電髮前後護理守則

型格美人 ▲笑 美

很少數的人天生曲髮，就算是曲髮也只是像電線般彎曲，而不是有彈性可隨意控制的大波紋，所以仍然要依靠電髮美化髮型。

流行的髮型追求自然。電髮前，有幾項事要考慮到的：第一、健康情況，如果正生病或需服食藥物，有可能會影響電髮的效果，第二、乾枯或不健康的頭髮也不會電得好的，所以如果頭髮受損，應先護理好頭髮才電髮。

如果想短髮增些動感，或者增加髮型的質感，髮根式或編織式的電髮最有效。髮根式電髮可以把髮根電鬆，最適合短頭髮。編織式的電髮是指部份的頭髮電鬆，其餘的保持不電，效果很自然也可以隨意在頭髮某個部份增加質感和動感。長的「一」字形頭髮如要得到柔和的波浪紋效果，就需要用螺旋式的捲法。

電髮會改變頭髮成電線般彎曲。繼續做頭髮護理，會令頭髮柔軟和更容易控制頭髮上的波紋。任何電過的頭髮都應加以特別護理，千萬不要在濕頭髮的時候刷頭，應用疏齒的梳，及讓頭髮自然乾，再用少許頭型軟膏在髮尾，這會幫助防止頭髮鬆縮。

如果過了一段時間仍不能適應新發型，可請教髮型師，或許需要不同的吹髮方式，梳法，甚至再修剪另一款髮型會有幫助。

張的頭痛。

如果懂得用推拿按摩手法令肌肉得到適當鬆弛，那是最好不過的解除緊張性頭痛的方法，若然不懂按摩，不妨依照以下方法試一試，先用一條熱毛巾，敷在緊張的肌肉（感到刺痛的地方便是）上，數約十五至二十分鐘，然後隔兩小時做六次以下動作：

●坐有靠背的椅上，靠在椅背上的頭轉至一側，把頭提高，而慢慢把頭垂下貼在胸前，上身向下俯伏至貼在腿上，放鬆休息半分鐘，然後做另一側。

●企直，頭轉至一側，保持姿勢十五秒，再轉另一側，又保持姿勢十五秒。

●企直，下頷盡量高舉向天，停留十五秒，跟着放鬆十五秒。

●合咀，把下頷盡量垂下胸前十五秒，放鬆十五秒。

如果發現自己有經常性的肌肉緊張頭痛，又或者是有周期性頭痛，注意飲食是十分重要的，經常頭痛的人，要多吃蔬菜，新鮮的魚和海產類食物，多飲不加糖的果汁和蔬菜汁，要盡量避免多吃油膩和含脂肪量多的肉類。

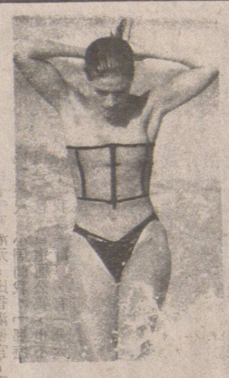
何雅美

常春藤

治療頭痛 運動按摩

人人都曾過頭痛的滋味，你怎樣打發頭痛？這個惡魔止痛片？不錯，普通頭痛，止痛片足以應付有餘，但若果經常出現因肌肉緊張導致的頭痛，專家建議，不如用一些簡單的動作，以代替吃止痛片，因為止痛片吃多了，對身體有害無益。

醫學上證明，九成的頭痛，都是由肌肉緊張所引起的，只有一成是屬於周期性或由於某些特別症狀引起，因肌肉緊張抽搐而引起頭痛的成因有很多，如不正確的姿勢，惡劣的工作環境、精神壓力太大，甚至是對某些東西敏感，也會做成肌肉緊張的頭痛。



◀橡膠泳衣的光澤，肯定令穿着的人成爲沙灘的焦點。

◀兩件頭的橡膠泳衣，款式非常大膽。

煎藕餅未必好吃

◀鼎羅▶

上館子吃東西，每見有久已未吃的小菜，忍不住要叫，但次次叫了來，都未必好吃，甚至是全不好吃，今日買的煎藕餅，便是如此。

煎藕餅若在家中做，可說是一定好吃，即使未能有一百分，也必有九十分以上，道理非常簡單，如不是見了有上好的蓮藕，就不會買來做，只須有好的蓮藕，就不難做得好，因為這菜的名氣雖然十分大，但工夫並不多，一是有好的蓮藕，否則就算是天頂的大師傅，也無能為力，二是煎的時候小心一點。至於用料與調味，都不過是手板眼見的工夫，不難。

為什麼在外邊吃不好，道理也很簡單，做生意的人對這區區小菜，未必看重，沒有細心搥敲那些蓮藕是不是夠粉，合不合用來作藕餅。再加上煎的時候沒耐性，那又怎會有好吃之理？

香水・眼霜

讀者諮詢 N INARIC 美容士

◀李玉萍▶

香水的存放期有多久？就要看你放香水的地方，不要放在太陽曬到及太熱的地方，同時瓶蓋要密封，時間就可放長些，反之，香水就會很快揮發掉的。

眼霜的種類有很多種，你今年才二十一歲，不需要用防衰老的眼霜，用一般性的眼霜就可以了，等你過了三十歲後，才需要採用防衰老的品種吧！

CI 是牌子名或是 NINARICCI 是法國的一種名牌。它的產品有香水、手袋、衣服、眼鏡、鞋子、肥皂、手表及人造首飾。至於香水的味道哪一種好，你可去賣香水的櫃枱裏，嘗試找一種你自己喜歡的味道，因香水味道的配合是每個人不同的。你也可提出你喜歡的味道，售貨員會為你介紹香水味道名稱。

養蠶

▲子青

上週到內地作「短足」旅行（註：旅程非遠，故稱之為短足，而不是遠足也）。在途經順德時，導遊小姐介紹了在近日氣溫之下，蠶兒的生長是相當快速，從以蠶紙孵出的蟻蠶，直至成蛹產卵為止，所需的時間亦約二十天左右而已。

你對蠶的認識有多少呢？有興趣研究嗎？想讓孩子們也享受養蠶之樂好嗎？

這也不難，近期在水族檔或水族店，都可以買到幼蠶和需要的飼料桑葉的。

蠶從吐絲結繭，成蛹變蛾，破繭而出，於是便產卵，養蠶者讓它們把卵產於士紙之上，這些帶卵的紙稱為蠶紙。而用土紙如玉扣紙，草紙是以其易於吸水，易於吸水，可便於卵的附着。這些剛孵出的幼蠶，如黃絲絨的幼細蟻蠶。

開情雅趣

水族檔或水族店，都可以買到幼蠶和需要的飼料桑葉的。

千三止不絲惱煩

絲豈止三千，科學家計算出來，人的頭上，平均可以生長出十二萬五千條頭髮，生長得最長久的頭髮，可能有三年壽命。□

環球旅行社
WANKOW TRAVEL (Since 1954年創辦)
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

中國遊全程廿一天 $2,999
暢遊：香港(2)廣州(2)桂林(2)杭州(2)上海(2)蘇州(1)無錫(1)南京(2)北京(4)廣州(1)
出發日期：八七年5月31日、7月5日、8月2日、9月13日、10月11日、11月8日
＊保證有專人領隊由溫哥華陪同出發＊現金保證酒店＊每日三餐膳食＊有晚餐聚會＊機票有效期一年

三峽遊全程廿二天 $3,399
暢遊：香港(2)廣州(2)石林(1)昆明(1)西安(2)成都(2)大足(2)重慶(2)三峽(4)武漢(1)廣州(1)
出發日期：八七年9月6日
＊保證有專人領隊由溫哥華陪同出發＊現金保證酒店＊每日三餐膳食＊有晚餐聚會＊機票有效期一年

回港曼谷芭堤雅遊七天 $1,499
暢遊：曼谷市區，金佛寺，雲石寺，卧佛寺，大皇宮，水上市場，鄭皇廟，四面佛，鱷魚潭，芭堤雅海灘，人妖，珊瑚島，觀賞泰國舞。
出發日期：八七年10月17日、11月21日、12月19日
八八年2月6日、3月12日、4月23日

回港韓國台灣遊九天 $1,288
暢遊：韓國之漢城市內名勝，台灣之台北，野柳，台中，日月潭，高雄，澄清湖，佛光山，八卦山及新竹縣之小人國（全中國之縮影）。
出發日期：八七年5月23日、6月27日、7月25日
8月15日、9月5日、10月3日
10月31日、11月28日、12月19日

回港日本台灣遊十天 $1,588
暢遊：日本之東京，富士五湖地區，富士山，大石寺，箱根，平和公園，大涌谷，台灣之台北，野柳，台中，日月潭，高雄，澄清湖，佛光山，八卦山及新竹縣全中國縮影之小人國
出發日期：八七年5月28日、6月16日、7月19日
8月13日、9月10日、10月6日
11月12日、12月10日

廸士尼樂園航空團七天 $525・$633
暢遊：三藩市區，李糯，拉斯維加斯，環球片場，羅省市區，駱氏菓園遊樂場，廸士尼樂園，北歐風味之蘇雲，三藩市之海陸動物世界
出發日期：逢星期日（六月廿一至八月卅日）

美加兩地巴士旅行團
廸士尼樂園、三藩市十日遊 $429—$579
暢遊：李糯，拉斯維加斯，羅省，環球片場，廸士尼樂園，聖地牙哥海洋公園，蘇雲，三藩市
出發日期：逢星期日（6月28日至9月13日止）
加拿大西部及愛明頓六日遊 $319・$399
暢遊：內陸地區，班芙，哥倫比亞冰河，路易斯湖，卡技利，世界最大之愛明頓室內購物中心
出發日期：逢星期六（6月6日至9月12日止）
域多利 一日遊$60－逢星期四、日
西雅圖 一日遊$37－逢星期三、六
溫哥華 一日遊$38－逢星期二、四

由溫哥華出發專業華人領隊旅行團
日本之旅 $1,388（特價）連香港來回機票
出發日期：6月27日，7月6日（加班）
7月18日、10月4日、11月1日、12月13日、
行程：東京、新宿、鐵塔、皇宮電力科學館、珍珠養殖場、銀座、富士山、箱根、平和公園、大涌谷、五合目、山中湖。
中國之旅 暑期渡假，必然擠擁 請早定位，以免向隅
①長江三峽遊（包括大小三峽）十九天$2,888
行程：廣州、成都、昆明、重慶、宜昌、武漢
②中國名勝遊 十七天$2,688
（六月廿七出發餘額有限）
行程：廣州、北京、南京、上海、杭州、桂林
③古都華東遊 二十二天$2,988
行程：廣州、北京、西安、南京、上海、蘇州、杭州、桂林。
機票部：電腦訂位。直接出票。方便快捷。
溫哥華片打東街八十八號二樓 電話：604-685-9366
開心旅遊 HAPPY TIMES TRAVEL

英華旅行社 GALAXY TRAVEL AGENCY LTD.
喬遷啓事
於五月二十七日遷往
101—329 Main St. Van. B.C. V6A 2S9
電話：669-6412, 681-3816
如有查詢，請移玉步於上址。
◈漢城、台灣、香港九日遊 $1288起
◈東京、台灣、香港遊 $1499起
◈香港、星馬泰十一日遊 $1888起
◈香港機票來回，六晚酒店，早餐，接送，觀光 $1349起
◈中國十六日遊 $2650起
◈廸士尼、三藩市、賭城 飛機團 $663起 巴士團 $575起
◈美國黃石公園西部遊 $699起
◈美加東岸遊 $1299起
◈美國西北岸三日遊 $199起
◈B.C.內陸三日遊 $199起
◈加拿大西岸Banff遊 $399起
◈Edmonton Mall三日遊 $199起
◈一日遊：大溫哥華。域多利。西雅圖。
代售特價機票來回：香港、台灣、星、馬、泰及國內各大航空公司之廉價機票。
歡迎查詢
代售旅行保險 代辦旅遊証件

COMMITTED TO EXCELLENCE
CARTER MOTOR CARS
44 W. BROADWAY, VANCOUVER.
PHONE: 875—9272
買賣各款新舊汽車
HONDA G.M. DATSUN
歡迎參觀試駛選購
僑胞惠顧特價優待
ROBERT CHAN SALES REPRESENTATIVE 陳重賢

謀生 老邁 病痛 死亡
這些事你想又想不通，避又避不開。你願意與我們交朋友以分担重担嗎？
請電：八七六—三六六四
或來函：P.O. BOX 2041 VANCOUVER B.C. V6B 3R6
加拿大培靈輔導協會

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604)669・4165
溫哥華～香港來回 $1070.
包三晚酒店住宿（雙人房）包機場接送・天天出發・
溫哥華～香港 特價$865
＊代訂香港中國旅行社各類長短線旅行團。
歐洲華人精選團 歐洲九天精選團（暢遊五國七大城市）$1050（機票另計）
歐洲十六天優惠團（暢遊九國十九大城市）$1999（機票另計）
以上兩團每月均有團出發，華人領隊。
夏威夷～香港 探親超值遊$1118.
暢遊：市內觀光、珍珠港、巴里大風坳、漁人碼頭、菠蘿廠、鑽石頭山、波里亞文化中心及乘坐玻璃底船作海上暢遊（包一年期有效機票，夏威夷觀光及膳宿，華人領隊）
出發日期：每月有團出發・
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
✦溫哥華～倫敦～香港～溫哥華來回$1728

安亞旅行社 EXECUTIVE TRAVEL Pan-Pacific Travel
總行：片打西街1050號1670室
華埠分行：片打東街127號商場3室
電話688—2311
①東京台灣團（包一年期來回香港機票）$1599起
暢遊東京一淺草。皇宮。富士山。大石寺。音止瀑布
台灣一台北。陽明山。日月潭。高雄
出發日期：（六月卅日）
②香港。澳門。中山。佛山。廣州遊 $1288
（全程七天。包括來回機票。酒店住宿。三餐膳食。遊覽等）
六月廿日。七月四日
③香港購物渡假遊（全程八天）$1160起
包括來回機票。六晚酒店住宿（雙人房計。港島半日遊機場接送）
出發日期：逢週六出發
④香港廣東遊（全程十一天）
暢遊：香港。深圳。廣州。佛山。開平。新會。台山。恩平。
出發日期：七月十一日。九月廿六日
四十五天前付款 特價$1538
⑤中國逍遙遊（全程十九天）
暢遊香港。廣州。桂林。杭州。上海。蘇州。北京
出發日期：六月六日。七月四日
★代理香港中國旅行社華僑旅行團。以港幣價計算。天天有團出發。
榮獲中國領事館指定代辦簽証
★代理國泰。日航。加航。大韓。聯合。西北各大航空公司機票前往東南亞各地。

安捷旅行社 EMPRESS TRAVEL
Suite 1-10 E. Pender St., Vancouver, B.C.
Tel: (604) 688 7886（中華文化中心新廈二樓）
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

御達勝旅運中心 IATA
TECH TRAVEL SERVICE LTD.
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・