吃

▲雷聲大

吃的行動與思想是兩回事，我想自己就犯了其間之不平衡。

可以數天完全不吃。亦可一時興起進食十數潤腸或新鮮巧克力一磅，不停的！

有朋友吃飯例必先來一碗或一碟飯，任何人不得染指。吃過若仍有空間才偶爾添點甚麼其他。此女子飯量驚人，那大碟飯足夠我兩餐飯量，好處在除正餐之間永不吃零食，份量確定，不多不少，是以多年身材如一。她的食法是為了生存，只因不吃會死才吃下去，食物引誘一點不高。

另一女子剛好相反，食只為享受，多年紅模特兒身材不變。她信仰吃要吃得精，吃得痛快，拘泥於每天定量三餐之類並非她的養生之道。上好的巧克力，一磅數十顆，大約半小時吃個清光。正常餐食，肉類亦非她所好，遇到製作美味之肉類可以一整晚以此為主。另一場合，餞菜普通，寧願單獨吃一碟無油無醬素菜。她的吃的哲學是享受，普通的，未合心意的不吃，若不吃，好的喜愛的吃多點明天再來一天不吃不喝。

減肥方法大家不同，身形，遺傳有關，思想，喜好及行動亦含因素。

各行各業物食身補

每種行業、工作的環境不同，對從業員的肉體精神有不同的損耗，如能在飲食方面針對欠缺補充，可以令精力復原更快。以下是一些行業從業員適宜多進食的食物：

從事腦力勞動者：新鮮蔬菜、水果、紅棗和雞蛋、豬肝、瘦肉、魚、蛋漿等含蛋白質多的食物。

經常接觸苯的人（如煉油、刷漆、橡膠、染料等工種）：乳類、豆類、兔肉、綠葉蔬菜和水果等。

印刷、鑄造、電焊、玻璃、搪瓷等企業工人：牛奶及魚、豆製品、粗糧、水果等含蛋白質、維生素C

經常接觸汞者（如從事汞礦開採，氣壓表、油量計、漿流器、石英燈、熒光燈

摘自《食報》

電髮後護理要訣

常春籐

現今髮型層出不窮，但仍不離長、短、髮型意念

余淑芬

髮型的需要，就該減肥。當然，在選擇減肥方法時，青少年及老年人就得格外小心。不過，從飲食營養方面着手，透過一個低卡路里但均衡營養的食譜來減肥，則是各種年齡人士都可以採用的一種健康、安全和有效的方法，就算小孩子也適合。

都要減肥

健美營養學

米施洛

有甚麼是不分年齡、種族、性別的？

答案是減肥。

親朋中有一對活寶貝，精靈活潑，人人見之，都讚可愛。唯一美中不足之處，是這對未滿十歲的孖孖女，年紀小小，已有成年人的食量和三圍，絕對是對超級的肥仔肥妹。

孖兄妹的父母，是生意人，應酬多，吃得多而運動得小，所以也是非常超重的。可笑是這對夫婦一直致力減肥，市面有的減肥藥或減肥奶粉，無一不被他們買過嘗過。但他們對體重之憂慮並不應用在對他們的子女身上，原因是他們認為只有成年人才適合減肥的。

其實，任何年齡的人，只要有減肥的需要，就該減肥。當然，在選擇減肥方法時，青少年及老年人就得格外小心。不過，從飲食營養方面着手，透過一個低卡路里但均衡營養的食譜來減肥，則是各種年齡人士都可以採用的一種健康、安全和有效的方法，就算小孩子也適合。

買豆腐要靠鼻子

▶羅鼎

子中，吃是一件相當苦惱之事，尤其喜歡吃清淡一點的人，更是難於選擇，肉是不想吃，菜又沒條靚，瓜吃得多，又似是「啖出什麼」來，唯有，吃豆腐吧。

豆腐當然好吃，可單可素，但最不方便的便在於買。如是存心去買，帶備一隻塑膠盒子去，希望可以「全身」而回，若是只用一隻小袋子袋了回來，往往，平白憑了一種味道。

本來，如今買豆腐之人都會得用鼻子作為選擇，有火煙的固然吃不下，有時才把身子躬前，用鼻子索了索，便已有「宿」味撲來。賣豆腐的人似乎鼻子弗靈，不發覺。

你嗅着了，切記不可說話多多，不買便是，賣東西的人都有這種心態，買不買在你，沒人強迫你買，最怕是你不買，還要彈，這種「公德心」應有。

在這個大熱天時的日

煩惱

阿輝夫婦結婚三年，仍未有所出，老人家自然頗有微言，頗責怪小夫妻只顧享受二人世界，不想製造小生命。

阿輝大呼寃枉，佢話結婚之後一直都沒有採取任何避孕措施，事關佢最贊成順其自然，不喜歡做什麼「手脚」但又何解至今尚未有聲氣呢？

兩夫婦接受過身體檢驗，一切正常，至於原因何在，醫生認為可能是精神緊張，工作壓力大，也會影響到身體的質素。

阿輝考慮讓太太停止工作，看看是否有效！

東家長西家短　壹之堀

睫毛加粗

李雯

女睫毛很多而稀疏，性天生幼纖慕羨濃而密，

，看見別人的睫毛濃而密，羨非常。

臨淵羨魚，不如退而結網，要令睫毛濃密，方法多的是。

首先，可以用假睫毛，要幾長有幾長。

其次，可以用現成出售，令睫毛更濃密的睫毛液。其中含有粉劑，黏在睫毛上便令睫毛更粗。

不過，對於配戴隱形眼鏡的人，這種睫毛液的成分可能會刺激眼睛。

還有第三種方法：先塗一層普通的睫毛液，然後用小刷子在睫毛上輕輕刷上一層透面粉，再塗一層睫毛液，等乾後用一個小的金屬睫毛梳梳開睫毛，這樣便可以令睫毛看來更粗！

美容貼士

茉莉花護理

▲子青

有位種茉莉花的朋友，每年夏天的茉莉花都很香，花朵的數量也很多，約兩三天一次追肥，宜於傍晚進行。

盛花期天氣較熱，要每天早上澆水一次，道才有利於開花的。三、四月間可剪去枯枝，和摘掉些隔年老葉，那些徒長枝可以剪下，部份可供扦插之用。

在足夠陽光照射之下，那麼必然花多，而又特別香味濃馥的。

閒情雅趣

他說出其中奧秘，包括每兩三年換土翻盆，同時多扦插新株。

澆水方面也是乾透才澆水，而澆灌必透，讓泥土都濕透，直至盆底有水滲出。

施肥則從目前階段開始，每周一次，直至六、七月間盛花期，可改為施薄肥，稀釋了，濃度便較低，而大量也要減少。

中國大預言家 前主講華僑之聲電台命相人生、命理信箱節目 現寓溫哥華
左筆權
精批命理・標準論相・龜卜易卦・天星擇日・精究陰陽風水定向
接批外埠命書
新知舊雨・移玉駕臨
211, 611 MAIN ST., VAN. MANDARIN BDG. B. C. V6A 2V3.
寓溫哥華唐人區緬街611號
文華商業大厦二樓候教（大門口不貼招牌）
電話：(604)681-8008

紐約人壽燕梳公司
NEW YORK LIFE INSURANCE COMPANY
專誠服務
・財務計劃
・財產置業計劃
・個人保險
・商業保險
・退休金計劃
・RRSP及養老金（年金）
徐君榮 LYMAN CHUI LICENSED REPRESENTATIVE
TEL. Home: 327-6383 Office: 685-7364
NEW YORK LIFE INSURANCE COMPANY
2000 - 885 W. GEORGIA 市中心滙豐銀行總行大厦

何桐攝影院 HO TUNG STUDIO
19 E. Pender St.,（中華文化中心對面）
電話：688·2933　681·5848
一張好相垂代留傳　百萬家財雲煙過眼
樓上影院特備各類佈景拍攝結婚，家庭，學生，藝術人像，貨艇，廣告等相，別俱風格，新款婚紗免貨借用，特技翻影舊相，紀念磁碟，
入籍護照相即影即有
入籍相（黑白）4張7·20
三人以上 護照相（彩色）4張8·80
（逢星期三休息）
惠顧金額滿十元者　免費泊車1小時
主理 何桐　英國皇家攝影學會會士 B.C.省國際沙龍評判員 曾獲 香港冠軍獎（64） B.C.省冠亞軍獎（71）

爲你保留好時光
金寶貝 一小時冲印
特價 彩色 入籍相、護照相 各兩張 $9.95 送回相底
一小時有取
凡冲晒菲林 送5"×7"一張
冲晒時 多晒一套 24張 只收1.99 36張 只收2.99
溫哥華唐人街 NOVA SCOTIA BANK 隔壁 433 COLUMBIA ST.
電話：688-8148
（國泰用戶，另有特價優待）

茄禾大戲院
319 MAIN ST., VANCOUVER, B.C. TEL. 683-8888
片長二小時十分鐘每晚七點半準時開場
成龍梅艷芳 領銜主演
成龍 導演 監製 武術指導
大哥大頭
吳耀漢 歸亞蕾 董驃 午馬 柯俊雄 呂方 呂良偉 葉蘊儀 羅烈 樓南光 許冠英 火星 倪震 田豐 田青 方剛
同加場映 再見王老五 鍾鎮濤 張曼玉 鄭丹瑞

467派亞街 利橋貨倉對面 左邊積善街
中山安堂 林健龍 占卦算命
電話：254·2862

修理電視機，修理各種彩色電視，免費上門估價
電話：327·2257

華安書店
VAN-CHINA TRADE CENTRE LTD.
223 KEEFER ST., VANCOUVER, B.C. CANADA V6A 1X6 TEL (604) 681-8531
新英漢詞典（三聯版）
特價八折，賣完即止！

VANCOUVER CASINO
娛樂兼贏錢 最高賭注限額$5.00
冷氣開放，免費地下停車場
樓地毯式卡士設備，輪盤，18張21點桌，骰子
Royal Mandarin Centre
611 Main Street (& Keefer) Vancouver, B.C. 文華二樓
下午六時至凌晨二時（每星期7天營業）
Government Control Sponsored by your Local Charities
詳情請電：253·4263 24小時
SUPPLIER VANCOUVER CASINO SUPPLY INC.
如團體有興趣舉辦 CASINO 請電：253·0013
Blackjack ★ Roulette ★ Sicbo
文華二樓 地方更闊大 燈色更光猛 歡迎各界人事參觀

邵氏遠東戲院
德寶院線 684-7733
八月十七日（星期四）隆重獻映
八九年驚喜劇新品種
提鬼大師
蕭嘉榮 羅文
張學友・鄭則仕・馮淬帆・陳百祥・陳奕詩・梁韻蕊
副片 福星臨門 張學友 劉嘉玲 吳君如 陳奕詩
午夜場優先獻映 11:45PM（八月廿五、六日） 族貴身單 德敏王・友學張・玲裕鄭

新聲戲院
150 EAST HASTING STREET, TEL: 688-3868
福星闖江湖
吳耀漢・曾志偉・馮淬帆・苗僑偉・劉嘉玲
福星出巡行，觀衆笑開顏。午夜場，正場都係冠軍，因爲實在係好過癮！！！
副片 江湖接班人 烏鴉——莫少聰 三哥——苗僑偉

HAIDA THEATRE
3215 KINGSWAY • 435-2333
新日上映 成人電影 出售錄影帶
性感●香艷●新潮●刺激●
加拿大首創情侶廂座乾淨的戲院
每星期有新戲放映
警告：兩部電影全部與性愛有關性感的電影
GIRLS U.S.A.
Starring : Vanessa Del Rio Samatha Fox
* * *
FIRE STORM II
Starring : Ali Moore Eric Edwards
SHOW TIMES : 11:00 am, 1:45 pm, 7:15 pm and 8:30 pm (LDB)
** Balcony for couples only **
18+

插花招生
一技傍身商業或自用禮花花球花圈花籃日本式等早晚及週末有班電327 7128黎太。

龍城戲院
1660 EAST BROADWAY TEL: 872-7171
人生充滿希望！
鄭文雅 任達華 黃光亮 領銜主演
加拿大外景拍攝 逼真！ 角色真實討好 感人！ 情節緊緊入扣 動人！
THE WILD ONES 我哋大年
溫碧霞 袁潤豐 李麗珍 陳加玲 領銜主演
副片 義胆紅顏 周潤發・狄龍 8月25、26日
單線午夜場 至尊無上 劉德華 譚詠麟

FOX Cinema 18+
Main at 7th Ave. 874-3116
成人電影院 有冷氣
35 MM 彩色電影
兩部成人電影 Graded XXX
Aug 23-29
THAT EROTIC
Starring : John Holmes
STEPHNEYS LUST STORY
Starring : Stephneys
WARNING
COMPLETELY CONCERNED WITH SEX
B.C.DIRECTOR
特別變人座 放映時間由上午十一時至深夜 成人 $5.00 老人 $3.00 夫婦 $8.00 五時後免費泊車在戲院後面