金聲集

夫妻之間的相處

夫妻相處，家庭問題專家認爲，可以借鑑園藝家，掌握栽培本領。栽培者如果發現花草有了病害而置之不理，那他就不配稱爲好手。那麼，夫妻之間發生了小摩擦後，若光置之不理的錯誤。結果，勉强壓在心中的怒氣，遲早會爆發出來的。

專家推薦雙方都能體諒和理智的態度處理問題。既可以採用彼此交換的方法，譬如一方可以說：「如果你以後不再亂放東西，我也一定不亂花錢。」也可採取獎勵誘惑：「只要你把漏水的水龍頭修好，我就炒幾味你喜歡的菜給你吃。」通過這些方法，往往可以使剛產生的小摩擦、小煩惱化解於無形。

有不少的事例證明：大問題都是由小問題引起的。如果夫妻雙方在小問題發生後，都採用不正確的方式，結果大問題就會出現。如在周末之時，做丈夫的只顧坐在電視機前看球賽，儘管妻子沒有責備，但她的內心可能很憤怒，感到對方完全忘起了自己的存在，只不過這種憤怒她沒說出來罷了。

園藝家是不會把花草種得太密的，以免它們的根互相糾纏。人也一樣，夫妻之間在生活上也應保持適當距離。因爲人都有一種基本的需要，那就是在個人生活中允許保留一小塊私人的小天地，所以，有時要滿足對方有個私用的地方或有些私人的思考時間。

另外，夫妻在享受快樂時，要注意爲將來打算，這會使雙方在生活上也應保持適當距離。因爲人都有一種基本的需要，那就是在個人生活中允許保留一小塊私人的小天地，所以，有時要滿足對方有個私用的地方或有些私人的思考時間。

另一個重要方面是彼此遵守諾言，這正如一位已婚男士所說的，永遠與對方斷守就是一項承諾，儘管我們並非時時刻刻都很歡樂，但在不歡樂時，我們便會發現這項承諾非常重要。

想感情上的支持夠不夠？

看來，遇到以上的情況，還是把心中的不快說出來更好，因爲解決小小的危機往往能觸發坦誠的交談，也能帮助一對夫妻鍛煉應付將來衝突的技巧和能力。每當一對夫妻克服了一個困難，他們的婚姻就會更加鞏固，因爲他們知道自己有能力解決分歧。

家常話

人骨與雞骨的故事

有位老先生右足膝關節痛，經X光檢查確診爲骨刺，這是老人病之一種。由於他一家早已移居澳洲，大兒子又在那邊一個醫藥研究中心做事，我勸他回澳洲入醫院做手術，他咿咿哦哦的應許了。

過了三天，他來電話說有位老友介紹他到九龍某公屋邨處求治，那裏有位奇能異士，專門用鋼針挑骨刺，十分神驗，治人無數云云。我還是勸他回澳洲做手術，不要輕信這些不學無術的江湖人物，況且他所指的這位奇人異士幾年前曾轟動一時，因爲有位病者經他挑骨刺後成關節化膿，醫院醫生大叫可怒也。無奈這個躲在公屋邨小士多店樓上的再世華佗既無招牌說自己行醫，連假假地的中醫公會證也沒有，只由些八卦婆、八卦佬給他作招徠，他是跛脚了哥，病者是自來猛，出了事故，你不能告他無牌行醫，也不能告他蓄意傷人，此事不了了之。但這個騙子仍未收山，老先生要找的正是他。

幾天後，老先生又來電話，他眞的去光顧他。他在電話中大讚這個江湖騙子，說他眞的挑出了骨刺，並用紙包好了，給回他留念。老先生還說醫學技術無分貴賤，治好便是良醫。看來我倒是不良了。

又過兩天，老先生又來電話，說右膝痛加重，我又一次勸他回澳洲。

兩個多月後他來了，化驗，竟然不是人骨，他說眞的立即飛回澳洲，醫生說他右膝的小傷口發炎，先消了炎後做手術。現痊癒了。他的大兒子把他那包由香港帶去的「骨刺碎」拿去，而是鷄骨。這回，老先生把公屋邨那個神奇華陀罵個狗血淋頭，先前大讚特讚，後來大罵特罵，一個人無知實在可憐復可悲。

爲甚麼不少江湖人物，不學無術者可以在香港撈到盆滿缽滿？因爲香港有着他們生存的良好環境，這就是人們無知。我們香港人表面十分IQ爆棚，天文地理，投資投機無所不曉，但實質上連許多必要的常識也是一窮不通，又好認叻，口硬耳仔軟，信邪不信正。我聽，我見的邪怪人，邪怪事太多了，如果寫成一本書問世，香港的光彩亦會因之失色了。

庭家樂歡

多吃蘿蔔的好處

歡一樂茶一座 ·姐貞·

家庭日常生活中經常吃到的蘿蔔，是一種很好的營養食品，有「小人參」的美稱，大人、小孩都適宜吃。

蘿蔔性味甘、涼，其葉、子、老根均能藥用。平日以其根爲食用佳品。它屬十字花科植物，有紅蘿蔔、白蘿蔔、心裡美、胡蘿蔔等。它們的基本成份都是一樣的，含有各種糖份，如蘿蔔糖、蔗糖、果糖等蛋白質、維生素B1、B2、B12、維生素C、尼克酸、胡蘿蔔素、粗纖維素以及人體極爲需要的微量元素，如鈣、磷、鐵等。而且還含有不少健身、抗老、防癌作用的有效成份。如蘿蔔中的胆碱，可以降低血脂、治療高脂血症、動脈硬化、高血壓、冠心病、脂肪肝等。而且胆碱還可以加强神經末梢的傳遞信息作用。因此，可促進大腦記憶力，有益智作用。

蘿蔔內含有大量的纖維素，能促進腸蠕動，保持大便通暢，能解除便秘之苦，又可防止大便秘結的中毒。科學家發現蘿蔔中含有一種「木質素」的成份，是一種起防癌作用的物質。蘿蔔已經列爲防癌食物範圍中。

蘿蔔的作用遠不止上述這些，蘿蔔中還含有澱粉酶、氧化酶等活性物質，因此具有健脾胃、消食理氣、化痰平喘、止咳利尿的作用。多吃蘿蔔是很有好處的。

蘿蔔在健身長壽上發揮着它的積極作用。根據專家認爲，人類的大腸過於發達，大腸對糞便中毒素的回吸收是導致衰老的原因。而蘿蔔中的大量纖維素可使大便暢通，毒素可以隨纖維素排出體外，減少了毒素的回吸收，從而達到了延緩衰老的目的。

經研究發現蘿蔔籽內含有脂肪酸、揮發油，其內又含有大量的芥酸和亞油酸、芥子酸甘油脂等，還含有抗菌作用的果酸素。可以抑製葡萄球菌、大腸球菌、肺炎球菌、化膿球菌、鏈球菌等。其次，對防治動脈硬化很有帮助。

蘿蔔渾身都是寶，不論是根、葉、籽都有藥效，葉與根的作用相仿，葉含維生素比根多。從上述看來，蘿蔔的作用是多方面的，在保持人體健康上的作用，不亞於人參，故美名「小人參」，是有道理的。但要常食用才有效。

古怒裝備

石峽尾明愛講座

責備子女的藝術

石硤屆明愛家庭生活教育組於十一月二日（星期五）下午八時舉辦「責備子女的藝術」講座。活動地點：美孚新邨宇佑堂。目的：透過短講、模擬練習、小組討論及小冊子，向美孚新邨家長介紹管教子女的基本概念及紙樣製計的有效方法，並示範親子溝通的技巧。費用：每位十元（包括茶點及資料冊）。查詢：七七念，顏色的配合，時裝七——二二四。歡迎表演，設計師系列，製郵寄報名，支票抬頭：作紙樣的工具、過程，「香港明愛」。剪裁衣料和生產過程，

藝術中心課程

時裝基礎課程

香港藝術中心課程部學生須完成指定習作，新增設一項秋季課程，包括一小型設計系列。名爲「時裝設計基礎課程」，開課日期爲本月十二日（星期五），時間爲由姚家國以粵語講授，課程針對時裝設下午八時十五分至十時計者，必須具備一定的基本概念及紙樣製作，以實習及幻燈作輔助，介紹描繪人像的技巧，簡單的時裝設計概念，時裝表演，設計師系列，製作紙樣的工具、過程，剪裁衣料和生產過程，學生須完成指定習作，包括一小型設計系列。開課日期爲本月十二日（星期五），時間爲下午八時十五分至十時，全期十課。查詢請電八二三零二一九及八二三零二零零。

家庭保健信箱

陳醫生主答

人的喜怒哀樂與食物有關

陳醫生：

聽說我們人的性格、神氣受許多食物的影响，請作些介紹。

萬家和先生：

確實，科學家觀察到，人的喜怒哀樂與他所吃的食品有着較密切的關係，有的食品能夠使人快樂、恬靜、安寧、好感，有的食品則可令人焦慮、憤怒、悲傷、不滿、恐懼、狂躁。

研究者發現，某些食物，例如碳水化合物，尤其是香蕉，吃後使人感到更精力充沛和舒暢，使人的心情變得安寧、快活，甚至可以減輕疼痛。專家認爲，這可能是這類食品含有一種能帮助人腦產生5——羥色胺的物質，它類似化學「信使」，可以傳遞訊號，可使人安寧、快樂和減輕疼痛。

狂躁抑鬱症病人產生悲觀壓抑的原因之一是他們大腦裡通常沒有足夠的5——羥色胺。美國一些醫生根據某些食物可以調節情緒的觀點，成功地治愈了一些精神方面的疑難雜症。

經過專家試驗證明，水果（尤其是香蕉）、粗麵粉製品含有大量的維生素C，對治療心情沮喪、抑鬱症有顯著的療效；馬玲薯、沒有去掉表皮的粗麵粉麵包、大量的蔬菜，能夠促使人心情愉快；英國人早餐中少不了的燕麥粥，也含有人使快活的物質，這或許是英國人性情幽默的原因之一。

美容問答

電療可以擴胸嗎？

心瑪國際美容學院林親和院長

我們時時看到一些電療擴胸，增大乳房的廣告。

電療乳房的原意，是使用感應電企圖加强肌纖維拉力和感應，有時還會影响到心肌纖維和心臟神經，令人有觸電般的反應，提起下垂的乳房，或者促進荷爾蒙藥離子透入，興奮血液循環加强乳房纖維組織，以激發乳房的發育，增進營養的新陳代謝，從而改善乳房的平扁，電療大致分三種——

一、利用雙線圈互感作用原理的感應電；

二、通過儀器變壓，整流，脈冲直流電的輸入治療；

三、利用高頻電流的短波療法。

這幾種療法的實效又如何呢？因爲接受電療時會感到震動，灼熱和針刺的感覺，好像對治療非常深入和有感應，有時還會影响到心肌纖維和心臟神經，令人有觸電般的反應，像是大有神效。

實際上，因乳房的組織大部份是脂肪，而沒有可供支撑作用的肌肉，乳房的發育，也藉用電療把荷爾蒙輸入，那麼，這些電療方法，又何以治療和改善乳房狀況呢？

室內佈置

彩畫式客廳設計

彩圖案式的室內設計，在不同的設計方式裡，的而且確可以增加不少的視覺感受，我們可以將這一連串的設計方案，好好地加添在女性們設計的思維裡，產生不錯的「共鳴」。

我們知道室內設計根本不會有甚麼師傅的，因爲居住的環境好壞，清楚知道的只有自己是最上選，反而其他的一些甚麼不大重要的細節問題反而其次。

但是試想想，在那一種的情況下，人們的思維是可以大地提高呢？這一樣東西是供技巧性的，我們既要在色調的配合之下爲自己帶來更多的選擇，同時間也要爲一些可以具有選擇餘地的擺設方法，加上一點的色彩。以下所介紹的這一個以色彩，還加上特別美感的客廳設計，可以說是簡單之中而帶有突破感，它給人們的感覺就是不同凡响，令人有一個滿足感，對嗎？

一、雖然不是簡簡單單的一幅牆那麼少東西，但在感受上都是與衆不同的，沒有格位或間隔的分離感，很是優雅。

二、立體的大又型以紅底不同色彩的圖案畫，加插在牆身之上，下半載的淡米色色調，深淺適中。

三、抽象畫式的椅子，還有就是木製的椅子，也是好有的。

宜家集

古怒裝備

•黃强/人鄭•

搭配於使調色白素

時裝新姿

抹可

不久之前，我們在這專輯裡面也曾提及那一類的時裝是最難配搭的時候，白色就是其中的一類。

可能有些人覺得女孩子穿白色的衣服，比起深色會覺得飽滿，但是有些士女們却認爲白色既然是這麼難襯，在比例上來說，還是以其他雜色的配搭來得容易。

但是話得說回來，人們在考慮以色調作配搭的時候，不管是人們在直覺以那一種的形式去演繹一番，何以仍然有人喜歡穿白色呢？

可能以下的一系列資料，肯定可以爲人們找出一個可以瞭解的原因吧！既然是白色比較難配搭，而人們又用那一種手法，把自己穿得也更有美感呢？

以下介紹的二款白色的配搭，除了給人們一個不太尋常的想法之外，它的襯托方式，對於不太多人的眼光中，是差不多適合的。

一、上身是件以白色小圓領，而用紅色長袖T恤，紅色顏色衫身的着法，在胸前開一排明鈕門，除了是把衣服的寬鬆度更技巧地突破一番之外，白色的緊身西褲也更有美感。

二、另一款以全白色作爲配搭的套裝，小圓圓領，加上開的中袖，拋鬆的衫身，加上在下半截以較闊的褲脚，作爲襯托的穿法，在不同的場合裡，依然吸引。

儀態萬千

正確使用粉底

·洪育華·

蓋房子沒打好地基一樣，粉底有條狀、膏狀、液體及油彩的，不同類別中，到底哪一種才適合你的皮膚呢？

粉條的特質是，貼黏性强，比較持久，缺點則是較淺厚；臉上若有斑痕等瑕疵，用粉條打底當可蓋住，晚宴時搽也很適宜。膏狀粉體及油彩中年乾性肌膚使用。液體粉底是所有粉底中最自然的，適合皮膚良好的年輕人，然而，由於透明感很强，臉上如有瑕疵，將無所遁形。油彩的粉底是演藝人員用的，有光彩，用以塑形最佳，它可把年輕人化爲老年人，附着力强，封閉性也强，常使用有損皮膚。

使用粉底的正確方法是，把海綿在水龍頭下冲濕，再擠乾到不滴水的程度，用海綿壓勻的方式，把粉底先點在下巴、兩頰、上額、鼻尖，以由上而下，由鼻往外的手法，慢慢壓勻；切記不是「撲」，而是輕輕地「壓勻」。當然，你應在臉上搽好調節水、面霜、乳液等保養品，然後才使用粉底。

總之，粉底是用來美化膚色的。一般而言，東方人膚色略黃，因此，國外流行的小麥色粉底，我們搽來顏色嫌深，象牙白又太淺，最好用略帶粉紅的玫瑰色，以收拗瑜掩瑕之效。

華隆有限公司
WAH LOONG LTD.
1490 FRANCES STREET, VANCOUVER, B.C.
電話：255-6571（五線），255-6010
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　供應
獅子魚　墨魚
日本各類冬菇及
新到中國各類冬菇
「一日一冬菇，精神倍爽朗」
歡迎遠近採購
寄送貨快捷

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

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

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

宇宙駕駛學校
UNIVERSE DRIVING SCHOOL
211A 175 E. BROADWAY, VAN., B.C.
經驗豐富　教法詳盡
路試筆試　初學補鍾
安全易學　免費接送
收費特平　歡迎查詢
電話：2750886 4379617
本校採用89年日本小型冷氣房車。

香港駕駛學院
HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD.
地址：域多利5869號
321-3722
易學速成　筆試路試　考試快　服務最　收費公道　資深導師　歷史最久
校長：吳栢霖　傳呼機：686-8597（24小時）

嘉華駕駛學校
本校歷史悠久、發展迅速，現已增聘豐富經驗教師：何津祺　三二二－六八八八
黃健明　六八九－五五七六
馮紹明　三二二－五五五五
協助主理溫市及烈治文分校業務。本校考生成績超卓，合格率特高，排期最快，教授方法簡易，並設有筆試班，全校採用88年全新房車作教。
嘉華駕駛學校校長　馮坤威四三二－七〇〇一　二九四－一六一一

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 EAST BROADWAY VANCOUVER, B.C. V5T 1W2
644-7890
您想得到一張卑詩省駕駛執照嗎？您爲學車而煩惱嗎？
路試　我們的中、英、法、越、華語教練會指導您從最安全的習慣中，得到您想要的駕駛技術，並代約安排考試日期。
從速聯絡
馮尚榮　433-4082　WAYNE FUNG
劉兆鵬　657-2823　BANG LAU
筆試　個別教授筆試及專人陪同翻譯請直接聯絡郭先生　電話251-5750

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