愁須何年中到人
訣秘有駐長春青

青春長駐，相信是每一個踏入中年的人都希望擁有的，有什麼秘方嗎？芝加哥美國長壽學院的專家對青春長駐有這樣的見解：只要有正確的智力、體力、心理，青春自然永遠屬於你的。

以下是他們提供的秘訣：

△穿鮮艷色調的衣服，外形蒼老，必然影響心境。

△不要經常晒太陽，晒太陽時一定要用保護性的防晒露。

△使用一種防皺霜防止皺紋出現。

△女性更年期時，服含雌性激素藥物能防止皺紋，但要在醫生指導下服用。

△用含水劑的粉底可減少皺紋出現，眼部和唇上的化粧用較輕柔的調子。

△頭髮會跟年齡增長而變灰和呆滯，隔一段時間染髮一次便顯得年輕。

△爭取呼吸新鮮空氣，吃具營養的食品。

△定期運動能加强對細菌的抵抗免疫能力。

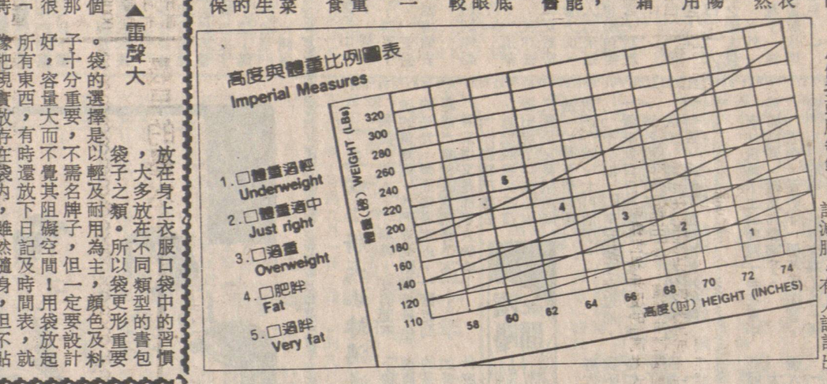
△太多或太少睡眠，亦同樣會令人顯得衰老，最適當的睡眠時間是八小時。

△保持愛情和愉快的性生活是青春長駐的秘訣。

△經常和年輕的朋友接近。

△保持頭腦敏銳，持活躍。

△心境保持開朗，臉上常常笑容是青春必備的東西。



簡便減肥餐
長食害健康

肥胖不合時宜，很多減肥餐。有些減肥餐非常簡單，因此令減肥人士趨之若鶩。例如：

●純生果減肥餐：只吃各式各樣生果，完全不吃其他食品，這樣便能減肥。由於生果好吃、又不必捱餓，生果餐減肥相當流行，不過，在營養方面却不好。而且，連續吃生果餐兩星期以上可能令人腹瀉、暈眩。生果餐只宜短期（每次一兩天），用作清腸胃。

●純蛋白質減肥餐，只吃瘦肉、蛋、魚、家禽，不吃蔬果及碳水化合物。這也能迅速減肥，但營養不均衡，也不是長遠計。由於缺乏碳水化合物，會令人感到冷和倦。

●低碳水化合物減肥餐：雖含碳水化合物，但分量受限制，另一方面，則進食大量脂肪和蛋白質，然這類減肥餐不含精煉的碳水化合物，對身體有益，但却含大量脂肪，又缺乏纖維，對身體也無益。血壓高或家族有心臟病的人都不宜採用。

因此，很多人千方百計減肥，有人設計出令減肥人士趨之若鶩。例如：

●純生果減肥餐：只吃各式各樣生果，完全不吃其他食品，這樣便能減肥。由於生果好吃、又不必捱餓，生果餐減肥相當流行，不過，在營養方面却不好。而且，連續吃生果餐兩星期以上可能令人腹瀉、暈眩。生果餐只宜短期（每次一兩天），用作清腸胃。

●純蛋白質減肥餐，只吃瘦肉、蛋、魚、家禽，不吃蔬果及碳水化合物。這也能迅速減肥，但營養不均衡，也不是長遠計。由於缺乏碳水化合物，會令人感到冷和倦。

●低碳水化合物減肥餐：雖含碳水化合物，但分量受限制，另一方面，則進食大量脂肪和蛋白質，然這類減肥餐不含精煉的碳水化合物，對身體有益，但却含大量脂肪，又缺乏纖維，對身體也無益。血壓高或家族有心臟病的人都不宜採用。

鄭安瑜

子薑仁面此時好

▶鼎 羅◀

子薑，仁面，這對最佳配搭，此時（其實是每年的此時）聯袂來了，使得不少人為之吃得如癡如醉，尤其是一些女孩子為之大快朵頤。

子薑，比起初的三元多一斤貴了，也許是新上市，每斤是五元。好在從來不會有人嫌貴，因為一碟生炒排骨，或者是咕嚕肉中有幾粒子薑，比起用罐頭菠蘿的形象，簡直就有如天壤之別，至於食味，自然更是大大不同。

有了子薑，也要有仁面，才能使一碟魚頭配合得特別和味，如若少了一樣，那得有好吃二字可言？仁面此時，每斤六元，看似很貴，但你所用的不過幾粒，計起條數，認真有限，加起子薑、麵豉、半肥瘦豬肉粒，做一個「八寶醬」，送飯、送粥、送即食麵，都十分和味，一餐所費，怕不會超過一元，而且開胃，大熱天時正正好。

人參與鰻

▲曾 茜▲

上次推荐曾經以鮮人參煮水敷面，有讀者問何處可購得新鮮人參。其實在一些國貨公司內可以買到，膠袋包裝，一包兩支，除了煮水敷面及當作參茶飲用外，還可以入饌，製作菜餚如人參鷄湯等，既美味又滋補，以前有句廣告語謂：「女人記得唔補好易老」，事實確如此，食療對美容來說是「本」，做面和護膚只是治標，不能改變皮膚性質，只能在某種程度上作些改善，以及起一個預防的作用。我這樣說，不是叫讀者不要做面和護膚，只是提醒內在的調理，比如多吃一些對皮膚有益的食物及注意飲食營養的均勻，對美容有很大幫助。

美容貼士

有友人自日本來港，說那邊婦女界十分重視食療美容，除了人參以外，最近喜歡吃鰻魚，因為經過研究發現鰻魚含有豐富的維他命E，對皮膚很有幫助，於是鰻魚推銷對象由過去以男性為主，轉而大受日本的女界歡迎。

釣魚大賽

▲子 青

每個週日的黃昏，紅磡海旁都相當熱鬧，更會吸引了不少過路人圍觀，不時還傳來讚嘆之聲……

原來每個假日，港海之內差不多都有釣魚賽事進行，這個黃昏可算是釣魚中人的最顯赫日子，可謂「巨星雲集」，這些「巨星」乃釣友中的一時俊彥，絕大部分都為釣魚高手，是日乃教育界所舉辦的釣魚大賽。

在這裏遇到一位熱心推廣釣魚這種有益身心的康樂活動者——曾繁光校長。他是區區的偶像，我曾執弟子之禮跟先生學釣技於業餘釣魚會。

曾繁光先生這一組榮獲冠軍，據知是次魚獲近五十磅之多，十磅之多，大者也有近半斤重的。當看到他們一組組的抬來魚獲過磅時，真是羨煞旁人了。

釣魚的季節經已開始了，你想大顯身手嗎？如想釣技百尺竿頭更進一步，請留意該會的講座。

雅趣閒情

袋

▲雷聲大

不太愛行街購物，在這個市場衣服那麼多，而我需要那麼少，何必浪費時間。但很多太太小姐甚至先生也愛以「行街」打發不知如何度過的時間。

只有數種物品吸引我打開、大大地打開錢袋獻上血汗錢及願意花上不少時間選擇欣賞，其一是書，其二是陶器石頭，其三是鞋子，其四是袋。

我愛旅行，袋成了不可或缺的隨身物件。平常完全沒有把任何金錢或卡片之類放在身上衣服口袋中的習慣，大多放在不同類型的書包袋子之類。所以袋更形重要。袋的選擇是以輕及耐用為主，顏色及料子十分重要，不需名牌子，但一定要設計好，容量大而不覺其阻礙空間！用袋放起所有東西，有時還放下日記及時間表，就像把現實放存在袋內，雖然隨身，但不貼身！

常春藤

本報廣告效力宏大

會計部記管理
本公司精通各類會計，物業管理，財物諮詢，大小生意收年結月結，憧國費低廉，粵語。電話：681 8685

明德託兒所
（特設託兒補助金）
可申請政府免費或津貼及接受本所補助。負責接送幼稚園兒童
所址 530 Heatley Ave. Van.
715 Victoria Dr Van.
報名電話：二五五－四二五一

周愛權 周慶偉 視光博士
驗眼配鏡專家
精配隱形眼鏡
JACK K. CHOW O.D.
RAYMOND S. CHOW O.D.
OPTOMETRIST
TEL: 685-8231
518 MAIN ST. VAN.B.C.

Harry James Agencies Ltd.
Insurance and Real Estate
606 Main St., 684-1377
代理 汽車保險・房屋樓宇商業等各項燕梳
公平安當 專人指導 歡迎垂詢

英華旅行社
GALAXY TRAVEL AGENCY LTD.
喬遷啓事
於五月二十七日遷往
101—329 Main St. Van. B.C. V6A 2S9
電話：669-6412, 681-3816
如有查詢，請移玉步於上址。
◈漢城、台灣、香港九日遊 $1288起
◈東京、台灣、香港遊 $1499起
◈香港、星馬泰十一日遊 $1888起
◈香港機票來回，六晚酒店，早餐，接送，觀光 $1349起
◈中國十六日遊 $2650起
◈廸士尼、三藩市、賭城 飛機團 $663起 巴士團 $575起
◈美國黃石公園西部遊 $699起
◈美加東岸遊 $1299起
◈美國西北岸三日遊 $199起
◈B.C.內陸三日遊 $199起
◈加拿大西岸Banff遊 $399起
◈Edmonton Mall三日遊 $199起
◈一日遊：大溫哥華。域多利。西雅圖。
代售特價機票來回：香港、台灣、星、馬、泰及國內各大航空公司之廉價機票。
歡迎查詢
代售旅行保險 代辦旅遊証件

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
中國遊全程廿一天 $2,999
暢遊：香港(2)廣州(2)桂林(2)杭州(2)上海(2)蘇州(1)無錫(1)南京(2)北京(4)廣州(1)
出發日期：八七年5月31日、7月5日、8月2日、9月13日、10月11日、11月8日
＊保證有專人領隊由溫哥華陪同出發＊現金保證酒店＊每日三餐膳食＊有晚餐聚會＊機票有效期一年
三峽遊全程廿二天 $3,399
暢遊：香港(2)廣州(2)石林(1)昆明(1)西安(2)成都(2)大足(2)重慶(2)三峽(4)武漢(1)廣州(1)
出發日期：八七年9月6日
＊保證有專人領隊由溫哥華陪同出發＊現金保證酒店＊每日三餐膳食＊有晚餐聚會＊機票有效期一年
回港曼谷芭堤雅遊七天 $1,499
暢遊：曼谷市區，金佛寺，雲石寺，卧佛寺，大皇宮，水上市場，鄭皇廟，四面佛，鱷魚潭，芭堤雅海灘，人妖，珊瑚島，觀賞泰國舞。
出發日期：八七年10月17日、11月21日、12月19日 八八年2月6日、3月12日、4月23日
回港韓國台灣遊九天 $1,288
暢遊：韓國之漢城市內名勝，台灣之台北，野柳，台中，日月潭，高雄，澄清湖，佛光山，八卦山及新竹縣之小人國（全中國之縮影）。
出發日期：八七年5月23日、6月27日、7月25日、8月15日、9月5日、10月3日、10月31日、11月28日、12月19日
回港日本台灣遊十天 $1,588
暢遊：日本之東京，富士五湖地區，富士山，大石寺，箱根，平和公園，大涌谷，台灣之台北，野柳，台中，日月潭，高雄，澄清湖，佛光山，八卦山及新竹縣全中國縮影之小人國
出發日期：八七年5月28日、6月16日、7月19日、8月13日、9月10日、10月6日、11月12日、12月10日
廸士尼樂園航空團七天 $525・$633
暢遊：三藩市區，李檑，拉斯維加斯，環球片場，羅省市區，駱氏葉園遊樂場，廸士尼樂園，北歐風味之蘇雲，三藩市之海陸動物世界
出發日期：逢星期日（六月廿一至八月卅日）
美加兩地巴士旅行團
廸士尼樂園、三藩市十日遊 $429—$579
暢遊：李檑，拉斯維加斯，羅省，環球片場，廸士尼樂園，聖地牙哥海洋公園，蘇雲，三藩市
出發日期：逢星期日（6月28日至9月13日止）
加拿大西部及愛明頓六日遊 $319・$399
暢遊：內陸地區，班芙，哥倫比亞冰河，路易斯湖，卡技利，世界最大之愛明頓室內購物中心
出發日期：逢星期六（6月6日至9月12日止）
域多利 一日遊$60－逢星期四、日
西雅圖 一日遊$37－逢星期三、六
溫哥華 一日遊$38－逢星期二、四

安捷旅行社
EMPRESS TRAVEL
Suite1-10E. Pender St., Vancouver, B.C.
Tel:(604)688 7886（中華文化中心新廈二樓）
安全快捷，服務第一
代辦一切旅遊業務，酒店，簽證，豪華或廉價機票，代理中國及世界各地旅遊觀光團。
來回香港及溫哥華機票，價錢特平。
假期回港，請早定座，歡迎駕臨
電話：六八八—七八八六

何桐攝影院 HO TUNG STUDIO
19 E. Pender St., 中華文化中心對面
電話：(604)688-2933, 681-5848.
樓上影院，特設各類佈景拍攝結婚、家庭、學生、藝術人像貨辦、廣告等相・別俱風格，新款婚紗免費借用，專家化裝又平又靚・
三人以上 入籍相（黑白）4張7·20 護照相（彩色）4張8·80
護照快相，即影即有
（逢星期三休息）
主理人 何桐 英國皇家攝影學會會士 B.C.省國際沙龍評判員 曾榮獲B.C.省冠軍獎・

由溫哥華出發專業華人領隊旅行團
日本之旅 $1,388（特價）連香港來回機票
出發日期：6月27日，7月6日（加班）7月18日、10月4日、11月1日、12月13日、
行程：東京、新宿、鐵塔、皇宮電力科學館、珍珠養殖場、銀座、富士山、箱根、平和公園、大涌谷、五合目、山中湖。
中國之旅 暑期渡假，必然擠擁 請早定位，以免向隅
①長江三峽遊（包括大小三峽）十九天$2,888
行程：廣州、成都、昆明、重慶、宜昌、武漢
②中國名勝遊 十七天$2,688
（六月廿七出發餘額有限）
行程：廣州、北京、南京、上海、杭州、桂林
③古都華東遊 二十二天$2,988
行程：廣州、北京、西安、南京、上海、蘇州、杭州、桂林。
機票部：電腦訂位。直接出票。方便快捷。
溫哥華片打東街八十八號二樓 電話：604-685-9366
開心旅遊
HAPPY TIMES TRAVEL

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604)669・4165
＊溫哥華－香港來回 $1038
包兩晚酒店（雙人房）每月有團出發。
＊溫哥華－香港 特價$865
＊代訂香港中國旅行社各類長短線旅行團
夏季機票大特價！
三藩市 $199起
夏威夷 $329起
羅省 $279起
愛民頓 $149起
卡加利 $139起
多倫多 $399起
＊夏威夷 五晚酒店$429起
夏威夷－香港 探親超值遊$1018
（包一年期機票。夏威夷兩晚住宿）每月有團。
香港歡樂遊$968 來回機票。環島半日遊。
溫哥華－香港來回 $1050
（可免費停留三藩市。夏威夷。日本。韓國及台北）

安亞旅行社 EXECUTIVE TRAVEL
總行：片打西街1050號1670室
華埠分行：片打東街127號商場3室
電話688—2311
Pan-Pacific Travel
①東京台灣團（包一年期來回香港機票）$1599起
暢遊東京一淺草。皇宮。富士山。大石寺。音止瀑布
台灣一台北。陽明山。日月潭。高雄
出發日期：（六月卅日）
②香港。澳門。中山。佛山。廣州遊 $1288
（全程七天。包括來回機票。酒店住宿。三餐膳食。遊覽等）
六月廿日。七月四日
③香港購物渡假遊（全程八天）$1160起
包括來回機票。六晚酒店住宿（雙人房計。港島半日遊機場接送）
出發日期：逢週六出發
④香港廣東遊（全程十一天）
暢遊：香港。深圳。廣州。佛山。開平。新會。台山。恩平。
出發日期：七月十一日。九月廿六日
四十五天前付款 特價$1538
⑤中國逍遙遊（全程十九天）
暢遊香港。廣州。桂林。杭州。上海。蘇州。北京
出發日期：六月六日。七月四日
★代理香港中國旅行社華僑旅行團。以港幣價計算。天天有團出發。
榮獲中國領事館指定代辦簽証
★代理國泰。日航。加航。大韓。聯合。西北各大航空公司機票前往東南亞各地。

御達勝旅運中心 IATA
TECH TRAVEL SERVICE LTD.
536 MAIN ST.（福爽奇化街）VANCOUVER B.C.V6A 2T9
電話：(604)685-5263
＊代理各大航空公司機票往世界各地。
美加內陸特價票，港、台、星馬團體票，歐陸包機等
＊代訂各地旅行團，如賭城，夏威夷迪士尼樂園等 PACKAGE TOUR
＊無論移民探親，假期消遣，商務，旅遊，專人為您悉心妥當安排。
營業時間：週一至週五：早上九時至五時半・週六：早上十時至二時・