

鬆弛運動助安眠

A black and white photograph of a person sitting on a bed, leaning over a book. The person is wearing a light-colored, long-sleeved shirt and dark pants. The bed has a patterned blanket and a book is open on the floor next to them.

不同品種，不同花語

不同品種，不同花語

杜鵑是世界名花，適宜送贈他人。不過，香港西曆三月盛開的一大花杜鵑，雖然有數百種，但不宜用來胡亂送人。

因為有些人家認為是杜鵑「罵人」滴血而成，體面便有所謂「一鳥罵歸長滴血」之句，故有所忌避，未歸長滴血乃代表「悲慘、厄運、災禍」先整落地時」，指大花杜鵑乃代表「禍國亡家」。

事實上，現今送人的，多數是西歷比利時杜鵑，盆小枝巧，但花繁葉茂，可置諸案頭，窗前或露台上，故深受歡迎，而且作為迎春賀年的花卉。

▲ 一、杜鵑：象徵愛慕、大膽、杜鵑

時刻，卻猶豫不決而擱。

天鵝座：同學間的拗強情況今減少，相反友誼變得

人馬座：興之所致你參加了藝班或某一團體，但願

分難熬。

摩羯座：學業進程不錯，稍作努力就能成。

水瓶座：去溜冰或騎單車當心受傷，路提防意外。

雙魚座：人事的更替令你的工作可能有不樂意但仍需盡快適應。

必，竭力疲筋，化退康健人令會，忙夜忙日

呼吸保持胸部屈曲，側睡，或使各部分着。俯睡，將手肘貼供你嘗試。

最高。要運動喉部，將下頷向下貼向胸口，頸部的鬆弛只需將頭部平生地向上後仰。來到



媽媽茶座

季尾冷氣

今個秋天，帶點蘇格蘭風味的格仔時裝將甚流行，附圖模特兒就是全身的格仔恤及格仔裙，頗見青春，如再披一頭曲髮長髮及腳上配一對短靴，則時髦十足，有型有格。

蘭姬

性事與年齡

男女青春發育期

性知識信箱

姚醫生

青春發育期是人體性器大變異，原來強中有弱，人體達到一定年齡時，此種善惡交鋒，激動了腦下垂體，由該腺體分泌性腺通知性器官，分泌兩性腺素在全身血管系統循環，使全身各部分發生重大的變化，青春發育期的開始。

人體發育有異，青年年齡起來，視各人體質而定。青年人見到同性的朋友或同班同學開始發育而自己的身型未變而煩惱沒有，這是沒有必要的，事實上沒有過半的發育年齡，一般是一二歲至十五歲，個別的也有早些或遲些。

據醫學史記載：中國在九〇四年一名九歲男孩與一位八歲女孩結婚，生育孩子，這是較突出的。

大而易為，(四)身高體重劇增，(五)出現成年人的汗腺，(六)月經初潮，(七)對男孩產生興趣。

這些變化的先後次序並不一定，有些變化促使在發育少女發生困擾的，例如經來，來了兩次以後，數月不大來，一例乳房長得比另例的大而不發，一例已長大得比另例未能開始未發育。這些意外因素不能利用藥物補救，原因是含害心理，避免攪擾。

一) 男孩的體形又有哪些變化呢？(一) 男孩子的體形與(二) 陰莖由短小至粗大，(三) 耻毛與體毛增多，(四) 聲音變粗，(五) 鬍鬚開始生長，(六) 膚色變黑。

很多時間，這裏有幾門整地運動可
可選擇最合用的。一種。

椅子上，身體向前傾，臀部放鬆，
向膝上大部位，頭及雙腳均以枕頭承托，
安樂椅上，頭及雙腳均以枕頭承托，
上，枕頭在雙腳及胸口下，
的承托力均衡。

床土或墊子上，屈曲膝部踏路地上
間支撐，以便臀部及膝部能向右屈
地上，身體微向前傾，上臂及膝部
墊枕頭，另一手臂放於身後。是極好
一個舒服的姿勢並作深呼吸。每次要
臥三次。每次呼吸，在肋骨下都要
全填滿及抽空。把手放在肋骨下
它起伏。然後復正常呼吸，但仍
的上下移動，每隔五分鐘就重複深

美寶子

個冷氣機呀！搞幾日直至搞得唔好，一段時間
「都快八月十五囉！佢家至唔冷氣呀？嘆得幾耐呀！
不如第二年再裝啦！」易雲。

「唔講至唔知！本來一早就話裝冷氣嘅嘅，點知我
先生機機，過期狗脾，試得屋企企放唔得，去買機牌
唔係有呢隻就有呢架，結果要等……等下水貨到。點
呀！錢就畀咁！」阿水未到，抱到先排至咁到零數機，
誇就就激氣囉！」

「原本係咁，咁又係氣氣囉！難個難囉！諗定要
裝冷氣機嘅，就要早啲！趁貴貴有得選擇。一係
遲裝啦，不如第二年至裝咯，留番個錢錢做啲重要嘅
事囉！」易雲。

「我都係咁話嘅！但係我先生認為第一年啲冷氣機
會貴嘅！所以咁心！急急囉！」越出越新款多功能嘅！如
「唔緊要！咁！電器嘅呀！」越出越新款多功能嘅！如

雲在超市遇見一位移民女，一段時間
見不到她，以為她移民去了！
一唉！唔好講講！唔！」阿水道
「唉！唔好講講！唔！」阿水道
「唉！唔好講講！唔！」阿水道

(一) 耻毛與腋毛生長。(二) 腎部開

化有多少？(三) 乳房隆起。(四)

女孩子到了青春發育期，體態變

為夫婦，西方人則認為是墮獸的事。

提早，事實上沒科學根據。雖然提

有人認為無帶地區孩子的發期

惡象的話，須接受適當的檢查。

如果年齡到達十八歲而尚未發育

開始發育，次年生來便是。反之，

四歲被人強姦，不幸的是這女孩已

今日好餚

蒜茸蜜豆

大間超級市場或大檔的菜攤上，有盒包裝的，似荷蘭豆樣的「豆夾」賣。原來，這種豆夾，是外地運來的新品種，可煮食，可涼用來清炒，肉類，一樣可口，就買用來清炒，更顯示它的原來味道。

用料：蜜豆六兩、蒜頭三粒、鹽、糖等。

做法：換去蜜豆之豆莖，放下滾水中（加油）稍灼片刻，過滾，接着用蒜茸起鑊，炒過蜜豆，加鹽，出些少糖，清水浸炒片刻，上碟。

友記

走到門口，又有新熟菜，重要呢係自己心水選擇，問問題係有必要的，要俾眼目自己去揀，否則你食咗嘢，問咗好多人都搞份體式啊！都話：「易餐試唔好？」啱家好多人嘅揀法體式啊！都話：「易餐試唔好？」啱家好多人嘅揀法體式啊！都話：「易餐試唔好？」啱家好多人嘅揀法體式啊！

「你有阿冰汽機啊？唔通你又係度呀……等等新款到咯！」

「你話佢！你上邊好屋企！」易雲

「咁冇差，你愈過好屎袋！裝埋冷嘅都唔緊嘅！」熱都壓一陣咩？唉！你夠運囉！」阿冰道。事實向南遷，難找而矣！

易雲

精品廊

由北歐世家皮草推出之二一九九一世，日剛率先向新聞界舉行預展，感而色彩奪目的流行皮草時裝新款一九九一世皮草系列「展出四款」性的狐皮及貂皮時裝，斬新的適合皮草時裝表鍊腰框框，出現灰黑高捷的皮草褲子，款式開裂的新穎款，可兩面穿著及，款式開裂，並與

九二一世家皮草時裝表演

家皮革系列
介紹充滿動
感
五件豪華命
技巧令現代
圈毛迷你裙
式。
可隨意分

水居人家

店東夫婦說到想繼續租用原址，朝
向政府承租，每日三兩萬元也有問題
差發當時呆了一呆，願意付三兩萬

創出了一番事業

在家居的「傳統顏色」一
相配襯之餘，如進點點火熱
乎不少暖意，如圖中的布置
牆上的紅，只會顯得甚隆有
星

這樣說呢？而當年的兩三萬元，可跟現在不同啊！不假是有可能的。不久之後，我在附近街道看中了一個地方，以現金購入後，再請建築師去看看風水上的佈局。我知道，大家通用現金來買這個地舖時，自然又是錯過了。第一筆過買地舖，那筆金錢，即使是十年八年前，也是「豪舉」。店東去辦的時候，自然是在那間成一條直路沖着鐵皮屋單位的工廠難求的，這種事，在很多剝削地主的看來，完全不可能解釋。門口有路直沖，怎麼會有如生意興旺、財源滾滾的結果呢？

最奇的是，旁邊的商店，也是同一類的服裝店，只是門沒有車路直沖着，生意反而明顯差很多。人家雖然站店，沒有辦法。

車路直沖，乾選對了店東去辦的，一番事業生

佳敘

談小活生

推廣好人好事
良好品德行為

人海觀微錄

笑眼，也是
笑眼的特點
帘都向上彎曲

是：上下眼
使眼形變
桃花眼的一

如果有人做了好事，就是好人知道。益的事，應該說得好，使更多人知道。例如有人捨己為人，在危難中救人，幫助了孤立無援的人等等，這些「好人好事」，每一個人都應該去推廣，使更多人知道，使更多人去做。有盡世人的。

傳媒更應做這些事情，使每個人都知道。每年節介紹一批好人好事，把一些款沒聞的、做了好事無人知、也丟不去宣揚的，真正的好人好事，鼓勵一做就樂業的人，動盪上連的

做的好事，介紹公衆知道，不僅僅是讚揚這些人，鼓勵這些人，更是推廣其好的品德，使人知道推己及人，捨己為人、公而忘私等，其好的行為，也使更多人願意去做人的意義。電視台也有過「推行出狀元」之類節目，不過是「紅了一行一行的票，必出一物，也可以取巧」。每人只要在自己的工作岗位上用心、定時，你就會有成就。有些像職業道德最佳員工，讚揚和鼓勵一些做樂業的人，動盪上連的

有俗語說「好事不出門，惡事傳千里」，歷來，喜歡講人不出來，壞事太多。講人好事者就太少，多者却是跟風人，劣勢、揸起浪花，而吹吹捧捧，對有利的事也不顧自吹的人，却很少人去發覺。去推廣其好的品行行為。

因此，如我們每人自覺的去推廣人好事，社會上會多一些好人好事。

陳再紅

生有一雙笑眼的人，容易得人心好意，本來是一件好事，但自然會多追求者，問題在於自己能否自制。若能自制，及適而止，不會鬧出亂子來，則不會變成桃花劫。

關於行桃花運，到底是好事還是壞事，真是見仁見智。有不少人，甚至已婚之人，來找我相相，重點是問：還有沒有桃花？他們坦坦

成一個新月，若再加以長長的睫毛，平日更加故意發笑時也好像在微笑似的話。今天刊出的圖片是陳輝當烟廣告那個男模特兒，他就有一雙笑眼。

片枯索冷寞之情的話，可以直接了當告訴他一她。桃花已經凋謝了。

朱鵬橋



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