小孩吃糖多少才算適量

關於食糖的種種，有些是大家沒有留意的。例一，甜的食品中有糖，你可知道維他命之中也有糖？還有，糖不含脂肪，不含鈉（鹽含鈉），不含膽固醇，所以適量的糖，不可能致肥。

糖還可以使傷口癒合，有些外敷藥膏都含糖。當然，我們做蛋糕麵包，要加糖，因為糖是酵母的中間體，能令蛋糕和麵包「發起」。糖也是天然的防腐劑，用來醃製食物。

小孩子應該減少吃糖嗎？適量的攝取，對小孩子尤其是嬰兒和兩歲以下的小童是必要的。美國康南爾大學醫學院兒科教授列夫舒茲說：「不給小孩吃含糖的食物，會引致卡路里攝取量不足，小孩子的體質、成長和重量都會受影響。」他強調，糖份的攝取，只要適量，就跟正常的營養食譜中其他食物一樣，當然，過量的糖份會引致營養不平衡。

林麗

基線是，一切營養和食物都要平衡，不光是糖，維他命、蛋白質、礦物質都如是。怎樣才算適量？如其定一個數字，倒不如以正常飯餐為準，正常飯餐中的糖份已經足夠，小吃甜點幾乎都是多餘的了，何況少吃甜點，齲齒的機會也減低。

問題是，小孩子愛吃甜的東西，而且不少父母的經驗是，小孩子一旦開始吃甜的，發覺好吃，就苛索不斷，美國哈林醫院的兒科營養師解釋說：汽水中的含糖量甚高，而正是這個原因，小孩喝後會覺得更口渴，所以小孩子喝過一杯汽水馬上又要喝第二杯。還有，糖由於是速效的能源，它消耗的速度也快，小孩子於是要求更多，所以，如其給小孩子速效的單糖，不如給他吃多糖的食物，如麥包、牛奶、餅乾、乳酪等，消耗慢一點。

談美容　●Dakki

護髮用品

在去年，筆者講到眼部化妝時，便建議大家到BODY SHOP店，購買他們的眼影掃，怎料筆者那天又逛此店，便無意中讓筆者發現了他們的 HENNA TREATMENT WAX，筆者便不妨買下來一試。

此護髮用品，白色扁盒形包裝十分容易辨認。價錢為七十五元一盒，據那裡的化妝顧問解釋，一盒這種護髮用品，如長頭髮者，平均也可以用上兩至三次，短頭髮則四至五次，那麼計下來也是二十元一次吧，抵到極。

盒蓋打開後，只見盒內是一些流質的灰綠色物體。想像力若果再豐富一點，便不難會聯想到是一些當你拉肚子時所排泄的廢物一般模樣，對不起，這是我的直接感覺；繼而，又是一股濃濃的甘香的氣味彌漫於空氣中。

女看男　●尤美

大男人

男人說話的時候，如果他身邊的女人沒有留心去聽，過後表示不清楚的時候，男人必定憤怒非常，甚至大發雷霆。

這當然是女人不對，難怪男人不高興。

可惜，換轉過來，對女人說話毫不裝載的男士大有人在。

他們可以說：沒有，你根本沒有對我說過這些話。

可能他們從根本上覺得，女人的話不算是說話。

男看女　●巫恙

褒貶

有小姐讚美成熟男人。

說是穩重、有安全感。

又說，有學問、事業有成就。

對於一些成熟男人來說，本來聽得舒服，但小姐話鋒一轉，居然說那怕他已老態龍鍾、行將入木。

那是甚麼話？老態龍鍾已難入耳，唉！還要行將入木。

表達的技巧其實並不容易。

「駝」背的矯正

紀旭強

「駝」背（俗稱寒背），是由於胸椎向後突起所致。一個人背「駝」了，對體態、呼吸循環，少不免帶來不良影響。

「駝」背，分器質性和功能性兩種。器質性是指因胸椎結核、先天性畸形、外傷後不良愈合而引起脊柱骨和附屬組織發生病理改變或畸形，可幸，由於醫療技術的發展，近年患此病的人已少之又少。

但相反地，功能性「駝」背越來越多見。據統計，身高超過一點八五米的人當中，「駝」背者約佔四成，尤其是長期伏案工作或學習的人，約有二成有「駝背」徵象；此外，患近視、缺乏體育鍛煉的青少年學生發生率也頗高，有趣的是，情緒抑鬱，經常愁眉不展的人，發生的機會也較多。

功能性「駝」背，它的特點是，在不加注意時背部後「駝」，但若加以提醒時，可以刻意挺起胸部，使「駝」背消失。從病理分析，功能性「駝」背主要是腰背肌肉群肌力軟弱，胸大肌不發達，加之長期彎腰「駝」背的習慣而形成。防治本病，首先要糾正不良習慣姿勢，如伏案工作時，定要注意坐姿，伸直腰背部。而持之以恆進行針對性的體育運動尤為重要，如任何增強背、腰肌肉的運動，都有利於矯正「駝」背。

小雨集　●雷聲大

旅程

郭是新相識卻已成熟朋友。

《旅程》的封面便見入心的一句：

“無論到哪裡去都是個陌生人”

從里斯本到巴塞隆那到威尼斯到伊斯坦堡的火車旅程上寫下：

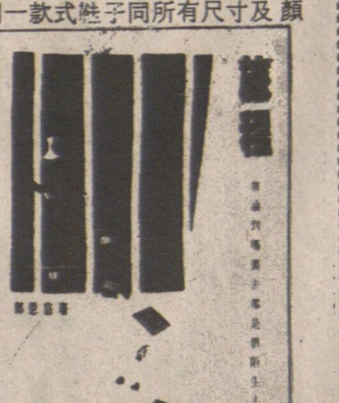
“無論到哪一個城市都是異鄉。”

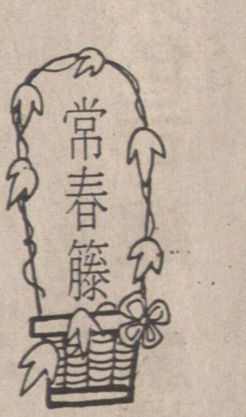
那時年少，縱使感傷，豪情倒是澎湃的。郭在旅程的故事中雖然不缺旅人孤獨無奈感觸，也流露面對不斷異鄉路上身為陌生人的堅強。

是的，回望，或許有數不盡的流淚故事，事實當你站起來面對每一個故事的始末，不缺是那些突然其來的阿Q精神，幽默感，遊戲感，縱使事後背脊颼颼涼。

留學生有很多種。一些例假永遠回家渡過。一些放學後到南慕教街買 ARMANI 同一款式褲子同所有尺寸及顏色，一人獨享。一些只覺得圖書館與宿舍與課室之間的路，一些由始至終活在唐人街，一些每天只能用五大元，一些睡在火車與公園遊歷整個暑假只為省下費用兼賺個流浪者美名。一些感觸一生，一些名成利就社會賢達……但都不願意再上路做陌生人。

郭的故事表達豐富，跟她說話更感覺那份自己曾熟悉的旅程上的喜怒哀樂。





速寫九零　●竹君

適者生存

朋友打電話來訴苦，說他公司正在採取縮緊政策，要大量裁員，他擔心自己可能亦會給裁掉。

假如換上別個人，對我講這番說話，我會替他擔憂，嘗試幫他想辦法預先安排後路。可是，這一個朋友，我說無論公司要裁掉多少人，對他亦無影響，皆因此人在公司裡一身兼數職，所擔任的工作，比其他同事多出幾倍，這樣的職員，相信老闆都不欲將其辭掉。

朋友這種做法，並非是由於有工作狂癖好，只是他為人權力慾極大，自己本來已掌管公司裡一個小部門，卻連其他部門的事也都插手去做，公司裡有些三不管的事務，他亦自告奮勇去承擔責任，到頭來就變成職務繁多，他卻視之為「權力集中」，自覺很有權勢。

這令我想起另一位朋友，公司要升他職，讓他管理幾個部門，此君都推卻了，寧願專心一致做自己專長而又喜愛的工作，什麼高職位，大職權，一概不要，因為他不欲寢食難安，只求保持平淡。

不過，在一片收縮熱潮之下，這類人又未必能夠保得住職位。

武術探源　●趙從武

穩坐釣魚船

太極拳經中云「捨己從人」，確易誤解為「捨近圖遠」，於是不少坊間拳書，解釋為將對手之力拉牽到失控，而後還擊（庶近一般人所說四兩撥千斤），太極若果真如是，與一般硬拳何異。

可見「捨己從人」實另有深意。

若以手法牽強附會，須先有心法為本，故淺見其要義在心法。

能做到不受對方控制，方可「從人」，「捨己」也者，於對我心法言之，而可附會為「捨身」（雖然捨身為誘敵妙法）。

太極「捨己從人」函義是否為摒棄主觀想見，實不敢斷言，但以技藝運用的高層次心法而論，妙法為拋棄主觀，會不念及一己——即無我之念，能如是，方可圓活地因應對方來勢而高低起伏，而進退左右。

如果說一場比武是大海，敵乃一葉扁舟，我立舟上，無我念即能鬆，而無半點緊張，能隨浪上下，調節虛實，穩坐釣魚船，任憑風浪起，便是「從人」。

康寧寶庫　●康妮

矽物隆胸

美國已經在今年開始管制隆胸手術了。

隆胸是二十多年前已發明研究的技術，令愛美的女士，身段曲線更加美麗動人，增加了無比的自信；也替那些作了乳癌手術的病人，回復往昔的身材，改善了她們的自悲。

以往作隆胸的多廣泛用矽，把矽放進特製的膠袋內，然後植在胸部。但裝載矽的袋子，雖是完整的，但矽仍會緩緩的流在體內，這是因受體外一定的壓力所致，如胸部經常會被碰撞的，矽袋更有可能會破裂，流出來的矽，雖然現仍沒有足夠的證據是顯示有害人體，但已是可會引致體內的系統繼發其他的疾病。而這隆胸的方法，會令胸部硬化、變形及疼痛。曾有病例是在十多年前作矽的隆胸手術，因職業的關係，裝了矽袋的胸部，在經常被擠壓得像一個光酥餅，矽向胸部四處滲透，硬結了的胸部使她失去了工作，更潦倒貧窮，多年來給她帶來了生理及心理上的痛苦。最近才作乳房硬塊切除術，可謂不幸之至了。

健美營養學　●米施洛

胡蘿蔔素

胡蘿蔔素分好幾種，最出名的是乙種。它是維他命A的前身，維他命A可防夜盲症。

健康食品店裡，乙種胡蘿蔔素之出售率甚高。它是一樽樽丸狀的營養丸，通常體積比一般維他命丸大二倍。

為何有人會購買乙（B）種胡蘿蔔素丸。

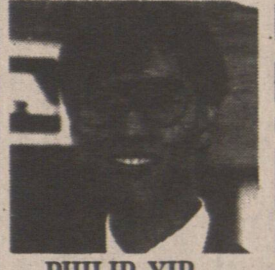
皆因大眾對它寄予兩大厚望。

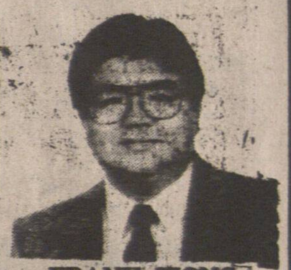
其一，是乙種胡蘿蔔素可治癌，而且是各種的癌病。資料指出，吃大量含乙種食物的人，其患癌機會較低；癌症患者吃大量乙種，對改善病況有助。

其二，是乙種胡蘿蔔素可清理梗塞血管之脂肪和膽固醇，令血液流通，減低血管硬化及各種心臟病患。

乙種胡蘿蔔素呈橙紅色，東方人皮膚黃，就因皮膚裡比白人和黑人含較多乙種之故。所以，吃大量乙種丸的人，皮膚會較黃及紅。如能多吃紅蘿蔔、椰菜、橙、西柚等，就不用吃營養丸。

加拿大中文電視
〔人傑地靈〕節目主持人
香港亞洲電視節目主持人
〔字字玄機〕測字
〔十九區風水〕風水
〔神機妙眼〕掌相
〔905接觸〕玄學
葉榮光院長
JOSEPH IP
葉榮光風水學會
JOSEPH IP ASTROLOGY CONSULTANT
新址：奇化街237號3樓318室
ROOM 318-237 KEEFER ST.
VANCOUVER B.C. V6A 1X6
預約電話：688·8946 657·7619
遷
"風水命名" "掌相命理" "擇日開光" "氣色卜易"

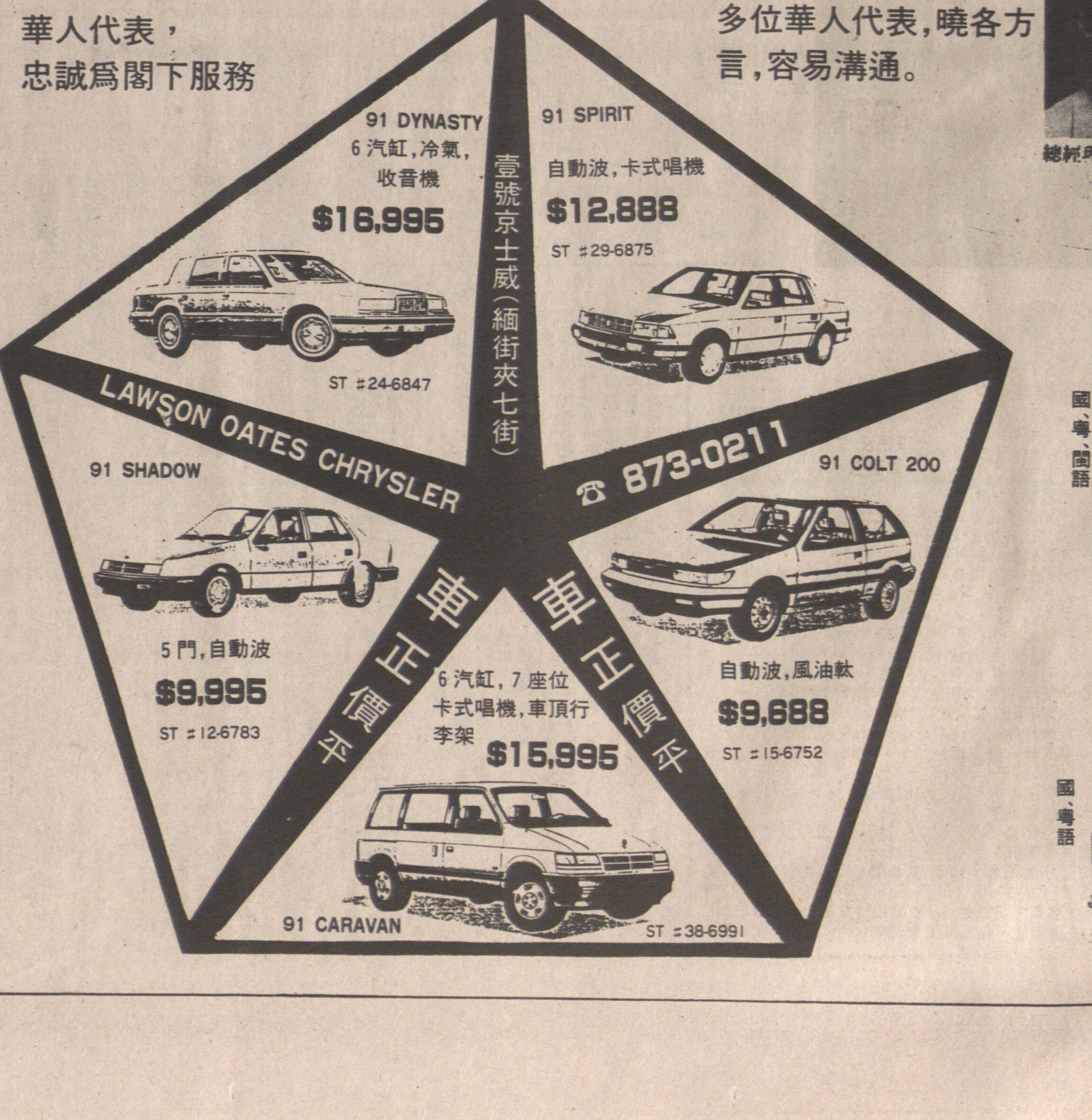




RICHMOND HONDA CARS
列治文本田車行
THE RICHMOND AUTO MALL 13600 SMALLWOOD PLACE
RICHMOND B.C. V6V 1W8
RICHMOND AUTO MALL
☎營業部 270-1367
修理部 270-2231
本公司榮獲全加拿大本田銷售及服務冠軍代理
PHILIP YIP 葉志榮 傳呼：686-2848
IAN CHEUNG 張颰生 傳呼：631-9677
1991 本田新車 大量推出 價錢公道 服務週到 華人代表 歡迎查詢
CAMUS LAU 劉冠星 傳呼：645-4516
FRANK WONG 王鎮文 傳呼：680-4188

BUY:SELL
卑詩省免費廣告報紙
免費刊登售物小廣告
請電 280·1000
欲購平靚貨品請閱本報
逢星期四出版
BUY & SELL: 5791 No. 3 Road Richmond B.C. V6X 2C9
行政部電話：(604)273·1571
歡迎刊登付費商業圖片廣告

廖盛炤 窗飾公司
春節酬賓
大減價
百葉簾60%OFF
窗簾直簾50%OFF
電話：253·4566
S.J. LEW S.J. Lew Custom Draperies Ltd.
Window Covering Specialists
1456 E.PENDER ST., VANCOUVER, B.C. V5L 1V8 TEL:253-4566
COQUITLAM PLAZA #8-2773 BARNET HWY.,
COQUITLAM B.C. V3B 1C2 TEL:941-7910



LAWSON OATES CHRYSLER
壹號京士威（緬街夾七街）
☎ 873-0211
車正價平
車正價平

修理部：
華人代表，
忠誠爲閣下服務
MICHAEL WONG(黃) 公司：873-0211 手提：328-3116
FRANK DONG(鄧) 公司：873-0211 手提：649-8558
JOE TAM(譚) 公司：873-0211 傳呼：686-8555
營業部：
多位華人代表，曉各方言，容易溝通。
總經理 PAUL FONG(方)
國、粵、閩語 LEO KING(龔) 公司：873-0211 住宅：271-3692
國、粵語 JONATHAN WANG(王) 公司：873-0211 住宅：261-7322
91 DYNASTY 6汽缸，冷氣，收音機 $16,995 ST #24-6847
91 SPIRIT 自動波，卡式唱機 $12,888 ST #29-6875
91 SHADOW 5門，自動波 $9,995 ST #12-6783
91 COLT 200 自動波，風油軚 $9,688 ST #15-6752
91 CARAVAN 6汽缸，7座位 卡式唱機，車頂行李架 $15,995 ST #38-6991