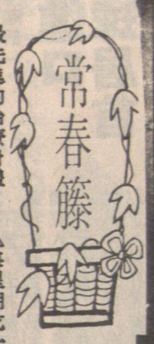
歐美醫生最新最生醫美方藥

物食然天——



最先進的治療身體不適方法，不再是吃藥打針，現在，歐美的醫生，在給病人開的藥方上，已有了一個轉變，醫生開的大部分不是藥，而是針對病人身體所缺乏的營養，指導他們吃什麼食物來作為調理身體不適的對策。

其實，吃用天然食物來調理身體，中國人一早就懂得這個養生之道，現在科學家們再次提倡用天然食物作食療，代替藥物，可見日常進食的東西，對人體健康的重要，是亘古不變的真諦。

美國方面最近亦出版了一本名為《食療》的書，醫學刊物作家珍卡珀在這本書上說：「用食物來治療，對防止傳染性病毒和對付周期性毛病尤為有效。」

以下是該書提出的一些西洋食療法：

△每星期吃一次椰菜，可以減低六成患直腸癌的機會。

△每天吃一個紅蘿蔔，能減低患肺癌一半機會，就算是烟癮很大的人，每天吃一個紅蘿蔔，亦能減少患肺癌的機會。

△在早晨和下午各飲一杯咖啡，能夠提高精神、思維和體力的表現。

△每天吃一安士的魚油，或每星期吃兩餐魚，能減低患心臟病一半的機會。

△常吃用薑煮的食物，有助減低暈車浪和暈船浪的不適。

△食用橄欖油、生洋葱，能減低胆固醇。

△當你感到精神緊張、焦慮的精神毛病時，食一杯加了兩大匙白糖的飲料、吃一條朱古力條，或吃幾塊香口膠，能助減低精神壓力。

△如果你經常性患傷風的，則可以用辣味食療法作預防，在進餐時加入辣椒、辣椒汁、辣椒醬之類作調味之用，每星期最少吃三餐辣的食物。

九十年代

宜家設計潮流

踏入九十年代，宜家傢俬將提供更多品種繁多的選擇，而且將更精簡和實用。

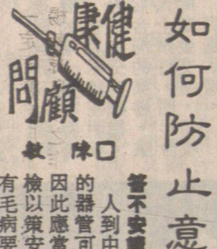
例如客廳方面，宜家提供一系列的貯物架，可擺放大量書本、飾物及視聽設備。

就音響組合架來說，包括白色烤漆、黑色箔面壓縮板或纖維板等。其他產品還有鍍鉻錄音帶架、鏡射唱片架、唱片格座及揚聲器座等。

圖中展示的，便是宜家的一款影音組合櫃，樸實好用，佔地不大，適合一般香港的家庭。

家中老人患心臟病

如何防止意外？



答不安讀者：

人到中年之後，體內的器管可能出現毛病，因此應當適當地進行體檢以策安全，一旦發現有毛病要積極治療，對於年老者，以下幾點供參考：①心臟病已經成為老年人主要殺手之一，發現有冠心病，最好定期給醫生看，由於需長期服藥，不能認為症狀好轉就沒事了，平時準備一些含服硝酸甘油片，口含後五至十分鐘可發生效力，目前有口腔噴藥，其作用更快，大約三分鐘可起作用。胸痛發生之後，就噴藥一次，如果不緩解，再過十五分鐘才用一次，如果無效，可能是心肌梗塞了，此時不能再噴藥了，因為用多了，可使心跳加速，加重心力衰竭，應當召喚救傷車，或立即送急診檢查。②糖尿病患者，如果出現全身無力，昏昏欲睡，口唇鮮紅，加上不規則服藥，也應當看急診，防止高滲性糖尿病中毒或糖尿病酮症致中毒。③對於慢性哮喘和肺氣腫的病人，遇到氣候改變，出現咳嗽，應當看醫生，平時在家，尤其夜間突發性呼吸困難，口唇發紫，應當立即喚救傷車，防止缺氧和窒息，這些病人也易發生自發性氣胸，分分鐘都會窒息。

遇到上述病人，在家最好有人照顧，一旦有上述病情發生，應當毫不猶豫致電救傷車。

紅茶洗假漆

青漆（假漆）之家具可用紅茶洗擦保持光亮。

青漆製之地板若退色時可用擦鞋油塗擦，但要找相似之顏色。因油量可能會有不同的濃度，起初要少量開始使用。

青漆製之地板若被水濕而留下白痕跡時，可塗上生菜油，塗上三十分鐘後再用軟紙或布擦淨，生菜油內的醋及油能浸透入木內使水跡消失。

時尚服裝千萬態

時裝新姿

越來越多的女仕們在追求一些唯美主義般的美感之餘，總希望把自己的印象勾劃得淋漓盡緻，意思也就是說不論色調，顏色的差異，甚至是款式的圖案等，也作出不同程度的變化。

可能越是多變化的時裝配搭，人們的要求也高些，但是在不同的情況下，單一些的時裝也同樣可以予人一樣是時尚的韻味，這方面是不容置疑的。

這裡所介紹的二款較為單純的時裝，它的款式並非什麼頂尖兒，但是勝在十分容易接受，可以形成一套頗為上乘的配搭。

以下是二款較為特出的色彩，但是款式却簡單化的配襯，可以作為研究參考的。

一、以紫色及白色為主的服裝，它的特色只是一套類似運動裝束的長袖運動衫褲，飛機恤型的設計，兩邊手袖是白色，而開胸鈕扣與兩邊封筒型恤袋的鈕扣，相得益彰，而頗闊的褲脚，襯以褲側的英文字及數目圖案，十分搶眼。

二、深藍色底色的套裝衫裙，它的領子是較闊的尖領，左右兩面裝，斜噴膊頭的剪裁，但是頗為收窄的腰身，加上摺疊式的剪裁，裙脚更加上波浪的設計，看起來更是可愛兼大方得體。

（攝影：朱開通）

嘴唇乾裂

◀阿　韻▶

秋冬季節，天氣乾燥，兩片嘴唇更是乾燥得緊要，有時甚至佈滿乾皮，有很多人會不自覺地用舌頭去舐唇，如此下來，嘴唇便愈加乾裂，除了破壞美容外，也實在不好受。

一般人會如何對待這等甚為不雅的乾皮呢？有些人會用手將乾皮撕掉，更有人用磨砂膏將之磨掉，但其實這些做法都是不正確的，它只會使嘴唇受到不必要的刺激。

正確的做法，是先在唇上塗上一層油，待數分鐘後，乾皮會逐漸軟化，此時將油脂輕輕抹去，乾皮便會隨之脫掉。

設法將舐唇的習慣改掉，這對保着你的唇部非常重要。

此外，抽煙和感冒亦會引致嘴唇乾燥，如何解救便只有靠你自己和醫生了。

美容貼士

女看男

好仔

▲尤　美

女友見過羅莉的丈夫後，都說她找對了。因為此男人文文靜靜，處處表現對妻子關懷備至。大家都認為這會是個好丈夫。羅莉真真可能找到了，但怎樣才算是找到？這真難說，文靜不等於好仔，現在對你關懷愛護，並不等於將來的日子也會如此。

心想要找個「好仔」的才算「好仔」？怎樣的男人才算「好仔」？

嫁，情況有一日改變時，難道就要罵他衰仔嗎？

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 19天 $2799
…不到長城非好漢…
香港②廣州①桂林②杭州②上海②蘇州①南京②北京④廣州①
出發日期：八八年 4月2日、5月7日、6月11日、7月16日、9月10日、10月8日、11月5日

三峽遊 9天 $3099
…兩岸猿聲蹄不住，輕舟已過萬重山…
北京③西安②樂山①成都②大足①重慶②三峽④武漢①廣州①
出發日期：八八年5月17日、7月19日、9月20日

精簡中國遊 10天 $1888
回港中國遊 12天 $2088
…長安不見使人愁…
北京③西安②杭州②上海①／廣州②
出發日期：八八年 3月29日、5月3日、6月7日、7月5日、9月6日、10月4日、11月8日

●保證有專人領隊由溫哥華陪同出發沿途照料至旅遊完畢為止
●機票有效期為一年，可提前出發，可延期回程
●代辦手續並代申請旅遊完畢後之延期停留
●出發前有晚餐聚會講解
●每日包三餐膳食
・本公司保証全程一流酒店如下：
廣州 — 中國
西安 — 唐城
桂林 — 假日
北京 — 崑崙
上海 — 上賓
杭州 — 新橋
真金不怕烘爐火
主理FRED YAU
代理各大航空公司內外廉價機票

英華旅行社
GALAXY TRAVEL AGENCY LTD.
卡技利 由$157起　點問頓 由$175起
雷振打 由$218起　多倫多 由$249起
溫地辟 由$274起　沙省 由$204起
滿地可 由$279起　渥太華 由$279起
三藩市 由$223起　羅省 由$279起
中國、東南亞旅遊團
＊香港八日遊，每日出發由$1399起　包六晚一流酒店，每日早餐，機場接送，半日觀光，直航機票。
＊香港廣東十四日遊由$1788起　日期一月二十六日，暢遊香港，中山，江門，新會，開平，台山，廣州。
＊星馬泰十二日遊　由$1868起　日期一月六日　包酒店，觀光，一日三餐。
＊滿城，台灣九日遊　由$1368起　日期一月二十八日　包酒店，觀光，一日三餐。
＊滿城，泰國九日遊　由$1398起　日期一月二十一日
＊東京，台灣十日遊　由$1748起　日期一月十七日
美國旅遊
＊迪士尼，三藩市，賭城八日航空團　由$630起　日期十二月十八，二十一，二十六日
＊迪士尼，三藩市，賭城十日巴士團　由$505起　日期十二月二十日
＊迪士尼三晚酒店連機票　每日出發　由$313起
＊三藩市二晚酒店連機票　每日出發　由$269起
＊賭城二晚酒店，機票　由$229起
＊檀香山六晚酒店，機票　由$579起
＊代售各地特價機票，各種旅遊團
＊旅遊燕梳　歡迎查詢
101—329 Main St. Van. B.C. V6A 2S9
電話：669-6412, 681-3816

聖誕愉快　新年快樂
利僑鷄鴨公司
LE KIU POULTRY
SPECIALIZING IN SEGMENTS CUTS & BONELESS BREASTS FOR RESTAURANTS
本號供應・新鮮鷄鴨・零沽批發・一律歡迎
總店 256 East Pender St. Vancouver, B.C. ☎ 681-1012
批發部 458 Prior St. Vancouver, B.C. ☎ 681-1999
第一分店 Granville Island Poultryland 1669 Johnston Vancouver, B.C. ☎ 669-5457
第二分店 1678 Commercial Dr. Vancouver, B.C. ☎ 254-2511
第三分店 1610 Robson St. Vancouver, B.C. ☎ 682-0213

中國國際介紹服務
卑詩省最經濟，有專人服務之介紹中心，專門為由廿一至一百零一歲男女作適當之介紹。
有意者請電：876-3393

日昇 SUNRISE the great tofu maker
日昇荳品公司舉辦1989新春抽獎問答遊戲
（由十一月十五日起至一九八九年二月二十二日止）
頭　獎：來回香港、溫哥華機票兩張（價值 $2,000）
貳　獎：微波爐一座（價值 $400）
三　獎：電飯煲一個（價值 $250）
特別獎：日昇禮券 $50（共十三名）
請即向日昇荳品經銷商號索取參加表格
凡購買以下日昇產品皆有資格參加抽獎
・紅盒豆腐
・藍盒滑豆腐
・即食甜豆腐花
・炸豆腐、豆朴
・甜酸汁豆腐
・豉油汁豆腐
・各式豆漿
日昇門市部地址 300 POWELL STREET
461 POWELL STREET
260 E. GEORGIA STREET（嘉樂亞洲食品總匯）
日昇荳品製造廠：729 POWELL STREET
PHONE: 254-0701

加勒比海
海陸空歡樂暢遊
現今成功人仕乘坐美國歡樂郵輪FUNSHIP才是身份之象徵。
海上暢遊・新鮮感受
美酒佳餚・口福不淺
豪華賭場・夜夜笙歌
熱帶風情・購物天堂
帝皇享受・貴賓款待
加送溫亞美酒店住宿，並包括溫哥華來回溫亞美機票，更可安排加遊迪士尼世界、世界縮影(EPCOT CENTRE)等等。
預定特價 加幣 $1,539 起(內艙)（小童另有特價）
（華人領隊，隨團照顧）
乘坐世界首選的歡樂海上樂園「歡欣號」(CELEBRATION) 超級郵輪，1987年下水，總重48,000噸，可載客1,400 人，設備豪華。
開心旅遊 Happy Times Travel Ltd.
溫哥華華埠片打東街88號二樓 205-88 E. PENDER ST. VAN. B.C
電話：(604) 685-9366

快意旅遊公司
溫哥華華埠片打東街125號
(604) 669・4165
＊農曆新年精選遊＊
＊香港來回加（三晚酒店）雙人房$978
＊國泰747直航香港來回加（三晚酒店）雙人房$1198
＊台灣來回加（三晚酒店）雙人房$1028
中國遊
＊香港、廣州、桂林、上海、杭州、北京、西安、廣州、香港 16天 ($2468・) 出發日期：二月二十七日，三月六、十三、二十七日。
＊香港、廣州、桂林、北京、杭州、上海、廣州、香港 14天 ($2298) 出發日期：二月二十五日、三月四、十九、二十五日。
＊香港、廈門、杭州、上海、蘇州、無錫、南京、北京、桂林、廣州、香港 18天 ($2438・) 出發日期：三月十、十七、二十四日
特別介紹
＊溫哥華 — 香港或台灣來回$799
＊溫哥華 —（上海或北京）香港溫哥華直航來回 $1038
＊多倫多 $249
＊卡技利 $157
＊渥太華 $349
＊愛民頓 $175
＊三藩市 $223
＊羅省 $252

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
產權契據 授權文件 誓詞證明 遺囑認證
NOTARY PUBLIC
特價
羅省 279
滿地可 199
三藩市 223
多倫多 299
點民頓 164
卡技利 148
聖地牙哥 327
代理燕梳 汽車 房屋 商業 旅遊
Beautiful British Columbia RENEW HERE NOW 88