與過去說再見

家常話

中國民間習俗，每當除夕之前必作「捕屋」之舉，雖云帶點迷信，認爲此舉可以把一年來不吉晦氣全掃地出門，以迎新一年之吉運，但在環境衛生學上則是十分有益的事。其實每個人都應當把舊事無論凶吉成敗都要摒諸腦後，不要老是戀棧着過往的風光又或糾纏於既往的災咎。

「時光逝水」，去了不會回頭，人生之路亦與時間一樣，不斷向前行進，留下的足跡有非常深刻清晰的，也有模糊至一塌糊塗，但好也罷，壞也罷，過去的便是過去了。有些人十分留戀過往的事，又或苦於過去不樂，他們一步一回頭，總想把好的足跡收藏起來，把壞的足跡徹底消除。但，事實上是絕不可能的，成敗得失各有各的觀點，千秋功過，留與後人評說。在下五十多歲，過往的一萬八千九百八十個日日夜夜之中，有喜有憂，有驚有恐，有酸甜苦辣，有令人讚羨喝彩的風華正茂，亦有叫人同情落淚常會遇到尿頻。當需要外出或工作時，頻頻需要方便，會受到種種限制，如一時找不到則所或工作暫不能離開等等相關，只好忍耐一下，但經常這樣便會形成習慣。其實忍尿對人體來說是極之有害的。

尿是人體代謝產生的廢物之一，它百份之九十五以上是水，百份之三是固體物質。固體物質主要包括電解質和非電解質。電解質中，以氯、鈉、鉀三種離子較多；非蛋白氮化合物，以尿素爲最。這些化學元素都是人體所不能利用的，若不及時排出體外，還會導致氮質血癌，嚴重時則造成尿毒癌

歡樂家園

快樂係有得借，只有自己才能製造快樂，忘却背後，努力向前，向着前面直行，所謂輕裝上陣。有些人練是愁眉苦臉，怨天尤人，老是忘却前面，死看背後，容也易一腳踩落陷坑？又是一次撞板，何必，何必呢！

歡樂一茶座

貞姐　身體發育欠用，外，尤其是腎功能虧損的人，經常會排尿。

忍尿對人體有害

以尿素爲最。這些化學元素都是人體所不能利用的，若不及時排出體外，還會導致氮質血癌，嚴重時則造成尿毒癌

尿生成於腎臟，蓄存在膀胱。物質在體內經過分解代謝後，各部份組織產生的終末產物便隨血液，隨血液經各排泄器官時排出體外。當血液流經腎臟時，腎臟便將其以尿的形式由輸尿管注入膀胱，然後排出體外。正常人排尿時，不急不頻，不痛不癢；排完有舒適輕鬆的感覺，每晝夜大約排出尿液○．二至○．四加侖。若排尿頻，或窘迫疼痛，或淋瀝不暢，以至失去控制，尿量每晝夜超過○．五加侖、低於○．一加侖，均預示體內有病變，應及時到醫院檢查。

人的膀胱蓄尿的容量是有一定限度的。正常成年人膀胱內尿量達○．○五加侖時，開始有尿意，尿量達○．一加侖時，就引起排尿。平日膀胱尿液一旦超過這一生理性容量，就會使膀胱內壓力升高，膀胱壁擴張，從而使腹部產生一種脹迫不適之感，甚者會引起疼痛和心煩意亂。所以，一般人能控制在這個生理性容量內內排尿，但也有少數人養成一種忍尿的習慣，這對身體是有害的。

忍尿就是膀胱蓄尿超過了生理性容量，却有意識地忍而不排。時間久了，管理排尿的括約肌就會變得鬆弛，膀胱壁彈性減弱，排尿機能便會減退，於是會出現排尿次數增多、排尿失約等現象。由於膀胱排尿功能降低，所以經常有剩餘尿液潴留，因此而導致腎水腫。

客廳佈置重在優閒

在以上幾幅有關於客廳的設計圖樣之中，或許很多讀者朋友們都有留意到，一個十分有趣的問題，豈不是更有「賞心悅目」之感。

環繞着的是如何把客廳美化，這一環節加在喜歡設計的士女身上，豈不是更有「賞心悅目」之感。

這固然是一個問題的焦點所在，譬如說，是否具有一點設計者心意的擺設，這固然是一個問題的主要關鍵，而另一方面，我們不得不瞭解一下，到底是色彩居先，抑或是擺設居先呢？

在一連串的分析之後，我們不妨將部份人們認爲是多樣化的設計圖樣再作出一個同感，這當然是包含了很有特色的擺設，花歌，甚至是特殊的色調。

一、整個客廳的佈置，當然，有些設計的目的是令自己眼前一亮，其次才會論到是否令自己舒暢，可能是另一種因由。除了較大型的沙發椅之外，這可能是因爲它可以給你較闊大的白色反應。對嗎？

二、在側邊的白色書架櫃身，白色的一片，再加上了以粉紅色的牆身背景色調，抽象的配搭，很有氣派。

三、大格子的地板，加上黑白色的吊燈，看來不是更合拍嗎？

波斯灣戰爭誰負責任？

每日機次發從電視書面上看到有關波斯灣的戰況。對于導彈橫飛、坦克奔馳、戰機空襲、士兵佈防等鏡頭畫面，已經由新奇刺激變成厭倦之味，不知戰爭何時才完結，銷幕畫面復和平安定。

如今的資訊實在太發達了，整個世界的動向都可以毫無保留的呈現眼前。感覺上距離是拉近了，也就更加會在情緒上和心理上都受到影響。

在有關戰局的新聞畫面中，最不願和最怕看到的，有幾方面。其一是捲映伊壽的鏡頭，那些聯軍伊壽人一個又一個神情委靡，眼睛鼻裂，顯然是受過拷打的，看見就覺心酸酸的，更難以想像那些伊壽的親人，是怎樣接受這般的打擊，既爲伊壽，還會有重逢的一天嗎？眞是大曉得。

另外也怕看到軍中的女兵，同時受着死亡的威脅，忍受離鄉別井、拋夫棄子的傷感，異國的土地上，無休止的飽受身心的折磨，同樣的是女性，同樣有家庭丈夫和兒女，豈不同聲一哭！

因油污而變成「油」鴨般的海鳥等海洋動物更令人觀之而觸目驚心，戰爭破壞了自然生態，環境的污染惡化肯定永無休止，這關鍵全球人類的命運，誰能負得起責任！

女經

珊如著

宜家集

黃強／鄭人

情人節陪女友買花　認眞浪漫

年三十情人節有感

儀態萬千

穿衣隱藏身材缺陷

女性通常遇到了身材困難，包括洪育：坐圍大，腰粗，胸部巨大等。

因此，穿着衣服時應該連用技巧地避免暴露這些部位，下面且逐一爲妳介紹。

（一）坐圍大：所穿衣服，不妨在肩膊處加墊，高領或V字領形，使人的注意力往上移，衣服的色調不宜太亂，以素淨顏色爲佳。

冬天穿着的風褸或積克，長度應稍爲過坐圍，如果腰細，穿褲子時宜配上一條腰帶，但切勿扣得太緊，使腰與坐圍比例對稱，此外，巨型手袋不宜採用，否則視野面積更大。

（二）腰粗：穿長而鬆身的衣服，沒有人會發覺妳的腰粗，穿裙或穿褲的時候，勿帶腰帶，衣服的顏色方面，上身不妨穿鮮艷一點的，但下身則宜穿沉色的，將視綫集中於上面。

戴裝飾品對於腰粗小姐太太十分重要，在妳的頸項戴一串珠鍊，領邊一枚胸口針，穿V領或厚墊衣服，也很適合。

（三）胸部偉大：可穿有直綫條紋衣服，分散人的視綫，衣服不太緊，合身的胸圍不能疏忽，太緊使腰腹間的肌肉突現，太鬆行動時全部一上一下慌動不雅觀。

美容顧問

睫毛護理睫毛膏

睫毛膏分爲兩種，一種是加入纖維製成的，可使睫毛看起來更長；另一種則是爲了要使睫毛看起來更粗而使用的，然而兩者皆以睫毛爲主，目的都在賜予睫毛豐感。

如果本身的睫毛太短而少的話，則使用假睫毛比較好，因爲假睫毛更具有增加「量」的效果。

到底使用含有纖維的睫毛膏好呢？或是不含纖維的好呢？這都是依據眼睛的情形作決定。仔細觀察自己的睫毛，好好的考慮吧。

東方人的睫毛，大都是筆直地朝下生長，甚少有睫毛彎曲者。向下生長的睫毛，很難擦塗睫毛膏（易沾到頰部），因此先要使用睫毛夾捲曲睫毛。此一步驟做好了，睫毛膏的擦飾便不會有問題（若睫毛本身已彎曲，則無此必要）。無法熟練擦塗睫毛膏的人，更需要使用睫毛夾。

睫毛夾的使用方法，視線向下，夾住睫毛，此時須切記之事，是睫毛夾的曲線和眼瞼曲線相配合，不需太用力，因爲即使睫毛夾的使用方法，視線向下，夾住睫毛，此時須切記之事，是睫毛夾的曲線和眼瞼曲線相配合，不需太用力，因爲即使不用力，也可以捲曲睫毛。

家庭保健信箱

患陽痿病的原因是什麼？

陳醫生：

丈夫患了陽痿病，令我精神十分困擾。到底陽痿病是什麼原因引起呢？

潘太

潘太：

陽痿是陰莖勃起功能障礙的一種表現，指的是在有性慾要求時，陰莖不能勃起或勃起不堅，或者雖然勃起但硬度不夠，不能完成性交的一種病症。

引起陽痿的原因很多，是一個比較複雜的問題。主要原因如下：

一、精神性原因：如夫妻間感情不和；家庭矛盾大；思想負担過重，心情鬱悶，情緒緊張，心理平衡失調等引起陽痿。此原因佔陽痿患者的多數。二、疾病性原因：糖尿病、腎臟疾病、腦疾病、腫瘤疾病、生殖多疾病、神經內分泌引起性功能障礙。三、藥物性原因：如長期服治藥觀藥物、鎮靜安眠藥、高血壓藥、激素等藥也會引起陽痿。四、外傷性原因：如陰莖損傷、脊柱損傷、大腦損傷、腹部大手術等原因也會引起陽痿。五、其他原因：如長期飲酒、經常手淫、房事過度。綜上所說，造成陽痿病原因複雜，故得此病應及時求醫，找出致病的原因。

綽約優美時裝設計

我們較爲保守的一個估計顯示，就是對於女性在時裝方面的要求，到底是介乎於什麼程度？這個問題似乎不太踴躍。

爲什麼會產生這一些問題呢？可能十分簡單，因爲女性們大可以很簡單地去參與一些意見，甚或者是隨着自己的意願去「穿衣服」。

總的來說，有些女性是比較喜歡找一些新款的衣服來穿，除了以現自己的身段，引人注意之外，那麼最終的目的也是炫耀自己，對嗎？

美麗的時裝，對於喜歡時裝的女性，可以說是一種激動，那是包括了無比的快樂，還有就是姿采萬千。

以下介紹的二款時裝，非常突出，很有歐陸風情，並且可以爲喜歡新穎款式的女性們參與更多的表現機會，以一般的女性來說，它的美感是很精采的。

一、以深沉的色彩作爲主題的女裝，裡面的一套黑色衫褲，上身是黑色的圓領T恤，窄身的黑色西褲，緊緊地包裹着，外面的這套深綠色的卡曲褸，既可罩裝，又可以增添姿采。二、耀眼的裝扮不一定是它花花綠綠的頭巾，反而是淺墨綠色的襯裙外，那很特色的白底碎花點加上不齊整的花圖案，七彩繽紛的姿采，當然不同凡响啦。

時裝新姿

工教勞課程

勞工教育課程辦考試實驗室

東華三院林百欣青年中心將於三月四日至三月廿八日，逢星期一下午四時十五分至五時三十分舉辦一項名爲「考試實驗室」的活動；專爲因考試而煩惱，中三以下學生而設。內容除提供一套簡單易明的溫習方法，同時亦兼顧到在考試期間，如何自我舒緩緊張的情緒。本中心並設有自修室，方便學生課餘溫習。有興趣者可電：三八五六〇五二查詢。本中心地址：九龍何文田衞理道三十一號。

林百恩青年中心

環保塡色書籤設計

基督教工業委員會舉辦勞工教育課程，主題爲九十年代工業社會工作發展課程（一）國際勞工公約與香工人。

日期：三月十二日（晚上七時半）逢星期二。三月十二日：國際勞工公約的歷史來源；三月十九日：國際勞工公約的立法程序。

三月廿六日：國際勞工公約的香港執行情況

中心現主辦「環保塡色比賽」及「環保書籤設計比賽」活動，目的是透過作品創作及塡色過程，讓參加者可接觸到環保的概念；透過得獎作品於區內展出，讓環保訊息傳達至區內居民。塡色比賽分爲初級組（六至八歲）、高級組（九至十二歲）。

書籤設計比賽分爲：小學組及中學組，希望參加者能透過書籤來表達環保的訊息。各組均設冠、亞、季軍及優異獎。

載止收件日期爲三月二日。作品展覽日期及地點：三月九日（星期六）於順利邨平台。

查詢及報名：請電三八九二四〇七，或親臨九龍順利社區中心2字樓。

華隆有限公司
SEAFOODS
WAH LOONG LTD.
5388 Parkwood Place Richmond, B.C. V6V 2M4
Telephone: (604) 273-1688 (12 lines)
歡迎遠近採購
寄送貨快捷
源源運到，大量供應
各西士齊備
中國去頭有殼白蝦及蝦肉
中國AAA牌去頭有殼養蝦及蝦肉
緬甸去頭有殼白蝦及蝦肉
越產去頭有殼白蝦及蝦肉
香港淇門白蝦及IQF蝦肉
中國各類有頭養蝦
大小西士龍蝦尾及扒蝦尾
急凍香港產鮮魷魚、去衣鮮魷筒
常備各種魚類
紅衫魚　紅鮋魚
黃花魚　白鱠魚
牙帶魚　生魚
獅子魚　墨魚
供應

金利源
GIM LEE YUEN LTD.
47 E.Pender Street
Van., B.C. V6A 1S9
八折酬賓
大減價
特價貨品除外
685-9743

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

銀龍公司
YIN LONG CO. LTD.
535 GORE AVE. VANCOUVER B.C.
TEL:689-7324
燒腊肉食，中西什貨，園口新鮮蔬菜，生菓，即日由台灣頂好公司運到冷凍飽點。銀絲卷，芝蔴湯丸，毛豈，木須皮，壽桃，無須鮮凍，可即蒸即食。老少咸宜。門市批發無任歡迎，逢星期三休息。
地址：五三五哥亞街
電話：689.7324

SUPREME DRIVING SCHOOL
拔萃駕駛學校
91新車　安全易學
天天考期　成功率高
電話：275-8038
傳呼：631-8398

香港駕駛學院
規模宏大　天天考期
筆試快通過
路試速成功
321-3722　Pager 686-8597

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 275-0886
437-9617

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

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
本校採用90年全新
TOYOTA COROLLA特級房車教授
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 EASE 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　馮尚榮 433-4082
BANG LAU　劉兆鵬 657-2823
專人陪同　翻譯筆試 251-5750 郭

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）

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