常春藤

如何增加吸收鈣質

上週曾介紹過老人需要增加吃鈣的道理，現在談方法。

由於老年人普遍存在飲食不足（食欲與咀嚼功能減退等原因），小腸吸收鈣和腎臟保留鈣的能力下降，因此老年人缺鈣比較普遍。老年人每天每公斤體重至少攝入十毫克鈣才能彌補體內鈣的損失，如已有骨質疏鬆症，則應增加到十七毫克，堅持數年骨質密度才會有所改善。有人擔心高鈣飲食可能引起尿結石，不過在國外，對二十例骨質疏鬆症病人，每天給予一千至一千五百毫克鈣（八至十克乳酸鈣）兩年零七個月的長期治療中，並無一例出現尿結石，可以說明高鈣飲食是安全的。

針對老人食量少一些措施增加鈣的特點，可採取以下：

1、多吃含鈣豐富的食物，如牛奶、豆製品、髮菜、海帶、蝦皮、魚鬆、田螺、海菜等。

2、用壓力鍋燉排骨及其他帶骨食品，用醋酥小魚，則湯鬆軟好消化，而且所含的鈣人體易吸收。在食蔬菜時，應注意少食含草酸多的菜（老菠菜、紅莧菜），或用開水灼一下再吃。

4、蛋白質食物不要過多，每天保證每公斤體重一—一．五克蛋白質就足夠了。吃過多蛋白質反會促使身體將鈣排出體外。所以老年人飲食不要過於豐腴，這也是古人養生的戒律。

5、多進行戶外活動和常晒太陽。通過活動，人體肌肉收縮牽拉，可加強骨骼的血液循環和強度，是防止或延緩骨質疏鬆的有力措施。多晒太陽，身體自己就製造出足夠的維生素D，有利於增加鈣的吸收和利用。

骨質的充實是從幼年開始積累的，一直到三十五歲即達到高峯。如果這期間骨質達不到理想的高峯水平，那麼年齡大了，發生骨質疏鬆症的可能性就更大，發病年齡也會提前。心血管病的預防也應從青少年開始。因此高鈣飲食和體育鍛鍊相結合，是青少年、中年、老年保健的共同內容。

沙律太凍難消受

◀鼎羅▶

前日才談過涼拌菜的自行消失，原因是如今有不少菜式比起舊日的涼拌菜更涼，更有可取，相形之下，自便是還有什麼涼拌菜所可以比擬的？

沙律，不單比涼拌菜為佳，就以一般口味來說，所受到的歡迎度亦很大。不過以近三幾年來說，比起早上一些的熱潮，又漸漸減退，不似以前見有一個龍蝦沙律，或是一個大蝦沙律捧出來那樣開心，那樣認為是好嘢，原因何在，你不妨想想看，是否如此？

寫下這篇的起因，是昨夜吃着了一個沒齒難忘的沙律，只吃過一片，便再不吃下去的沙律。原因是，那是一個雪藏得太久的沙律。龍蝦是凝結了一層薄冰，沙律中的鮮果恍如是有微碎的雪粒混在其中，一口咬下去就有如吃雪一樣。

白皮膚流行

◀阿韻▶

今秋，古典的白皙的皮膚將會再度流行，原因之一是秋冬季的服裝潮流有復古的趨勢，但相信影響更大的因素是：人們發覺過度的日光浴等於在皮膚種下禍根——會引起皮膚癌。

白皙古典的皮膚如何化粧，才能營造出最為理想的效果呢？著名英國化妝師巴巴拉，就特別為針對此類膚色設計了一套化妝程序，摘錄如下：

一、抹上淡色粉底，使皮膚看來有瓷器般的雪白感覺，再以透明乾粉輕撲全面，以增加化粧的立體感及透明感。

二、以黑色的眼線筆輕描下眼線，描上眼線時則留意在眼角部位輕輕向上飛揚，再以手指拭抹均勻。之後以黃色眼蓋粉抹於眼蓋及下眼線位，再以赤陶色眼蓋粉自眼蓋中線直抹至眼眉下。之後塗黑色睫毛液。

（未完）

玫瑰

◀雷聲大▶

小雨集

整個夏天都是玫瑰的世界，這是歐洲的故事。秋冬將屆，歐洲玫瑰的圖案、浮面裝飾影響至美國。但東南亞的我們似乎還未有突破的行動。

玫瑰是美的，縱使有人嫌俗。有些稀有品種的型態更是千變萬化，英國是個欣賞玫瑰的好地方。天氣涼、適度陽光及雨水，品種繁多，難怪英國人以玫瑰作國花，叫他們的女孩為English Rose（英國玫瑰）。

一般平日打扮化粧，英國女性也愛以玫瑰或其顏色為主調，試看看在英國深受愛戴的皇太后及戴安娜皇儲妃便是徹頭徹尾的玫瑰擁護者。

今年歐洲設計師中以意大利的Romeo Gigli的衣服上浮面玫瑰造得最好，而巴黎的幾何形式設計及Mugler竟然一改超時代方形性感女郎，拋開一下大膝頭，來一招雪紡印玫瑰圖案、女性化得不得了的系列，着實令人喝采兼震驚，你怎可不相信玫瑰在未來一段日子的時裝力量。

露耳新髮型

▲笑美▶

髮型意念

新髮型的特點是兩邊的頭髮較短，露耳就是必然的效果，相信很多女士會擔心，這類髮型是否適合東方人的臉型呢？比較飽滿的臉型呢？比較飽滿的臉孔是否更難合襯？

其實很多人都有一種錯覺，以為臉飽滿的人一定要長頭髮遮蓋兩腮，令臉型看來修長，但人的視覺通常都是停留在頭髮最重要的部位，例如在頭髮重量集中在頭頂，而其餘部位較輕薄，我們的視覺就會自然地放在臉型的上半部份，所以相反的如果把頭髮的重量放置在下頸部位，視線也會跟隨着移到臉型的下半部，因此臉型飽滿的人更適合梳短髮。當然這也有個標準，例如臉圓的人不宜把兩邊剪高過耳和硬直的線條，要短、薄和碎、貼臉為佳，後面髮腳的頭髮也不宜太厚，以多層次式減輕髮腳的重量。頂頂也是保持多層次，再配合大波紋的電髮，增加頭髮的動跑，也會視覺上把臉型加長和忽略了飽滿的下頸部分，所以短髮型是絕對適合臉圓的人。

極短的男性化髮型則適合臉型和頭型小人士，這會比較合體型的比例，現時的短髮型是必須經電燙的，因為頭頂需要波紋來表達女性溫柔的一面，而且在回暖的天氣中給人清爽的感覺，又方便打理，所以你也不妨考慮剪這類的髮型。

專印喜帖餐紙
685-8575

環球旅行社
WANKOW TRAVEL (Since 1954年創辦)
258 East Pender St., 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 $2,999
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：八七年5月31日、7月5日、8月2日、9月13日、10月11日、11月8日
＊保證有專人領隊由溫哥華陪同出發＊現金保證酒店＊每日三餐膳食＊有晚餐聚會＊機票有效期一年

三峽遊全程廿二天 $3,399
暢遊：香港②廣州②石林①昆明①西安②成都②大足②重慶②三峽④武漢①廣州①
出發日期：八七年9月6日
＊保證有專人領隊由溫哥華陪同出發＊現金保證酒店＊每日三餐膳食＊有晚餐聚會＊機票有效期一年

回港曼谷芭堤雅遊七天 $1,499
暢遊：曼谷市區，金佛寺，雲石寺，卧佛寺，大皇宮，水上市場，鄭皇廟，四面佛，鱷魚潭，芭堤雅海灘，人妖，珊瑚島，觀賞泰國舞。
出發日期：八七年10月17日、11月21日、12月19日
八八年2月6日、3月12日、4月23日

回港韓國台灣遊九天 $1,288
暢遊：韓國之漢城市內名勝，台灣之台北，野柳，台中，日月潭，高雄，澄清湖，佛光山，八卦山及新竹縣之小人國（全中國之縮影）．
出發日期：八七年5月23日、6月27日、7月25日
8月15日、9月5日、10月3日
10月31日、11月28日、12月19日

回港日本台灣遊十天 $1,588
暢遊：日本之東京，富士五湖地區，富士山，大石寺，箱根，平和公園，大涌谷，台灣之台北，野柳，台中，日月潭，高雄，澄清湖，佛光山，八卦山及新竹縣全中國縮影之小人國
出發日期：八七年5月28日、6月16日、7月19日
8月13日、9月10日、10月6日
11月12日、12月10日

廸士尼樂園航空團七天 $525．$633
暢遊：三藩市區，李糯，拉斯維加斯，環球片場，羅省市區，駱氏菓園遊樂場，廸士尼樂園，北歐風味之蘇雲，三藩市之海陸動物世界
出發日期：逢星期日（六月廿一至八月卅日）

美加兩地巴士旅行團
廸士尼樂園、三藩市十日遊 $429—$579
暢遊：李糯，拉斯維加斯，羅省，環球片場，廸士尼樂園，聖地牙哥海洋公園，蘇雲，三藩市
出發日期：逢星期日（6月28日至9月13日止）
加拿大西部及愛明頓六日遊 $319．$399
暢遊：內陸地區，班芙，哥倫比亞冰河，路易斯湖，卡技利，世界最大之愛明頓室內購物中心
出發日期：逢星期六（6月6日至9月12日止）
域多利 一日遊$60－逢星期四、日
西雅圖 一日遊$37－逢星期三、六
溫哥華 一日遊$38－逢星期二、四

周愛權 周慶偉 視光博士
驗眼配鏡專家
精配隱形眼鏡
JACK K. CHOW O.D.
RAYMOND S. CHOW O.D.
OPTOMETRIST
TEL: 685-8231
518 MAIN ST. VAN, B.C.

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

註冊 明德託兒所
（特設託兒補助金）
可申請政府免費或津貼及接受本所補助．負責接送幼稚園兒童．
所址：715 Victoria Dr. Van.
報名電話：二五五．四二五一

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.
樓上影院，特設各類佈景拍攝結婚、家庭、學生、藝術人像貨辦、廣告等相．別俱風格，新款婚紗免費借用，專家化裝又平又靚．
三人以上 入籍相（黑白）4張7．20
護照相（彩色）4張8．80
護照快相，即影即有
（逢星期三休息）
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．

司公限有隆華
WAH LOONG LTD.
1490 FRANCES STREET, VANCOUVER, B. C.
電話：255-6010, 255-6571, 255-6572
源源運到，大量供應
中國去頭有殼各西士白蝦，及去殼蝦肉
中國AAA牌去頭有殼蓋蝦，及去殼蝦肉
緬甸去頭有殼各西士白蝦，及去殼蝦肉
越產去頭有殼各西士白蝦及去殼蝦肉
香港澳門各西士白蝦肉，及10F蝦肉
中國各類有頭蓋蝦，青島大對蝦
大小西士龍蝦尾，大小西士扒蝦尾
急凍香港產鮮魷魚，去衣鮮魷筒
常備各種魚類
紅衫魚，紅鮋魚
黃花魚，白鱠魚
牙帶魚，生魚
獅子魚，墨魚
香味實肉三牙或咸魚
總經銷金冠牌
歡迎遠近採購
寄送貨快捷

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．

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
溫尼辟 FR.$243 紐約 FR.$414
多倫多、滿地可、渥太華 FR$329
憶香山 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。
◎星馬泰十三日遊 $2288 十二月十二日
◎雪梨、墨爾本十日遊$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、憶香山七晚遊。等等。
◎代辦各種旅遊簽證、旅遊燕梳。

御達勝旅運中心 IATA
TECH TRAVEL SERVICE LTD.
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，專人爲您悉心妥當安排。
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．

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）
夏威夷－香港 探親超值遊$1018（包一年期機票。夏威夷兩晚住宿）每月有團。
＊溫哥華－香港 特價$838
直航溫哥華上海北京特價$999
＊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
迪士尼、三藩市十日遊 $579
BANFF 及愛明頓六日遊 $399
美國西海岸三日遊 $199
域多利$63
西雅圖一日 $39
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）

安捷旅行社 EMPRESS TRAVEL
Suite 1-10 E. 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