（上）以無數金屬鈕，重新演繹皮衣的獨特個性；（下）高腰剪裁的背心襯衣，配上金屬鍊串，甚具特色。（BLUEBELL FASHIO N LTD提供。）

針有兩頭利

女人經 珊如青

結婚十週年，朱廸說，竟想不到是如此這般平淡的度過。

兩口子在家中，一樣的煲飯、吃飯、洗碗、吸塵、看電視……好像平常的日子，丈夫甚至完全沒有提及該怎樣的慶祝。

朱廸苦笑，逢十是大慶呢！誰不知是怎麼一回事，以前想像中可不是這樣的，以爲會有一個浪漫溫馨的燭光晚餐，或者是吃一頓普通晚飯，看一場電影，散一會兒步……起碼應是如此吧！

早知道丈夫不是一個浪漫的人，朱廸也只好認命，畢竟，丈夫是自己所選擇的，早知道他是怎麼樣的了，也是怨不得。

好在丈夫到底不美，雖然不夠浪漫，但愛妻子兒女，顧家庭童事業，普普通通的一個男人而已，嫁夫如此，朱廸已覺得沒有甚麼要求了。即使不是最完美，但能夠對得自己好，便還作甚麼奢望呢？

也許，女人還是不要對丈夫作甚麼期求，也不應該樣樣事情要和他人相比，有句俗語是「太太是人家的好」，其實，轉過來也可以說成是「丈夫是人家的好」。總之，人要重視現實，正所謂「各有前因莫羨人」，夾硬拿自己和人家相比，徒令自己增加不快而已。

平凡平淡其實也是一種幸福！朱廸只有這樣安慰自己。

浪漫老公未必顧家 顧家老公未必浪漫

關於高假麗參

家常話 艷倫錄

近日由於海關檢獲了一大批冒牌高麗人參，再經本港傳媒作頭條新聞廣播傳播，又有滑委會有關人士在電視上向市民講解假冒高麗參的鑑別，於是滿街都是談「參」聲。「嘩！乜咁都得㗎，離譜啲嘅！」人們如大夢初醒。

其實，冒牌高麗參不是九十年代新發明，早在九年前，我在中環某藥材店坐堂時，就知道有冒牌高麗參這回事。當然，那間中藥店頗有名氣，是不會賣此類低劣貨品，但每當有客人要買高麗參罐裝品時，伙記在開罐時極爲小心，取出高麗參後，外皮鐵罐、內裡木盒、包參的紙都十分小心保管，放進一個紙皮箱內，大抵每隔一個月左右，便有一位仁兄來收購這些包裝物，收來幹甚？就是做假冒高麗參的包裝物。聞說，有專做此行之人，把極廉價之吉林參照樣包好，放回木盒，再套上鐵罐，然後細微銲接，一罐「如假包換」的高麗人參、甚麼「天字幾支」就問世了。這種翻抄貨是有損客專門拿到一些中下檔藥店推銷，由於來價比正高麗參平得多，這就可以用大減價招徠，就算比市面出售的正高麗參平百分之二十，其獲純利亦相當可觀。這對一些貪小便宜的市民來說是極具吸引的。

絕大多數貪心小市民只問貨價而沒有鑑別貨物品質的能力，買高麗參時，只見老板急手快彈開罐拉盒，她們便認定是真貨無疑。有位太太買了一枝天字十枝裝的「高麗參」給我看，外觀十分粗壯，但總掩不住吉林紅參的特點，你，九道輪廻，惡性循環，機關算盡太聰明，反誤了卿卿性命。見錢開眼，見利忘義，一時名利紅透半邊天，到頭來低首入法庭，這就是輪廻吧！

【編者按：高麗參出自高麗，即韓國，分北韓（北高麗）與南韓（南高麗）兩種貨色，其中以北高麗參價錢最貴。以藥論藥，中國的吉林參、石柱參，和高麗參同屬一系，都是經過炮製的紅參，性溫而具有補氣益血的功效。上佳的吉林參、石柱參，售價雖不及高麗參，但也不便宜，便宜的只是魚目混珠的劣品。此種劣品近年甚流行，不少藥店以大桶盛載，擺近店門路邊兜售，明眼人一看便知。以藥效而言，中國所產之正貨石柱參，吉林參，已有大補氣血作用，未必一定要用高麗參，查實高麗參也不比正貨石柱參好得多少（年前有化驗報告，認爲石柱參尤勝高麗參）。爲免讀者誤會中國所產石柱參、吉林參爲無用之物，必須說明，以正視聽。至於有等醫家或病家非高麗參不用，一則出於「謀財術」，一則爲「崇尚名牌」心理，俱非正道，徒使病人負担增加，更令售僞藥者有機可乘。】

物食化消何如液化消

陳醫生：

在談到食物衛生時，經常會提到消化液帮助消化食物，這些消化液是怎樣帮助消化的呢？

汪健明先生：

消化液有多種，只要一進食（或想到食物的美味可口），各種消化液就會從消化器官的相應部位一齊向外分泌。每天從消化器官分泌的消化液，總量可達六、七千毫升之多。

消化液內含有各種酶，酶可以把具有複雜化學結構的食物，進行水解、崩離，變成最簡單的營養料，這樣胃腸才能給予吸收。沒有酶食物的消化過程就無法完成，更談不上吸收了。例如唾液、胃液、腸液、膽液等均含有多種酶，成爲消化過程的主力軍。

有些消化液本身能直接參與消化，例如胆汁。它由肝臟分泌貯存於胆囊，進食時它進入腸道，與油脂食物相摻合，將油滴變成爲乳化微滴，便於酶發揮作用，也便於腸的吸收。

消化液有酸性（胃液）、也有碱性（胰液、胆汁），胃酸具有强力消滅細菌作用，而腸道的碱性消化液除消化食物後，又正好中和胃酸，可以保護腸道。

大量消化液可將固體食物加以稀釋，使之爲半流狀態，便於食物的運送、消化和吸收。

家庭保健信箱 陳醫生主答

大都會集寫眞

合久必分 家庭常理

德叔

從我們結婚之日起，由二人家庭變爲五人家庭，這五人家庭由老三出世起也有廿三年了。現在大兒子已有了女朋友，這就意味着五人家庭由合在一起而出現裂變。本來我太太希望兒子們結婚後大家仍在一起生活，將來三個兒子加三個兒媳再加三個孫兒已是九口人，合上我們兩個老人是十一口之家，實在熱鬧之極，不愁老來寂寞。

但我却不如此想，孩子們亦有意在外另找房子過獨立成家生活，況且大孩子的女朋友是縣城人，在縣城一家酒店任財務之職，她又是獨一個女兒，我的兒子在縣城建立家庭可以照顧她的父母，如果說「寡仔」，我也不妨如此做，她的父母更需要一個做醫生的女婿來照料。而我夫妻都是從醫的，晚年自己有病可以互相照料。

老三已有了密友，也是在外地工作，他也爲了照顧女方，準備到她那邊找房子建立自己家庭。餘下老二尚未有女朋友，看來能留下伴我們生活的，唯有他；而他是小兒麻痺後遺症的患者，行動上不及老大、老二的靈活，他也需要我們作適當照料。那末，幾年之後，我們這個家便會一分爲三，所謂合久必分也。天下無不散之筵席。

中國過去習慣傳統的大家庭生活，愛見子孫滿堂，一個大院裏七八間房子，吃飯幾圍枱，以祖輩爲核心，但今天，時移勢易，一切都在改變，大家庭習慣已不合時宜，孩子大了，應當有他們的生活特色。如果兩三代人，幾兄弟、嫂母、堂兄弟姊妹在一起生活，必然產生種種磨擦，反爲不美。

雖然我不會與兒子們產生代溝，但我仍希望他們生活得更自由，更輕鬆。世上一切動物也是長大後各自離巢，各走各的路，作爲萬物之靈的人類，爲甚麼倒要死死抱着兒孫不放呢？

宜家集

易惹誤會

黃强／鄭人

大豆營養豐富 分享

心瑪國際美容學院 林親和院長

大豆營養豐富，所含蛋白質是肉類的兩倍，是雞蛋、小麥的四倍，是牛奶的十二倍，這廉價營養，難怪它人人都歡迎。

○豆：×豆含有豐富的纖維質和礦物質，常吃可以帮助牙齒、骨骼的發育，還可以補血，防止便秘，又因它的根瘤菌共生，可以固定空氣中的氮素，對改良土壤品質很有帮助，是一種很有價值的蔬菜。

續談營養蔬菜：

紅豆：一粒玲瓏可愛的小紅豆，可製造甜點及罐頭等，它含有豐富的維生素B和蛋白質外，還含有特殊成分，具有利尿去濕的作用，炎炎夏日來碗紅豆冰，實是一大享受。

蠶豆：是古老農作物，已有四千多年的歷史，它和豆料植物一樣，含有豐富的蛋白質和醣類，蠶豆中有一些化學物質，有些人吃之了後，紅血球會被破壞，血液變成黃色，必須趕緊換血，否則就會有生命危險，這種叫叫「蠶豆症」，客家人得這種病的機會比其他地方的人多，有這種病的人，就不能吃蠶豆。

大豆：大豆又叫黃豆，可以加工做成許多食品，例如：沙拉油、豆腐、豆漿、豆皮、豆腐花、味精、醬油、豆鮮、豆粉等。

凑仔補習班 幼兒123

香港青少年服務處家庭生活教育部將於本月十八日至五月九日，逢星期三晚上假尖沙咀海員俱樂部舉辦一名爲「幼兒123」之家長課程，目的是帮助有初生之三歲幼兒的家長及將爲人父母者，了解幼兒的成長特徵與需要，從而建立一套較理想的育兒方法。該課程將由專業社工及營養師主講。費用爲一百元。報名及查詢，請親往九龍紅磡大環山紅磡邨第四座二十八至三十號地下，紅磡家庭服務中心，或電三三三八一三六。

雌雄傍地走 內外兩相宜

夫婦分工討論會 每對只收費十元

香港青少年服務處家庭生活教育部將於本月十三日（星期一），晚上七時至九時半，將假尖沙咀中間道海員俱樂部，舉辦「男主外、女主內」夫婦聚談，其目的是透過聚談形式，讓夫婦從彼此經驗分享中，增加對家事上分工合作的了解，並從中掌握夫婦合作的秘訣，歡迎夫婦報名參加，每對收費十元。查詢及報名可到九龍紅磡大環山紅磡村第四座廿八至卅號地下，或電三三三八一三六查詢。

舒適廳房擺設

人們追求的，大目的，你的看法又如何？

一、以布絨作爲地毡的物料，但是透過很細滑的感受，再加多一些其他的設備，修飾一下，不就成爲更佳的配搭嗎？

二、黑漆色而又十分巨型的三人沙發，軟軟的感受之外，再加上了設計上的突破，令人心境更爲開朗，坐下來感到舒服。

三、放在牆邊的幾個透明架式的儲物架，它的設計算得上是多元化，既可以拆高又可以拆低，相當好用。

四、灰白色的牆身加插着其他點綴，更有新鮮感。

對於住屋的要求，可能是每個人的需要都不同，有些人喜歡高樓大厦，有些人倒喜歡在一些不太人多繁雜的地方居住，這都是見仁見智的做法。

唯獨在不同的地方，要求不同的傢私雜物方面的擺設，在不同的程度下是各有差異的，譬如說，地方寬闊一點，可以擺放的雜物鬆動些，走廊的空間大些，再加上不同的燈光或擺設，都可以令整個房子添加不少的活力。

當然，不是一般人都可以達到這個階段的時候，人們的觀點就只好集中在享受的格調上了，這是很值得商確的。

舒適的感受，可以說是

室內佈置 舒宜

儀態萬千

辯論時 應注意儀態

• 相互間對某件事或某個問題有不同意見的辯論是經常發生的，針鋒相對唇槍舌劍，形成相互對峙的局面。

此時雙方知識經驗、理論修養、個人素質便是最好的考驗時候。

辯論時，應樹立正確的態度，亦即確定辯論的價值，在辯論中分清是非、善惡、辯明眞僞美醜，千萬不要把時間和精力糾纏在一些小事上，既影响雙方的感情，又不利於自我發展。

同時，辯論者觀點鮮明，材料翔實，愛甚麼洪、育、華、時、湊、麼、麼、麼