何必要汁橙水汽

◀鼎羅▶

此夜吃了一頓特級的好菜，每一菜式都非常名貴，也做得十分好，說得上是近年來難得如此滿意的一席，只可惜，我一面吃，一面大感眼寃，心下為之惋惜不已。

從前有得「飲」，大人飲的必是酒，女人及細佬哥大都沒有飲品。如今潮流所在，不論大人細佬哥，人人面前都有飲品，酒以外，諸色汽水有，更有吸引力十分的：橙汁，往往一杯又一杯，兩杯三杯都在所多見。無他，伙記合作，一見杯中將空，便又倒下去。至於客人，有便宜豈可駛頸，橫直肚子內有空地方，多飲何妨。

不過，請你留心了。各種菜色都是鹹的，而汽水橙汁則是甜的。至於菜色中大都是熱的多，而汽水與橙汁，則是冰冷的，單從這兩方面去細味一下，當你有得「飲」的時候，應不應要汽水與橙汁了。

輕鬆減肥

◀阿韻▶

最近獲悉一項研究結果，可以讓肥胖的人士在輕鬆而又舒服的情況下，達到減輕體重的目的。

美國約翰霍金斯大學一位保健專家瑪利亞西蒙遜女士指出，在進食時如果有輕緩的音樂伴隨，大多數人的食量都會減少。

該項研究結果的可信程度阿韻並不知道，但若說輕歌妙韻伴着進食當真是人生一大快事，怕就怕樂極忘形，愈吃愈多。

美容貼士

不過，如果是減肥減到悶的人士則不妨一試，反正不同的方法適合不同的人，也許你就剛巧適用於此法。

但如果照阿韻的意見，不吃零食，臨睡前也不要進食，晚餐則以小而精為佳，早餐則不可不吃，還有保持適量的運動，自可keep fit。

蘭之美

▲子青

蘭在未開花之時，看來是與草無異，但看來有神韻得多，觸手有硬挺的質感，草則觸手之時只感到柔弱而已。

對於蘭花的評選，除了那些經已屬於傳統品種之外，其他則失致可從下列幾個方面評定。

首先是要具「幽香」，蘭擁有王者之香的美譽。再就是「素」，亦即它的唇瓣（舌）只有一種顏色，常見者為黃、白、綠等地為多，純紅舌者極少。

此外則為奇瓣，如春蘭中的綠雲及余蝴蝶等類。及葉上也有黃或白的鑲邊者，名為線蘭，也多屬較名貴品種。

總的來說，物以罕為貴，而那些傳統品種大都是不錯的，因為它們已被歷代愛蘭人所接受的了。

反而要提防者，有人巧立名目，或標奇立異，他們的用心多是歛財而已。

閒情雅趣

虐妻男人

▲尤美

電視新聞近日有專題報道虐妻事件，被害者的遭遇令人同情，可幸她們還算堅强。

女人都希望得丈夫痛惜，若枕邊人動不動拳頭相向，除非空手道十段，否則女人必是受害者。不過，弱質女子也有堅强時候，被打第一次是皮肉之痛，再打是哀，繼續打下去，妻子就會感到絕望。正是哀莫大於心死，夫妻情誼從此了斷。

男看女 女看男

溺水急救法

小妹妹▲巫恙

華女說母親要她同一個三十歲的男人拍拖。好慘！因為大家相差八年。

好慘的原因就是相差八年？她又沒見過那個男人，只是認為無法接受一個比自大三歲以上的男人。

現今的社會觀念，男女間大有相差二十年而結合，甚至相差三十年也不怪。

這小妹妹認為好毛骨聳然。她說：「歷史先生講過相差五年已經是一代。」

「海姆立屈法」是一套曾經救活成千上萬個窒息受害者的急救方式，但它也可能危害到因溺水而垂死的人。根據奧洛斯基最近在「美國醫學會誌」發表的一篇論文所示，這種急救法，因為是對緊鄰橫膈膜的下方突然施壓來排除呼吸道中的堵塞物，所以不應該用來做救難的第一步驟，否則可能會引起嘔吐。嘔吐物若被吸入，可能阻擋空氣通路，致使口對口人工呼吸法無效。美國紅十字會和美國心臟協會，現在都建議對一歲以上的窒息受難者施用海姆立屈法，但對瀕臨溺斃的人，則强調務必儘速開始口對口或口對鼻的呼吸法。

要是沒有脈息，還要用心肺復甦術。若要使用海姆立屈法，必須有外物——不只是水——堵塞呼吸管道，或是受難者口對口呼吸法已無反應時才是必要行。

眼睛做運動

英國布魯內爾大學醫學院一位眼科教授，正在致力研究一部機器，可令眼睛的肌肉獲得運動，希望藉此可幫助一些由於失去控制眼睛肌肉的功能而患近視的人。

這部機器仍在試驗階段，若果研究成功的話，應是患近視者的佳音。

兩性問題答解何如

性教育

在發育過程中，首先會對自己的身體發生興趣，無論手指、脚趾，以至性器官，沒有一樣不令他們感到新奇。到年紀稍長，他們的興趣會逐步擴展到週圍的世界，一事一物，一草一木，都可以成為好奇心的焦點。這時，他們不但希望認識自己的身體，也同樣希望明白其他人的身體與自己有何不同，並開始發問一些有關異性的問題，其中頗令父母尷尬的是關於男、女性器官的分別，若父母顧左右而言他，避而不答，或斥責孩童，拒絕回答，就只會增加兒童的疑惑，以為自己犯了錯誤。

以下是父母可能會遇到的幾種情況：

●一名七歲兒子，常向母親追問女孩子下面是怎樣的，因有時看到女洋娃娃下面有不同自己的生殖器官的模樣是十分正常、自然的現象，他們的動機多是出於對事物的好奇心，由於這個年齡孩子的理解力有限，一些簡單的答覆往往就是孩子需要的答案，例如向他們解釋男女之別，說：「這是男孩子身上特有的陰莖，女孩子沒有，但女孩子有陰道，男孩子則沒有」等，如果孩子繼續追問，才需要進一步的解釋。

值得注意的是向孩子講解時宜用性器官的正確名詞，如陰道口、子宮等，可避免出現誤解的情況。另外，如果能在解答時輔以圖畫、書籍等性教育教材，則可以更有趣味性，更清楚地回答兒童的疑問。

●是否需要向十歲大的兒子解釋女性的生殖器官？

在以前的社會，父母都避免在孩子面前談及性，一個人可能要等到結婚後，才明白異性是怎麼一回事。這種對性避諱的態度在現代社會已行不通，因為我們的孩子現在正生活在一個性商品化的世界，隨時要面對各式各樣似是而非的性知識衝擊，很易受到誤導。

幫助子女認識異性的生理、心理是家庭性教育重要一環，雖然要向兒子講解女性的生殖器官可能是一件頗尷尬的事，但如果父母抱着自然的態度，把握時機，並輔以圖文並茂的性教育教材，這種心理障碍是不難消除的。又假如家中只有獨生子女，父母更需要幫助他學習有關異性的知識，因為他少了向不同性別兄弟姊妹了解的機會，性教育的圖畫和書籍，對他會有很大的幫助。

●家中兩位兒子（分別為十二歲及九歲）最近在茶樓偶然看到鄰居之女嬰換尿片，驚異地對母親說：「點解BB女下面唔似我同細佬咁嘅？」母親才頓然醒覺，原來自己的兩個兒子從未明白男女之別。現在兒子已漸入青春初期，有否補救方法呢？

推行家庭性教育，愈早愈好，因為兒童對性的態度，往往很早形成，假若等到孩子對性已有一些錯誤的態度或誤解，要矯正就費功夫了。而且，年紀較小的兒童，通常較主動向父母提出對性的疑問，較大的兒童則較喜歡問同輩的朋友，父母會少了很多機會直接知道兒童的想法。

在問題中的情況，兒子提出詢問是好現象，但因為當時是在席上，父母適宜作簡單的答覆，如「男孩子和女孩子是不同的，但雙方能互相配合。」並且告訴孩子回家再向他們詳細解釋。

▶確實解答子女提出的性問題。

▶接納子女的性好奇。

利用牆角

住在香港這個工商業發達的社會裏，很多人的工作都非常繁重，一日工作八小時還不足夠，還需要把工作帶回家，通宵達旦處理，這樣，家裏自然要闢個房間作為「辦公室」了。

擁有一個個人的工作室固然理想，但對一般家庭來說，要在原有的空間裏騰出一個房間出來，可能會困難一點。如果地方不敷應用，而又要有獨立的辦公地方，那怎麼辦？

我們可利用一些牆角位，方法很簡單，在角位釘搭多層架，作為書桌、書架及文件架，既不礙空間又節省地方，非常實用，自成一角，不遜於一個獨立的工作室吧！

許凱煒

室內設計意念

常春藤

女看女

▲朱丹

自問是十分鍾意睇靚女的，雖云同性相拒，異性相吸，但總覺得靚女比靚仔好看得多，更能叫人眼目清涼。

不過，有謂各花入各眼，大部分人眼中的天仙下凡，總有人會覺得平平無奇，全是因為審美標準有所不同。

我看美女的第一標準是「自然」。在報章雜誌上每當看到一副副本來是姣好的臉蛋，可是配上一對「杏目圓睜」的眼睛時，便不免暗嘆一句「何苦呢？」

以為一上鏡頭，便要瞪大雙目，不然就有負自己的靈魂之窗，却不知看得別人驚心動魄，美貌其實大打折扣。

太自覺的美女，舉手投足就比較刻意了，也就比較做作了。

所以，初「發跡」的美女，往往是太在意自己的表現，希望儘量散發自己的魅力，以成為大衆認同的美女，自己的美麗為大衆所肯定。然而這却是錯誤的第一步。

七姐手記

徐小魁 劉美梅 梁武軍 楊正鄭 朱丹 馮文雁 蘇秋嘉

豆小

做唔做好

加拿大 中國參茸行 溫哥華

今期特價品：

吉林人參，花旗洋參，吉林鹿茸片

大量供應，七折優待．

去蒂冬菇每磅$12·00 蠔鼓每磅$6·99

靚紅棗每磅$1·35 原枝正淮河山每磅$3·50

原枝防黨參每磅$3·99 海馬補酒買二送一

新地址：溫哥華，喜士定東街288號

（即舊中國參茸行對面）電話：682·1113由歷代祖傳黎鸞祥先生主理

何嘉麗主理

嘉麗美容中心

Viva Kalal Beauty & Hair Design Centre

3286 Cambie Street (at 17th Avenue), Vancouver, B.C.

Telephone (604) 875-6300; (604) 875-6366

精通國、粵、英語，歡迎男士光臨。

店後有免費寬大停車場

率先領導新潮流 帶您進入美的世界

面部皮膚護理、按摩、漂面及清除黑頭、酒米、粉刺、暗瘡、黑眼圈，眼肚去皺．無痛除痣墨，雀斑、黑斑，特效美容減肥，鹽液扎帶，按摩，蜜蠟脫毛．法國熱能倒摸，頸部護理，紋眉，紋上下眼綫．電眼睫毛及化粧班．指壓按摩，精打耳孔．代理法國 Thalgo, Sothys, Ella Bache, Marbert 高級化粧品．

增設男女髮型設計部

由名師主理：電髮，剪髮及染髮等

逢星期二髮型部特價

八折優待

營業時間：星期一至三：上午九時半至下午六時 星期四、五：上午九時半至晚上八時

星期六：上午九時半至下午五時

北京參茸行

Beijing Trading Company Ltd.

一磅庄 大百合 每包 $1·50

一磅庄 大肇實 每包 $1·50

300G 江西蜜棗 每包$0·75

中藥部由廣東省中醫院主治醫師區祖棠先生主理

免費解答一切有關中藥保健問題

地址：溫哥華片打東街89號（中華文化中心對面）

89 E. PENDER STREET, VANCOUVER, B.C. CANADA V6A 1S9

電話：(604)684·3563 684·2736

用兵要精．用藥要正

僑信參茸國藥行

●溫哥華參茸弟一家●

人參鹿茸 燕窩補品 地道藥材

京菓海味 花旗洋參 中國成藥

常備 花旗參 大量供應

△零沽批發，一律歡迎▽

想買靚貨，請到僑信！

要買正貨，一定要到僑信！

總行 分行

禮聘：李鶴儔中醫師 黃欣賢中醫師

免費解答 中醫中藥 調理身體 健康問題

總行：溫哥華 奇化街261號 電話：(604) 682-2621

分行：溫哥華 片打東街141號 電話：(604) 669-1834