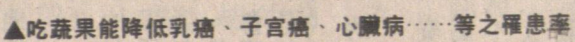


多吃蔬果可以防病



患患乳癌和心臟病的危險。維生素C的缺乏能阻礙細胞內膽固醇和心臟病的運作，同時能促進纖維，有助骨骼的連結和保持骨質，並有加強免疫能力的功用。其實，任何生果都含有維他命C，每日常最少吃三份（每份約半磅）加上最少三份蔬菜，才可滿足每日的需要量。

蘋果、杏及其他橙黃色生果，如桃、木瓜，都含有大量B胡蘿蔔素及其他胡蘿蔔素，每日最少要攝取一份富含胡蘿蔔素的蔬菜或蔬菜，有助降低心臟病的發及促進肺部和其細胞健康的機會。

檸檬和其他柑橘類生果含有體內化學物質，能中和人體內的致癌物質，如癌。

蘋果、提子和桃富含矽物，有助於預防骨質疏

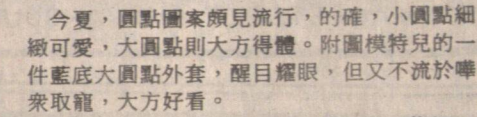
鬆。大蒜和藍莓含有羧花酸，研究人員發現，其對實驗室中的動物有抑制細胞、皮膚、血管及其他病變的作用，對於人類細胞，則有抑制或減慢因子的作用。所有草莓都含有豐富纖維素，一杯草莓的纖維含量，多過兩片麥片。

菠蘿含蛋白質，能加速消化蛋白質，對心臟及關節炎有幫助。菠蘿也是重要微量元素的主要來源，有助於預防矽和鈣質流失。鋁鎂銅和鈣是骨骼的重要成分，對預防骨質疏鬆和骨質是重要，黑莓、牛油果和葡萄也含有豐富的鈣。

含有豐富鈣的，這種礦物質對維持體液平衡十分重要。最新的研究發現，高鈣飲食（橙汁、乳酪、馬鈴薯、南瓜）都是重要的來源，可以抑制或延緩。香蕉也有鈣。


此外，西蘭花、椰菜、A及纖維均豐富。某些科植物顯示吃十字花科植物的婦女，患乳癌機會也較低。還有，椰菜和羽衣花含有能可預防骨質疏鬆的物質。而蘆筍供給給我們一種C、鈣與纖維，蘆筍所含的一種物質，稱爲「科利」，有預防子宮癌的功效，故婦女宜多吃蘆筍。

美寶子



生活點滴

精品廊



高雅香氛

姬仙蒂妮一九五六年推出Diorissimo 香氛，多年來成為女士們鍾愛的香氛，也是全球暢銷香氛之一。

Diorissimo 蘊含著姬仙蒂妮的清新，令嬌嫩肌膚能時刻充滿濃郁清香。

城建影響風水

家
居
風
水



城市建設，日新月異，好一棟樓宇，肥眼之確是強身的，眨眼之間，又衝上了竹樓架，然後漸漸消失。

又過去不久，新的地宅，不時感到震動，隱隱轟隆，隱隱在如此的附近中挨過一段時間，就見到一棟嶄新的建築物，一層一層的加高，直插上雲天。

待得棚架拆去，這個城市，又多了一座新的

新芋炆鴨

時起取一鴨件上碟。

友記

樹蘭乾熱時之毛病

樹蘭最怕患炭疽病和惹上紅蜘蛛。樹蘭宜香分適宜香港和華南。

△炭疽病——葉端褐色，繼而

水分揮發。若及早至覺，
可剪去葉端，噴
濕水苔。大生粉（代森鋅）

濕水。濕氣又會
達仙「或百分之
七十五」百菌清

料混合種
防方面，亦可用
波爾多液或高錳


酸鉀（一千二百倍液）消毒。

乾熱不通風，易

This image shows a blank, aged, cream-colored page, likely an endpaper or flyleaf of a book. The paper has a slightly textured appearance with some minor creases and discoloration, characteristic of old paper. There is no text or other markings on the page.

會考放榜

媽
媽
座



天馬竊已聯同其他同學作了一次互相「輔導」工作，當天下午見他回來，本無表情的心，問答句，易雲感不安。待他睡醒後，意外地得知自己成績方面他比自己感覺滿意，但科目意外地不高，但一絲滿意也抵不了這陣子電話不停，兩個電話也不數着用了！易雲做了接晚一點。他對易雲道：要取數百塊錢去查卷，因是相信計分的，可能會出錯，易雲笑着，是腦筋沒有這兒容易事吧！

成績如此高，就讀些什麼課而還費用如此高，同學有個申請他。

「那個同學有點呢？我有約同學，平時成績比我好嗎？但會考竟然合唔過，死得不明不白。想慫都慫唔到佢！連理得唔明白啲合理嘅嘅事，有九分半自己學咗自己學校收番，學校冇例收咗都唔得自己學校收番，學校冇例收咗自己學咗先嘛！」平口公平囉！勤力嘅！反而成績低囉！唔啱口公平囉！唔好反對者，仲有絕不給壓評分！真！發聲老友唔抵呀！一個鬼。」

易雲問他打算如何，因己可演藝家但又想入理工，且看他此次查卷後如何！此！

易雲

性知識漫談

快洩：
是否快洩難診斷

行房時間，感長越好。每位男士都有以上的要求，世界各地，不論何種種族都要求。但是男士性能強弱各不同，有人在兩分鐘內洩精，結束性事，當人事後有苦惱的感受，這是早洩缺陷，定會深入醫治。成功的治療能療愈這些失望者。但是成功與否完全依賴伴侶的合作的程度而定，沒有萬靈藥的方外。

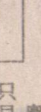
有早洩的另外一個名稱是快速洩，即在性事開始後很快地到達高潮，結束房事，究竟很快到什麼程度才算缺陷，也難以肯定。事關每人的房事時間，長短觀點不同，有的夫妻夫婦們認為長短三鐘的房事

時，高潮洩精的時候又懶得再，例如正確地定出房事時間，如金寶特士發表的報告說，男人有三分之一是在行房的兩分鐘內洩精。

別的性學家的報告則與此相反，主要是沈迷是常態而相宜，而且按鐘定的時間又太異，所以所有的估計數字，完全可靠。

性事的時間與年齡有關聯，新婚者，平均數字是十至十五分鐘；中年以上性興奮的進度，快速的比例較小，一般可有一十五分鐘以上。如果有位可

炎涼世態



 生活 顧問

奧運保衛戰前後，
 只見傳媒訪問的對象，
 都是金牌得主，
 銀牌銅牌，似乎
 都不一顧，也就
 自然沒有人去理會
 那些沒有得任何獎

也引起關心，例如一個拳擊手在比賽
 時突然跑到欄邊，指着他一隻手訴苦
 什麼，然後他大哭，於是他的對手
 安慰他。此說太戲劇化，他不知道他到
 底發生了什麼事，也想安慰他吧，但自後
 沒有一個在他的訊息。

個在高低位上失手跌了下來，中國女

唐樂運，「體操王子」李寧

也在嘲罵之列。他成功就把他捧上，失敗就把他踩下地，跟紅頂白，大抵也一定有人安慰他們，也是應該。但這種「正常」的炎涼世態，誰不會失誤呢？寫這篇東西，只是說，我們不僅僅要到成功者，也要看到失敗者。多些關心，但一個運動員盡了他的能力，即勝即敗，即使失誤了，不僅不應該責

陳再紅

宇宙
駕駛學校

UNIVERSE DRIVING SCHOOL
211A 175 E. BROADWAY, VAN., B.C.

經驗豐富 國粵教授
路試筆試 初學補鐘
安全易學 歡迎查詢

電話 436-3268

城市駕駛學校
City Driving School
NO.5-2414 MAIN ST.
VANCOUVER, B.C.

電話 **874-4544**

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



銀龍公司
YIN LONG CO. LTD.
535 GORE AVE. VANCOUVER B.C.
TEL: 689-7324

泰興有
Tai Hing Co.
(1981)
265 EAST PENDER STREET
V6A 1T8
PHONE 6

本公司經營業務：

進出口貨
鮮明肉食
京菓海味
油糖米麵
零售批發


燒腊金猪
新鮮瓜菜
罐頭食品
貨真價實
歡迎選購

限公司
pany Ltd.
• VANCOUVER, B.C.
CANADA
34-1028

金利源
GIM LEE YUEN LTD.
47 E. Pender Street
Van., B.C. V6A 1S9

龍泉青瓷
貝雕鏡畫
江西瓷器
宜興茶具

新到大幫

 685-9743