女人經

素食好處雖然多 暴殄天物少情趣

素食以往似是關於老年人的，近年來却普遍興起了一股素食風，有不少年輕人趨之若鶩，甚至視之爲趕時髦一種飲食習慣。

當然，素食的好處，已是人所知曉，但自問乃是凡夫俗子，始終提不起興趣，也不打算進行素食。更無法想像，面對佳餚美酒，那些堅持素食的人怎可以抗拒？

有次在飲宴中，同桌者就有一位素食的女士，她對面前的壯何食物都不爲所動，主人家體貼，特別爲她準備了兩碟素菜。

請教這位女士，經常在應酬場合中，碰到這樣的場面，她會如何處理呢？

女士回答不成什麼問題，把自己的飲食習慣告知主人家，也就不會出現尷尬的情形。她還笑曰，自己不吃，却可不停的夾飽這酒，爲其他客人服務呢！

有問她平素不吃葷，會否影响體力，難以應付繁重的工作量呢？女士則表示絕對不會，她的工作時間和能力，肯定會比一般人要多。

吃素不會影响身體質素，更能使皮膚清淨、腸胃暢通，連脾氣品性也會因吃素而變得親切平和……。

女士列舉了一大堆吃素的好處，只惜動不了這等凡夫俗子的腦袋，偶爾吃一兩餐尚可視作清腸胃，長期吃素，豈非糟蹋了那些佳餚美酒，少了生活的情趣？

家常話

夫妻應要自律始和諧

我們身處在一個法律制度健全的社會，因此，我們在社會上的行爲都必須依循公認的法規遊戲守則，否則便是涉嫌觸犯法律。

但法律只能對一些大事情作規範，而不可能對人的所有行爲都訂立規範，這種事無大小都全部立法，是人們所不能接受的。除非是封建暴君政治才會對他治下的百姓訂出如此法規，我們香港號稱自由港，既有社會公共法則，亦保障人權自由。這兩者是相輔相成的。

夫妻關係有法律保障，這只是針對姻婚關係而言，如結婚、離婚都在法律保障之下，但夫妻生活上的千絲萬縷關係都是無法納入法制軌道的。我們不能訂立夫妻兩人各自外出，不能超過晚上十時回家，否則在家一方就可以告出夜街一方。這只是笑話，實際上，夫妻之間在家庭生活上都要自律，這是極重要的。

我發覺不少人既要約束配偶，但自己却不受任何約束，久而久之，問題便來了，最後會亮起婚姻紅燈。

P君夫婦就是一個例子。

P太太可說是位性格女强人，她對丈夫管束之嚴實在使人咋舌，一天幾次用電話纏丈夫行踪，動不動就罵丈夫。她自己有份職業，每天下班必須要丈夫擔車來接她不可（她自己也有一部車），她律丈夫律到街知巷聞，自覺甚爲得意。自己却極不自律，想做就去做。近來，夫妻關係由淡薄而趨破裂邊緣，她的丈夫反抗，甚至戲弄她，P太近乎發狂了。我說這是咎由自取。

人貴自律，自律是最高原則，人人自律，何必律人？可惜有些人好像天生下來便是以律人爲己任，但却忘了律己。尤以在夫妻相處中，此乃一大忌。太太團最不幸是傳播八卦事情，交流管夫經驗，各自吹噓自己的東西，結果不少有害無益的概念便帶回家中，尤以所謂治夫術是其中最壞最壞的概念。男也好，女也好，都必須自律。不自律者，或根本討厭由他人約束者都不宜結婚，反而同居更妙，合則來，不合則分。我主張婚前男女雙方都盡量表現自己的性格，如不願自律，放任不羈者，可戀而不可婚也。

歡樂一〇一茶座

家庭的折光現象

一根筷子是直的，但是插在半杯水的玻璃杯裡，從一定的角度看去却是折斷的，這稱爲折光現象。這是家庭生活中常見的現象。

折光現象在家庭生活中還有很多，比如，丈夫的家族一方來了親戚，他慫到這給妻子添了麻煩，於是有所表示並叮囑妻子一定要好好招待。妻子担心招待不週，對丈夫說：「工作忙，身體又不佳，怕招待不好。」丈夫以爲妻子對他的親戚不歡迎，有些不快。妻子感到丈夫怪錯了自己，於是雙方對峙起來。又如妻子不想打搞丈夫休息或工作，悄悄外出串親訪友，沒想到時間長了些，回到家中就遭丈夫的埋怨，得到的是一片冷言冷語。妻子頓覺委曲，感比道更嚴重的事也時有發生，如夫妻雙方爲輕清開銷發生爭吵，爲對方正常的異性交往產生誤會，等等。

折光現象屬於一種認識上的錯覺。須知，人認識事物是從感知開始的，也就是用眼睛看，用耳朵聽，用鼻子聞，從而才感覺到事物的顏色、聲音、氣味等，形成知覺。知覺依賴客觀環境和主觀條件的限制，人的知識水平不同，因此在認識上的差異是正常的，發生錯覺也就難免了。

家庭生活上發生錯覺，通常的原因是：相互間在認識上有一種框框，丈夫認爲妻子對自家人總是不親不孝，妻子認爲丈夫是大男人思想，遇事就往這邊想，以至不顧事實的誤析，感知不全，彼此只看對方的一面而不看另一面，只看對方缺點，不看對方的優點，相互不體諒困難，錯把表象當本質，就必然會產生錯覺。有時相互間認識是一致的，心是好的，因言語不週，也會造成錯覺。

另外，傳導失實，即借助中間傳話人或認識工具方面的原因造成誤會，如雙方父母、親友、孩子或鄰居的「告狀」、「學舌」，以及好心傳話，但帶有片面或偏激等。

夫妻雙方在家庭生活上發生錯覺，應看到這不過是折光現象，並非眞實，千萬不要動輒生疑心。

在家庭生活中，夫妻需要互相溝通與互相體諒，才能保持和睦相愛。

時裝新姿

斯文打扮最純情

在一連串不同的時裝剪裁中，可能有部份的時裝，是透過人們的美麗裝束配襯之下，才可以做到牡丹綠葉的。

當然，有些少女的時裝根本不需要什麼美麗不美麗，很平常的一些裝扮就已經很足夠了，究其原因，還不是人們的不同看法所致。

衣服是否可以代表個人的美感，這一向是可以想像得到的，至於說斯文與否，那就眞是要給人自己作一個評價好了。

我們不妨去分析一下，一個斯文打扮的裝束感覺，但實際是否如此，以下介紹的這二款十分具有斯文感的衣着，它們都有一個共通點，那就是恰到好處，表現更爲可人哩！

一、以一個白色絲質的襯恤爲主題，它的領子部份加插了一個以不同花環連接的紅色小圓圈，十分吸引。外套的深紫紅色，也可以爲女性帶來了一點美感。

二、這一款上身是以米色與紅色的小格子襯恤，加上在領子處的小鈕扣，襯深啡色半截裙，煞是好看，至於說薄身的綫衫，更有難得的「健美」感覺。

新款紫安芬BEE DEES運動鞋色彩對比强烈，輕身鞋有仿鑽。

上海市生活美學學會 張良仁副會長

培育愛情花朵 言行應重坦誠

在戀愛階段，千萬不要在女朋友面前讚美另一個女人，這是談情的大忌。

即使你讚美的是一個已經成爲過去的女人，一個你以前的女朋友，那也將會引起她心理上的軒然大波。女人是很小器的，她可能會產生很大的醋意，並認爲你拿以前的女朋友來跟她比較，把她視爲一個愛情替身，她心裡當然是不很高興的。

同樣道理，在男友面前表示與另一個男友交往，也會有不良的反應，很可能在對方的心理上投下一個陰影，成爲日後的禍根，將來雙方有什麼意見不和，就會用這些「無厘頭」的往日情來辱罵對方，把事情弄得越僵，爲家庭帶來不愉快的日子。

體貌在促使愛情趨向成熟方面也佔有很重要的地位，別以爲愛情已深便可熟不拘體，不講體貌，這是很容易鬧得不愉快的。一般女性都喜歡愛人彬彬有體，尤其是在她的姐妹朋友面前，更需如此，她覺得男友這樣對待她才能顯出她的身份崇高，這比餽贈名貴的心愛禮物還來得可貴。

相反，男子也有這種心理，有一個值得禮貌的女友在身旁，相識的人碰到了，他會自覺無限光榮和驕傲。

總而言之，在戀愛過程中，這些看來很微小的事情，其影响的潛力却很大，能以積極主動的姿態去正確處理它，對你的成功有很大的帮助。

隱藏千

黛安芬新品 少女運動鞋

新欵輕便鞋，分五大系列，均標誌Bee Dees產品的一貫作風，力求輕巧舒適、欵式多樣，質優耐用價錢適中，迎合年青人的需求。

閃爍運動鞋系列，黑色襯螢光紅及白色粉紅，色澤對比强烈，鞋身鑲有仿鑽，最宜往的士高派對穿着。自動貼合闊横帶設計，代替傳統的鞋帶，時尚輕盈，帶領潮流。膠底帆布輕便鞋系列，色澤斑爛，輕巧自然，是配襯各種遊閒服飾的最佳選擇。

成長中少女，衣着品味不斷求新，黛安芬素以出產高級內衣及運動服馳名，且特別針對少女的獨特需要，設計出Bee Dees系列，最近更推出輕便鞋，方便配襯消閒服飾。

宜家集

百分的抉擇

黃强/鄭人

以八百分爲最高分數

美容周

皮膚堆積污垢 新陳代謝減緩

甜甜美容健美學院 彭玉玲院長

在這炎熱的夏季裡，由於皮膚、汗液、分泌特別多，再加上灰塵污物的沾黏，使這些污穢物堆積的皮膚的小溝上，皮膚無法呼吸順暢，血管收縮，使皮膚血行不佳，新陳代謝作用減低，皮膚無法攝取足夠的營養，結果皮膚失去了光澤，繼而老化，氣温高時，血管本該是張開與暢通的，可是一經污物的阻塞，血行會受到妨碍，特別是在冷氣設備工作的人，在路上排泄了汗、油脂，的皮膚病症。

每個人承受日晒的能力不同，有些人稍微曝晒在陽光加上灰塵，進入了冷氣房工作的人，更容易使皮膚老化，產生問題性下，就全身通紅，而有些人雖然經强烈日晒，也只不過稍微黑了一點，所以你必須先確定的是膚質，再來調整，接受日晒的時間。就算皮膚不太弱的人，在日晒前也應塗抹防晒油，和保膚乳液，以免經日晒後，皮膚因過於乾燥，而容易灼傷，均不宜在强烈的陽光下曝晒過久。萬一日晒過度，皮膚通紅刺痛，可用温水加兩杯蘇打粉，實行較長時間沐浴。

室內佈置

古典與現代的結合

當然，我們不諱言表示，有些上了年紀的人是表示屬意這一切可以說是古老了一點的設計模式。

但是想深一層，我們認爲爲了自己可以花費一點時間在擺設的技巧方面，增加了不少的實際感。

我們喜歡優美的擺設，這對傳統的設計是獨有的，相反地，有些新潮的設計，一點兒也不能令自己覺得這樣放心的感覺，只不過是它的設計平淡要求總不能有所突變不新潮的原因，可能這是上一代傳下來的成份居多。

或許是時代的改變，有些新潮人士的家居設計，仍然是停留在傳統的色彩方面，相信這是上一代傳下來的成份居多。

此期是將新潮的概念，加添在傳統的擺設方面，相信以下的這一個浪漫色彩十分濃厚的設計，會爲你帶來更有生氣。

一、此淺啡色與灰色爲主題的室內設計，它的大體地增加了天花板較高之外，除了天花板部份也顯得密麻麻的，產生一份古典優美感。

二、較長的窗簾布，可以給人一種放心的感覺，只不過是它的設計平淡要求總不能有所突變不新潮的原因，可能這是上一代傳下來的成份居多。

三、淺米色的雕砌式木門，很有韻味的標格，再加上適當的擺設，看來更加有氣概，派頭了。

黛安芬輕便鞋色彩鮮艷•

家庭保健信箱

陳醫生主答

使用胎盤球蛋白的利弊

陳醫生：朋友說身體差時，打一點胎盤蛋白針會有用，這是什麼針有這樣大的功效？ 林偉輝

林偉輝先生：通常出生六個月以內的嬰兒很少患傳染病，這是因爲嬰兒從母體獲得的抗病的物質，這種物質叫抗體或稱免疫球蛋白，由於這種免疫球蛋白大多屬於丙種球蛋白，故俗稱丙稱球蛋白。

胎盤由胎兒和母體雙方組織構成，血管非常豐富。把胎盤及產婦的胎盤及產後血，經物理、化學以及除菌方法，提取含有百分之九十五以强抵抗力。

但應指出，胎盤球蛋白並非靈丹妙藥，它也有些副作用，例如肌肉注射可引起面部疼痛，靜脈注射可引起類似過敏反應，故禁止靜脈注射。又因胎盤球蛋白來源於許多產婦，必然含有用種異型免疫球蛋白，反覆注射胎盤球蛋白的人，會發生過敏反應。孕婦反覆接受胎盤球蛋白，可導致新生兒溶血。

胎盤球蛋白並非靈丹妙藥，它也有些副作用，例如肌肉注射可引起面部疼痛，靜脈注射可引起類似過敏反應，故禁止靜脈注射。又因胎盤球蛋白來源於許多產婦，必然含有用種異型免疫球蛋白，反覆注射胎盤球蛋白的人，會發生過敏反應。孕婦反覆接受胎盤球蛋白，可導致新生兒溶血。

華隆有限公司
WAH LOONG LTD.
1490 FRANCES STREET, VANCOUVER, B.C.
電話：255-6571（五線），255-6010
源源運到，大量供應
各西士齊備
中國去頭有殼白蝦及蝦肉
中國AAA牌去頭有殼養蝦及蝦肉
緬甸去頭有殼白蝦及蝦肉
越產去頭有殼白蝦及蝦肉
香港淇門白蝦及IQF蝦肉
中國各類有頭養蝦
大小西士龍蝦尾及扒蝦尾
急凍香港產鮮魷魚，去衣鮮魷筒
常備各種魚類
紅衫魚　紅鮋魚
黃花魚　白鱠魚
牙帶魚　生魚
獅子魚　墨魚
供應
日本各類冬菇及新到中國各類冬菇
「一日一冬菇，精神倍爽朗」
歡迎遠近採購
寄送貨快捷

泰興有限公司
Tai Hing Company Ltd.
(1981)
265 EAST PENDER STREET • VANCOUVER, B.C. V6A 1T8, CANADA
PHONE 684-1028
新到大幫
超等精味
冰霜明蝦

銀龍公司
YIN LONG CO. LTD.
535 GORE AVE. VANCOUVER B.C.
TEL:689-7324
燒腊肉食，中西什貨，園口新鮮蔬菜，生菓，即日由台灣頂好公司運到冷凍飽點。銀絲卷，芝蔴湯丸，毛荳，木須皮，壽桃，無須鮮凍，可即蒸即食，老少咸宜。門市批發無任歡迎，逢星期三休息。
地址：五三五哥亞街。
電話：689-7324

金利源
GIM LEE YUEN LTD.
47 E.Pender Street
Van., B.C. V6A 1S9
八折酬賓
大減價
特價貨品除外
685-9743

UNIVERSE DRIVING SCHOOL
211A 175 E. BROADWAY, VAN., B.C.
宇宙駕駛學校
經驗豐富　教法詳盡
路試筆試　初學補鍾
安全易學　免費接送
收費特平　歡迎查詢
電話：2750886 4379617
本校採用89年日本小型冷氣房車。

香港駕駛學院
HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD.
地址：域多利5869號
321-3722
易學速成　筆試路試　考試最快　服務最佳　收費公道　資深導師　歷史最久
校長：吳栢霖　傳呼機：686-8597（24小時）

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

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

聯合駕駛學校
#5-2910 COMMERCIAL DRIVE UNITED DRIVING SCHOOL
TEL: 253-6888
歷史悠久　經驗豐富　耐心教授
筆試路試　易學速成　合格率高
本校採用90年全新TOYOTA COROLLA特級房車教授
＊聘請大溫哥華各區男女經驗教車師傅多名＊

卑詩駕駛學院
211-175 EAST BROADWAY VANCOUVER, B.C. V5T 1W2
644-7890
您想得到一張卑詩省駕駛執照嗎？您爲學車而煩惱嗎？
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
馮尚榮　433-4082　WAYNE FUNG
劉兆鵬　657-2823　BANG LAU
筆試　個別教授筆試及專人陪同翻譯請直接聯絡郭先生
電話 251-5750

ELITE DRIVING SCHOOL
高級駕駛學校
B1-111 W. BROADWAY
※有女師傅教車　※初學 或 重溫
※日班 或 夜班　※備有路試用車
電話：872-8717（吳師傅）

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
本校全用TOYOTA新車教授舒適易學
合格率高·歡迎查詢