英十一萬人成功戒煙 從此刻起遠離尼古丁

社會上愈來愈多人吸煙，不單只成人，就是隨意在街逛，也會發現有不少的青少年手執香煙。

縱然香港政府忠告市民：「吸煙危害健康！」以及香煙價格不斷上升，對這些吸煙者，仍未收阻嚇的作用。不少人的藉口是：戒煙很難！

但是英國的阿倫博士卻認爲戒煙是一件容易不過的事，他本人就已戒掉吸煙好幾年了。

戒煙對某些人來說很容易，但對另一些人來說，可能是猶如落地獄，感到難於鬆弛、難於集中精神及難於適應。

無論戒煙是易是難也好，事實上有超過十一萬的英國人能夠成功地把吸煙的習慣戒掉。如果能加以一些幫助的話，你也不難把煙癮戒掉的。

三月十四日是國際的反吸煙日，估計每年都會有很多吸煙者投入參與，而這一天，也就是你戒煙的好開始。從這天開始戒煙，有兩個好處：一、這天是公開宣佈了的反吸煙日，這樣可給予你一個心理準備，而到當日，你便可以實際行動而投入戒煙了，而成功的機會也因此而增加。二、這天你並不會孤獨，大約在五位吸煙者當中，有一個會陪伴你一同參與。這個可能是你的同伴、朋友，或者同事，所以這天可把戒煙視爲一件易事。

決定性在於你能否告訴自己你非要戒煙成功不可。假如你並非全心致力於戒煙，那麼你根本就沒可能會成功。因此取出筆，寫下你停止吸煙的重要性。

例如：①令自己看來更健康和更有魄力。②呼吸比較容易。③遠離吸煙所帶來的咳嗽。④減低患心臟病和癌症的機會。⑤節省金錢。⑥孕育一個健康可愛的BB。⑦樹立榜樣。⑧令自己有一個清清新的感覺。⑨感到自己能控制生活中的每一件事。

假如你曾經嘗試過戒煙失敗的話，立定目標對你來說更加重要。你要明白尼古丁是會令人上癮的，當你停止吸煙時，你會被它吸引，但你只要知道怎樣去適應，便會成功。（待續）

無諱

▲英國有十一萬人成功戒煙，你呢？

情趣

玫瑰花卉 枝不剪不發

人過了一段時期要理髮剪甲，其實我們栽種的木本盆栽植物也同樣要修剪。

有些更不得不剪，因爲要貯存養分過冬天，留回元氣，以免浪費了營養成分，使植株衰弱。

在園藝方面，剪枝的技術很重要，若植株變弱，開花逐年減少，便易染病死亡。

但剪得不適當、不合時、或過量，同樣會影響生長，故要視品類而定。另外，習慣不懂宜比如勒杜鵑，花苟落後應把枝條短截，冬天休眠期配合制水和停肥措施，明年才茂盛。

錦葵科的植物，如大紅花（扶桑）、木芙蓉和木槿等，花全落而天氣轉涼後，便應重剪，只留主幹的基腳部分。

龍吐珠秋天時也要重剪，才保持養料。

盆栽的四季桔、金桔、龍體果和砵砂桔等，最好在元宵節之前修剪一半枝條和摘除所有果實，明年始能保持健壯和果多；到了夏天時要再剪，以防夏花結小果，虛耗了養分。

玫瑰的剪枝就更重要。初夏時應截去一半枝條，因爲大部分品種皆不適宜於在南方炎夏開花，只有「黑夫人」等黑玫瑰例外。

植株截去枝葉後，並不會因「傷」死亡，反而貯存養分，集中到適當季節才生長。

玫瑰花與其他木本植物一樣，需要花後剪枝，才能四季茁壯，時常有花。

先應檢查全株，把所有枯枝、病枝、老弱徒長枝、交纏枝、多介殼虫、紅蜘蛛或蚜虫的枝條自基部剪除。

玫瑰剛過花的枝條，應截短一半；剪口要在腋芽（分枝點）上方約一公分處，向內傾斜成四十五度角剪；刀剪要鋒利和事前消毒過，切勿損壞切口；而切口可用塗「達仙」粉。

李英豪

每日星座

白羊座：今天做事會比平日更易成功，皆因星運不錯之故。

金牛座：頗有紳士風度，對伴侶疼惜，即使她有差錯也不會責怪他。

雙子座：注意家居電器的安全，若有損壞，最好不要自己動手去修理。

巨蟹座：過分熱心地關心朋友，卻惹來誤會，正所謂哭笑不得。

獅子座：充分發揮你的領導才幹，同學們都十分樂意聽你的話。

處女座：工作機會需自己努力去爭取，打醒精神去見工，會遇上好「波士」。

天秤座：有人在你面前搬弄是非，若非當作耳邊風，會捲入旋渦。

天蠍座：參加朋友的開業致慶，也渴望何時能擁有一間商店。

人馬座：遇上喜事不妨與朋友共享你的喜悅。

摩羯座：工作順利，得上司及同學的稱讚，決心要幹出更好成績。

水瓶座：對電子產品突感興趣，要考慮需要，別購回不適用之物。

雙魚座：有依賴他人之傾向，要學會自立，決不可由他人決定你的出路。

福

談小活生

與其多限制孩子 不如教識事明理

父母怕兒女學壞，怕兒女在社會大染缸中「近墨者黑」，因此常對兒女的行動有很多限制，以致青少年常感「沒有自由」。

其實去限制，都不如使兒女知好醜、辨善惡、明是非，也就是所謂「識事明理」。

當兒童或少年能培養起事理的概念，知道何者爲黑，何者爲白，他自己就不會去「近墨」，不用你做父母的常去擔心和防範。

很多做父母的，也知道這個道理，因此，時時去教導孩子，不可這樣，不可那樣，硬要他們服從，但有時方法太生硬，太直接，反會使孩子產生反感，收到的是反效果。

因此，未必每事都針對孩子本身的言行，而是由日常生活接觸的事物中，引導孩子去認識，去分辨，自己懂得分析。

例如日前的遣返越南船民行動，招致許多反映批評，到底誰是誰非？有些船民到了機場，卻不願上機，要警察抬上去，不抬上去又如何？其實是沒有辦法的事，這些人回到去還說曾被毆打，而越南官員也說，這些人中有不良分子，他們回去後說的話自相矛盾，要教育他們。而這些人既有不良分子，仍留在港的船民，又是不是也有不良分子？這些船民不是我們請來，而是不請自來，又要港人負擔，又不願回去。而又沒有其他國家收容，不遣返又如何解決？出錢請飛機送回去，還要人抬上飛機，這樣做還要受批評，是何道理？又有報紙刊出大幅小船民照片，狀似很可憐，這些小船民，只是孩子，又會是什麼政治難民？又是否「自願」離開自己鄉土？有些還是在香港船民中心出生長大，這要港人負責嗎？就算這些，跟孩子們分析，也可使孩子自己培養起分析能力。

陳再紅

庭家樂叢

今日好餸

百寶全鴨

「百寶全鴨」是款地道、具有家鄉風味之菜式，稔糯、香滑、正合冬令之美食。

用料：全鴨肉一隻，栗子肉二兩、鹹蛋黃四個、湘蓮子六錢、靚百合四錢、冬菰五錢、鷄肝兩副、叉燒一兩、柳梅瘦肉兩半、瑤柱四錢等。

做法：購買鴨時，可請伙代將弄成「全鴨無骨狀」、洗淨、塗上老抽、放下滾油內，炸至焦黃時撈起。配料準備好，調好味、塞入鴨腹腔內縫口，調好味汁，浸着全鴨，隔水燉至全稔，汁水調成稀獻淋上。

友記

精品廊

安全收腹器材

ABDOMENIZER 收腹最了得。

如果你現在是做傳統的 SIT－UP 去收腹，請再三思！因爲這樣會對脊椎骨及尾龍骨構成一定的壓力，甚至可能會引致損傷。

但是，利用全新突破的智慧型 ABDOMENIZER 做 SIT－UP，不但收腹的效果更爲顯著有效，而且避免脊骨磨擦損傷的危險。加上做 SIT－UP 運動時再毋須固定雙腳平放位置，容易練習，十分方便。

該智慧型 ABDOMENIZER 是由美國著名脊骨神經科醫生丹尼斯卡路尼奧博士，根據人體解剖學及生物機械的原理創製而成，符合人體脊骨下部的形狀及流線。只要你每天花數分鐘用做 SIT－UP，不同的身體動作對上腹肌、下腹肌發揮作用，減少該處的脂肪積聚，從而變得更加結實健美，發揮最佳的收腹效果。

人海觀微錄

弓角口

看一個人有沒有鬥志，除了從眼神去看外，還可以從嘴角去看。有一種口形叫做弓角口，嘴形似一把弓，兩邊嘴角似弓的角，向上翹起，從翹起的程度，可以看到一個人毅力的多寡。

相理衡眞曰：「口角上彎，終身不怕難」。這句話準不準呢？很準。根據實踐，凡嘴角上彎的人，鬥志都很强，摔倒了爬起來，再摔倒，再爬起來。所以弓角嘴的人，大多數晚年有成。我不說「大器晚年」，因爲未必達到大器的程度。我覺得神相全篇「口角如弓，位至三公」這句話有點誇大。事實上十個人之中，起碼有一個弓角口。

今天刊出億萬富翁李嘉誠的照片，因爲他有一個典型的弓角口。但他的成功並非僅僅由於一個弓角口。他有廣闊的天庭，銳利的眼神，再加上弓角口，才能有如此成就。

只有弓角口而無美好的神骨，當然不能「位至三公」，只能說，這個人果斷而自負，晚運頗佳，僅此而已。

又若兩個口角翹得太高，反而會過於自負而傲慢，什麼事都認第一，恐會影響人際關係。不管什麼口形，一定要厚，若然口弓角，恐怕却又飛不起來。

朱鶴橋

圖中那造型別致的物件，驟眼看來仿如一把太陽傘似的，其實這是一座新穎的座枱灯，以鋼、木及紙爲原材料，售價約爲五百元，十分別致。

荷花

水風居家

酒色財氣易沾染

讀者看何女士家居的不正形狀，固然覺得難以佈置擺設，也會感到很難運用的。

而在風水上看，此屋的缺點不容易矯正，有時顧得此而失去彼，認眞麻煩。

此屋由於東北部特長，兼且是大門和廳的所在，故此處之「氣」特猛，影響頗大。按照此宅坐向屋運，五黃、七赤、九紫滙聚，七赤雖爲當運令星，但會五黃、九紫，即所謂「午酉逢而江湖花酒」，故此酒色財氣，有機會沾上其中一端也。何女士丈夫嗜賭，正是受此氣數影響。

大門口直對，是向街之窗戶，這在風水上也是不吉的。開門而入的氣，毫無攔擋，亦無迴旋。同時整個屋宅，東南巽宮崩缺，即在窗戶對出之處的缺角。此屋巽宮之卦，主管文昌及功名，跟小孩讀書有關，現在此卦不全，何女士尚在求學階段的女兒，開始無心向學，去夜街，本來理科成績很好，却欠佳了。這是風水上，讀書差勁的原因。

現實上，何女士的地方不足，女兒沒有睡房，只能睡在廳中，因不能爲她間一獨立的房間，這在心理上、環境上，也是令女孩沮喪的。

陸毅

媽媽茶座

得意松鼠狗

那天到老友阿仲家，一進門，迎面一團黑影撲向身上，還來不及看清，身後再被襲，定眼看清，但見一對眼珠加一個鷹嘴，在我身前身後猛嗅。

「喂！走開！聽到未！」阿仲忙大呼！但沒效用。

「好好意呀！乜狗嚟咩！」易雲忍不住抱起一隻，眞乖巧，小鳥依人地在我懷中。

「松鼠狗囉！有出世紙咩！賣畀人成三千蚊咩！我養咗兩隻狗嚟一隻狗公，有隻狗嚟有咗啤啤，但係呢幾日見佢個肚細咗嘅，唔知係唔係流產咗呢！但個籠又有乜跡象囉！」阿仲原來有此興緻呢！

「如果係流產，佢自己會清潔囉咩！你抱抱佢，用手輕輕打住，感唔感肚裏啲狗仔郁動！如果唔係就麻煩咯！」易雲。

「係呀！要搵獸醫唔見成千蚊咩！唔係呀，唔見成萬銀就眞，呢次傷嘅！」阿仲道。

「嘩！咁誇張，唔係啦！」易雲半信。

「乜呀！一隻賣三千蚊嘛！呢種狗每胎生三隻咩！三三錯九、九千蚊，如果眞係冇咗，加埋獸醫費咪成萬銀咩！」阿仲道。

「哎呀！嚟哋生嘅！」阿仲的女兒叫道。

「係狗生，唔係嚟哋生！咦！係囉！今日成日都唔得閒咯！服侍佢哋緊要過——」阿仲還未說完，他的孩子接道：「我哋嘛！」

「多事啦！又係你哋鍾中意我至養嘅！點解個肚會細咗嘅！」阿仲道。

「唏，咪好似人一樣，到臨生個胎落咗位，咪細啲囉！我以爲只得兩隻咋！」易雲。

「一定係三隻嘅！如果四隻就要狗會嚟監證咩！唔係會攞唔到出世紙咩！」阿仲喜上眉梢。

易雲

米色的V領外毛衫，內襯白T恤、領吹，下配及膝藍色百摺裙子，把辮子束起來，加頂帽子，再背個大袋，典型的學院時髦打扮，青春迫人。

蘭姬

性知識漫談

性事障礙：男性無高潮症

前文描述陰痿與早泄嚴兩個主要的男人性事障礙。尚有幾個次要困擾也屬於性事障礙。

男性無高潮症即是器官能勃起，能行房却沒有射精的功能。行房的時間可能很長，但是沒有高潮出現。當行房活動促成疲乏時，器官軟化，行房中止，沒有射精的快樂享受，這是性事障礙。

生理學家指出男人有慾念，對性事有興趣是爲了爭取這個瞬間愉快。如果連高潮都無——何必行房。幸而這個缺陷的治療並不困難，如果夫婦雙方願意合作互助，接受馬斯德博士首創的陰莖按摩術即可解決這個難題。

射精障礙是射精中樞的信息未能傳達到器官肌肉所致，馬博士的按摩術是利用性伴掌心包圍着陰莖頭部作旋轉式按摩，頭部與包皮溝的皮膚表面有無數微小的乳頭狀組織，該處接受按摩刺激，容易使射精肌肉接受射精中樞的信號而射精。據馬博士的紀錄，每位患者能獲得射精功能，但是按摩的次數與時間有所講究。有人需有數日時間的按摩，最長的可達三小時之久。按摩技術有困難者，需經專家指導。

男人對行房缺乏興趣，也屬性事障礙。這類發生率較女性者爲低。男性器官有勃起能力，可以行房，爲何缺乏興趣？有些例子是有原因的。例如過度疲勞，精神壓力，家務糾紛或飲酒過度。這些有原因的失興趣，其問題容易解決，如屬原因不明的心理因素，又需求治於精神科醫生作心理分析，找出無興趣的因素，然後作對症治療。

部分男人對自己的器官不滿意，例如覺得器官不夠壯大，位置不正，過度偏左或偏右，有時呈收縮狀，外形只可見頭部而不見陰莖等，這些不滿意並不直接造成性事障礙，但因自卑心而促成性事的愉快程度減低，這些屬不必要的顧慮，陰莖海綿體收縮程度不一。軟化時不能代表器官的眞正大小，位置偏左偏右均屬正常。有些人過度恐懼器官會極度收縮進入腹腔而喪生的縮陽恐懼，這便屬精神失常，需就醫治療，其他的不滿意情緒會漸漸消失的。

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

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