金聲集

建造一個快樂家庭

家，與我們每個人的健康有着極爲重要的關係。有的家中成員相繼病倒，有的人家却無一患病。健康長壽家庭的成員多會把家庭環境做到清潔整齊，愛娛樂、愛活動，家庭氣氛和睦融洽。

一個人健康與否，總體上說由兩個因素決定：一個是環境因素，一個是自身因素。從自身因素看，遺傳佔了一定的比重。而從環境因素看，家庭的小環境狀況，更直接地影响到家庭成員的健康。譬如：要使室內空氣新鮮，你會動開窗換氣並在廚房中安上排烟器，就連不在居室內吸烟也能做到。但是，保護家庭的小環境不單單是要有一個窗明几淨、空氣清新的居住環境，還應包括許多方面（如：良好的飲食、生活習慣和家庭氣氛等）。

家常飯菜是人們營養的基本來源，也同防病、患病密切相關。如嗜好單厚重味的家庭，比起愛吃清素淡味的家庭，其成員中心血管病的發病率要高；偏食挑嘴常常使兒童營養不良。合理的飲食衛生，家人才會身體强壯。生活習慣也是處處關係到家人的健康。起居的時間、娛樂活動的方式、家務勞動等，都感到舒適，趣味無窮，因此，一家人有時難免會鬧矛盾，但有一點，他們是相親相愛的。要想家人健康，愛的表達至關重要。有的人在家總是互相埋怨、橫挑鼻子豎挑眼。他們會說，我因爲愛對方才希望他更好。但你愛的方式錯了。這種吵鬧不休的愛會使家人處於緊張煩惱之中，其心理障碍的發生率會高得多。

精神狀態如何，也會影响到一個人的內分泌系統與免疫系統的功能。許多病如高血壓、冠心病、消化道潰瘍、甲狀腺機能亢進甚至癌症，均與不良情緒有關。愛應該像陽光，把光和熱給予對方，愛應該像微風，輕拂對方的心田。把你的愛綿綿不絕地奉獻給家人，你也會得到親人無私的回報。生活在相親相愛的氣氛之中，家庭才是甜蜜的。

親人之間的愛不僅對於防病有重要作用，還會帮助患病的家人早日康復。當你患病之時，親人温暖的手輕撫在你的額頭，你會頓感病痛消去三分。用你的愛去保護好小家庭吧！

女人經

朋友想找兼職工作

朋友託問，有沒有一份兼職可以介紹，因爲他希望利用業餘時間，多做一份工作，多賺一份人工。

奇怪，朋友尚是單身漢，何來生活頓優悠，無須有甚麼家庭負担，而且很多時是舉願去ENJOY自己的業餘興趣，也不肯作任何超時補水的工作，到底他因何事而一改往日的逍遙悠閒生活方式。

朋友無奈的表示，自己不想也沒辦法，女朋友舉家移民，他們這對小情人，已計劃在彼邦購置居所，以備將來結婚之時，移居他方也可以立即有棲身之地。

以朋友目前所賺的一份人工，在香港供樓也還可以應付，但若是在彼邦置業，就立見不足了。

爲此，朋友只好找兼職了，只好放棄優悠自在的生活方式，轉而被迫積極起來。在過往，他是一直反對人家爲賺錢而日做夜做的。

這也算得上是爲了愛情而改變吧，朋友苦笑，不過，從長遠計，不是容易的事，但女友有命，又豈敢不從？只好刻意的去改變自己了。

理髮店內的故事

某個週日早上去一家小理髮檔剪髮。由於週末跑馬頻爆冷，人們的話題便以馬爲主，這是香港普羅階層最「正常」的話題。雖然坐在理髮椅上的客人各不相識，但一談到馬，大家都可以毫無拘束的大談特談，「港人自講」，此乃香港社會一大特色。理髮師傅、客人，各舒己自，有人怨聲後，有人惜寒前，有人動人不要賭馬，熱鬧之極；小小一間理髮檔，成了馬迷研討會，我喜歡這種場合。那些大理髮店一派公司氣，死死寂寂毫無生趣，理髮師像機械人一般在操作。

正當大家興高采烈的談論賭馬之道，突然另一位理髮師聲音變得粗大起來，嚷着的！他的爭辯對手正是爲我理髮的師傅，從他們的激烈爭辯中，我聽到了根由，原來他們兩位是這間小檔的合伙檔主，可是雙方之間平常有點意見相左，或做事方式有所不同，真世觀點各異，因此，借一點藉口便各自出口烏氣，爭辯越來越激烈。另一位檔主睜眉突眼，他手中正執着一把尖髮剪，我們四五個客人便動手動口加以勸解和制止，一場狂風暴雨很快便烟銷雲散，髮照剪，馬照講。爲了緩和氣氛，使人們的注意力轉回談馬之上，我從袋中取出昨天贏馬的投注卡「晒標」，由於是雙度頗大的連贏，拖二，又只是十元一注，花二十元，贏得近二百元派彩，惹來了一陣羨讚之聲，爲我理髮的師傅態度立轉温和，像老友一樣和我交談。我也趁機動解他。

兩個人合伙經營，大家如坐一條船，順風順水當然好，但亦難免有逆風惡浪之時，因此必須齊心合力，同心協力，才能免被風浪打沉了小船。如果大家器量狹窄，各持己見，就算在風平浪靜的日子中，也會自己弄沉了船。一個人獨力經營本不壞，但在本錢短少下，二人以上合伙，未嘗不是一件好事。人多力量大，但却要注意合伙人之間的關係，二人成組，三人或以上就是一個小團體力，互相體諒，不能以個人爲主，否則生意必敗無疑。合力成金是千真萬確的。

嫩白膚皮使樣怎

貞姐

從意外的雜誌上看到「基礎化妝品」這個新穎而又陌生的名稱。仔細看過介紹後，覺得它不無道理，願將它介紹給愛美的人們。什麼是基礎化妝品呢？所謂基礎化妝品，是强調給予皮膚充足的水份，尤其是當人進入中老年以後，更應當注意皮膚對於水份的需求。

水是人體不可缺少的營養物質之一。它不僅能維持生理活動的正常人與猪隻的生理結構是大同小異。人的身體結構不外乎是四肢、頭顱。身體的軀幹內有肺，左下肺的中間處有心，前腹腔內有消化系統的胃、肝、小腸、大腸，後腹腔有腎，左肺下有脾，下腹腔有膀胱及女性的內生殖器官。這些肢體器官、骨骼、肌肉都是由神經、血管、淋巴管聯結成一個整體，人的生命活動過程就是人體所有組織的活動功能大協作。如果我們能找一些有關人體生理的基本知識書籍來看一看，雖不能百分之百了解，因人、因季節不同而酌情使用。如乾性皮膚，就應使用油質化妝品，相反，油性皮膚則應使用水質化妝品。季節不用，所需化妝品也要隨之改變或停用。如在揮汗如雨的盛夏，可不使用化妝品；而在北風呼嘯的寒冬，則必須塗搽化妝品，合理使用優質化妝品也是人們永葆青春的秘訣之一。

說機緣亦非複雜，我們沒有機會看人體解剖，但有機會看猪的內臟。其實人的身體結構，人們說，人的體內有腰有腎，亦會聽說過人的腎在小腹之下；至於人的肝在左邊，脾在右邊，心在胸部正中等等，更是令人聽之而嘔飯。如果無病無痛，當然那管他腎在頭頂也沒有所謂，但一旦生病，問題就來了，人們驚惶失措，藥石亂投，如遇上無良之醫、無良之藥商，則原病尚不致死、不致殘，但因庸醫致殘、誤用藥物致死，那才是眞正的悲劇。

我們的醫藥音及知識工作不是沒有做，而是做得還很不夠，我們尚未能眞正喚起市民，大家去關注醫藥與健康問題。不少農村幾千年謠傳的有關醫藥的常識，在我們這個大城市仍大有市場，諸如「夾色傷寒」、「濕水傷寒」之類的謬誤至今相信者仍大有人在。在下每看到病人那種彷徨神態，對生理病理的誤解而又「年免費教育制度，我們的年青一代可以滿口中英夾雜的特種混合語言；但可惜，我們却對自己身體的基本生理知識幾乎一竅不通。常聽人們說，人的體內有腰有腎，亦會聽說過人的腎在小腹之下；至於人的肝在左邊，脾在右邊，心在胸部正中等等，更是令人聽之而嘔飯。如果無病無痛，當然那管他腎在頭頂也沒有所謂，但一旦生病，問題就來了，人們驚惶失措，藥石亂投，如遇上無良之醫、無良之藥商，則原病尚不致死、不致殘，但因庸醫致殘、誤用藥物致死，那才是眞正的悲劇。

我們的醫藥音及知識工作不是沒有做，而是做得還很不夠，我們尚未能眞正喚起市民，大家去關注醫藥與健康問題。不少農村幾千年謠傳的有關醫藥的常識，在我們這個大城市仍大有市場，諸如「夾色傷寒」、「濕水傷寒」之類的謬誤至今相信者仍大有人在。在下每看到病人那種彷徨神態，對生理病理的誤解而又「年免費教育制度，我們的年青一代可以滿口中英夾雜的特種混合語言；但可惜，我們却對自己身體的基本生理知識幾乎一竅不通。常聽人們說，人的體內有腰有腎，亦會聽說過人的腎在小腹之下；至於人的肝在左邊，脾在右邊，心在胸部正中等等，更是令人聽之而嘔飯。如果無病無痛，當然那管他腎在頭頂也沒有所謂，但一旦生病，問題就來了，人們驚惶失措，藥石亂投，如遇上無良之醫、無良之藥商，則原病尚不致死、不致殘，但因庸醫致殘、誤用藥物致死，那才是眞正的悲劇。

人港藥醫常識足不

一合一家居設計

在有些家庭裡，客廳與飯廳合而爲一，相信不會是一件怎麼大出奇的事，因爲起碼人們在接受同一個安排的時候，它們是不會有什麼抗拒的。

唯獨有些奇怪的現象，那就是不太多的家居，她們是會把廚房與洗手間混合在一起的，或者有些會覺得十分好奇，到底是否應該把它們分開才好呢？

但是對一般喜歡在設計與家居方面混爲一談的人士來說，這樣的結合不一定是不好的，或者透過特別的安排，更加添了家居的情趣，也未可料。

當然，透過了一些比較接近外國人生活的家庭裡，她們喜歡較大的空間，於是平放在一起的話也沒有什麼分別。

以下介紹的這個設計，獨特之中而有些好看的感受，你們又以爲如何？

一、這個廚身很淺色的廚房與洗手間混爲一體的組合，有點歐陸的味道，加上部份的粉紅色牆身，更加添了可愛感。

二、掛着的白色圓燈、風景畫，都是大體可愛的，另外它用間隙作廚房的櫃筒擺放，沒有佔地方的感受，特別好看。

三、鄰近的洗手盤，圓形而豪華，可以作爲裝飾之用，又可以作實用價值。相信這種設計會受人喜歡。

美味有益早餐尤勝補藥

陳醫生：

我那讀中學的兒子經常不吃早餐就上學，請你說明早餐的重要，帮我教育他，謝！

張太上

張太讀者：

一早需要上學的學生或上班一族中，常有不吃早飯的，以爲早餐可有可無。但從醫學角度來看却認爲，一日三餐在於晨。早餐是午前提高效率、進行活動的重要能源。美國的專家甚至提出「早餐必須是我們每日三餐中最好的一餐」的建議。讓我們專門說說早餐對學生的重要性。

對於小學生來說，他所需總熱量中有百分之十是供生長發育的；而中學生則有百分之十五至十五的總熱量是用於生長發育。這個生長發育不單是指長個子，也包括智力方面的發育。如少年兒童或青年的營養充足，則可促其生長發育，增强體質和智力。反之，則後果不言而喻。

學生上午主課多，體力消耗大，不吃早餐或早餐馬虎應付，熱量入不敷出，容易引起低血糖病，出現心慌、頭暈、眼花、注意力不集中、理解力降低、記憶力下降，無精神等症狀。此時就需要動用體內的糖元和蛋白質，結果孩子就會日見消瘦。如此下去，非且學習成績日漸退步，還會引起胃病、貧血等疾病。因此專家說，早餐吃得好、吃得飽，勝過吃補藥是很有道理的。

陳醫生主答

家庭保健信箱

氣乾護之燥躁道

個反亦可髮型性映

宜家集

黃强／鄭人

甜甜美容健美學院　彭玉玲院長

冬天氣候乾燥，容易引起皮膚脫水，由於乾燥的天氣加速了皮膚細胞角化現象，乾枯的細胞覆蓋着皮膚表面，令皮膚的天然潤澤難以顯現。

一個人的皮膚每天大約要蒸發近五百毫升的水份，一旦缺少水份，皮膚便會變得粗糙，要防止皮膚缺乏水份，自然要經常保持體內足夠的水份。雖然在冬天減少了運動量，比夏日減少了出汗機會，但仍然需要補充大量的水份，如夏天一般多喝水，堅持每日飲六至八杯的清水，特別是乾性皮膚的女性更宜吃含水份多的食物和適量的維他命，比如說一些維他命A含量豐富的食物，對冬天乾燥的皮膚有一定的帮助，可以讓皮脂分泌加速起來，減緩皮膚水份的揮發，使皮膚看來滋潤、有光澤。

寒冷的氣候不僅會令皮膚感到乾燥，我們也同時會發現面部皮膚的小皺紋較更加顯眼，化粧後的效果也沒有往日那麼自然，甚至缺乏光采。針對這些問題，我們便應該對症下藥，採用一種正確有效的方法，以求達到美容的效果。

除了堅持每天如常進行應有的護膚程序外，需要增添一些對皮膚細胞增生有較大刺激作用的美容護理或者接受活細胞美容治療。因爲在寒冷的天氣裡，皮膚的毛孔和微血管會爲了防止皮膚散發熱量而收縮，血液因而循環減緩，妨碍了新陳代謝的進行，我們可利用新鮮冷凍的活細胞補充這方面的不足。

美容顧問

時裝新姿

紹介裝褲妙美

可見無論女性的時裝吸引度方面是不怎麼容易收效的關係，人們對於褲裝的喜愛程度自不然是大打折扣的。

或許這一連串以褲裝的表現作爲主題的女性時裝，眞是可以爲女性帶來不少的美感，這是可以知道的。

原則上，褲裝的流行度沒有裙裝那麼普遍，除了是女性在職業一族方面受用不大的關係吧，自然而然喜歡的也相對減少。

爲了更進一步使到喜愛這方面的女性，她們可以有一些比較容易令人欣賞的片段，那就不得不爲你們提供一些更新潮及大方的女性褲裝哩！

以下的片段十分有趣，更合女性的穿着，可以作爲參考。

右、白色的絲質西褲，它的褲身頗闊大，而且在褲頭部份加插了打褶的形式，在脚底層加了一個圓環狀的花邊，除了吸引可愛之外，還有配色之美，與綠色的皮鞋相輝映。

中、上身是白色的過身西裝，下半截配緞的是一條以橙紅色的三個骨西褲，褲身拋鬆然後加上適當的男裁，更有風味。

左、以文字及圖案作點綴的鬆身襯衫及西褲，褲子部份相當特別是有波浪的一種，吸引又好看。

華隆有限公司
WAH LOONG LTD.
1490 FRANCES STREET, VANCOUVER, B.C.
電話：255-6571（五線），255-6010
源源運到，大量供應
各西士齊備
中國去頭有殼白蝦及蝦肉
中國AAA牌去頭有殼養蝦及蝦肉
緬甸去頭有殼白蝦及蝦肉
越產去頭有殼白蝦及蝦肉
香港滘門白蝦及10F蝦肉
中國各類有頭養蝦
大小西士龍蝦尾及扒蝦尾
急凍香港產鮮魷魚、去衣鮮魷筒
常備各種魚類
紅衫魚　紅鮋魚
黃花魚　白鱠魚
牙帶魚　生魚
獅子魚　墨魚
供應
日本各類冬菇及
新到中國各類冬菇
「一日一冬菇，精神倍爽朗」
歡迎遠近採購
寄送貨快捷

泰興有限公司
Tai Hing Company Ltd.
(1981)
265 EAST PENDER STREET • VANCOUVER, B.C. V6A 1T8, CANADA
PHONE 684-1028
新到大幫
超等精
味精
冰霜明蝦

銀龍公司
YIN LONG CO. LTD.
535 GORE AVE. VANCOUVER B.C.
TEL:689-7324
燒腊肉食，中西什貨，園口新鮮蔬菜，生菓，即日由台灣頂好公司運到冷凍飽點。銀絲卷，芝蔴湯丸，毛荳，木須皮，壽桃，無須鮮凍，可即蒸即食，老少咸宜。門市批發無任歡迎，逢星期三休息。地址：五三五哥亞街。電話：689-7324

金利源
GIM LEE YUEN LTD.
47 E.Pender Street
Van., B.C. V6A 1S9
八折酬賓
大減價
特價貨品除外
685-9743

UNIVERSE DRIVING SCHOOL
211A 175 E. BROADWAY, VAN., B.C.
宇宙駕駛學校
經驗豐富　教法詳盡
路試筆試　初學補鐘
安全易學　免費接送
收費特平　歡迎查詢
電話：2750886 4379617
本校採用89年日本小型冷氣房車。

香港駕駛學院
HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD.
地址：域多利5869號
電話：321-3722
易學速成　筆試最快　考試路試最快　服務費最公道　收費深導師　資歷最久
校長：吳栢霖　傳呼機：686-8597（24小時）

嘉華駕駛學校
本校歷史悠久、發展迅速，現已增聘豐富經驗教師：何津祺　三二二－六八八八
黃健明　六八九－五五七六
馮紹明　三二二－五五五五
協助主理温市及烈治文分校業務。本校考生成績超卓，合格率特高，排期最快，教授方法簡易，並設有筆試班，全校採用88年全新房車作教。
嘉華駕駛學校校長　馮坤威四三二－七〇〇一　二九四－一六一一

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
823E. HASTINGS UNITED DRIVING SCHOOL
TEL: 253-6888 253-1333
歷史悠久　經驗豐富　耐心教授
筆試路試　易學速成　合格率高
※唐人埠特價全程140元
＊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 EAST BROADWAY VANCOUVER, B.C. V5T 1W2
644-7890
您想得到一張卑詩省駕駛執照嗎？您爲學車而煩惱嗎？
路試　我們的中、英、法、越、華語教練會指導您從最安全的習慣中，得到您想要的駕駛技術，並代約安排考試日期。
從速聯絡
馮尚榮　433-4082　WAYNE FUNG
劉兆鳴　657-2823　BANG LAU
筆試　個別教授筆試及專人陪同翻譯請直接聯絡郭先生　電話251·5750

ADVANCE DRIVING SCHOOL
高級駕駛學校
#1-4424 MAIN STREET
※有女師傅教車　※初學　或　重温
※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