

▲找個運動伙伴，較容易持之以恆

擇運動地點：

如果戶外運動，為自己規劃一個專門用來運動的地方，不要在客廳的中央，否則會提不起勁來。如果在健身房運動，要確定是否能和其他人合得來。

別自己一人運動：將運動經驗和別人分享，可激勵自己持續運動下去。如果能和朋友、配偶或孩子一起運動，更可以彼此打氣，並分享進步的喜悦。

最好找教練輔助已進步：在學業初期，即使每周上課一次，也爭求一位好老師，在學習的最初三、四周是最辛苦的時期，只要用心學習，不久就會收到運動的成果。

調整自己的運動量：感到肌肉投入太多，很多人因開始運動過量，則一下投奔，於是放棄。因此，應該慢慢增加自己的運動量。

為自己訂下明確且可達成的目標：例如每天跑一點一公里跑二十分鐘，並不是一天要跑九點一點。

做完一節健身操後，不妨靜下來，做些簡單的伸展活動，然後閉上眼睛打坐，洗個溫水浴，有助消除疲勞。

避免枯燥：以改變運動方式或地點，避免感到枯燥。例如改換打羽毛球，常在室內運動的話就搬到戶外去。另外，在達到某些運動目標時，不忘給自己獎勵。

運動時保持心理平衡：均衡發展，在於改善生活，讓身心體得以均衡發展。在進健身室時，暫時將外在世界的憂慮置於腦後，讓身體能完全輕鬆的心情下進行運動。

美寶子



媽 媽 茶

至三十天氣熱，連
多，自然大口地喝
水，水太多在體內
不是件好事，俗語說
濕重，人是費藥的。
於是易覺僥倖了一煲老
黃瓜湯給家人飲用。

黃瓜湯煮下飯可也。
苦：「道：「好熱呀！攪命呀！好口渴
呀！」」

易覺立即背上已稍涼的老黃瓜水給他喝，他口渴發幹地大口氣喝光了一湯碗說不夠，還說再來多碗。易覺說這係化法，將湯滾滾滾滾，對清法是減酸了，而且喝得滿肚子水分，還

有胃口吃呢飯。但飯量亦未減多少，很口渴呢！原來他日間太忙，水也沒
喝過，怎會不思飲水？但實在沒法
子！

姑媽來電，易覺將情況告之，她說
讓易覺些普里漢、沖淡些……待輕
實水日回來給他一杯，能消解解渴，
如沒這功效，拿些檸檬水，也不能消渴
的。但隨老易「返」回來喝熱來的
的，姑媽說還有「方法」是用白和茶
用兩包白和茶滾滾滾滾，特滾了放進雪
櫃內雪凍。如去燒烤，去海邊游泳是
天佳品呢！但去燒烤，去海邊游泳一
整天，停爐凍凍的淡白和茶才可飲
是，解渴之品，入喉與茶其妙不可言
。每年暑天易覺一定在這談談，今年
似乎遲了些，但還來得及呢！

易覺

色及圖案設計都處

「奧林匹克所喜愛」

「為跑步健兒所喜愛」

「基本系列」共有十七種不同選擇。上衣、短褲、風褲和外套均可互相配襯，採用大膽創新顏色，有悅目耀眼效果。

「網球系列」為愛好網球運動人士提供多款今年流行設計。

「健康服衣系列」著重充分展現女性的曲線美。

「BLACKTIDE」外籃球系列」將年青人跳脫不羈和嚮往自由奔放的個性表露無遺。

「跑步」系列一定處表現美國及奧運特色。

REEDCO與年青新一代同步前進，九一年春夏季為你設計六組風格獨特的運動服裝系列。

運動服系列

精品廊

生清黑窩

性知識漫談

男性器官勃起困難：



■ 中日本地坐式的藤具設計，很適合喜歡自然樸實的你。藤籃中放以花盆或花瓶，則可用作插種花的擺設，配襯以木製的櫃子、茶几和藤織坐墊，加上一些綠色植物和富大自然氣息的牆簾，純樸自然，令人欣喜。

荷花

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)

銀龍公司
YIN LONG CO. LTD.
535 GORE AVE. VANCOUVER B.C.
TEL: 689-7324

新到
超等味精
冰霜明蝦
本公司經營業務：
進出口貨
燒腊金猪
鮮明肉食
新鮮瓜菜
京菜海味
罐頭食品
油糖米麵
貨真價實
歡迎選購

言心駕駛學校
RELIABLE DRIVING SCHOOL
 -4424 MAIN ST. VAN. B.C.
 驗導師 耐心教導 安全實用
 費公道 筆試路試 成功有效
 領達
 易長
 易強
 班華、本拿比、列治文、
 速成筆試班
 區同翻譯特價收費

金利源
GIM LEE YUEN LTD.
47 E. Pender Street
Van., B.C. V6A 1S9

龍泉青瓷
貝雕鏡畫
江西瓷器
宜興茶具

 685-9743

[illegible]

名畫家的鍾馗像

去年到西安公幹，認識了西安最著名的一位書畫家，他的作品現在已不能隨便給人帶出國，屬於國家級的名畫家（姓名不便透露）。

那日同這位名畫家晚飯，談到了他的作品，特別擅長繪畫鍾馗這事，跟他說起了一段故事來。

原來他的弟弟，幾年前已帶同妻兒到深圳工作，然而那第一年裏，不但工作不如意，玉體，然而那弟第一年裏，不但工作不如意，



家
信
鳳
水

今日好謎

霸王花侯不見天

霸王花，又叫劍花，是種晒乾植物花朵，中藥店有賣到。它有很好的清涼作用，用來煲湯，最有益。霸王花煲不見天，如下：

料：霸王花兩半，不見天一片，南北杏

白羊座：看問題十分敏感，評論別人容易，但論及自己左右為難。

金牛座：天氣炎熱，不短，你將顯得更青春活力。

以及年長者的壓力，今天以謙卑的姿態順從地接受它。

誤解，感到十分氣惱，幸得平息。

參與群體的活動，將給你

也與他一起參加盛會。

宜到處宣揚自己，以免口舌

間，需要朋友的陪伴或開解，

遍找不到合適的人。

方有關的事情上表現相當突

變到別人的讚嘆聲。

作的欲望，即使遭到他人的

不介意。

始穩定，你不會安於現狀，

新的計劃。

足蛇吞象，今天或會因此而

虧。

福



上文談到放土被機柱隔隔，它們在性上說以後已被機柱。由於人們的性知識豐富起來，改用彈性器官套在器官的根部，以維持器官的挺舉。西方國家的商店公開出售膠圈，解除部分挺舉的苦惱。

勃起器因難程度之輕重，刺激強弱，發生器官不能使之挺舉，上述的土法或膠圈都無用之地。助性的用具是根據機體構造一種玻璃壓機製造，該機的一端開孔，套在器官的周圍，另一端接在空氣球上，用手擠壓空氣球，空氣在空氣球抽出，器官處在負壓的空氣中會自動勃起。那時接氣氣，除強性壓膠圈，保持在器官根部套上彈性膠圈，保持勃起狀態不軟下。用具商是利用幫助困難者的機會而過飽的。

美國商人，精益求精，將負壓壓機與助性的設備，利用自動勃起而合一。即器官在利用自動勃起

負壓玻璃勃起器因難確有幫，器官在負壓環境下的勃起後，已用其他方法助其挺舉，即軟下去，有人誤解負壓玻璃的用意，將之當作性器官增大，這便有了重後患。

醫學博士醫學博士經常有實質性陽萎病例報告，其中部分原因是將負壓空氣瓶當大體使用而發生的。器官在負壓環境中，力，勃起與原有，其程度跟著壓數而有變化，其壓越高，則壓數大而有變化，其壓越高，則壓數大。小器官早者，則到性器官增大數倍，陽萎在太陽器官中，舉之而軟，不離器官，海綿體內纖維被破壞，長時間使用，力，終於受到破壞，失去伸縮能力，血液也起不了作用，為永久性的體質性陽萎者。

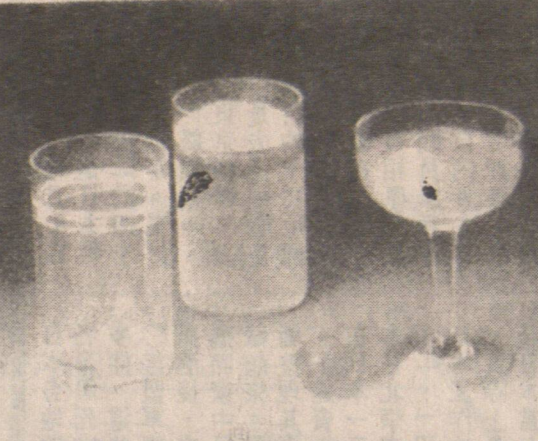
美國衛生當局發現負壓玻璃勃發嚴重時，曾禁止該用。

駕駛筆試
經驗翻譯筆試，越語廣東話及國語翻譯，機動車，貨車筆試翻譯。
請電876-0043/873-3807
傳呼：631-9788 手提：671-9723
劉治

卑詩駕駛學院
211-175 E. BROADWAY VANCOUVER, B.C.
TEL: **644-7890**
資優良 耐心教授 易學速成
期最快 筆試路試 成功率高
AYNE FUNG BANG LAU
433-4082 劉兆鵬 657-2823
專人陪同 翻譯筆試 **251-5750** 郭

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



炎炎夏日，這個雙層雪杯最為管用，如果你想用最短的時間製一杯凍飲，這非要它幫手不可，只要把這隻杯放在雪櫃冰格內長期雪凍，待需要時取出，將飲品倒進，不消幾分鐘，飲品就立即可以變凍，神奇而有效。

消費情報站

琦

[illegible]

新新聞點示症病剪為黑病

注意葉病和葉脈附近的新芽新葉。這是無斯病的一種，亦即過

病毒(CYMV) 隔特、除滅靈等。

飲紋病毒

斑部壞死而失綠，病斑的兩及皺縮，花瓣有畸形。通常應注意刀剪熱和剪刀不通風。或「大生」粉等

每

妨礙

來自

雙子座：你最好

巨蟹座：被他而

獅子座：種

毒，避免高
 要噴一連仙
 李英豪

泡顯着受破
 面同樣會凹
 細小而時

天秤座
 天蠍座
 人馬座
 山羊座
 水瓶座
 雙魚座

生
 活

動員偶一失了手
 在手嗎？例如跳
 失手嗎？他跳就
 其中一跳中表現
 子把自己的積分
 每二次比賽，
 論那個項目都一
 巧，只是單有純
 狀態，這個狀態
 有關，就如一刹

計失準，是不奇怪的事。

因此，又記起李寧在上屆奧運會的失手，這位已在世界體操運動中建立了超卓地位的「體操王子」，那次失手後，又起來露出應酬的苦笑，事後卻有人責他為什麼還笑得出來，其實又何必責備呢？失手了，他是不可奈何的，他不願拿金牌，他願意拿失手的嗎？失手後，只有安慰他，鼓勵他，希望他重建信心，再接再厲，苦衷口有，打打他的信心，於事無補。

在平常生活中，很多事情都如此，有人做了事，或者做事失敗了，他已自以為而為，但在做的過程中，估計錯誤，判斷錯了，因而不失敗，這時責備他，他受了羞，那就如安慰鼓勵，他一個受挫的人，挫折、安慰和鼓勵是最需要的，可以使他得到溫暖，而重新振作起來。

沒有，一次勝利是永遠的，同樣也沒有，一次失敗是永遠的，因此要勝不驕，敗不驕。

陳勇紅

固腎內功

又名壯陽氣功是秘傳而不公開調補腎壯陽保健延年有明顯作用治療腎虛體弱早洩陽萎等各種虛弱病或老年性不育也可治療內藏各種虛弱性疾病的能持久以強則可健腎壯陽能力大增再舉簡易易行療效顯著函授授課面授簽發郵票封套

Box: 88117 Chinatown Postal Outlet

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
10小時只收\$270. 元
唐人準並有特價
* 聘請大溫哥華各區男女經驗教車師傅多名 *

宇宙
駕駛學校

UNIVERSE DRIVING SCHOOL
211A 175 E. BROADWAY, VAN., B.C.

經驗豐富
路試筆試
安全易學

國粵教授
初學補鐘
歡迎查詢

電話 436-3268

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

新到
超等味精
冰霜明蝦
本公司經營業務：
進出口貨
燒腊金猪
鮮明肉食
新鮮瓜菜
京菜海味
罐頭食品
油糖米麵
貨真價實
零售批發
歡迎選購

龍泉青瓷
貝雕鏡畫
江西瓷器
宜興茶具

 685-9743