婦女經前症候群的調理

林木蘭

婦女在十八歲至三十五歲之間，是成熟和適合受孕的年齡，也正是這個組別的女性最多患有經前症候群的。經前症候群是月汎前身體不適、頭痛、失眠、焦躁、記憶力短暫退減、疲乏等各種令人難受的症狀。

成因最大可能是激素突然失衡和經期引致的激素轉變導致過敏等。

這種情況雖然普遍，開始行經的少女即有可能患上，但情況往往愈年長愈嚴重。而以年齡在三十歲以上、生過兩個或以上的小孩的、經歷過激素變動大的事故的（如小產、結紮手術）、和母親患有經前症候群的，患上這種情況的可能性更大，有這種情況的女性假如飲食不注意，精神壓力大，病情就更嚴重了。

記錄經前不適的症狀和時間，可以確定各種不適的確跟經期有關。傳統的治療方法是服食醫生配給的激素丸，有些醫生會給病人服食維他命B6，舒解病人的不適。不少外國醫生相信，月見草油的香氣有助於減輕病人的焦躁情緒和不適。

在症候群出現的期間，不要做太吃重的工作，盡量避免壓力大的工作，以免善忘造成工作上的失誤。飲食方面要特別注意，小吃多餐，每三個小時就要吃點東西補充精力，但不要吃太甜的東西、不要喝酒和咖啡，因為酒精和咖啡會使病情加劇。多服用維他命和礦物質，維他命B和E、鎂片都有效。舒緩緊張，泡個熱水浴，水中加點月見草油能使乳房的脹痛減輕。散步、運動、和幹一些令自己精神鬆弛的事。

皮膚老化

電視廣告句：「嗚弗你塊面。」一面部真的可以「嗚弗」？美國一位皮膚研究專家說可以。

羅伯特海曼說，皮膚老化基本上是皮膚細胞活動減慢所致，故此，令細胞活動恢復，皮膚就會回復原來的新陳代謝速度，一如運動使人體機能活躍年輕一樣，皮膚也年輕起來，這就等於運動「嗚弗」了。

海曼研製了一套叫 Epicuren 的治理老化皮膚系統，利用一種蛋白酶，刺激皮膚細胞，使它們「貪心」——吸取更多營養，變得更健康，更年青，它們的細胞活動和行為模式也更充滿生氣。由於細胞在生產時會抄襲原細胞的活動和特性，年青活躍的細胞因而會愈來愈多，慢慢地皮膚老化的過程就逆轉了。

海曼說他的 Epicuren 系統要七個月才製成。

今年秋冬時裝趨勢

今年秋冬裝三個月前在米蘭已展出過，這幾個月來雜誌和評論不斷嘗試綜合幾個特點，去年年底的海灣戰爭，令設計師們摒棄花巧，着重冷靜的功能，連「頑童」尚保羅哥蒂耶 Gaultier 都說霸道已失勢，對他來說，輕柔是新秩序。

其他歐洲設計師也表示厭倦了製造聳人聽聞的時裝頭條新聞，放棄大膽驚人，多花點注意力在婦女的實際需要。女士們的實際需要是甚麼？大家一致認為，目下的愛好仍是短裙，但不是超短裙。時裝評論人因此推斷，今年秋冬的裙子長度應在大腿中段和膝蓋之間，這種長度較為實際，銷路較有保證，去年十月開始流行的又短又窄性感小裙子，穿的人怕走光，賣的人怕走險。

這是否重回保守主義的先兆？也未必。Byblos 的 Alan Cleaver 說：「婦女們需要實際的服裝，但我們要加點新意進去，加上一種自我身份進去，否則她們不要買我們的衣服。」Giorgio Armani 也說：「現代婦女不需要制服，但需要靈活的衣服，一條可以當外衣穿的裙子，一件可以當連身裙穿的外衣，加一條長領巾或一些珠寶，就可以繼續出席晚上的宴會。」

・丁琛

血因子

小雨集 ●雷鬢大

瘋狂者不全因後天刺激，絕大多數是血內遺傳因子，一代傳一代永不中斷。上進心，自我破壞傾向亦是血因子的化學作用，明明沒得救的境況，人人看壞的前景，有人卻偏偏硬生生地迎頭一擊，衝來的困阻多大，還擊的力量便多大。

亦有人平步青雲，一切似乎隱坐白金升降機奔向彩虹。突然本能地拿出小刀，本來向上升的鋼線一刀割斷，叫它以更速及衝刺向下飄墮。

人真的不是萬物的主宰，另有一些外因境況，一些內在自控不了的因子在主持了最後的風景。如果你的生命具備如此特性亦不見壞事，反正數十年一場，不時上落，猶似一場你追我逐你趕我停的遊戲，樂趣往往來自失望苦惱，而愁悶卻剛好來自事事平穩安度毫無新意。

除了一宿兩餐，生活還有變化程度極高極大的轉折。或許你有意要它保持在一宿兩餐以內的極簡極微的範圍，也許那才是大智慧，一切從簡，一切從微開始，以極小去面對極繁的體內壞因子的操縱！

尋覓

女看男 ●尤美

跟怎樣的男士相處才會快樂，這是見仁見智，各有所需。

有女人只向錢看，男人能夠提供足夠的物質享受，管他對你是否忠誠、真愛，有錢就有情。

但多數女孩子還是希望能夠覓得知心男兒。知心就是投契及和諧，彼此愛護體諒。

可惜這個知心最難求。男人卻喜歡把婚姻情愛看成是對打鬥法，你一招來我一招去，拆招避招，自以為很成功。

裸照

男看女 ●巫恙

女明星、影裸照有一個理由，說是趁大好青春留裸照，將來留下美好回憶。

其他女人呢？美好回憶也不應該只有女明星才可擁有。有女人說，她也想影裸照，但沒有值得信任的攝影師，又怕冲印時候不保險。

其實一門生意可以想想，開一間專門替女人影裸照的影樓，用女攝影師，冲印過程有監督，或者會受歡迎。

過度緊張

速寫九零 ●竹君

飯桌上擺了一碟雞肝炒西芹，家姑見到就謂她不吃這道菜，因為雞肝所含膽固醇極高，不適宜年紀大的人進食。

猛然記起早上看過的報章醫藥專欄，謂中國老年人缺鋅現象普遍，容易患上癌症，專家建議老年人，在日常膳食中多吃點含鋅豐富食品，例如動物肝臟之類。

立刻把這報紙專欄遞給家姑看，叫她放心去吃那碟雞肝炒西芹，專家說是可以防癌的。家姑閱過專欄，果然動筷夾了幾片雞肝來佐膳；飯後更叫我把那個專欄剪下來，讓她帶到老人中心去給老友們看，因為那班阿公阿婆，平日都不吃動物肝臟。

時下不少老人，很懂得保重身體，非常注意飲食，稍為肥膩或含膽固醇高的食物，都完全戒絕。家姑就是其中一份子，近兩年來特別講究飲食健康；到茶樓品茗，連「燒賣」都不敢吃，說是用肥豬肉造的，吃下對身體無益。在長期揀飲擇食之下，她的體重於兩年內驟減十多磅，原來患血壓高，如今血壓偏低且貧血，此皆由於過度節制飲食所致。

雞啄粟

武術探源 ●趙從武

排：洪轉曰，彼以吞吐法惑我，我兩手握固，隨其左右，排開扎之。

滄塵子曰，此法不違理，但排也犯硬，扎亦輕進，豈若點前手之高逸哉。

連擊：彼槍落地，我不輕扎，連擊之，使不得起進步。

倒根打：

進近彼身用之，又以硬闖牌之虛，又利於人衆擠塞處，亦宜於夜間。

擊：真如曰，左右擊之，即繼以入，死槍之法也。又曰，長竿雖利，提擊可降。

撲：真如曰，似捲而打也，又曰，破鞭劍。又曰：勾撲和對，盡在兩手。

滄塵子曰，馬家打低處名撲，用於手指即名削。

雞啄粟：咸南塘法，冲斗名寒雞點，一挑一打，緊細而入。

吳殳之《行着法》：技法亦精？計有程真如、洪轉、石敬岩、馬家、咸繼光、程冲斗的技法，然吳殳只推許石敬岩與程真如二人。文中之犯硬，乃指用力不用巧也。

急轉直下

康事寶庫 ●康妮

老人家已經與世長辭了。

原來，在女兒和女婿離開醫院後，三女兒握着母親的手，細語在傾談以往的趣事。母親雖然很疲勞，但仍然十分喜歡女兒的聲音，閉上眼睛，面帶笑容的在聽，偶然還加上一、兩句補充。

醫生來了，他按着病人腕上的脈搏，眼睛四處走動。三女兒急忙的追問着母親的病情，只聽見他輕鬆的回答說："已經好轉啦！"眼睛停留在那瓶輸往靜脈的注射液，手指在扭動着那輸送液體的控制掣，然後施施然的走出病室。三女兒看見這醫生的態度，心裡已經有點不高興，但回想母親的情況可能已經穩定，醫生才會這般輕佻，故也不作其他之想。

幽暗的病室，她一點也不感到恐懼，因為握着母親溫暖的手，雖然說是特別治療的病房，除了一筒氧氣外，什麼設備也沒有……突然間，老人家好像有些變化，她說心頭很重，像是大石壓下來般，說話間已經呼吸急促，三女兒見勢色不對，大聲呼救……老人家緊握着女兒的手，雙眼睜大，嘴巴在郁動，像是要訴說什麼，額上滲出了汗水，女兒不斷的大聲呼救……

無膽固醇

愛吃快餐、漢堡包等垃圾食品和雞蛋、雪糕、奶類製品這些膽固醇高的食物的人，當會對以下的喜訊雀躍不已。科學家發明一種物質，能抽掉這些食物中的膽固醇，而不損害或影響這些食物的味道、營養和質地。

《新科學家報》報道，澳洲已發明一種科技，抽走食物的膽固醇高達百分之九十，而食物色香味維持不變。

澳洲政府的研究機構CSIRO已發明一種以二環糊精為基的聚合物質，它是無毒的澱粉質派生物，生化結構像個鹹煎餅，中間有個圓洞，正好把膽固醇吸進去困住，如此就抽掉食物中九成的膽固醇，用抽掉了膽固醇的食物原料製造食品，大家就可以開懷大嚼，不要為膽固醇過高而煩惱。

一家澳洲公司取得這種科技，正全力生產膽固醇量極低的蛋粉和蛋漿，給食品加工公司製造各種食品。相信會有更多公司拿這種新科技作商業投產。

・瑋

IATA Since 1949

黃堃俠公証人旅行社保險處
QUON H. WONG AGENCIES
128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. V6A 1T3 電話：(604) 684-2381

公證人黃立錚專辦

單身證明　誓詞遺囑　文件認證　授權文件　產業契據

NOTARY PUBLIC

特價

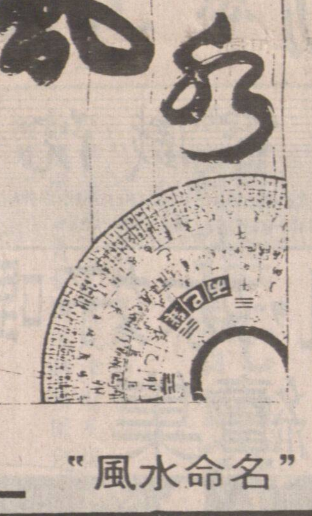
羅省	337
倫敦	569
多倫多	349
三藩市	273
滿地可	399
點民頓	200
卡技利	180

澳洲香港十五日遊十一月四日出發 $3480
加尼福尼亞州海上七日遊九月廿三日出發 $889

代理燕梳
汽車　房屋　商業　旅遊

Beautiful British Columbia
RENEW HERE
1990

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：奇化街237號3樓318室
ROOM 318-237 KEEFER ST
VANCOUVER B.C. V6A 1X6
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"

安達旅遊　3811 MAIN ST. (22ND & MAIN)　879·7119

香港來回（八月卅一日前出票）	925.00
香港加六晚酒店 {城市花園-香港 / 逸東-九龍}	1105.00（雙人房計）
夏威夷來回	399.00
夏威夷加六晚酒店	589.00（雙人房）
卡加利	129.00
艾民頓	165.00
多倫多	289.00
三藩市來回	199.00
羅省來回	229.00
洛磯山脈 四日遊	299.00（雙人房）
洛磯山脈 五日遊	399.00（雙人房）

快意旅遊公司　溫哥華華埠片打東街125號　(604)669·4165

＊溫哥華/台北及香港直航來回 $1168
（連香港一晚酒店）
出發日期：9月23，10月2、7、
＊香港直航（六晚酒店） $1248 雙人房
出發日期：9月11，19，23，30，
※美加團※
卑詩內陸兩天遊 $179.00
美國西北海岸三日遊 $239.00
夏威夷七天精選遊 $838.00
迪士尼、三藩市十天遊 $699.00
域多利一日遊 $78.00
＊加拿大東岸六天逍遙遊 $999（雙人房）每星期有團出發
（暢遊多倫多、尼加拉瓜大瀑布、滿地可、渥太華）
＊美加東岸十天精選遊 $1299（雙人房）每星期有團出發
（暢遊多倫多、滿地可、渥太華、紐約、大西洋賭城、華盛頓、維珍尼亞州等地）
＊班芙及愛民頓六天遊 $529（雙人房）逢星期日出發
（暢遊內陸、三谷峽、哥倫比亞冰河、路易斯湖、積仕柏、卡技利、及愛民頓購物中心）

夏季特價機票

	來回	單程
卡加利來回	$129	單程 $89 起
愛民頓	$186	$99 起
多倫多	$339	$184 起
滿地可	$375	$199 起
溫尼泊	$329	$164 起

羅省 $199 渥太華單程 $248

西雅圖/香港或台北
US$838 單程 US$518

環球旅行社
WANKOW TRAVEL (since 1954)
258 EAST PENDER STREET, VANCOUVER, B.C. CANADA
加拿大溫哥華片打東街258號電話：(604)684-2341

各地旅行團（丘錫琛主理）

星馬泰遊 14天 $ 2298
91年 10/23, 11/20, 12/4, 92年 1/15, 3/4
星馬遊 9天 $ 2028
91年 10/23, 11/20, 12/4, 92年 1/15, 3/4
泰國曼谷芭堤雅遊 7天 $ 1668
91年 10/29, 11/26, 12/10, 92年 1/21, 3/10
以上三團，分別暢遊檳城、蛇廟、檳城大橋、太平湖、怡保、黑風洞、雲頂高原、吉隆坡、馬六甲、星加坡、曼谷、鱷魚潭、芭堤雅、珊瑚島等（每日三餐）
中國遊 19天 $ 3288（91年 9/9, 9/30, 10/28）
香港、廣州、杭州、上海、蘇州、北京、西安、桂林
中國遊 15天 $ 2688（91年 9/13, 10/4, 11/1）
上海、蘇州、北京、西安、桂林、廣州
三峽遊 19天 $ 3188（91年 9/9）
昆明、樂山、峨嵋、成都、重慶、三峽、武漢、廣州

越南專線
代辦簽証、機票由 $ 1448 起

香港機票連酒店
直航機票連六晚酒店 $ 1288（雙人房）
9/9, 9/30, 10/14, 10/28, 11/11, 11/25, 12/9, 12/30, 1/20

香港台北及東南亞機票特平

香港 $978	吉隆坡 $1128	馬尼拉 $1128
台北 $978	星加坡 $1128	西貢 $1448
曼谷 $1098	耶加達 $1238	河內 $1518

通國粵英語，直接出票

WONG'S
INSURANCE SERVICES LTD
黃氏保險公司

汽車及房屋保險均可使用VISA信用咭結單而無任何附加費用!!
VISA
房屋保險、商業保險分期付款免利息！

Auto　Business　Life　Home

商業　醫療　房屋　汽車　人壽

人壽保險
可以保障房屋之主權
可以累積款項作為退休之用
可以累積款項作為子女讀書之用
儲蓄的人壽保險，百分之一百歸還本金加紅利加利息

875-6928 or 875-8848 or 875-9900
Fax 875-1065

Autoplan
875-1526
CALL 24 HRS.
Across From Jim Pattison

MONDAY - FRIDAY 9-7
SATURDAY & SUNDAY 10-6
3437 MAIN ST., VANCOUVER V5V 3M9
緬街 3437 號