含數十種重要元素　多吃蔬果可以防病

▲吃蔬果能降低乳癌、子宮癌、心臟病……等之罹患率。

蔬菜生果富含維他命、礦物質及纖維，熱量低，且不含脂肪，但你可能不知道蔬果還含有數十種對健康十分重要的化合物。據初步研究，這些植物化學物質能降低罹患乳癌、子宮頸癌、骨質疏鬆及心臟病的危險。

芒果、木瓜和柑橘類含維他命C最豐富。富含維他命C的飲食能降低罹患乳癌和心臟病的危險，同時能促進酶的運作，產生網狀的膠原纖維，有助骨骼的連結和保持骨質，並有加強免疫能力的作用。其實，任何生果都含有維他命C，每日最少吃兩份（每份約半杯），另加上最少三份蔬菜，才可補足每日的需要量。

芒果、杏及其他橙黃色生果，如桃、木瓜，都含有大量B胡蘿蔔素，每日最少要攝取一份富含胡蘿蔔素的生果或蔬菜，有助降低心臟病突發及罹患肺癌和其他癌症的機率。

橙、提子和其他柑橘類生果富含植物化學物質，能中和人體內的致癌物質。

蘋果、提子和桃富含礦物硼，有助於預防骨質疏鬆。

士多啤梨和藍草莓含有鞣花酸，研究人員發現，其對實驗室的動物有抑制肺、皮膚、食道及肝癌的作用，而對於人類細胞，則有抑制破壞遺傳因子的作用。所有草莓都含有豐富的纖維素，一杯草莓的纖維含量，多過兩片麥麵包。

菠蘿含蛋白酶，能加速消化蛋白質，及對心臟病及關節炎有幫助。菠蘿也是重要微量元素鎂的主要來源，有助於預防鐵和鈣質流失。鎂跟銅和鋅是骨骼的重要成分，對預防骨質疏鬆十分重要，黑草莓、牛油果和葡萄也含有豐富的鎂。

香蕉含有豐富的鉀，這種礦物質對維持體液平衡十分重要。最新的研究發現，高鉀飲食（橙汁、番茄、馬鈴薯、南瓜都是重要的來源）可以抑制高血壓。香蕉也含有鎂。

科植物維他命C、A及纖維均豐富。某些研究顯示多吃十字花科植物的婦女，患乳癌機會也較低；還有，椰菜與椰菜花含有一種可預防骨骼疏鬆的物質。而蘆筍供給我們維他命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

吃大小通

朋友約阿楊到一間掛社團會所名義的中菜食肆作局手談。鵲局甫開，待應已代擬好晚飯的菜價，是二百七十八元。

四圈過後，吃罷晚飯，由阿楊埋單，待應遞上賬單，赫然也是二百七十八元，一個仙不多，一個仙不少。阿楊爲此大感意料之外。因爲平日在一般酒家打鵲局，寫菜價錢三百多，賬單開來總要五百過外。因爲除了菜價之外，還有茶錢芥醬呀、鵲片租金呀、白飯呀、加一小賬呀，等等，等等。即是專門供人打麻將的聯誼會，也莫不如是。像這食肆如此殷實的作風，在此時此地已屬鳳毛麟角了。這樣的經營手法，也可謂鵲局「全包宴」。

二百七十八元的消費，有什麼吃的？有四菜一湯，白飯任食。四菜之中，包括一條斤把重的鮀魚，質和量都交代得過去。美中不足是這裡的冷氣系統不完善，要靠風扇輔助。如此廉宜的收費，看來是得利於會所是社團的自置物業，不必把租金成本打進去。阿楊有一群固定的牌友，平時有閒便相約作局手談。有一點明顯的事實是，凡晚飯時間以鵲局爲主的酒家，總是維持不久便關門，因此兩年來我們已三易其地。其理由也很容易想像得到：對於一般酒家而言，鵲局生意實屬「鷄肋」，如以此作主力，往往很快便玩完。因爲每枱鵲局雖也有五、六百元生意，但與佔用的時間和地方相比，實在得不償失。至於上述的社團會所，由於皮費輕，自當別論。

楊貫中

鵲局生意不易為

消費情報站

坊間早陣子曾出現過一些小型手用縫衫機，雖然縫製物件不及正式衣車美觀，但用作補縫物件或車小物件也未嘗不可。不過用它慢慢一下一下的縫實在費時費力，這部用乾電池的電動手用縫衣機則好得多，而且外型嬌小又輕電。

琦

家居風水

城建影響風水

城市建設，日新月異，好好一棟樓宇（有些確是殘舊的），眨眼之間，又圍上了竹棚架，然後漸漸消失。

又過去不久，新的地基打樁工程展開，轟隆轟隆，附近周圍的住宅，不時感到震動，便在如此的噪音中挨過一段時間，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，又多一座新的建築，石屎森林中又豎起另一座參天「大樹」了。然而從風水學角度看，居住在這些建築工程地盤附近的朋友，的確要小心提防，因爲「動土」工程，如果剛巧觸動你的「煞方」，有時是很大件事的。

長期讀者當知道，去年和今年，東北方和西南方，是「煞氣」最嚴重的方位，其影響之大，有時眞非同小可。下面講一位陳先生夫婦的眞人眞事，即可見一斑。

陳先生夫婦住跑馬地，前些時候已托朋友找我，陸毅因爲當時忙，直到兩三個月前吧，才跟他們聯絡好，由朋友介紹認識，然後到他們的家居勘察。

陸毅

今日好餸

新芋炆鴨

時屆農曆七月下旬了，菜檯上，已有新芋仔面市，現時之新芋仔，多是「紅芽」芋仔，芋質不算認眞粉稔，但熟後的芋肉似吃「菱角」肉般，風味萬分，送飯頗佳，今用它來炆味：新芋炆鴨，如下：用料：新芋仔一斤，光鴨半邊，南乳一件，乾葱四粒，蒜頭兩粒，薑四片和各味料等。做法：刮淨芋皮，原個洗淨，洗淨鴨，搽上老抽，放下鑊煎碌至香時，加下乾葱，蒜茸，薑和南乳爆香，贊酒，下水，加埋芋仔，試調適味炆之，直至芋與鴨稔時取起，鴨斬件上碟。

友記

趣情

樹蘭乾熱時之毛病

樹蘭十分適宜香港和華南的氣候，值得推薦；但下列幾點應留意。

如果遇上乾熱的天氣，水分揮發快，可在植料表面加上一層濕水苔，幫助保濕。否則要勤些澆水。

澆濕素燒盆後，盆身的濕氣又會慢慢放散開去，使蘭根受到滋潤。

有人以火山石、火燒石、硅石、鹿沼土、赤燒玉等日本植料混合種樹蘭，但筆者實驗的結果是太潮濕，容易爛根，倒不如以木炭塊墊底，上方全以芒骨栽種，乾燥時可另鋪濕水苔，但芒骨應每年換兩三次。

樹蘭最怕患炭疽病和惹上紅蜘蛛。

△炭疽病——葉端褐色，繼而病斑擴散，乃病原體的分生孢子蔓延。若及早發覺，可剪去葉端，噴大生粉（代森鋅，ZINEB），「達仙」或百分之七十五「百菌清」一八百倍液。預防方面，亦可用波爾多液或高錳酸鉀（一千二百倍液）消毒。

△紅蜘蛛——乾熱不通風，易惹上紅蜘蛛；多數爲害跳舞蘭的葉基和根部，使生長點受傷害和根部腐爛。應噴一般性的殺蟲劑，像「敵螨」（DIMITE）等，但勿用「殺蟲酯」，對葉片可能有害；輕微者可撒硫黃粉。

李英豪

每日星座

白羊座：今天將有人會約會你，同去娛樂場所遊玩或看電影。

金牛座：處事較爲武斷，結果受他人責備，幸好伴侶仍支持你。

雙子座：不安與焦躁的表現十分突出，即使不和他人發生摩擦也會自己對自己生氣。

巨蟹座：健康方面或會出現小問題，及早醫療將無大礙。

獅子座：爲要應付額外的開支，你正思索如何開拓財源。

處女座：交友欠廣，又常躲在家中，今天更感寂寞。

天秤座：內心頗易激動，心緒不寧，或許又屈因未可以與伴侶多些時間在一起之緣故。

天蠍座：即使在歡樂中，你仍會保持清醒的頭腦不被他人蒙騙。

人馬座：炎熱的夏夜，你與伴侶或朋友漫步沙灘，涼風陣陣十分愜意。

山羊座：宜留在家中，替家人打掃房間並稍事休息，讓周末過得更有意思。

水瓶座：如果只顧玩樂，不理會對方的感受，難得的良緣也會消失。

雙魚座：聽到好友移民或赴外求學，既爲他高興也爲暫失一份眞摯的友情而難受。

福

生活顧問

炎涼世態

奧運結束前後，只見傳媒訪問的對象，都是金牌得主，銀牌銅牌，似乎都不屑一顧，也就自然沒有得任何獎。那些在這次比賽中失誤的運動員，更不論那些在這次比賽中失誤過的運動員了。

上屆奧運，「體操王子」李寧的一次失誤，事後還招來嘲罵，連他失誤後尷尬地苦笑，也在嘲罵之列，他成功就把他捧上天，他失敗就把他踩下地，跟紅頂白，大概也是一種「正常」的炎涼世態。

自然這都不是「體育精神」，比賽當然有勝負，但一個運動員盡了他的能力，即使沒有得勝，即使失誤了，不僅不應該責備，不應該嘲罵，還應安慰和鼓勵。

傳媒做這樣的事的，實在不多。有一些運動員失誤的鏡頭，很使人難忘，也引起關心，例如一個拳擊手在比賽關鍵時刻突然跑到欄邊，指着他一隻手訴說什麼，然後坐下來哭了，他是輸了，他的對手安慰他，此時大概觀衆也想知道他到底發生了什麼事，也想安慰他吧？但自後完全沒有他的訊息。

一個在高低槓上失手趴了下來的中國女孩子，也同樣的使人懸念。

還有在跑道上跌跤的、跨欄時栽了下來的、三跳不過的熱門跳高選手……那許多失誤過的，事後大多傳媒，也不屑一顧。

大概也一定有人安慰他們，也是應該安慰和鼓勵的，人生路上，誰沒有失敗過？誰不會失誤呢？

寫這篇東西，只是說，我們不僅僅要看到成功者，也要看到失敗者。多些關心失敗和受挫折的人吧！

陳再紅

性知識漫談

快洩：是否快洩難診斷

行房時間，越長越好。每位男士都有以上的要求，世界各地，不論何種種族都屬如此。但是男士性能強弱各不同，有人在一兩分鐘內洩精，結束性事，當事人會有苦惱的感受，這是早洩缺陷，定會探求醫治。性治療家能治療這些失望者，但是成功與否需依賴伴侶的合作的程度而定，沒有萬靈妙方的。

早洩的另外一個名稱是快洩，即在性事開始後很快地到達高潮，結束房事，究竟快到什麼程度才算缺陷，也難以肯定。事關每人房事時間的長短觀點不同，有些夫婦們認爲有兩三分鐘的房事時間已感到滿意，不算缺陷，但是另外一些夫婦們則非常不滿，認爲是個缺陷而延醫補救。有人的性事時間更短，尚未正式開始，或開始的數秒鐘內已洩精，這已是很明顯的快洩缺陷了。

讀友們往往要求知道平均行房時間究竟多少？正確的答案也難以獲得。首先，行房時間也是每天有變動。其次，計算行房時間並不像田徑賽的計時表那麼正確，每當性興奮開始時，便忽略計時，高潮洩精的時候又懶得看表，如何正確地定出行房時間呢？例如金賽博士發表的報告說，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又不相符。主要是枕邊是否常備計時表，而且按鈕定時的時間又有差異，所以所有的估計數字，並非完全可靠。

性事的時間與年齡有關聯，青年新婚者，對性事缺乏經驗，性事時間的平均數字是十至十五鐘；中年人以上性興奮的進度較慢，快洩的比例較小，一般可超過十五分鐘以上。如果有位青年的行房時間只有五分鐘，經他應用性知識，改進性技巧，至性事的時間延長到十分鐘以上，是件容易的事。因此，快洩的診斷是難以肯定的。

據性功能治療所的統計，男人性功能障礙中陽痿與快洩是最常見的。

每天到診所來求治的病例，快洩佔百分之二十五，勃起困難的數字比快洩的更多。

姚醫生

生活點滴

高雅香氛

姬仙蒂婀一九五六年推出Diorissimo香氛，多年來成爲女士們鍾愛的香氛，也是全球暢銷香氛之一。

Diorissimo蘊含著姬仙蒂婀的精神；也散發著輕柔清幽的茉莉花香，令嬌嫩肌膚能時刻充滿濃郁清香。

Diorissimo體現了傳統美的藝術。

不要讓納悶的炎夏潮濕天氣影響您的心情，在這夏日，姬仙蒂婀Diorissimo是令您保持清香迷人，爾雅不凡的香氛。

Diorissimo除了有香氛系列，還有沐浴系列，爲各位愛美的女士提供優良的選擇。

圖爲Diorissimo EDP標準裝50ml，港幣五百元。

今夏，圓點圖案頗見流行，的確，小圓點細緻可愛，大圓點則大方得體。附圖模特兒的一件藍底大圓點外套，醒目耀眼，但又不流於嘩衆取寵，大方好看。

蘭姬

會考放榜

媽媽茶座

會考放榜了，前一天馬騮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，木無表情的，問句答句，易雲心感不安。待他睡醒一覺，忍不住問他，成績方面他自己感滿意，有些科目意外地高分，但一些則意外地低分。這陣子電話不停，兩個電話也不敷應用了！易雲做了接錢生。

晚一點，他對易雲道，要取數百塊錢去查卷，因是電腦計分的，可能會出錯，易雲笑言，相信沒有這兒戲之事吧！

但他強調說會有例子在查卷之後，成績提高；這點影響頗大呢！差一科成績可不可以升學就此一查了！所以費用如此高，就讓一些肯讀書而運氣不順的同學有個申訴機會。

「都唔知點嘅！我有啲同學，平時成績比我好嘅！但會考竟然唔合格，死得不明不白。想極都想唔到係乜道理。仲有啲唔合道理嘅事，有十九分都唔得自己學校收番，學校有例要收自己學生先嘛！都唔公平嘅！勤力嘅！反而成績低晒！平日都唔讀書嘅！反而考到，電乜鬼腦評分啫！眞替啲老友唔抵呀！」馬騮。

易雲問他打算如何，因已考演藝，但又想入理工，且看此次查卷後如何，易雲絕不給壓力予他！

易雲

夏天陽光充沛，在家中栽種一些綠色植物，能令空氣清新之餘，亦可當作裝飾襯托家中的佈置與擺設。用一些較模素透光的窗簾布，淡淡的綠與植物十分相配，更添幾分清爽自然。

荷花

固腎內功
又名壯陽氣功是秘傳而不公開對補腎壯陽保健健延年有明顯作用治療腎虛體弱早洩陽萎等最適合體弱者或老年人也可治療內臟各種慢性疾病如能持之以恒則可健腎壯陽能力尤勝青春間便易行療效確實函授或面授索章付郵票信封
Box 88117 Chinatown Postal Outlet
523 Main St., Vancouver, B.C. V6A 4A4 羊伯

譚公廟
域多利唐人街頂樓1713半(HALF)
GOVERNMENT ST. VICTORIA, BC.
每日上午九時半至下午四時開放，逢星期一下午休息。

駕駛筆試
經驗翻譯筆試，越語廣東話及國語翻譯，機動車，貨車筆試翻譯。請電876-0043/873-3807
傳呼：631-9788 手提：671-9723
劉洽

ELITE DRIVING SCHOOL
高級駕駛學校
B1-111 W. BROADWAY
※有女師傅教車 ※初學 或 重溫
※日班 或 夜班 ※備有路試用車
電話：872-8717（吳師傅）

信心駕駛學校
RELIABLE DRIVING SCHOOL
#8-4424 MAIN ST. VAN. B.C.
經驗導師　耐心教導　安全實用
價錢公道　筆試路試　成功有效
區顯達
周錫良　☎ 253-0402
周錫强
服務 溫哥華、本拿比、列治文、高貴林
速成筆試班
陪同翻譯特價收費

聯合駕駛學校
#5-2910 COMMERCIAL DRIVE UNITED DRIVING SCHOOL
TEL: 253-6888
歷史悠久　經驗豐富　耐心教授
筆試路試　易學速成　合格率高
10小時只收$270.元
唐人埠並有特價
聘請大溫哥華各區男女經驗教車師傅多名

卑詩駕駛學院
211-175 E. BROADWAY VANCOUVER, B.C.
TEL: 644-7890
師資優良 耐心教授 易學速成
考期最快 筆試路試 成功率高
WAYNE FUNG 433-4082　BANG LAU 劉兆鵬 657-2823
專人陪同 翻譯筆試 251-5750 郭

銀龍公司
YIN LONG CO. LTD.
535 GORE AVE. VANCOUVER B.C.
TEL:689-7324
本公司經營業務：
進出口貨　燒腊金猪
鮮明肉食　新鮮瓜菜
京菓海味　罐頭食品
油糖米麵　貨眞價實
零售批發　歡迎選購

泰興有限公司
Tai Hing Company Ltd.
(1981)
265 EAST PENDER STREET • VANCOUVER, B.C.
V6A 1T8, CANADA
PHONE 684-1028
新到大幫
超等味精
冰霜明蝦

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
685-9743

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
蘇偉勝
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