睡前，亦要使用眼部潤膚露或防皺霜，以防眼部皮膚乾枯。

身體的皮膚，到了秋冬乾燥季節，不宜再使用含鹼性較重的肥皂，應該選用一隻比較中性的肥皂，蜜糖梘或B·B梘，都是比較適合乾燥皮膚的，如果喜歡進行浸浴的話，在浴水中，不妨加幾滴浴油，讓皮膚在清潔過程中，亦不致失去過多油脂和水份。

在沐浴完畢，應用摩脚膏由頸搽落脚一遍，作為保護，乾燥季節中，脚跟的皮膚特別容易糙裂，應按摩脚部，用浮石來磨去硬皮，令脚部皮膚恢復柔軟嫩滑。

每次洗手和做完家務之後，都不要忽略了使用手部潤膚膏作保護。

而在洗完頭後，亦要用含蛋白質的滋潤性髮素，因為烈日和强風，對頭髮亦有損傷作用，不要看不起這些繁複的護膚程序，它能令你的肌膚後生不只十年。

□玉

電梯相會

如今女强人幹勁滿人，衆所周知，但忙到如「小龍女」那樣，要利用電梯與夫君相會，相信聞之令人咋舌。

小龍女是我們一羣好友中一員，冰雪聰明、活力過人，十足小龍女一樣。不過她的結局却不似小龍女般悲慘，相反却十分愜意，她的夫君也是男强人，忙得和她一樣。二人都任職傳播界，二人都任主管工作，而又仍熱衷採訪，結果當然是忙得暈頭轉向。

由於經常輪換班，兩人同行同屋而竟可以數日以至半個月也見不上一面。當小龍女回家時，丈夫已出上夜班，到他回家時，她却早早起床去採訪。

由於她幹勁冲天，約友人或採訪對象進行「工作早餐」是經常事，因之丈夫回家她早已出門。到最近由於家中財政問題需要商議，而她又無法與丈夫見面，竟相約在電梯會面。

她留下便條給老公，約他清晨下班後到文華的電梯大堂會面，並說，電梯從地下昇至廿五樓的時間內，他一定要把處理辦法告訴她。而她的老公仔又竟然應允，真的是到電梯大堂，利用乘電梯的時間與她商討家事。

這樣「畸型」的夫婦，相信只有香港地才有！

□自愉

粉紅色投訴

竹蔗

飲食消費

古老飲品，至今依然備受歡迎。

事實證明，舊式之涼茶舖，至今依然存在，各種各式之飲品，比如火蔴仁、銀菊露、五花茶、雪梨茶、廿四味（涼茶）……等，依然不乏有人飲用，而其中特製蔗汁與茅根竹蔗水，尤其受人歡迎。

蔗汁與茅根竹蔗水，其實亦大同小異，皆因所用的材料，都屬同一品種的東西。蔗水，乃是將這些竹蔗斬成六吋長左右的一小段之後再行破開，一分為四，然後再配以茅根與紅蔻蔔（甘筍），甚至加進芫荽一齊來共煲成，撈起那些渣之後，便可以一碗碗賣出，以其潤肺解燥，確然值得欣賞。現時有部份新派酒家，也有以此來作為飯後的甜品糖水來奉客呢！

至於蔗汁，則是將這些竹蔗原樣用水恰熱之後，利用搾汁機將其壓扁來搾出的汁便是。

竹蔗的粗皮較幼，而且汁液較少，此外，也因其堅硬得多，現時，不少蔗汁供應都改用黑皮蔗或白蔗來代替，在食療的功效方面，顯然就遜色得多，但二者之汁液較多，而且價格更廉宜，商人為求多賺，也是唯有如斯。

現時，竹蔗反而多見用於作菜，比如炮製野味如果狸、穿山甲之類，這才是真正的幕後功臣，以其可辟羶味也。

□黃雅麗

牆紙敷設講心思

室內佈置 靜宜

牆紙的設計，在不少的家庭裏，是不可或缺的設計之一，因爲牆身的敷設，不論是石屎牆、木板牆等，經過了日久失修，它們是可能有所改變的。

在這種情形下，牆紙的經常改換，也就成爲家居裡一項不難增加色彩的做法了，尤其是牆紙的款式多樣化，事實上帶給家庭主婦很多的可愛訊息。

究竟牆紙的款式與種類，到底是一個怎麼的方法才算是合適呢？可能牆紙的不同款式，帶來人們一種新的氣派吧，所以家庭主婦們也喜歡經常更換。

牆紙的類型不少，始終來說，是以個人的喜好爲依歸，有些人喜歡大紅大綠，有些人喜歡比較淨色的一種，究竟那一種色調最優勝呢？

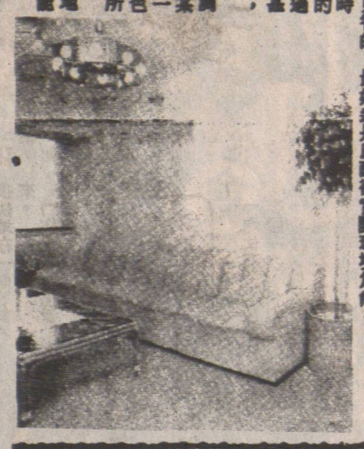
以下是一個很詳細的片段，告訴你對於牆紙的設計方法：

一、牆紙的首先選擇方法是自己喜歡，當然大紅大綠，甚或者是淡些的色彩，是見仁見智的，最好還是以配襯實際環境爲宜。

二、敷牆紙的時候，最好留意它的黏合處，不能太過有空隙的地方，甚或者是膠漿太多，都是不大好的。

三、牆紙的色調，不宜一些地方某個顏色，而另外一些地方又一個顏色，令人有種不知所謂的感覺。

四、牆紙的質地以較硬身爲主，能夠清洗更佳。



脚背上的邱圩

家庭按摩術

譚偉華

有些人工作時間過長，精神頹喪，注意力難集中，靈感失蹤，行路也容易仆倒。你試過與這類人交往嗎？他們是正宗的藥煲，又虛不受補，非常煩惱。

把所有曾經提過有關牆經上的穴道，集合起來，每處按多幾下，包保有收穫。我從來不提要按多少下，原因是因人而異。按的時候，會感到好像有個結，按時就像在解結。每個結不同，有些三兩下就鬆開，有些五分鐘十分鐘，才稍有轉好。認識多幾個穴道，不必死按一個位置。

再教各位一個穴道，位置是脚背連向第四脚趾骨外側，剛好是小腿骨與脚踝骨連接的地方，稱為「邱圩」，多按「邱圩」，可避免無端端仆倒。

溫哥華 加拿大
奇華禮餅專家
KEEFER BAKERY
217 Keefer Street
Vancouver, B.C. V6A 1X6
TEL. 685-2117
溫哥華首創
多類果汁蛋糕
蛋糕軟滑
果汁原味
請君選購嘗試

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
1456 E. Pender St., Vancouver, B.C. Canada V5L 1V9 Tel:253-4566

何桐攝影院 HO TUNG STUDIO
19 E. Pender St.,（中華文化中心對面）
電話：688·2933 681·5848

樓上影院特備各類佈景拍攝結婚，家庭，學生，藝術人像，貨鮮，廣告等相，別俱風格，新款婚紗免費借用，特技翻影舊相，紀念碟碟，
入籍護照相即影即有
入籍相（黑白）4張6·40
三人以上 護照相（彩色）4張8·80
（逢星期三休息）
惠顧金額滿十元者 免費泊車1小時
主理 何桐 英國皇家攝影學會會士 B.C.省國際沙龍評判員 香港冠軍獎（64） 曾獲B.C.省冠亞軍獎（71）

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
特製風乾鴨 特瘦白油腸 肝腸
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
牛孖筋 咖喱尤魚 咖喱雞 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
特設熟鹵部門
特製臘味 肥雞大鴨 燒味鹵味 新鮮肉類
專營
發批沽零歡迎

中國糧油有限公司 CHINA CEREALS & OILS CORP. LTD.
239 E. Hastings St., Van., B.C.
溫哥華喜士定東街239號 電話：687-4204
世界米行 RICE WORLD ®
100 GORE AVE. (Corner of Powell & Gore)
歌雅街100號（有寬大停車場）
聖誕節酬賓大減價
美國標準牌米王
品質第一，好煮好食，
粒粒靚，保證滿意。

各款美國絲苗米
泰國香米
澳洲絲苗
一律大減價
本公司爲加西最大之食米入口公司，一向以薄利多銷爲宗旨
金牌冠軍絲苗，遠近馳名，銷量第一。
總代理：美國皇冠牌，特別軟滑好飯味，公司註册米王之王。
美國第一牌，香滑可口，眞正絲苗米王。
泰國金章牌，香噴噴，軟夾滑，正宗香米王中王。
澳洲金冠牌，甘香軟滑，原裝米皇之皇。
本公司備有送貨專車六部，爲顧客服務，請撥電話：687·4204
總公司地址：亞力山大街730號（批發部）730 ALEXANDER ST. VAN.B.C.
哥街門市部：哥雅街100號（門市部）100 GORE AVE.（有寬大停車場，方便顧客泊車 CORNER OF GORE AND POWELL）VAN.B.C.
喜士定街門市部：喜士定東街239號（門市部）239 E. HASTINGS ST. VAN.B.C.
新到維力即食麵、肉燥麵、炸醬麵、媽媽麵、香辣牛肉麵、維力即食米粉、肉燥米粉，一律八折。
白砂糖1kg（2.2磅）裝只售50¢ 鷄唆櫻栗粉500g 裝只售89¢
美國糯米及泰國糯米50磅裝及10磅裝、五磅裝一律八折
新到泰國上等絲苗50磅庄平過九折特價$9·50 泰國上等香米50磅庄平過九折特價$11·99