中年人患關節炎多
注意飲食可減痛楚

關節炎也就是骨與骨之間的關節腫痛發炎，在四十五至六十歲的人當中均有四分一人患上這種疾病，而年齡在六十五歲以上的人當中，甚至接近一半的人患上。關節炎的病患者更以女性較男性爲多。

很多人相信患上關節炎，就等如要受到痛苦終生折磨。但是，這說法到底是否眞確？除了在服用藥物和更換骨關節方面的突破外，飲食、生活壓力、體重、姿勢、運動、環境和心理情緒等，均是減輕關節炎的重要因素。

然而，關節炎並沒有特別的治療方法，也沒有人知道關節炎的成因。關節炎最常見的一種是骨關節炎，這種疾病通常發生在我們的晚年，當關節間的軟骨漸漸給蝕去時，就會出現。

目前有一種預防的療法，給予病患者一個希望。這種治療方法乃將一種物質注射進人體，使軟骨回復彈性並防止老化。其他專家則認爲減體重、矯正姿勢、受傷後的特別運動和治療法以避免過度拉緊受到影響的關節等，仍然是預防關節炎或延遲骨關節炎病發的最好方法。

至於風濕病關節炎雖較少見，却是更厲害的一種疾病，可以在任何年齡的人身上發作，使病人癱瘓。這種疾病令患者受到極度痛苦，影响範圍包括手腕、手指骨、膝蓋、臀部、脚部關節甚至面骨。這種疾病雖可迅速爲藥物控制，但專家仍然對風濕病關節炎的病徵莫名所以；它既可急性又可慢性，既可一生纏繞着病人而又可能偶然發作。然而目前已有越來越多的證據證明按摩、物理治療、水療法、運動、針灸，尤其是飲食都可紓緩病情。

有些專家則認爲透過改變飲食習慣以減輕關節炎的病痛，戒吃某些食物（主要是麥類食品，有時則是奶類食品），應該可減輕不少患者的病痛。然而醫生還是最近才開始接受某些營養（特別是魚肝油及魚油）擁有治病功能這一個說法。

據研究顯示這些營養素既可防止致炎物質活動，同時又可增加抗炎物質的生產，提供一個紓緩關節炎痛楚的基礎。專家更指少食用飽和脂肪，盡量少吃多味飽的果仁油和牛油，因爲這些均含有大量名爲亞油酸的致炎物質。

相反，要多吃鷄肉、火鷄肉、新鮮蔬菜、豆類、穀類、纖維質食品和大量水果。大量含有豐富魚油的魚，越接近尾部的魚肉越好。多喝大量白開水。但忌吃紅肉、動物的肉臟、蛋黃、奶油、奶類食品、香腸、砂糖、煎炸食物、午餐肉。至於藥物則作爲補充，包括維他命C及E、鋅、硒、胡蘿蔔素和兩茶匙的魚肝油。

美寶子

▲喝大量的水和吃新鮮蔬菜，對減輕關節炎病痛有好處。

九一世家皮草系列，其中不少懷舊的六十年代款式，以迎合今年的懷舊潮流。這款A字款翠綠剪毛迷你裙，就是利用純白的皮羊湊合成新款的圖案，適合青春趨時的新一代。

蘭姬

插花材料
送贈他人應知含意

不少插花和配襯的花材都有特色和特殊的含意，以下是其中幾種：

黑葉——多數來自台灣等地，花墻道有售，花五瓣，嬌小艷麗。紅花的「花語」是：「雖然渺小，但有民族感情。」亦表示「聚合起來，就顯得美麗」。（見圖）

白花代表「淡淡的哀愁，因爲想念你。」

粉紅花代表「有點無奈，但仍在徘徊等候和充滿企盼」。

鳳凰百合——深紅似火吐舌，但有鮮黃色邊。「花語」是：「內心熊熊似火，等待進一步的燃燒和接近」。

黃珠——小黃花細如米粒，代表「含英咀華」。

和尚帽——外國人稱爲ACONITUM，一串長長的紫花；花語是「既愛浪漫，人亦長情」。

象耳葉——外國人稱爲MOLUCCELLA，草本。趣怪的小花藏在「迷你象耳」的中央，「花語」是：「有安全感，有歸屬感，深知自己受到保護和照顧」。由於「迷你象耳」碧綠色，中生並肩；故亦有「一家相聚」與「台力創造小小安樂窩」的意思。

火鳳凰——是有紅暈紅點的一種百合，外國人俗稱爲RUBRUM LILIES。「花語」是：「外表冷靜客觀，裏面矛盾混亂，但基本上頗爲熱情和具有誠意。」

油加利葉——多作爲配襯之用，表示：「親切，常伴你左右，並不介意自己不顯赫」；它們一串地生長，亦代表一始終一貫，互相溝通，而且喜歡樸實無華」。

金蓋花——代表「常懷黃金夢，不大脚踏實地和苦幹」，不過亦有人送給商人，表示「盤滿缽滿」。

紫蘭——花語是「清秀的面貌配合清澈的心音」。

李英豪

每日星座

白羊座：忘記預習和做作業，上課時被問卻答不上來。

金牛座：外來的干擾太多，令你不能專心一致做某件事。

雙子座：笑容爲你帶來好運，今天更可顯露無遺。

巨蟹座：開始實施新的計劃，起步尚算順利，可以放下心頭大石。

獅子座：對棘手的科目感到極爲苦惱，恐怕需要找人補習。

處女座：會做出一些與你年齡不相符的事情，事後自己也奇怪何以如此大膽。

天秤座：投資處於膠着狀態，不用太心急，很快會明朗化。

天蠍座：遠方的朋友會給你一個意外的驚喜，留意信箱及電話。

人馬座：遇一投契的新朋友，不由自主地向他盡訴心中情。

摩羯座：遇上頗令人失望的事情，但又逞强，只好把傷心埋藏在深處。

水瓶座：懶散的結果，工作或作業積了一大堆，要加班或煞夜趕工。

雙魚座：人緣不錯，在忙於交際應酬的同時注意結交朋友，爲日後事業打好基礎。

福

談小活生
與人溝通和相處
要記得求同存異

好朋友談得投機，因爲有「共同語言」，大家都關心着某些事，有這方面的資訊、知識和共同的看法，或互爲補充，這便會談得投機，這是因爲心靈異有共同的東西，所以才能成爲好朋友。

但好朋友又未必一定要樣樣都有共同的認識，就算是「孖公仔」，彼此之間，也難免有些不同的東西，例如一些看法和見解。世間沒有完全相同的兩個人，因此，一定又會保留着每人自己獨特的東西。

所以，就算是好朋友，也不能勉强對方非和自己完全一致不可，而要互相尊重，要記得一句其實是很普通的話，即是「求同存異」。

有本領的政治家、談判專家，或者在商界活動的人，在商談的時候，首先就是找尋共同的東西，「求同」，看有那些東西是共同的，有共同的利益的，有共同的見解的，就先肯定下來，這些共同東西越多，合作成功的可能性就更大。

而不同的，也就各自保存着，除非是憑實力權勢迫人接受，不然，就要採尊重的態度，或者隨着環境條件的轉移，漸漸的改變，使一些「異」漸漸的變爲「同」。

其實親密如夫妻，也有「求同存異」的問題，「同」是爲了在一個家庭中共同生活，有共同的目標，維持家庭，養兒育女，或者也有共同事業的，而「異」就是或有不同的事業，不同的興趣嗜好，其實對事物各持不同的見解，只要這些「異」不礙共同生活，就要互相尊重而「存異求同」。

異中求同是最好的溝通方法，總要找到些共同的東西，才談得下去。

陳再紅

家居樂
原野秋裝

Esprit九一秋裝款式設計靈感來自大自然的田園、葡萄園及果園，演繹自然界的豐富色彩，以翠綠、酒紅及灰爲主調。

九一Esprit秋裝把色彩、質感及款式重新組合及作新的演繹。傳統的款式亦以新姿態出現，創新的色彩及布料組合帶來了典雅而時尚的款式。

一系列毛衣及針織配搭貼身彈性長褲，或以剪裁台度的外套配襯短褲或針織短褲，輕鬆洒脫卻又散發着女性魅力。

圖爲一襲松綠色闊身開胸毛衣，圖案靈感來自原野，配襯一條貼身的彈性長褲，充滿秋日的浪漫。

今日好餸
鹹魚肉丁會瓜粒

鹹魚肉丁會瓜粒——呢個餸，味香、瓜甜，正合送飯好餸菜，介紹如下：

用料：香味、實肉鹹魚兩半、瘦肉三兩、冬瓜一斤半、冬菇五錢、薑五片等。

做法：鹹魚、切小片。瘦肉切片粒、加味拌撈。冬瓜去皮和瓜瓤，切片粒。冬菇浸開，切粒。薑片起鑊，爆香肉粒、鹹魚、加埋冬菇、冬瓜同炒，下些水煮之。十分鐘後，試調適味，再煮片刻，下些粉獻，熟油兜勻上碟。

友記

媽媽茶座
栗子月餅

那晚，易雲在房內摺衣服，耳朵却聽到聽裏傳來「栗子月餅」這句話，立即放下手中東西奔出聽去，想聽清楚些。

「係咪有栗子月餅買呀！响邊處有得賣呀？」易雲問反斗星他們。但却沒反應。

「我整緊嘢有留意呀！有栗子餡嘅咩？」馬騮似乎眞的聽不到。

牛魔王則說自己看報紙不知道。

「你兩個對着電視都聽唔到，我喺房裏面反而聽到，也解究呀？」易雲。

「證明一樣嘢！你爲食過我哋囉！」死馬騮、眞給他氣壞。

「媽子，今年有冇迷你月餅呀！」牛魔王問道。

「有，不過事先聲明，一係就咪食，要食就要包銷——一個，如果再學舊年咁剩番啲碎濕濕嘅！我就唔買番嚟啦！」易雲。

「哼，包銷咪包銷囉！至怕你唔俾之嘛！一啖一個夠勁呀！你話大月餅呢就咪搞成！你估我係舅公咩，塞飽月餅仲駛食其他嘢咩！」馬騮道。

小時候，易雲的舅父與人打賭，一口可塞一個月餅，結果他成功，但其他果品就再咽不下了！

話說回來，眞不甘心就此失却品嚐「栗子月餅」的機會，希望老友記們幫個忙，若知道的話，告訴易雲一聲，讓易雲得以還心願，因爲易雲十分愛吃栗子的，喜歡它的味道，相信栗子月餅不會比蓮蓉月餅甜膩的，該是清甜的吧！栗子蛋糕之好吃，也因爲它的清甜呢！

眞不明白爲何牛魔王會怕了它的味兒，這樣也好，將來少個分吃的對手呢！（說笑）

易雲

精品廊
緣

花無千日好，月無百日圓。嶺南五月荔枝紅，五月之前，荔枝想早一百天結果，很難；五月之後，荔枝想遲遲不斷地開花結果，更難。花開花落，顯然並非荔枝能用主觀的意念所能改變。很多從不相信命運之人，歷盡風霜，終於又相信了命運。因爲他老來才知道，命運只有一部分可以掌握在自己的手上，但更大的部分，却並非掌握在自己的手上。

相書常用眼水常泛去形容桃花眼，但據我所知，眼水不可能常泛，過了更年期，眼水就逐漸乾了。請看今天刊出艷星柯德莉夏萍的兩幅照片，前後判若兩人。老的一幅才五十八歲，眼睛已經乾瘦瘦的，臉皮也皺了。美人自古如名將，不許人間見白頭！看了柯德利夏萍這幅相片，令人覺得老天爺很殘忍。然而這是自然規律，當眼水收了之後，桃花運跟着結束了，但當眼水來泛的時候，又能否逃避桃花運的來臨呢？

雌性的熊貓一定要夏天才肯接受求偶。澳洲的紅蟹，到了一定的季節便成千上萬一齊上岸交配，佛家把這叫做緣。緣到的時候，和尚也動情，但能否自律，就要看每人修練道行的高低了。

朱鶴橋

人海觀微錄

家居水風
不能簡單化

這是一件眞人眞事。

如果單從地理環境，也即是樓頭的角度看，這個鐵皮屋服裝店被一條車路直對，衝射過來，這的確是一個「形煞」，凶多於吉。

然而一計算元運卦理，當時的一個大運（風水上一個運可長達二十年），最旺的「旺氣」，剛好在店舖門前的方向，所謂「旺星」到向。於是出現了奇妙的結果。

因爲門前的方向有「旺氣」，本主發達。現在更因爲直來的馬路上人車的擾動，使「旺氣」得到增强，於是店東夫婦得以成功。

這種情形，是把風水學簡單化的人始料所不及的。當年，上這件事給了陸毅一個很重要的警示，一定要小心研究理氣方面的問題，不能單憑懲頭即作決定。

不過話說回來，店東夫婦其實撒得及時，即使政府眞的租給他們，他們的生意也將會大不如前。

因爲由一九八四年之後，元運卦氣已經轉變，進入了我們稱爲「七運」的時期。

元運一變，「旺氣」的所在逐漸轉位，原先門前的「旺氣」將轉爲「煞氣」，加上車路直衝，則一定會發生軍車的禍事來。

陸毅

在複式的單位中，連接上下兩層的樓梯底空間該如何利用，常是一教人煩惱的問題。如圖中白色的牆壁及梯級鋪上異色地毡，本已十分悅目，但若在梯級底依斜度裝上玻璃塊，上置小擺設及裝飾品，更是美意盎然。

荷花

生醫識箱
姚醫生性知信
性事與年齡
青年期是性衝動期

發育後期的男女青年都可能遭遇到麻煩的。女青年傾於强度的浪漫意念，對男青年會熱情與鍾情。男青年則節得自己有性感，遇到有性感的女青年時，後果是可以想像得到的。闖禍的原因是男青們性慾容易衝動，出現性高潮，洩出精液的次數也多。現代社會並不希望這時期的男女們有性關係，但是傳媒界、廣告宣傳、社交場台，都會促成他們搞性事。

從生理學的觀點看來，他們尚未到達性成熟期，不宜搞性事。將這個健康知識灌輸給他們，說服他們等待到性成熟時再嘗試，但仍有不少青年難於接受這個忠告的。

由於性腺在體內增長功能，激發男青時刻意圖性的發洩，促成女青的浪漫幻想，迷戀新潮歌星。慾念或幻想不滿足時，會有性情急躁、情緒不穩的困擾。此外，家長們還應注意他的衣着適度。由於體重與身高在短期內突然的增加，窄狹衣着促成他們活動不便，並羞於面對他人，加速情緒不穩。

性腺使體內荷爾蒙分泌量激增，跟着皮膚出現代謝失常，斑點與暗瘡的出現也是這個時期青年們的困擾，正當需要青春美麗的日子，偏偏出現皮膚失常，肯定會有焦急的心情。

脾氣急躁，情緒不穩，很容易使同性或異性的友誼受到衝擊及破碎，雖然這種情緒打擊屬短時期的，也屬這個發育後期青年遭遇到困難的一部分。

做父母的人也爲這件事頭痛，家中有青少年，他們的學業、生活、精神與體格的狀態變化，時刻令人擔心。青少年體內性腺發育的需要與社會反對的壓力，這個矛盾是人們擔心的事。

不能避免的事有：鍾情戀愛使學業荒廢，好奇與慾念迫使失貞、墮胎、未婚媽媽，性病與因恐懼或痴情喪生等事件給社會增添不少麻煩，家長們雖然嚴加注意並防止這些事件的發生，無能爲力的例子也很多。

社會制度優良的國家，各地都有青少年問題諮詢與指導的機構。給子青少年的幫助很多，例如避孕、防止性病、意外懷孕的處理等，有了這些機構，青少年所受的性事禍害也減少了。

姚醫生

SUPREME DRIVING SCHOOL
拔萃駕駛學校
最新房車　安全易學
天天考期　成功率高
電話：275-8038
傳呼：631-8398

香港駕駛學院
規模宏大　天天考期
筆試快通過
路試速成功
321-3722　Pager 686-8597

UNIVERSE DRIVING SCHOOL
211A 175 E. BROADWAY, VAN., B.C.
宇宙駕駛學校
經驗豐富　國粵教授
路試筆試　初學補鍾
安全易學　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

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 EASE BROADWAY VANCOUVER, B.C.
TEL: 644-7890
師資優良　耐心教授　易學速成
考期最快　筆試路試　成功率高
WAYNE FUNG　馮尚榮 433-4082
BANG LAU　劉兆鵬 657-2823
專人陪同　翻譯筆試 251-5750 郭

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