增加空間

有些人為了客廳面積不夠大而愁眉，其實，在空間不夠大時，我們可利用很多方法來改變，除了在傢俬上想辦法外，鏡子應該是一個上佳的解決方法。

鏡子比起掛畫與牆飾便宜，亦是家居裏裝飾品之一，除了能夠反照對面景物，將空間與視界擴大一倍外，如果是面向窗口的，更能收到採光效果，使室內更加光猛，狹窄拘束感便一掃而空。

如果家中有小孩子的，鏡子可以作半牆的表飾，危險便不會發生，好像圖中的範例，整牆表鏡，把室內擴闊到最高限度，梳化、電視櫃與几桌的貼靠，即使家中有頑皮小孩，也能安全了。

常春藤

室內設計意念

許凱煒

生仔有益

女人生仔不但是作為傳宗接代的神聖任務，而且對她本身健康亦有好處。據醫學專家研究所得，超過五十歲的女人若從未生過孩子，患心臟病的機會較大。

症石尿防預 食飲意注須

醫藥情報

懷理

食飲小小

症是常見的外科急症。可引起病人突然劇烈的腰痛、腹痛，疼痛一直可從腰部放射到下腹部，以至會陰部，使人難以忍受。尿石症發作時，常伴有血尿；尿石阻塞泌尿道，使排尿不暢，引起腎盂積水，泌尿路感染，直至造成腎功能損害。

為了預防尿石症或防止尿石症患者舊病復發，在飲食上必須注意以下幾點：

養成大量飲水的習慣

大量飲水可增加尿量，使尿液稀釋，同時可以沖洗尿道，去除可能形成的核心物質。大量飲水使排尿次數增多，尿在泌尿道滯留時間縮短，尿石顯得更重要了。為了保證尿液稀釋，每天飲水不應少於二千毫升。為了防止夜間尿液濃縮，臨睡前可飲水一大杯，以保證夜間仍有較多的尿量。最好能飲用含有礦物質少的磁化水，這對預防尿結石的形成更為有效。

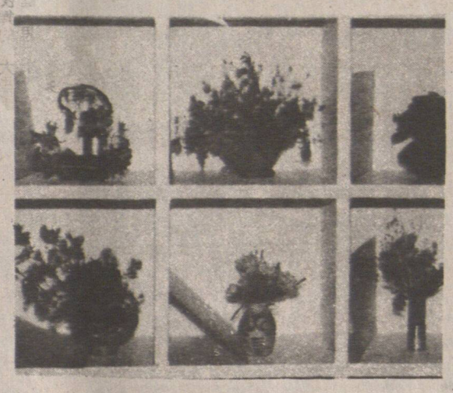
調整飲食

據研究，尿石症的形成常與長期攝食含某種晶體物質的食物有關，所以調整飲食對預防尿結石是相當重要的。但由於形成結石的成分不一，所以飲食的調整也有所不同。常見的尿路結石成分為草酸鹽、磷酸鹽、尿酸鹽。

患者在排出結石或經手術取出結石後，應進行結石成分的化驗，然後對症調整飲食。如預防草酸鈣或磷酸鈣結石，應避免吃含鈣高的牛奶、乳酪、豆類以及含草酸較多的食物，如菠菜、甜菜、西紅柿、土豆、龍鬚菜、蘋果、紅菜、可可、巧克力等。再有，維生素D是腸道吸收鈣磷的必需物質，若缺乏它可以引起脫鈣，過多也會使鈣磷吸收過多。因而含維生素D多的物質不宜作為補品長期食用。為了預防尿酸結石，應避免食含嘌呤多的食物，如動物內臟、魚、紅茶、可可、咖啡、巧克力等。

此外，還應注意消除結石形成的誘因，即及早控制尿路感染，這對預防尿石症亦很重要。

曾正斌



◀小巧精致的乾花擺設，最宜小客廳。

抽氣正確方法

在家庭生活中，不可避免地會產生許多油煙廢氣，它既會影響環境清潔，還會使室內空氣混濁。抽氣扇可以起到通風換氣，降濕除塵的作用。它是利用電動機帶動抽氣扇的風葉轉動，將室內不潔有害的油煙廢氣一併排至室外，從而可達到改善環境、淨化空氣的目的。

家用抽氣扇一般都安裝在窗口上方的窗處或牆洞上。因為油煙廢氣是向上運動的，並彌散在空氣中。當抽氣扇工作時，由於風葉的旋轉，在室內外就形成一個疏密不均勻的空氣流動趨勢，由於空氣的疏密不同，室內外就產生了一個壓力差，室外的壓力比室內大，室外的空氣就要往室內跑。

抽氣扇安裝時，如果周圍不密封，那麼，排至室外的空氣仍會立即返回室內，影響排氣效果。所以，安裝抽氣扇時，要注意抽氣扇四周的密封程度，在使用中，排氣方向的門窗要關閉，這才能達到淨化空氣的預期目的。

▲陳連根

也時其此蛋鷄燉

◀鼎羅▶

已涼天氣，雖還未寒，但每年在這時開始應要作出調整了。要似冬天，當然還不是時候，要像夏天，自然更是不可，這是一個非常特別的季節，非得小心一點應付不可。

朋友要我介紹一樣小小的飲食，要易做，又合時，當然還要好食。我說：「燉鷄蛋，此其時也」，如有消夜的習慣，比什麼東西都好。

首先，不必對鷄蛋過分恐懼，鷄蛋畢竟不是洪水猛獸，偶爾吃兩隻，只有好，不會壞。我吃了幾十年，到如今還是十分喜愛。

做法是簡單不過，兩隻鷄蛋，加糖，加水，打勻至適當程度。好了，凍吃，熱食，俱無不可，一次做三四碗亦可，擺放在雪櫃之內，隨時想吃點東西，隨時拿出來。不必怕做不好，平日在家做蒸水蛋，不也是又嫩又滑嗎？試了三兩次，就拿準了。

妙用無窮

◀阿韻▶

美容貼士

經過家美容專家的研究，都肯定地指出，檸檬在護膚不斷的方面確有特殊的效果。原因是檸檬含有多種維他命，這些維他命對人體十分重要，尤其是維他命A，皮膚吸收後會變得滑潤和富有彈性。

用檸檬汁加入臉盆水中洗臉，可增加臉部皮膚的柔嫩感。將檸檬切開，連皮一起包好泡在浴缸內，沐浴後肌膚倍覺光潤。在最後一次清洗頭髮的水中加數滴鮮檸汁，可使頭髮鬆軟而有光澤。食用過量肉類，血液中會呈酸性，喝檸檬水可起中和的作用……。

總之檸檬在美容中的作用真是數之不盡，堪稱美容水果，甚至在檸檬香脂中的檸檬酸成份，亦具有防止和消除皮膚中的色素沉澱的作用。

乾花小擺設

▲子青

喜歡插花，而又不想經常去買，那就不妨考慮使用乾花，附圖攝於大會堂市政局花卉展場，這一個組別是迷你插花，以小見稱。

其中不少作品都使用乾花。乾花的特點是可以長時期擺放，歷久如新。

況且所用容器不需盛水，故可供應用之物極多，如一些芒箕的小籃，此外——舉凡金屬或陶瓷，都是可作花瓷之用。

閒情雅趣

目前市上所見的乾花，品類繁多，故不愁可供應用的花材不足。此外還有許多種花卉，如「滿天星」，只要把它倒懸，風乾之後，就可作為乾花之用了。

這種迷你插花，可以自由發揮，不受派別源流的縛束，總之是看來能給人以美感，那就不失為一件佳作了。

本報廣告 效力宏大

會計部記管理 本公司精通各類會計，物業管理，財物諮詢，大小生意收費低廉，懂國粵語。年結月結，電話：681 8685

環球旅行社
Wankow Travel (SINCE 1954年創辦)
258 East Pender Street, Vancouver, B.C. Canada
加拿大溫哥華片打東街258號 電話 (604)684-2341

中國遊 全程廿一天 $2999
暢遊：香港②廣州②桂林②杭州②上海②蘇州①無錫①南京②北京④廣州①
出發日期：87年10月11日，11月8日
88年5月1日，7月3日
＊保證有專人領隊，由溫哥華陪同出發 ＊保證一流酒店
＊每日三餐膳食 ＊出發前有晚餐聚會＊機票有效期一年

回港 馬星泰遊 十一天 $1888
暢遊：吉隆坡、雲頂高原、怡保、太平湖、檳城、新加坡、曼谷、水上市場、芭堤雅、珊瑚島、人妖花街。
出發日期：88年2月4日，3月31日

回港 日本台灣遊 十天 $1588
出發日期：87年10月6日，11月12日，12月10日
88年2月4日，3月17日

回港 韓國台灣遊 九天 $1338
出發日期：87年10月3日，10月31日，11月28日，12月19日 88年1月23日，2月27日，3月26日

迪士尼樂園航空團七天 $525—$633
出發日期：87年12月20日，12月27日

迪士尼樂園巴士團十天 $429—$579
出發日期：87年12月20日

域多利、溫哥華、西雅圖等地巴士一日遊
域多利$80，西雅圖$37，溫哥華$38（天天出發）

代理各大航空公司國內外廉價機票

達勝旅運中心 IATA
TECH TRAVEL SERVICE LTD.
536 MAIN ST.（橋夾奇化街） VANCOUVER B.C. V6A 2T9
電話：(604)685-5263

＊代理各大航空公司機票往世界各地。
美加內陸特價票，港、台、星馬團體票，歐陸包機等
＊代訂各地旅行團，如賭城，夏威夷迪士尼樂園等 PACKAGE TOUR
＊無論移民探親，假期消遣，商務，旅遊，
專人為您悉心妥當安排。
營業時間：週一至週五：早上九時至五時半。
週六：早上十時至二時。

萬成肉食中心
MAN SING MEAT CENTRE
片打東街 二二四號 電話：681-4491
本埠各零售商同價發售
顧客惠上 七天營業 服務週到 貨靚價實
特製風乾 特瘦白肉 鴨油 肝腸 腸
450g（大包裝）每包$3.70
375g（細包裝）每包$3.10
＊專營＊ 新鮮肉類 燒味 肥鷄 大鴨 特製臘味 鹵味
牛仔筋 咖喱尤魚 咖喱鷄 炆牛什 特製燻蹄 南乳豬手 柱候牛腩 蠔油鴨掌 家鄉扣肉 豉椒鳳爪
＊特設熟菜部門＊
價錢實際 歡迎惠顧
探親攜帶手信 送禮自奉佳品 大特價酬賓
歡迎零沽批發

英華旅行社
GALAXY TRAVEL AGENCY LTD.
喬遷啓事
於五月二十七日遷往
101—329 Main St. Van. B.C. V6A 2S9
電話：669-6412. 681-3816
國內機票大減價
來回機票：
卡加利 FR.$149 點慢頓 FR.$159
沙省 FR.$178 雷振打 FR.$191
溫尼伯 FR.$243 紐約 FR.$414
多倫多、滿地可、渥太華 FR$329
檀香山 FR.$329 三藩市 FR.$223
羅省 FR.$279
◎中國15日遊：上海、杭州、蘇州、南京、北京、桂林、廣州、香港十月六日 $2199
◎中國19日遊：香港、廣州、桂林、杭州、上海、蘇州、無錫、南京、北京、廣州、香港。十月三日 $2998
◎漢城、台灣九日遊：$1338。十月三日
◎日本、台灣十日遊：$1588。十月六日
◎香港六晚：住宿、機場接送、半日遊及早餐 每日出發FR.$1399
◎泰國七日遊：$1499 十一月二十一日、十二月十九日。
◎星馬泰十一日遊 $1818 十月廿五日
◎雪梨、墨爾砵十日遊$2699 十月二十八日
◎代售各種旅遊團：賭城三或四晚。EDMONTON MALL 兩晚遊、檀香山七晚遊。等等。
◎代辦各種旅遊簽證、旅遊燕梳。

SAY VOLVO SAY PRECISION AUTO CENTRE LTD
VOLVO SUBARU
CALL ROY BATTISTEL
936-4255
333 North Road, Coquitlam, B.C. V3K 3V8
富豪 富士

BUY:SELL
卑詩省免費廣告報紙
免費刊登售物小廣告
請電280·1000
欲購平靚貨品請閱本報
逢星期四出版
BUY & SELL: 5791 No. 3 Road Richmond B.C. V6X 2C9
行政部電話：(604)273·1571
歡迎刊登付費商業圖片廣告

黃堃俠公証人旅行社保險處
IATA Since 1949
QUON H.WONG AGENCIES
128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. V6A 1T3 電話：(604) 684-2381
公證人黃立錚辦理
產業契據 授權文件 文件認證 誓詞遺囑
NOTARY PUBLIC
愛明頓三日遊 219
BANFF及愛明頓六日遊 399
夏威夷機票大酒店五晚 429
賭城來回機票酒店二晚 239
香港來回機票酒店三晚 1139
迪士尼聖地牙哥七日遊 459
三藩市來回機票酒店二晚 255
代理汽車 燕房屋 梳商業 旅遊
Beautiful British Columbia RENEW HERE NOW 87

安捷旅行社
EMPRESS TRAVEL
Suite1-10E. Pender St., Vancouver, B.C.
Tel.(604)688 7886（中華文化中心新廈二樓）
安全快捷，服務第一
代辦一切旅遊業務，酒店，簽證，豪華或廉價機票，代理中國及世界各地旅遊觀光團。
來回香港及溫哥華機票，價錢特平。
假期回港，請早定座，歡迎駕臨
電話：六八八—七八八六

開心旅遊公司 Happy Times Travel Ltd.
溫哥華片打東街八十八號二樓
電話：604-685-9366
開心團
由溫哥華出發・專業華人領隊旅行團
日本台灣遊 $1588 九天團包香港來回機票
出發日期：10月4日，10月11日，11月1日，12月10日，12月17日
行程：東京，箱根，橫濱，富士山，台北，陽明山，日月潭，野生動物園，高雄，佛光山。
中國之遊 榮獲中國領事館指定代辦簽証，每月均有團出發，行程編排第一流。
①長江大小三峽十九天$2888（豪華團）
行程：香港，廣州，成都，昆明，石林，大足，重慶，三峽，宜昌，武漢，
②中國名勝遊十七天$2688（豪華團）
行程：香港，廣州，北京，南京，上海，杭州，桂林。
③古都華東遊廿天$2988（豪華團）
行程：香港，廣州，北京，西安，南京，上海，蘇州，杭州，桂林。
港星馬泰遊 十一天$1868 每月均有團出發
行程：香港，曼谷，玫瑰花園，水上市場，皇宮，文化村，芭提雅，珊瑚島，鱷魚潭。
香港泰國遊 七天$1468 每月均有團出發
行程：香港，星加坡，吉隆坡，雲頂，怡保，檳城，曼谷，芭提雅，珊瑚島，鱷魚潭，水上市場。
機票部：電腦訂位，直接出票，快捷方便。

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604)669·4165
＊溫哥華－香港來回 $1188 包六晚酒店（雙人房）
直航溫哥華 上海北京 特價$900
＊溫哥華－香港 特價$838
＊代訂香港中國旅行社各類長短線旅行團
夏季機票大特價！
三藩市$209起
夏威夷$329起
羅省$279起
愛民頓$159起
卡加利$144起
多倫多$329起
＊夏威夷 五晚酒店$429起
東南亞精選團
新加坡五天 $1633
星馬泰九天 $1873
東京台灣十天 $1599
香港遊：三晚住宿、機場接送、來回機票 $1080
溫哥華－香港來回 $1050（可停留三藩市、夏威夷、日本、韓國及台北）
溫哥華－香港來回 $1050（可免費停留三藩市。夏威夷。日本。韓國及台北）