東方風味

小雨集

老編深夜來電，垂詢《上鬆下緊》一文中，提到「歐洲女性的雙脚要到了一九一二年才不再密密隱藏起來」，老編鄭重詢問年份是否準確，抑或筆錄錯誤？答案當然是：沒有錯。近幾十年，歐洲的放任自由風氣，令我們東方人產生錯覺，以為歐洲一直如此開放。其實不然，歐洲的開放不過是二十世紀以來的事，二十世紀以前，歐洲一樣非常「封建」。

二十世紀歐洲婦女的服裝革命，除了衣服變得更簡單，舒服之外，還受到東方的影響。從服裝設計以至美術，都可以察覺到東方味道。所以，七十年代西方的中國熱已非空前創舉，在第一次大戰前，歐洲女服亦曾帶有很重的旗袍味。

所謂東方影響，不單來自中國和日本，印度也對歐洲服裝產生過重大影響，附圖就是一九一一年時Poiret的頭巾設計，印度味極重，用了珠寶裝飾。畫中人的面孔，可見當時流行的化粧方式，臉孔白茫茫的，眼和口唇化粧極濃。

意念：▲雷聲大
筆錄：▲李如常

常春藤

約斯隆克特寧紀念醫院營養部主任布洛克指出，將早、午、晚三餐分成六頓小餐，使身體更容易吸收營養和糖分。

●運動，減肥要運動，增肥也要運動，步行、緩步跑和遊泳都好！太劇烈的健康舞和跑步則不宜。

●多餐少吃，紐角落，把自己房間的門關上。在家吃飯時把電話掛起，避談公事。

瘦人增磅有計可施

▶想增磅，首先要注意營養。

「有人辭官歸故里，有人漏夜趕科場。」正當減肥餐單炙手可熱，標榜一個月減×磅的健身院大行其道，有人卻為體重不夠分量而擔憂，減肥難，增磅對某些人來說同樣不容易。

希望增磅，可先從下面各點着手，如果體重始終無法增加，甚或逐漸減輕，便應請醫生檢查。

●增磅，當然要從營養方面入手。首先要「認識」自己，把每日的飲食紀錄下來作分析，日中吃過甚麼，吃了多少，時間地點甚至人物氣氛都要記下，你是跟朋友一起吃，還是工作午餐？吃飯時的情緒、飢餓的程度。分析一下，你會發現自己的吃是否健康，你吃的食物營養是否足夠？抑或經常胡亂的汽水餅乾路邊攤販的牛雜等一大堆沒有太多營養也沒有太多卡路里的雜糧。

至於那些食物多營養，高熱量，相信各位必耳熟能詳，不必在此贅言。

●戒煙，吸煙的人要增肥，最好馬上戒煙，效果立竿見影。吸煙的人往往食慾不振，而且香煙對瘦削的人的健康損害尤大。

●預先計劃飲食，有些人常常忘記進食，這多半是工作太忙的關係，假使你屬於這一類，最好預先一晚計劃次天的飲食，預備午餐盒，打電話給餐廳預先訂位，預先約朋友跟你一道同膳，你自己忘了也有人提你。在可以隨手拿到的地方擺些餅乾、小食，上班的在自己抽屜內儲糧，家庭婦女則擺些麵飽餅乾在茶几面，一坐下來就見到食物。

●有些人提不起興趣吃好東西，試試多約朋友出外吃飯，或請朋友回家吃飯，餐桌上擺設得漂漂亮亮，買些顏色醒目的紙巾、擺幾張好看的墊子，餐具講究些，也能提起食慾。專家說，不要讓自己覺得吃飯是交差，胡亂填滿肚子了事。

●緊張使消化不良，所以吃飯時要盡量心情輕鬆。早上早起十五分鐘，舒舒服服吃頓早餐，中午在辦公室吃飯找個靜的角落，把自己房間的門關上。在家吃飯時把電話掛起，避談公事。

◀仙人掌開出的小花。

甜東西否應多吃

◀鼎羅▶

甜東西，舉世之人都是喜歡的多，不喜歡的少，從小孩子到老公公，也大都如此。若問有誰不喜歡的？怕是沒有。有亦不是不喜歡，而是不敢，如我一樣，是為了健康的緣故。但是，儘管不敢吃，依然是不時吃，忍口不住便要吃，但只是吃少少，而不是多多都吃。

本來，不管是吃什麼都應如此，更何況是甜東西了，這種教育自小便已有，吃得甜的東西太多，對牙齒便已有問題，也容易使人增肥。一次與一位做醫生的朋友談起減肥，他說：第一件事，便是少吃甜的，能不吃就最好。

每次行超級市場，或是百貨公司，都有一件油然從心中而生的恨事：那便是甜的東西何其多，鹹的東西何其少？偏偏上了點年紀之人，又以不吃甜的東西為佳，不過，想起自己如是小孩子，也該少吃，因為怕牙痛。

飲小人

選購香水

◀李玉萍▶

美容貼士

淡淡的幽香，確實更能增添你的女性魅力。

不過要留意，是淡淡的幽香，千萬不要以為香味愈濃就愈有魅力。

購買香水時要注意，塗在別人身上效果好的香水，塗在你身上不一定好，同一隻香水所產生的效果，也會因人而異，所以在購買之前，必須要作出認真的選擇。

如何去選擇合適的香水？當然不是打開瓶蓋去嗅一嗅這隻香水的味道，這樣選擇是不正確的，因為，香水在瓶中以及在你身上時的香味並不一樣。選擇香水時，應取少量香水，塗在手腕的脈搏跳動處，待數分鐘，聞一聞由手腕散發出來的香味，感覺舒服的話，就買回家。

要注意的是不能幾隻香水一齊試，這樣只會擾亂你的嗅覺。

仙人掌開花

▲子青

仙人掌是個總的名稱，其實包含甚廣，不一定是掌狀的，還包括有柱狀和球狀的，還有些經過人工變化的奇形怪狀，它們都是屬於仙人掌類。

在花店裏，有些附有長桿的小乾花，那是用來美化仙人掌類用的，當以噴水壺噴洒了水在這些小花上，它的花瓣是會張開，隨着水分被蒸發，花瓣又會重新閉合起來。

這些買來的小乾花，它們並不是仙人掌原有的花朵，只是「他山之石」吧了。

仙人掌類要開花，也並不容易，有個別品種是很難開花的，而借助這些小花，就可以自由發揮，任憑你把它插到仙人掌那個部分都可以。

這個構思是怎樣得來的呢？大概是見過如附圖而觸發的靈感吧。附圖確是它自己長出來的小花哩！

雅趣閒情

由溫哥華出發專業華人領隊旅行團

日本之旅 $1,388（特價）連香港來回機票

出發日期：6月27日，7月6日（加班）
7月18日、10月4日、11月1日、12月13日、
行程：東京、新宿、鐵塔、皇宮電力科學館、珍珠養殖場、銀座、富士山、箱根、平和公園、大涌谷、五合目、山中湖。

中國之旅 暑期渡假，必然擠擁 請早定位，以免向隅

①長江三峽遊（包括大小三峽）十九天$2,888
行程：廣州、成都、昆明、重慶、宜昌、武漢
②中國名勝遊 十七天$2,688
（六月廿七出發餘額有限）
行程：廣州、北京、南京、上海、杭州、桂林
③古都華東遊 二十二天$2,988
行程：廣州、北京、西安、南京、上海、蘇州、杭州、桂林。

機票部：電腦訂位。直接出票。方便快捷。
溫哥華片打東街八十八號二樓 電話：604-685-9366

開心旅遊 HAPPY TIMES TRAVEL

英華旅行社 GALAXY TRAVEL AGENCY LTD.
片打東街150號
電話：(604)669-6412 681-3816
春季假日旅行團
①廸士尼•三藩市。賭城飛機團七日遊•
三月十六日出發 由$689起
②廸士尼。三藩市。賭城巴士團十日遊。
三月十四日出發 由$569起
③日本六日遊•每月出發•由$1538起
④東京。台灣。香港九日遊三月十二日由$1599起
⑤漢城•台灣。香港九日遊三月二十一日由1368起
⑥香港廣東十一日遊三月十四日 由$1588起
⑦中國遊16日三月十四日 由$2650起
⑧香港。星•馬。泰•十一日遊 由$1888起
每月出發•
⑨香港六晚酒店•早餐•接送•觀光由$1349起
一日遊：西雅圖。域多利•大溫哥華。
特價機票來回：
香港或台灣由$838起
卡加利 由$129起 點慢帙由$139起
沙省 由$169起 雷振起由$181起
溫尼辟 由$230起 多倫多由$299起
滿地可 由$339起 渥太華由$319起
檀香山 由$379起 倫敦由$599起
代辦各地簽証。代售各種旅行保險

生命電話
人生是勞苦愁煩最後難逃永死。主耶穌能救你請聽生命電話732915或3273712

會計部記管理
本公司精通各類會計，物業管理，財物諸業，大小生意結年結月結，收費低廉，懂國粵語。電話：6818685

達勝旅運中心 TECH TRAVEL SERVICE LTD. IATA
536 MAIN ST.（植夾奇化街）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。

COMMITTED TO EXCELLENCE
CARTER MOTOR CARS
44 W. BROADWAY, VANCOUVER.
PHONE: 875—9272
買賣各款新舊汽車
HONDA G.M. DATSUN
歡迎參觀試駛選購
僑胞惠顧特價優待
ROBERT CHAN SALES REPRESENTATIVE 陳重賢

安捷旅行社 EMPRESS TRAVEL
Suite 1-10E. Pender St., Vancouver, B.C.
Tel:(604)688 7886（中華文化中心新屋二樓）
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

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 $1050.
可免費停留三藩市，夏威夷，日本，韓國，及台北
溫哥華～香港 特價$799
*代訂香港中國旅行社各類長短線旅行團。
歐洲華人精選團 歐洲九天精選團（暢遊五國七大城市）$1050（機票另計）
歐洲十六天優惠團（暢遊九國十九大城市）$1999（機票另計）
以上兩團每月均有團出發，華人領隊。
夏威夷～香港 探親超值遊$1118.
暢遊：市內觀光、珍珠港、巴里大風坳、漁人碼頭、菠蘿廠、鑽石頭山、波里亞文化中心及乘坐玻璃底船作海上暢遊
（包一年期有效機票，夏威夷觀光及膳宿，華人領隊）
出發日期：每月有團出發。
*香港歡樂遊 $999.
機票加三晚酒店住宿（雙人房）（回程可免費停夏威夷）
出發日期：四、五月逢六、日。
✦溫哥華～倫敦～香港～溫哥華來回$1728

安亞旅行社 EXECUTIVE TRAVEL Pan-Pacific Travel
總行：片打西街1050號1670室
華埠分行：片打東街127號商場3室
電話688-2311
①東京台灣團（包一年期來回香港機票）$1599起
暢遊東京一淺草。皇宮。富士山。大石寺。音止瀑布
台灣一台北。陽明山。日月潭。高雄
出發日期：一月十三日
②香港。澳門。中山。佛山。廣州遊 $1288
（全程七天。包括來回機票。酒店住宿•三餐膳食。遊覽等）
三月廿一日。四月十八日。
③香港購物渡假遊（全程八天）$1100起
包括來回機票。六晚酒店住宿（雙人房計。港島半日遊機場接送）
出發日期：逢週六出發
④香港廣東遊（全程十一天）$1588
暢遊：香港。深圳。廣州。佛山。開平。新會。台山。恩平。
出發日期：三月十四日
四十五天前付款 特價$1538
⑤中國逍遙遊（全程十六天）$2650
暢遊香港•廣州。桂林。杭州。上海。蘇州。北京
出發日期：三月十四日
一月卅一日前訂位。特價優待•
★代理香港中國旅行社華僑旅行團。以港幣價計算。天天有團出發。
榮獲中國領事館指定代辦簽証
★代理國泰。日航。加航。大韓。聯合。西北各大航空公司機票前往東南亞各地。

義景旅行社 MY-KING TRAVEL LTD.
204-10 East Pender Street
Vancouver, B.C. V6A 1T1
Telephone: 681-0611
精選亞洲九天遊 韓國漢城•台灣環島•香港 $1288
香港•中國 十七天豪華團 香港•廣州•杭州•上海•北京•桂林。廣州。$2488
香港•中國 廿四天精華遊 香港•廣州•桂林•杭州•上海•蘇州•鎮江•南京•北京•廣州等城市• 特價$2798
◎以上各團包括三餐膳食•一流酒店•華人領隊•一年有效來回機票•
（每月均有團出發）
來回溫埠•香港 大特價$835 包六晚酒店$998
代理國內各旅行團•及酒店•與香港價錢相同。保証滿意！
駐溫哥華領事館委託。代辦中國簽證• 加拿大•美國特平機票•
✦香港中旅正式委任為加西總代理"在外售券•境內取貨"業務。
為方便海外華僑。外籍華人。留學生。訪問學者•出國公務員•出國探親公民在回國時携帶各種物品起見經中旅社委任代理在加拿大購券。中國境內取貨業務。
代售進口原裝電視機。錄像機。電冰箱•洗衣機•收錄音機。音響組合•摩托車。微波爐。電風扇。電飯鍋。電動衣車•自行車•各種客貨車等供您選擇•提貨地點分別為廣州•北京•上海•福州•泉州•廈門•汕頭。海口•開平。梅縣•流沙。拱北•深圳等地中旅社•詳情請來電查詢•