中老年人美容食品

傲雲

「男人三十一枝花」，「女人三十爛茶渣」。這兩句說話，相信在二十世紀八十年代的今天，有更改的必要。

今時今日的女性，大多數與男性在社會上並駕齊驅地工作，所以不少人有女强人之稱。那麼，這就證明現代女性的智慧和學識不亞於男性了。既然是這樣，又怎會剛踏上三十歲時，男的是一枝花，女的却是爛茶渣呢？

各位姊妹們，我們不要被這不中聽的形容語加諸身上。已屆中年的女性，一定要注意食品方面對美容的密切關係。

雖然，任何人過了中年，在精力方面有一種減退的現象，如已屆花甲，更有一種急退的感覺，這與攝取營養方面有關，例如，海膽、鮑魚、海參，最為有效；另外像牛酪、白果、松果、核桃、人參、大蒜、韮菜、蒜頭等物，均有强力補身之效用。

肉類中以牛肉為最好，因為牛肉中鐵質含量最豐富。同時應多吸取使肌肉結實的維他命B2，以免體態變肥。

牛奶中B2的含量也很豐富，假如每天能吃兩瓶牛奶，便可以取得人體所需必要量的一半。

在蔬菜方面，應多吃菠菜、包心菜、芹菜、生菜等。

飲料方面，可以自製些芹菜酒（造法是將芹菜切碎後浸入酒中），或用蘋菓、草莓、桔子類、番石榴、檸檬片等，絞汁後摻入蜂蜜作為日常飲料，如能加些包心菜、紅蘿蔔、青瓜、芹菜或番茄等摻入絞汁則更佳。

女性與酒

源琳

看過京劇藝術家梅蘭芳的《貴妃醉酒》，那真是難得的眼福。豐盈微醉的美人兒的嬌態，莫道不撩人。

因此，有人說女性在將醉未醉之時，是最美的。

平常人飲了兩杯酒，面頰也會飛紅，比平時好看，何況美人微醉！但是，要是真正醉得失去了自持的能力，哪管你是什麼大美人、小美人，一概都慘不忍睹。

一個女性，到了酗酒的程度，那便不妙！影星伊莉莎白、泰萊有個時候酗酒，變得很怕人，後來她下決心戒了酒，重又改變了形象。最近在銀幕上看到她和幾個影星為老友洛克遜的病籌款，這位玉婆又已是風韻猶存的樣貌了。可見酗酒對於男女皆不宜，要保持尊嚴，絕不宜酗酒！

在社會上，男性被人家稱為「醉貓」是大不敬，如果是女性，被冠上了「醉貓」的花名，那豈止是不敬，尊嚴盡失之外，還成了墮落的代號。

你怎能想像，一個女性會由一個正常人走上「醉貓」的道路，要不是「放撇」，沒人肯如此的不顧及形象和健康。

通常與酗酒並存的現象是家庭生活、婚姻關係的異常，有孩子的話，往往禍延下一代。

酒與煙，要我選擇，我寧可選酒。飲些少酒，有助行血旺氣。在節日和喜慶的日子飲些酒，更能增加情趣。良辰美景，嫁娶壽筵之時，親朋聚會，飲點美酒，更有助興添歡。只要不過量，那是有益無害的。

說到酒量，一般女性的酒量都較男性為小。社交場合，先生們也都以為太太小姐們不能飲。曾有一次，在大家鬧酒的時候，一位先生撩一位女士鬥飲，獅子開大口：「如果您肯飲一杯，我陪你飲三杯！」女士起初推搪，後來接受他的挑戰，結果一比三，飲了一輪又一輪，到了後來，那位先生才知道自己「輕敵」誤事，只好硬撐到底，結果他支持不住，掛了白旗。原來這位女士是深藏不露的海量。酒量並非天生，它是可以鍛煉出來的，但除非你做公關，為了職業的需要而練酒量，否則還是不逞這個英雄的好。

惡狗當前　如何應付

當你發覺有一頭嗥叫的惡狗出現面前時，除了暫時不要動之外，別無他法，倘若立刻走避，一定為牠所噬，因為移動的物體每易惹起犬隻的狂性。

下面是脫身之法：雙脚合攏，雙臂交叉在胸前，這樣可減少被噬的範圍。跟着用溫柔的語調對牠說話。當牠靜下來之後，可向前跨進一步。如果牠沒有敵意反應，即可慢慢走過，如果當你跨前時，牠即作噬人狀，那麼，便要退回去，依舊面對着牠，而且改為一步一步的向後慢慢移動，另走他路。

如果牠把身體作蹲狀，而且露出牙齒，這是牠實行襲擊的姿勢。這時你的雙臂不但要交叉在胸前，手掌還要緊握肘部（手腕）。當牠撲過來時，可把雙臂用力向上一托，而令牠失却平衡，而且通常可把牠拋往較遠的地方。在牠重新站起來之前，即可走避。

如果不幸被牠撲倒在地，要停止反抗，可用雙臂掩護面部，躺着不動。相當奇怪的，牠可能因此失去興趣而走開。（潤）

毋負青春

洛盈

生活多姿多采，這才算「毋負青春」啊！

但胡亂地填滿自己的生活也可稱為多姿多采嗎？若年輕人真的要毋負青春，便應趁着年輕時好好地充實自己，為將來打下結實的基礎，而在空餘時，也不妨發展自己的興趣，好調劑緊張枯燥的生活，最重要的，便是留下一些空餘時間，來反省自己的生活，甚或什麼也不幹不想，好讓自己的神經鬆弛下來，回復腦力來應付接着的工作。

總之要填滿自己的時間，讓自己的同事除了晚上返回中心上班外，日間還會有一份正職（或者兼職），其生活之忙碌，可想而知，但無論多忙，他們仍可「擠」點時間出來大玩特玩。

以上週末為例，大夥便已約定星期日早上下班後，聯羣結隊前往西貢的度假屋遊玩，早上游水、扒艇，晚上燒烤，燒烤完畢後，大家還圍坐一起唱歌和聊天。由於大部份人都喜歡唱歌而歌喉也不錯，所以唱起歌來便特別興奮，一直至凌晨三、四時，才漸漸睡去，但到了星期一早上七時左右，各人雖不願起床，無奈大部份人都要上班，於是惟有用牙簽頂着眼瞼似的爬起來，恍恍惚惚地去上班，而更慘無人道的，就是上完日班，休息一、兩小時，又要接力賽似地返回傳呼中心上夜班。

這種忙碌倫閱式的旅行，並不是偶一而為之，而是差不多一個星期來，都是早出晚歸，完全沒有時間照料家中一切，還好丈夫能夠理解，照顧孩子、料理家務等許多家庭瑣碎事，都要由他一個人負擔。

從這件事可以看得到，兩夫婦最緊要是互相了解和體貼，尤其是彼此都有事業，家務的事，確要大家分擔，好使對方能夠放心地出外工作。

雖然常說成功的男人背後都有一個好妻子，但換轉來，何嘗不是一樣？

三色鴛鴦蛋

趙仲素

我們的一家之主最喜歡吃蛋，無論蒸蛋、炒蛋都一樣喜歡。一次請一位朋友吃飯，我和她都喜歡吃有骨的菜式，為了遷就一家之主的口味，雖已有數味佳餚，但仍備煎蛋一隻。從此，一家之主多了一個雅號：「Mr. Egg」。

儘管如此，一家之主愛吃蛋成癖，凡有新菜以蛋作材料，我才能博他一讚，其餘的稱讚均出自兩個孩子口中。這一個稍為別出心裁的三色鴛鴦蛋，當然是家中三個人都稱讚了。

蝦仁、青豆、金華火腿茸分別成為粉紅、綠色、紅色三種美麗的顏色。將蛋黃、蛋白分別來炒即有黃白兩種鴛鴦色。

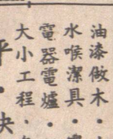
用雞蛋四至五隻，將蛋白、蛋黃分別加鹽打勻備用。先爆熟蝦仁及青豆，盛放碟上。洗乾淨鑊炒蛋白，放在蝦仁邊，再炒蛋黃，放在蝦仁的另一邊，熟火腿茸洒在蛋白及蛋黃上。

很美麗的一個菜，比起將蝦仁青豆雞蛋同炒成一碟效果好得多。或者你會認為，如此炒法較為麻煩，不如一碟炒熟，但烹飪是一種藝術呵！

體貼

阿怡

因為工作忙的關係，近話家常



德信參茸國藥行
TECK SHUN TRADING CO. LTD.
華埠片打東街138號　電話：687－6977
由陳奕能中醫師主理
統辦
參茸補品　地道藥材　京果海味　成藥酒　唐山雜貨　貨品齊全
信乃業之基　德爲醫所本
新址擴張誌慶

何桐攝影院 HO TUNG STUDIO
19 E. Pender St., 中華文化中心對面
電話：(604)688-2933, 681-5848.
合家影　入籍相（黑白）4張4.80
護照相（彩色）4張8.80
者英影　紀念相　合家相　免費送4X5一張
其他結婚相（新娘禮服免費借用）
家庭相、學生相、貨辦相、彩色磁碟相一律八折優待。
主理人　何桐　英國皇家攝影學會會士　B.C.省國際沙龍評判員　曾榮獲B.C.省冠軍獎

內障眼特效藥
靳宗義補眼丸
功能消除眼膜內障，根治眼矇，怕光目眩，服後令你回復視力，可避免戴眼鏡之不便。中國眼科醫生樂於介紹採用
香港發行：卑路乍街五號廿二樓B6座　電話⑤八一九〇〇六六
中國河南省靳宗義精製參龍精
久五粒見功！
中國補藥之王。名震中外。專醫男子虧弱
無雄心與不耐
體弱空虛，有心無力，水火不濟，工作過度，神經衰弱，氣血不足，發育不全，先天不足，健忘善忘，夜多幻夢，腰酸背痛症，虧百損，腎部症狀，不論如何嚴重，新起或久患，一經服用，保兩週證藥到回春，精弱宮强，百發百中，奏效如神。
代理：溫哥華僑信參茸行　加拿大各埠藥行均有代售

雷大偉搬運
254-5691
五噸二十尺長貨車，司機和車有特價，及代客搬屋及一切雜物，等請電下午五時後，各碼頭貨運移民行李，價錢公道快捷妥當，電話：438·9352

貨車搬運

BB搬運公司
承接搬運，買有担保，及蒸梳，安全妥當，電話681·2030

修理水電洗衣機
僑胞光顧請電：八七六·〇九四九陳

修理水喉
電話：251 6248余洽

東方雪櫃冷氣公司
New Way Refrigeration Ltd.
專科上門修理家庭商業雪櫃
設計按裝大小商業凍房冷氣
大小工程一律歡迎。
日夜服務收費從廉
電話：英語 251－2301　華語 255－4821
政府牌照　馬文紹

HILLCREST PLUMBING
三件頭顏色浴具，原價$510·現售$299·50
CRANE水龍，多種顏色，原價$178·50　現售$99·50
不鏽鋼孖水升，原價$146，現售$89·50
多種顏色浴缸半價出售。
不同顏色掛牆式洗面盆$32·50
另多種顏色掛牆式水龍，適合工廠用，半價出售。
其他水喉用品最少減價兩成。
212 E 17th Ave.　879-5301
1447 Commercial Drive.　255-8244

順發冷氣工程
雪凍暖冷電櫃房氣氣爐
修理按裝肉食，牛奶，菜蔬櫃。
日夜服務，免費估價。
電話：298－1431朱先生

KS
精工　錄影音響修理
K.S. VIDEO & AUDIO SERVICES
4390 FRASER ST., VAN.
最新運到！回轉或向前兩用。
KINYO 迴帶機　特價$79.95
比一般回帶機略小而結構精良，速度快且穩定，免除您空等回帶的時間，減少利用錄影機回帶的耗損與浪費，延長錄影機壽命。
10% off for World View Subscribers
錄映機綜合保養 只需 $29.95
包括：
· 清洗磁頭
· 清理磁頭鼓輪
· 潤滑所有活動部分
· 檢查及清理皮帶及齒輪
· 清理機內塵埃
· 檢查錄映帶之拖力
· 一份詳盡之性能報告
Tel:876-8320

司公程工氣冷捷快
專科承裝修理，大小商業冷藏氣機凍房，急凍房，大小牛奶肉食瓜菜櫃，電燈電文政府牌照
馬君寰
三二七一一五一（英語）
三二一一七二〇（華語）

誌里冷氣工程公司
專科大小商業凍房冷氣工程，設計裝置及修理
忠誠為僑胞服務，快捷妥當。
電話：八七二—一〇三九
八七六—一壹一二
3742 MAIN STREET VANCOUVER B.C.

清潔打臘
健良清潔公司
電話：876·3854
傳呼機：735·2936

標記洗地毯
專門潔洗各種地毯，洗窗洗梳化，洗石米牆
價格特平，晚六時後，五六七二
電話二五三·

中英洗地毯
即洗即用，不退色，不縮水，或變樣，假日晚照常服務，八折優待。
純電：253-0982　251-1684

三合土木工程
一切房屋改建，土庫間格
水電安裝修理，工程不論大小，免費估價
請電 939·4846

BB搬運公司
有保險，忠誠可靠
電話：681-2030

李偉運輸公司
專運送發辦理香港移民出入口行包裹，并家具什物搬運，有大棧房代客存貯。
晚間電話：二五四－三〇六二

多途電器
DORTO ELECTRIC
日 8876·0549　夜 8722·0433
政府牌照　住屋電火　安裝商業　洗乾衣機　修理電爐

煤氣工程
持有政府牌照
電話：939-8275 鮑洽
專門修理及安裝，兼修理水喉等工程，換熱水爐二百九十五元，免費上門估價。

英皇電器修理工程
合格牌照，新裝電火免費估價，電器修理，日夜應命。
電話二九八·二八一八金鴻哲

强華公司
KENWARD CO.
1685 E. 60TH. VAN. B.C.
V5P 2H5 TEL: 325-0909
修理各種電器，煤氣水喉，承接大小工程，服務妥當。
價格克己　保證滿意

JOHNNY CHOW PLUMBING
959 EAST 21ST AVENUE
VANCOUVER, B.C. V5V 1S4
PHONE: 876-2057
876-6872
政府合法牌照　曹振興
新裝或修理水龍煤氣喉
日夜應召　保君滿意

BING PLUMBING
1976
428 SALSBURY DR. VAN.
254·4935　炳記
安裝樓房和接駁政府的水喉坑渠煤氣消防喉渠修理土庫屬水電動通渠

防盜
JIM'S WELDING LTD.
供應家庭及工商各界下列產品：（工場）324—1020　（住家）325—8922
防盜花窗·大小鐵閘·花園欄杆·貨車鐵架·交貨快捷·上門燒焊·
鐵門防盜窗每日24小時保護府上家人及財物安全
電焊部份，保用十年以上

楠記
土木工程·水電工程·大小工程·廚房·浴室廁所·裝修間格·免費估價
430·1128

佳記
修理水喉電燈·按裝熱水爐·栢文護理·電話
傳呼機667·9021　255·6497

劉富
承接裝修·油漆·土木工程·
地址636E. 14TH AVE.
新電話：879-4389

修理各種電視
免費估價
工作快捷妥當
電話：327·2257

DONG PHUONG CONTRACTORS LTD.
冷暖水電工程
2165 E. HASTINGS ST. VAN. B.C.
安裝，修理、保養　餐館，住宅廚房全部設備
專科冷氣，雪櫃，水喉，不銹鋼爐頭安裝燒釬
特設24小時緊急修理服務
快捷妥當，收費特廉
TEL: 253-3913　PAGER: 667-0005

李華電器修理
收費低廉：上門服務
政府牌照
電爐電器
乾衣機
洗衣機
雪櫃冰箱
電話：876·0278

超記裝修
裝修房屋　大小工程
油漆間格　土庫籬笆
改裝加建　車房修路
快捷妥當　保證滿意
電話：274-8249

永興裝修公司
油漆做木·土庫間格
水喉潔具·露台車房
電器電爐·新換水喉
大小工程·無任歡迎
電話：四三三—一九二二

朱氏裝修
電話：433-9784
政府牌照　裝修改建　土庫間格　大小工程　免費估價
另有長期合約修理小型栢文

宏海建築裝修
商店住宅　車房土庫
新建修改　長期保養
專業補漏　精換瓦面
免費估價　快捷妥當
電話291·9861

中明
油漆裝修大小工程
土庫間格屋頂補漏
免費估價
電話：325-5459

昌記裝修油漆公司
承接泥水木工傢具等各大小工程忠誠為僑胞服務工作快捷妥當。
電話二五四—七五〇三　六八七—四〇九四

油漆噴漆
商業鋪位·民房住宅·免費估價·電話：251·3089劉記

唐記　建築裝修
Tong's Construction
Peter Tong (327-1895)
新屋承建　舊屋翻新　商業樓宇
土庫間格　水電工程　自動車門
內外裝修　鋁鐵欄河

余正木工坭水
電話：251-6248
各項裝修　改建加固　油漆粉刷　屋頂瓦仔　水喉修理　砌結　廚房石路　泥面　磁砌　磚面　牆身邊　政府牌照

捷美設計室
437-3787
發展顧問　地產　牌照　設計申請　建築入圖　房屋樓宇

張記裝修
土庫間格　內外油漆
瓷磚鋪砌　水電修理
日電：521-9121
夜電：872-6841

亞趙建築公司
J. CHIU CONSTRUCTION
TEL: 327-2588
免費估價　園地牆花　水電工程　土庫間格　設計圖則　裝修油漆　承建新屋

關氏建築裝修
CONSTRUCTION
TEL: 254-7460
精修廚櫃　水電修理　瓷磚鋪砌　內外油漆　土庫間格　車房陽台　舊屋翻新

光正裝修
土庫間格　屋頂瓦仔　水瓦柵欄　內外油漆
電話 253-7482

嘉倫裝修
擴建樓房　土庫間格　露台車房　屋頂裝修　水瓦格仔　內外油漆
電話：437-8742