隱形眼鏡注重保養

處理不善會招眼疾

近視是近代一種最普遍的眼疾，未發明隱形眼鏡之前，擁有千度近視的人，戴著一副重甸甸的有框眼鏡，即使再貌美的人也會大打折扣。

因此，對於愛美人士，隱形眼鏡實在是最偉大的發明。原來早在一五〇八年，已有人提出在眼球上放置近視鏡片這個創新的構思，但當時的科技並未能將這構想付諸實行。經過多年研究，第一副隱形眼鏡終於在一九三八年面世。

隱形眼鏡推出初期，使用者多以女性爲主，不過，到了這個連男性也用化粧品的年代，隱形眼鏡已不再是女性的專利品，許多男士，尤其是熱衷運動的，都發覺隱形眼鏡實在有甚多優點，於是開始接受這種產品。

不論男女，配戴隱形眼鏡時應注意以下幾點事項，若疏忽大意，可能會招致難以想像的不良後果。

（一）要有强烈的配戴需要：不少人都會忽略這一點，其實這是極重要的一環。爲了一時興之所致而隨便配戴隱形眼鏡，既浪費時間又浪費金錢。

（二）找可靠的驗光師：視光學是一門高深的學問，眼球結構複雜而精細，而驗配隱形眼鏡亦比一般有框眼鏡需要更多技術，所以先確定驗光師的專業水準，是必要的。

（三）事後定期檢驗：許多人配戴新的隱形眼鏡後便忘記了定期驗眼這回事，往往出了毛病也不自知，使原本的小毛病，演變成更嚴重的眼疾，後悔卻已經太遲了。

（四）清潔程序：清潔對隱形眼鏡十分重要，清潔工夫做得妥當，可以延長鏡片的壽命。不過，別以爲每天用清潔劑洗過鏡片便足夠，特別是軟鏡，它的氣孔容易積聚污物與藥水中不能溶解的物質如防腐劑等，日子久了便會對雙眼構成傷害，所以必須定期對鏡片做徹底的清潔。

今天，配戴隱形眼鏡已十分普遍，但人們倒容易忽略了對鏡片的保養。戴上了保養不足的眼鏡，輕則引致不適，重則導致眼疾，各位不可不小心！

珍妮絲

生醫知識箱　姚性信

被姦少女心理病　婚後做愛肌痙攣

商報姚醫生：小妹任職洋行文員，男友在約會時曾數次提出性要求。我因對性事有怕痛的窠勁心理而拒絕，最後一次無法擺脫，終於答應了。但在上床後，我有不自主的爭推與迴避，終於沒有完成性事，男友失望之餘，離開了我。請問我的不自主的拒絕是否病態？小妹現年二十三歲，曾在三年前被另一公司的上司强姦過，那次我受的痛苦，終生難望。請問這次與男友的不歡而散是否與三年前的事件有關。如果確是這個原因，我將不會有幸福的婚姻了。

小妹讀友：你的性事失常無疑是被姦的後果。當時的內體受苦與精神打擊的印象深刻、導致反射性肌痙攣，這是可理解的事。不少少女們有被中年男人强姦的經驗，終於被時間衝淡了恐懼心，以後的性事順利過度。部分女子一次被姦，造成終身的性事失調，屬姦後危機。

少女被姦的事件在歐美社會是較常見的。那裏的社會工作者與精神科醫生組織的輔導診所是專治這種姦後危機的。此類診所祇醫生少女的精神創傷，不處理被姦的法律責任，前往求治的少女都得到滿意的療效。

據主治醫生的報導，被姦者因沒有機會向他人訴說受害的經過，也不知受害者人數衆多的事，祇知道她是世上唯一的受害者，因此恐懼的坭足愈陷愈深。當她在診所接受輔導治療時、遇到一批同病相憐者，互相傾談，同憂相助，她們的精神狀態，漸漸鬆弛，此後與自己的丈夫成親密男友做愛時，下體肌肉不自主的收縮與抗拒的情形不會出現。

婦科疾病中有一種被稱爲隱道痙攣症者即屬性侵犯與精神打擊的後果，此後在新婚之夜，當丈夫的器官一接觸她下體的皮膚、該處的環形肌肉即刻呈痙攣事性收縮，連指尖都無法伸入，房事當然不可能了。這類新婚夫婦求教於醫生的例子較多，醫生首先給於解釋肌肉痙攣的來龍去脈，然後給於鎮靜劑內服及心理治療，有些需接受儀器通條，試通隱道，當事人習慣了這種通條治療後，肌肉痙攣的病情才逐漸消失。

海軍裝予人帥氣之感，尤其是那細邊的外套與海軍徽章。這套以白色爲主調，上衣是藍色橫間，外套亦細以粗藍邊及有明袋的海軍裝組合，瀟灑迷人，剛柔並重！　蘭姬

庭家樂叢

每日星座

白羊座：睡不着的晚上可寫信給朋友，有一石二鳥的效果。

金牛座：會有一頓豐盛的晚餐，但刺激性强的飲料少飲爲妙。

雙子座：對雙親別頂嘴，否則一個愉快假日成泡影。

巨蟹座：若到海上活動注意潮水的漲退，加强安全防範措施。

獅子座：長假期到來，你會安排豐富的節目，十分痛快。

處女座：別再爲一些無關重要的事而煩惱，聽聽那震耳欲聾的鼓聲，振奮起來。

天秤座：無須發呆，寧願花點時間與朋友高興暢敍。

天蠍座：若對目前工作感不滿，趁假日與好友共商，或能找到更好的門路。

人馬座：與伴侶手牽手在海邊觀看表演，二人的關係急遽的接近。

摩羯座：發揮冷靜及高瞻遠矚之思維，在社團活動中大受讚許。

水瓶座：可請朋友來家，共渡快樂的時光。

雙魚座：本想好好休息，奈何假日後即有考試，得早點起來溫習。

福

家居風水

裝修拆卸起禍

A君一家四口，和洽相處，入住是宅已經幾年。自搬入後，事業越來越順利。

入住之前，A君已經把家居裝修得很爲雅潔，數年來都維持得很不錯，照理不必這麼快便再裝修。

也是合該有事，A君的太太，原來並無什麼宗教信仰，住得久了，越來越對家裏原先裝修時所安放的神位，感到礙眼，於是建議丈夫將之拆去。

然而一拆神位，原先的裝修勢必受到影響。兩夫婦一商量，便索性把整個房子來一次重新裝修，連廚房的各種管道、灶位，都一併更換。

這就是去年七八月間，A君家居所發生的事。

大約到去年九月，A君開始不時覺得腸胃不適。香港地，陽胃病差不多是大多數人的職業病，因此A居並沒有很留意自己的身體，有時看看一般的醫生，也只是開點胃藥給他，這樣又過去了半年。

今年的三月，A君的腸胃不適越來越嚴重，於是他找到一位專科醫生，再作治療。

專科醫生看過他的情形，認爲有疑問，需要作更周詳的檢查。

陸毅

生活小談

有很好天賦本錢　還要能充分發揮

有人生下來就有結實的身體，即先天條件很好，使人羨慕；但有生下來就羸弱的，即先天條件欠佳，比較起來，前者優勝，後者可能較差，這是先天的條件。

但是，在社會上競爭，是否前者一定優勝呢？却又未必，這要看他是否善於利用他的天賦體質，充分發揮自己先天的條件，如果他只用上百分之五十，或相反地，不善於保養自己的身體，反而去殘害自己的健康，那麼，即使他有很好的天賦本錢，也沒有優勝的成就。

而天生羸弱者，如果他比起那位先天條件好的，只有百分之七十的活動力，但他却善於利用發揮，發揮到百分之百，他就比先天好的那位優勝了？

因此，條件好的人，和條件不好的人，都要看他發揮成怎樣，才能判定他是優勝還是劣敗。這是很簡單的龜兔競走的原理。

有說，環境好的人，有很好的條件，可以求學，讀到很高學位，在社會上也會是優勝的；而環境差的人則相反。

當然不可以抹殺條件，也確有環境好的人，因善於利用其境遇，得到好的成就的，但也有相反的，令人可惜。

相反，環境差的人，他也可憑自己的努力，以取得學業的成功，社會上有成就，而改變了環境的，這是後天的條件，勝過先天，這種例子，實在比比皆是。

因此，先天好的人要珍惜自己的好條件，如不珍惜，自暴自棄，太可惜了。

環境差的人不必氣餒，條件是可以創造的，自己努力再加一點運氣，會有成就，而「運氣」也者，常是能否掌握住機會。

陳再紅

媽媽茶座

跌打

反斗星的大表姐放工回來的時候，與巴士賽跑」，雖然「追」得上，但脚腕卻扭傷了，俗語說「拗柴」，一拐一拐的回來，問我有沒有藥酒，經驗之談，必須告訴她：

「你對跌打一嘢常識都有，如果亂嚟嘅話，會傷上加傷喫，腳已經傷咗，微絲血管出血所以瘀咗，如果重拗嚟拗去，即係整到嘢血管再出血，嘢血積嚟處點會好！」易雲。

「嘢跌打醫生係咁同人拗喫啦！帶番嘢筋嘛！嘢筋傷咗嘛！」表姐所言似是而非。記得易雲有次手腕之傷屬「腱梢囊腫」，是不宜扭動患處，易雲認真不應隨便扭動，果然，如那位跌打醫生所言，不亂來，很快那手腕突起來的球狀物消失了。還有一次，易雲亦是如表姐弄傷情況一樣，一拐一拐的到跌打醫生處，那醫師只是用一包蒸熱了的藥包，在易雲患處熨來熨去作按摩，一邊說道：

「得嘢嘅！唔係好嚴重啫！聽日唔痛唔使睇嘅！」

易雲當時其痛感直達腳底，有點吃不消呢！但那醫師卻如此說道。易雲心裡有些疑問。回到家裡，整晚患處隱隱作痛，暗地裡在埋怨那醫師亦懷疑他的醫術呢！但到了明天下午左右，患傷已不再痛，走路也挺自然，心裡才對那醫師表信心，那次之後沒有痛了！

易雲

海人觀微錄

流年很重要

小姐競選。如果幾個老友記閒聊，想猜一下誰能出線，除了從美的角度去考慮之外，不妨再從面相中看她的運程，因爲各花人各眼，美很難界定標準。此外如果運程不順，美人也會遇到很多意外：怯場失儀、無端招謗、體力不支等。

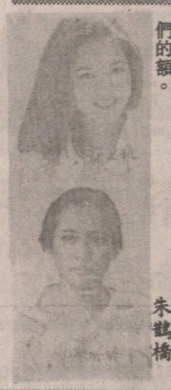
看一件事的得失，不必從整個面相去鑑定，只要眼、額特別好，其他的不壞就行。眼神好，一生必有機會發一發，額好就發在三十歲之前。此外還要注意她今年幾多歲。流年是否有利。

當然最好兼看氣色。不過，沒有機會面對面接觸，只透過螢光幕去看，是很難看到氣色的。缺少了這麼重要的一環，要估計的準確，也不是一件容易的事。

看一件事的成敗，當然以流年運程和流年氣色爲主。有人一夜成名，一年之後消失得無影無踪。有人今夜雖然落選，却在另一個天地扶搖直上。不是一「選」定終身，所以順帶奉勸參賽的小姐一句：也不必把得失成敗看得那麼嚴重。

今天再刊出一幅曾經一夜成名的幸運兒朱玲玲與鄭文雅的照片，不妨再一次欣賞她們的額。

朱鶴橋



爲保持室內的清潔感，常會將牆壁髹上白色，連同茶葉、桌子及火爐也以純白爲主，但爲減低單調的感覺及將花園連貫在一起，便在中央位置放上一巨大盆栽，即可增添生氣及減少單調的感覺。

荷花

今日好餸

瑤柱鷄絲會冬蓉羹

今日好餸，介紹一個今時湯羹，湯羹名是：瑤柱雞絲會冬蓉羹

用料：碎的瑤柱八錢，光雞半邊，冬瓜二斤，雞蛋二個，馬蹄粉適量。

做法：用溫水浸開瑤柱，撕成絲條。光鷄洗淨，將它起出肉，雞肉切成幼絲，加味拌醃。鷄骨則熬成一大砵湯待用。冬瓜去皮和瓜瓤，切成幼絲，放下湯內，加埋瑤柱絲同滾着。直至瓜絲稔，變成蓉狀時，加下雞絲同滾片刻，調試適味後，拌入些少馬蹄粉水，使湯成爲稀稠適中湯羹時，再拌下鷄蛋漿（本來，鷄蛋取其蛋白的，現在連蛋黃全拌爛加入），下些熟油，拌勻即成。

友記

蛋白石　以「大火」爲「好種」

情趣

太貴，故現今女士時興配戴半寶石飾物。

尤其是蛋白石甚受歡迎，蛋白石最宜作戒指面，亦可作吊墜與胸針等。

它們又稱爲歐泊石或澳寶石（乃OPAL中譯音），又叫「閃山雲」、「閃山石」或月華石。以前中國大陸有人誤稱之爲貓眼石，那是錯的。

上等蛋白石的閃光，燦爛多變；它們與其他半寶石不同，並非結晶質，而是固化的矽土膠。

普通的蛋白石是乳白色的，半透明，沒有變彩；另有一種完全透明的玻璃蛋白石，無甚商業價值。

我們購買蛋白石要注意，具有寶石品質並有變彩的蛋白石才有價值，其有色閃光特別純，而且能發生一種「繞射作用」。

光綫充足的地方，便可反射出其多變的色彩。原因是蛋白石有不少細微的縫隙，光綫照入後，便能折射出虹彩來。情形等如肥皂泡沫顯出虹彩的原理。

它們是硅酸鹽礦物沉澱而成，與石英相似。由於蛋白石藏於砂岩的裂縫裏面，故容易震碎。

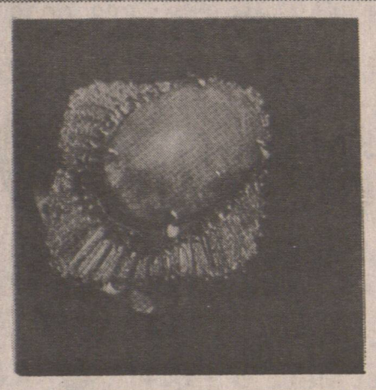
「好種」的蛋白石透明度高，光澤鮮艷奪目，予人耀目的光芒；這是我們選購時應牢記的一點。

最好能選擇「大火」者。甚麼叫做「大火」呢？就是發出的光亮和色彩相連成一大片。

假如只是一點點的話，稱爲「細火」，光澤和透明度皆較差。

若成褐色，多鐵質，奶白成分多却不通透者，是爲低檔貨色，最好不要買。

夏淑敏



睡眠與美容

天然美容

一般睡眠不足的徵象包括眼睛浮腫，皮膚缺乏光澤彈性、神情呆滯及身體疲倦等，這不只有礙健康，對儀容精神狀態也有不良影响，可見睡眠與美容的關係至爲明顯。一般導致我們失眠的原因包括焦慮、壓力、過飽、睡前進食、不良的血液循環及不良的呼吸習慣等。

要促進良好的睡眠，可以透過鬆弛身體及精神的減壓運動、鬆弛沐浴、有助睡眠的天然食物及有助睡眠的香草等。下面先介紹有助睡眠的鬆弛運動及有助睡眠的沐浴方法。

（一）深呼吸三至四次，第五次起盡量將吸氣的時間延長才呼氣，做五次。（二）躺卧後，集中精神對自己想着說「我的腳很重」，然後集中精神想着其他身體部位如胃、手臂、膝及胸部也有重的感覺；想像自己浮在水面，但頸眼頭和鼻也很重得不能提起。（三）躺卧提高左脚，收緊肌肉，然後放鬆，右脚重複做，舉高左手，執緊拳頭，然後放鬆，右手重複做。

有助睡眠的沐浴法是用冷水洗脚至膝部約三分鐘；或坐在冷水裏，浸至腹部約三至五分鐘，使增進血液循環。驅除體內不健康氣體，都有助促進睡眠的功用。

彩彩

Harry James Agencies Ltd
Insurance and Real Estate
606 Main St., 684-1377
代理 汽車保險·房屋樓宇商業等各項燕梳
公平妥當 專人指導 歡迎垂詢

四季園藝
專業剪草鋪草皮
植樹修樹種花
美化及保養各種園庭
日式 西式 精 庭園設計
請電 228·1068

煤氣工程
電話：6571266 日 9398275 晚
鮑治
持有政府牌照
專門修理按裝，煤氣水喉工程，改裝熱水暖氣，免費上門估價。

快捷冷氣工程公司
馬君寰
二七三·〇一一一（英語）三二五·九〇七五（華語）
專科承裝修理，大小商業冷暖氣機凍房，急凍房，大小牛奶肉食瓜菜櫃，電爐電火政府牌照

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
忠誠爲僑胞服務·快捷妥當·
電話：八七二·一〇三九
3772 MAIN STREET
VANCOUVER, B.C.

昌記裝修油漆公司
承接泥水木工傢具等各大小工程忠誠爲僑胞服務工作快捷妥當·
電話 三五四—七五〇三 六八七—四〇九四

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