若懂挽留青春 何懼年華消逝

你是否正為年華的消逝而感到緊張，不知如何對付？

這裏有一個小測驗，看看你是否知道怎樣做才能正確的挽留青春，保持人老「樣貌」不老。

以下的十五條問題，答「是」或「不是」。

1、睡眠不足能令你看來顯得更老？

2、每天量體重，是有用的？

3、每天能小休兩次，鬆弛緊張的精神，能對你看來更年輕？

4、飲太多水令人看來浮腫？

5、少吃含卡路里多的食物，能保持青春？

6、運動令你保持活躍？

7、吸煙和大笑是青春長駐的秘訣？

8、每天飲酸奶能抗衰老？

9、緊肉水能保持皮膚嬌嫩？

10、纖維食物令你更青春？

11、維生素能保持皮膚嫩滑？

12、晒一身古銅色皮膚，令你顯得更年輕？

13、保持牙齒健康是重要的？

14、每天走兩哩路是有益的？

15、快樂能幫你保持青春長駐？

答案：1。對。缺乏睡眠減低血液循環，令皮膚垂落和出現黑眼圈。

2、對。這樣可作警惕，使你注意營養健康。

3、對。精神緊張是濕疹、抗、黑痣、成人粉刺、乾癬等毛病的罪魁禍首，亦有可能導致潰瘍、高血壓等問題。

4、錯。每天起碼飲六杯水才對健康有利。

5、對。少食卡路里能達致嗜沸效果。

6、對。最佳的運動，是屈膝做仰卧起坐。

7、錯。尼古丁令皮膚衰老，大笑增加皺紋。

8、對。酸奶所含的鈣質有利骨骼健康。

9、錯。收縮水含九十三巴仙酒精，令皮膚容易乾皺。

10、對。纖維有利腸胃健康，減低卡路里，保持體重正常。

11、對。多吃含維生素A的胡蘿蔔，含維生素B豐富的穀物，瓜果、肝，和維生素C的生果，能供給皮膚所需的足夠營養。

12、錯。剛相反，晒得越多的皮膚只會越衰老。

13、對。保護潔白整齊的牙齒，看來才年輕。

14、對。多步行能防止骨質鬆弛。

15、對。情緒愉快的人較少毛病。

起碼要答對十一條，才算具保養青春的常識。

□玉

增肥與甜品

街上偶遇「博士」，因位朋友「博士」，十他事事講道理，待人年沒見了接物全要依方程式。

說起他的清減，他又來一番偉論：「要增肥，就一定要吃高卡路里食物。我現在天天糖果、日日甜品，好快會肥了。」

其實，吃過多的甜食，不但不能增肥，更會弄巧反挫，導致食慾減退。

太多的甜食，令血糖提高，影響大腦控制食慾的部份，使食慾減退。再者，糖有一種滲透力，使胃黏膜受影響，我們便很容易會嘔吐。除此以外，太多的甜食會令腸胃和消化系統受損，這兩大器官受損，想增肥者就更加不思進食了。要順帶一提的，是吃太多甜品，會阻礙維生素B1的吸收。

由此可知，多吃高卡路里的甜食，並不表示增肥一定成功。其實導致過瘦的原因很多，除了生理上的，還有心理上的。

米施洛

健美營養學

玻璃鞋

小雨集

▲雷聲大

酒店夜晚是最沉悶的生活，扭開電視也無甚可觀。難怪東南亞友人來香港遊玩煲「電視粥」也成節目之一，香港競爭下的小箱子內容不差。

今天晚上竟有芭蕾舞《玻璃鞋》，當里耶夫也在其中却不再是王子而是演老角了。

仙蒂里拉的異母姐妹是否真的不美？仙蒂里拉是否真的胸無城府，毫無機心純情？舞會真的是甚麼藥？舞會實的是甚麼藥？就似自以為天生麗質的女性為未能參加選美、未能拍寫真留下美好回憶而惆悵？

童話也是錯誤的演繹，《玻璃鞋》內女主角便是美貌全場冠軍，王子自然富可敵國般稱職。財貌雙全大結局。小女孩看過便一生夢想作灰姑娘，以美貌去獲得財勢，或乾脆一登枝頭、依然天真可愛、在空街道上遊覽，遇上也不喜歡衣光鬢影而溜出皇宮微服的王子，然後星空下、空城中共舞。王子為無鞋赤脚的少女量度鞋子尺寸，日後做好了玻璃鞋前來相迎。我想總比甚麼都歸於神仙力量較具啓發性。

比較，愛創造較高的白雪公主，不竟那是出土文物奪得美男歸的好結局。而人魚公主更佳，不以傳統大團圓結果，却化作泡沫隨朝陽空氣為愛昇華至另一孤獨寂寞境界。

從此退休。

假若故事是仙蒂里拉對舞會不知不覺

典雅穩重

室內設計參念

許凱煒

客廳佈置得體，叫來客感覺舒適，自己又覺得榮幸，這是最好不過了。

對於客廳的布置不一定要華麗，只要配襯得當，就令人稱讚。

利用轉角淨色梳化來襯托，黑色的木椅，弧簾突出了梳化的格調，再有一壁牆上飾幅大畫，一個別緻又富有特色的客廳現在眼前。

解開心鎖

很多女性結婚後便以丈夫和子女為中心，其實，家庭婦女同樣需要有自己的朋友。

有些主婦白天在丈夫上班，孩子上學後，除了往市場買菜外便是在屋子裏做家務，陪伴她們的只有電視機，心中的鬱悶無處傾吐，久而久之，往往造成神經緊張、脾氣暴燥。

以陳太為例，旁人看她管教兒子實在覺得她緊張得過了分，有點神經兮兮的，她自己也覺得有點問題，就是不知如何控制。但最近她在社工介紹下到社區中心參加活動，幾個月下來情況改善多了，不再那麼神經質，不再動不動肝火。

並不是社區中心給她指導了教子心得，而是她透過活動在那兒認識了幾個談得來的朋友，從傾談分享、言笑之間，陳太的心結解了。

△呂諸葛

生活錦囊

名酒一杯再一杯

鴻業一年勝一年

勝

拿破崙XO賀蛇年

COURVOISIER

拿破崙利是封

隨酒附拿破崙利是封(數量有限，先到先得)：

紅鶴酒家
Flamingo Chinese Restaurant
3469 Fraser St.,
Vancouver, B.C.

漢宮酒樓
Kingsland Chinese Restaurant Ltd.
987 Granville Street,
Vancouver, B.C.

珠城海鮮酒家
Pink Pearl Chinese Seafood Restaurant
1132 East Hastings Street,
Vancouver, B.C.

新華食品有限公司
Sun Wah Food Supplies Ltd.
1707 PANDORA ST. VANCOUVER, B.C.
☎ 251-1383
認眞醒
新華價錢無得頂！
本公司增設餐館及酒樓批發部門，
現開始全面投入爲各好友服務！
☎：251-1383
貨靚價平 式式俱備 送貨快捷
FAX: (604) 251-7992
TELEX: 04-54311 SUNWAHVCR
專營統辦香港、泰國、台灣、星馬各地土產・日本冬菇・海味魚翅・各種名茶
珠江橋牌厨用咸三蒸酒・公仔牌即食麵・飲品・急凍點心・冠珍、粵香園、李錦記蠔油、醬料

電話 685-5263
達暉旅運中心
TECH TRAVEL SERVICE LTD.
溫哥華緬街五三六號
536 MAIN ST. VAN, B.C. V6A 2T9
超值精選好介紹
香港 (三晚) $1099起
香港 (三晚) 曼谷 (三晚) $1449起
曼谷 (三晚) $1359起
超值費用：
・來回香港或曼谷機票，回程一年有效。
・住宿香港雅蘭閣酒店，(Grand Tower Hotel) 曼谷亞洲大酒店 (Asia Hotel) 或同級酒店(雙人房計)
・曼谷或香港機場，酒店來回接送。
代訂各地旅行團、汽車、酒店、旅遊保險。
溫哥華、香港、曼谷專線
機票●酒店●接送
好介紹
參加上述旅程，將可獲贈三藩市/羅省機票
專售各大航空公司前往東南亞各大城市之特價機票。詳情請來電查詢
精選特點：
・自由選擇出發日期
・乘坐廣體客機由溫哥華直接出發，不用苦候轉機。
・專人辦理加入航空公司之紅利儲分會會員將可獲機票及酒店、汽車服務贈券。(須符合細則)
營業時間：
週一至週五，早上九時至下午六時；
週六，早上十時至下午二時。