看電視能助你減肥？

看電視能助你減肥，這是兩位頂尖兒的行爲學專家的意見。提供下列的方法：

①看電視時，最好一面看一面吃紅蘿蔔或芹菜等東西。

②看電視時，儘量多喝水，那會使你沒有胃口吃其他東西。

③看電視時，應記着電視明星的迷人身段。

④選擇一些節目如「嬉笑怒罵」等看看，裏面肥胖的人如何被戲弄，那定會增加你減肥的決心。

⑤應特別注意那些低卡里路食物的廣告。

⑥想想那些賣食物廣告的人，要是眞的吃了那許多食物，會胖成甚麼樣子。

⑦看那些有苗條身型明星做節目，而她們又會在節目內做一些減肥體操的，這會增加你減肥的願望。

⑧就是不看電視時，也要記着電視明星的苗條身段。

⑨告訴你的家人要是你停止師食時，就將電視機關掉，那也會增加你節食的決心。

⑩留意那些因身裁瘦小而較爲年輕的電視明星，那你也會因希望看來年輕而減肥。

嬰兒吃果汁

嬰兒也需要吃果子汁，因爲果子汁內含豐富的維生素C，這是嬰兒需要以預防壞血病的。乳汁中所含的維生素C，是不够嬰兒的需要。大都是在嬰兒三四星期時開始餵給他吃。

平常是給嬰兒吃橘子汁和蕃茄汁來供給他的維生素C。

如果是橘子榨汁的話，可以由新鮮的，甜的橘子取橘子汁。假如沒有甜的橘子，可以在汁內加上一點糖來餵。如果是用蕃茄，可採用新鮮的，或是罐頭的蕃茄中取汁均可，但是必須濾過之後，再給嬰兒吃。

平常餵給嬰兒吃的果子汁，如果是濾過的，可以用一個茶匙來餵他，或是放在奶瓶裏面餵他均可。餵給嬰兒的果汁，不可以加熱溫過，因爲果汁熱過之後，就會將果汁中的維生素C整個破壞了。

嬰兒到了三四星期時，每天應該吃一茶匙，每星期增加一茶匙，直到他三個月時，他可以一次吃到一杯的四分之一。

衛生與健康

晒太陽有益又節省能源

瑞士保護消費者基金會在上週末報告，倘若需要你的皮膚呈現時髦的淺褐色，晒太陽依然是比較照太陽燈好些。

以伯爾尼爲根據地的基金會說：許多人不知道接受由太陽燈發射出來的紫外光綫可能有危險，而且某些太陽燈的光綫殊不穩定。

該基金會說：「來自太陽的天然光綫始終是優越的，同時不用花錢和可以節省能源。」

該基金會又說：「照太陽燈容易發生由接受過度集中的紫外光所致的毛病。它可造成中風和結膜炎，尤其是最易於使到皮膚過早產生衰老。」

發售太陽燈者以誘導人相信褐色皮膚代表健康與青春，作爲推銷的法門，而瑞士保護消費者基金會也認爲，許多人的要把皮膚弄成淺褐色，其動機爲求時髦多於爲健康設想。

最重要的婦科檢查

女人一生，三人中有一人會得癌症，其中三分之一爲婦癌，而中國人的婦癌中，子宮頸癌佔一半以上。Pap Test是一種簡單又可靠的子宮頸癌檢查法，也可以發現子宮頸「癌前期」的潛在性，只要一年作一次這種檢查，就能逃過子宮癌的鬼門關，所以說這是婦科最重要的檢查。

Pap Test是Papanicolaou Smear的簡稱，在美國則是婦科診查的必需項目，正如內科醫師看病一定要量血壓一樣，少了這項目檢查，就不能說醫師完全盡了責任。Pap Test的發明人是佐治·帕帕尼克羅博士原是希臘的婦產科醫師，二次世界大戰時逃難到美國，人地生疏，行醫不易，便在康奈爾大學醫學院解剖系找到研究工作，研究兔子陰道分泌液與卵巢荷爾蒙週期的連續變化，將分泌液塗在小玻璃片上，用他自測配來的染色劑，觀察細胞的構造，雖能可貴的他分泌液經他魔術般地染色後，竟像預言家從小晶球預測天機一樣，不必看兔子即知該兔子的月經週期，屢試不爽。不久他靈機一動，應用於人，更是百試百驗，除了看出月經的週期外，又發現可以看出癌細胞，他於一九四三年出書發表這種檢查法的診斷子宮頸癌及「癌前期」。臨床證實以外，全世界都公認是了解癌前期及預防癌症的最重要文獻。諾貝爾獎金沒有頒獎給他，實在是醫學界的憾事。

Pap Test是由婦產科醫師採取婦女陰道中的分泌液而塗在玻璃片上，浸於固定劑中，轉送病理醫師，再經過特別染色，用高倍顯微鏡觀察並分析子宮頸細胞的構造後，病理醫師送檢驗報告給婦產科醫師。若有癌症嫌疑時病理醫師會立即打電話給婦產科醫師，以便連絡病人盡早開始治療。這種檢查對癌症的預測有百分之九十五的可靠性，若重複一次，可保證百分之百可靠，除了預測癌症外，Pap Test的其他用處是診斷發炎及何時最易得孕。

每一位有過性行爲的成年婦女，一年應該做一次這種檢查。費用在美國約八元左右，在台灣約三十元台幣。很多婦女常常忽略這一年一度的如此重要，生死攸關的婦科檢查，錯過死裏逃生的機會，爲人母婦的年年只要通過這個檢查，今生一定可以逃過子宮癌的厄運，因爲如有任何萬一，沒有人在今生可以替代你在先生及兒女生命中的地位。

鳳仙花子新用途 治療消化道癌腫

特別快，早些時播了些鳳仙花的種子在花盆裏苗了。一片青綠，十分怡神。

鳳仙花又名指甲花。據說古時的婦女由於尚未有化學合成的化粧品，只有用鳳仙花的花朵搗爛，塗在指甲上充當指甲油。但在醫療使用方面則以其種子為多，中醫處方稱為「急性子」，在九月果實成熟前摘下來晒乾。

急性子味微苦，性溫，帶有少許毒性。通常用作活血通經，軟堅消積。主要用於閉經、難產、體內有腫塊積聚不散。普通病症每次用一至三錢，但用於治癌症，則須用五錢至二兩才夠力道。用於血瘀經閉時，可用急性子二錢、益母草一兩、三稜、莪术各二錢，水煎服。但血虛經閉切忌用此方。

內地有資料謂用急性子試用治消化道癌腫，有一定的成效，但尚不能算完善。方法是用急性子一至二兩，石見穿一兩，半枝蓮一至二兩，紅棗五至十枚為基本方加減。

鳳仙花的花朵味甘性溫，也含小毒。功能活血通經，驅風止痛，外用解毒，主要是外科中醫使用居多。可治閉經、跌打損傷、療血脈痛、風濕性關節炎、癰腫瘡瘤、蛇咬傷、及手癬、灰指甲等。鳳仙花治灰指甲的療效很好。每次用鳳仙花十朵左右搗爛敷在病甲上，用附有紗布的膠布固定，每日換藥三次，不消一個月即可完全治愈。有些曾服用「灰黃霉素」治療無效的病例也治好了。鳳仙花治其他外科病時，均是把適量鮮花搗爛塗敷患處。孕婦及血虛者忌內服。

宜栽種植物的季節，尤其是一些盆栽花卉，在雨水充足而氣溫逐漸暖和時播下種子，出苗也春天是極為適

共市場內去禽家定規市

師廚名國法 道味無爲認

國一些一流的廚師，反對歐洲共同市場的新規定。該新規定售賣家禽時，要是沒有內臟（即心臟腎臟和胃部）即屬違法。

該項規定，是由共同市場的獸醫服務部提出的。該條例又規定，魚類和海產類食物，在售賣前也必須用自來水冲洗。該規定在一九八一年生效，但法國的廚師，舉行會議時指出，這樣做使食物的味道失去，一位法國一流餐廳的廚師批評說，我們會譴責該提議，現在我們怎能用那些工廠出品的家禽來做紙包鷄。

共同市場內的家禽批發商已掌起反對該提議。

BLOCK BROS. REALTY
唐大維 (Wayne Tong)
公司：321-6881
住宅：324-5166 • 687-7711 Pager # 7757

①實淨美觀住屋兩間割讓，一近廿九街緬街，人見人愛，土庫完成，五萬餘。一近四十街緬街，四睡房，全新一流裝修，六萬餘。
②列治文兩年新屋，複式四睡房三廁，實用面積二千多呎，業主求急讓，祇七萬平過時價更有五萬四可轉戶，低息按揭，新移民也可轉戶。
③雲東區兩房住屋一間急讓，要本月底前交易祇四萬元多些。
④本拿比商業地菓舖生意物業，三面大單邊，車位多，舖連美觀實淨孖屋，大地段，人見人愛，物業生意生財用具，共價廿三萬餘，單買舖亦可，可用住屋換。
⑤Surrey 埠菓舖生意物業出售，石屎建築，商業地，多車位，面積寬敞，用具新又齊，年做十四萬多，適合有志者，取價十三萬九價錢包括隔鄰快餐館物業，月租收四百餘元
⑥雲西大街菓舖，生意一萬八千出讓。
⑦雲東菓舖生意物業五萬二，有價講。

daniadown quilts ltd.
溫哥華埠
十年以上服務，品質可靠。
Kerrisdale 3580 W 41st Ave. Tel 266-5308 9:00 - 5:30 Mon. to Sat.
Factory Burnaby 1686 Boundary Rd. Tel: 299-9333 7:30 - 5:30 Mon. to Fri.
本廠有粵語人員接待
鴨絨被 特價發售
單人被連被套 $122·88　皇后被連被套 $196·88
雙人被連被套 $182·88　皇帝被連被套 $222·88
眞正鴨絨被，價錢包括被套。

G. M. PRINTING LTD.
精美印刷有限公司
地址喜仕定東街713號溫哥華BC省
電話：254-4442
專誠爲僑胞服務
▲精印▼
彩色餐牌餐紙
彩色招紙商標
結婚壽辰喜帖
各式信封信紙
中西文件單據
燙金印金精美
價錢相宜
印工精美
交貨迅速
最近購進全新德國先進印刷機械精印 28½"X20¾"彩色甫士咭
專誠爲僑社服務價錢相宜交貨妥當迅速

高華實業有限公司
Transpacific Realty Ltd.
2857 Cambie St. Vancouver, B.C.
電話：(604)873-8591
本公司忠誠代理
房屋買賣
商業投資
地產物業
管理及燕梳業務
本公司總代理
加國出售加州屋崙
「美國之香港」
本公司香港聯號高華物業代理有限公司，（TRANSPACIFIC AGENEY LTD.）已於一九七九年四月一日，在港開始營業，專誠爲僑胞服務，代客買賣香港（交吉與否均可）加拿大及美國物業，如蒙惠顧或查詢，請與溫哥華敝公司或香港聯號潘先生接洽。
香港高華物業代理有限公司地址如后
香港皇后大道中七十四號
皇后大廈二〇一室
電話：（五）二六三五一五

R&R Aluminum Products
2990 E. 22nd Avenue Vancouver, B.C.
承接鋁窗鋁門
雅安雅 鋁窗專家 叁拾二年老經驗
晚間電話 二九八一零三三五
ALUMINUM CONVERSION
WINDOWS & DOORS
SINGLE GLAZE, DOUBLE GLAZE 雙或單
鋁蓬欄河
CONTINUOUS ALUMINUM GUTTERS 接駁水溜
AWNINGS PATIO COVERS
RAILINGS
ALSO!! 接裝 或 改修
ADDITIONS — REMODELLING
大小工程 NO JOB TOO SMALL
GENERAL REPAIRS~SUNDECKS
SIDING~ROOFING~CARPORTS
REC ROOM~PAINTING~STAIRS
估價電話免費 Call For A Free In Home Estimate
438-4112
BUILT TO LAST
32 YEARS EXPERIENCE
Aluminum Screens
鋁質窗紗 電話估價
R&R ALUMINUM PRODUCTS AFTER HOURS 298-0335