秀髮如雲 並不難

妳也許希望自己秀髮如雲吧，怎樣料理妳底區髮，它才會貼貼服服呢？當然是使用吹髮器啦！然則，使用吹髮器，也有其門竅，且讓我向妳細說。

用吹髮器來吹頭髮，分兩個階段：首先把頭髮吹乾，第二個階段是吹出髮型。全盤的計劃，是圍繞妳的整個頭，由一邊吹到另一邊，逐個部份吹乾，而額前部份，最後才吹。

從旁邊最近頂部的頭髮開始，用擦子逐層把頭髮捲起來吹，擦子的活動節奏與「熱風」配合。把頭頂的頭髮向橫擦，逆着頭髮的天然生長方向，邊擦邊吹。這樣子，你底頭髮就不致於貼着你的頭，失去了頂部蓬鬆的美。吹髮器得要時刻放在距離頭髮六或七吋的位置，並且不時移動，因此，頭髮不致過熱，或者給一鼓突集的熱力所損，當你吹左邊時，左手拿吹髮器；吹右邊時，則用右手。很多職業理髮師，使用吹髮器時拿它的噴嘴，而不拿它的柄，以便好好的提到它，且看看那種方法對你最有效吧！

在你底秀髮完全吹乾以後，用擦子把它一層層放下來，依照你希望你底頭髮應有的方向捲去。

捲後的秀髮，從接近你的頭頂開始，把頭髮往上吹（如果你的頭髮不太長，把頭髮朝直方向吹，如果你的手伸不了那麼長，可以向邊吹）。下一步是以相反次序，一層一層把頭髮放下來，由最接近頸背的頭髮開始。

最後的技巧：

用擦子重做旋轉動作（捲出或者捲入，隨心所欲），從側邊開始，圍着你的頭工作，最後才吹前面，用擦子挑起頭髮來，把擦子從頭髮之間抽出，仍然開着吹髮器。

為防頂層看來太過卷曲，把吹髮器改用涼風，作最後的修飾。

這回不用吹髮器，用擦子把頭髮再擦一回，你會看到像理髮師一樣的效果，可真教你開心哩！

火腿

四姐託人自美帶回一隻維珍尼亞火腿。

上次我們帶回那一隻，巨大無比，連刀也剁崩，加上不大懂得弄，割成好幾塊，放進焗爐焗，肥油四處奔流。當火腿扒吃，人人都嫌膩。分發衆人等拿回家，至於如何處置是自家事。吃時都覺得有羶騷之氣，不能引起食慾。今次再來一隻，母親初時大皺眉頭，不知怎辦才好，這麼遠，又麻煩人家重甸甸的帶，也罷。叫我看清火腿布包上的烹調法，逐步來。這次不焗了，用水煮。

拿個大瓦煲，即是老人家叫人仔煲的，把火腿斬開兩大塊，煮沸水，放進去，煮它五小時，拿出來起片，嘩，成功了──甘香鮮腴，比金華火腿還要鮮，因為沒那麼鹹。早上拿來夾麵包，午間當小碟，晚間看電視時小片小片當零咀。頻說：有機會，快叫四姐託人帶一隻回來。

烹飪與健康

我們都希望身體健康，為了達到這個目的，往往各施其法，例如進補品啦！做運動啦！吃維他命丸啦！真是各式其式。華特醫生指導我們從食物方面下點功夫，對健康會有莫大幫助。

他認為食物的烹調方法，以盡可能保持其原來的狀態為佳。烹飪食物，盡可能使用低溫，因為如果高熱，食物中的營養和一些珍貴的礦物體就會消失，我們煮菜時，以放水愈少愈好，低熱烹飪，煮的時間愈少愈好，把菜水保留下來，用為其他烹飪用途，因為這些菜水，含礦物質十分豐富。

我們得要進食蛋白質食物，以建造身體的營素。

盡量避免吃糖和吃甜的東西，是保健的好主意。

總而言之，在你計劃你的菜單時，多顧及礦物質和營養，而不要偏重增加身體的熱量。

吃生洋葱 可降血壓

很多人，尤其是大部份婦女，相信都非常討厭吃洋葱，認為它會令人口氣難聞，所以很多小姐太太都會對它敬而遠之，

如果你也有這種顧慮的話，那麼，你就要小心了。因為，你將會令身體失去對多種疾病的抵抗能力。原來，根據一項最新的研究顯示，吃生洋葱對抗高血壓，心臟病及傷風感冒等疾病，都有奇異的功效。

美國阿里桑那州醫生柏和可魯那指出，洋葱對抗多種疾病方面，都可以有神奇效果，例如。

洋葱可降低血壓，從而減少身體受心臟病打擊的危險，因為，洋葱它們含有一種荷爾蒙，可以降低血液中的壓力。洋葱同時更含有一種成份，可以減少血液栓塞的機會，從而大大降低了因血栓塞而引致心臟病的可能性。

此外，洋葱更具有殺菌的能力，可以清除體內細菌滋長的機會，同時它們更有降低血糖成份的功能，使身體患染糖尿病的機會大減。

最後，洋葱亦具有吸收空氣中流動的細菌的功能，於是，令你患染糖尿病的機會大大減少。

插瓶花同賀新舊兩年 新時代花瓶力求趣緻

今次新年，是一個月之同過兩個年，舊曆新年亦是在一月底，距離很近，新年的氣氛可以連續下去。現在是新時代，一般人對於新年的傳統佈置都不大講究，居處亦多沒有這樣大的地方，不過也總要有一些象徵式的點綴，這最好就是插一瓶花，象徵錦上添花，也增加一些色彩及生氣。現今插花亦不必求多，但求雅而趣，大紅大綠未必就是很好看，尤其是假如插花的器具夠趣緻，就更能平添一些喜氣。趣緻的小花瓶容易買到而價錢亦不貴，而即使是一隻高脚酒杯，亦可作插花的器具，主要看你如何選擇及安排花朵。

萬國駕駛學校
NATIONS DRIVING SCHOOL
3811號緬街近廿二街
電話：872-0058，876-3504
本校教師經驗豐富，懂得多種語言，耐心教導，特設中文教授班，方便對英語有困難人仕，考取筆試及的士牌，歡迎補鐘及來電查詢。
校長：楊々權　高薪聘請男女教師，無經驗均可
◀八九折優待，路試免費▶

昌盛水喉
TEL. 324-1486
324-7412
A. CHENG
專門修理
水喉潔具
換熱水爐
電動通渠
修裝廚廁

電器修理工程
持有政府牌照，安裝電燈，電爐修理，及各樣電器。價錢公道，免費估價。電327-9778

雄記油漆
電話：327-2335
專門承接
內外油漆
裝修改建
商場栢文
長期保養
土庫間格
全市最平
工作可靠

Pacific Driving School
太平洋駕駛學校
教車師傅莊順基（JOE）
精通英語，國語，廣東話。
日間電話：437-4031
晚　間：255-5054
公司電話：255-0952
206-2121 KINGSWAY
VAN. B. C.

3742 MAIN ST.
VANCOUVER B.C.
八七六一一壹一二

虫鼠損害健康財物本公司由經驗合格華人技師主理歡迎查詢及免費估價請電：二五五一七一三六

代理買賣地產物業
免費估價
楊偉玉 JULIA YOUNG
BLOCK BROS.
324-3034 或 736-1039

特價平屋
▲九百尺，有土庫近乃街及四十一街，八萬九。
▲四睡房，有土庫近域多利及四十九街八萬九。
▲兩睡房，近蘭大路及廿六街，八萬七。
▲四睡房，33×120，近菲沙街。九萬九。
▲一睡房，近緬及廿五街，當地價出售。
▲三睡房，書房，新廚房，有土庫近乃街及六十街，風景優美，十一萬九。
▲一睡房柏文，在十九層頂樓，二埠風景，七萬八
▲避暑勝地，美麗別墅，釣魚放船，近在咫尺，片打海港。十二萬四。

入息地產
▲仟屋，六年新，三睡房，各自車房，五十尺地，近京士威及乃街，廿二萬五。
▲裏外翻新，五十尺地，近緬及六十五街，十六萬

商業地產
▲華埠新樓山貨，緬及奇花街一流設計，一流建築
▲蘭里埠，TRAILER COURT，牛畝地，每年入息一萬八，投資好機會。

Canada Permanent Trust
百萬能實業公司
寫字樓 682-6611
住家 321-9831
Florio Yuen 阮光成
▲大型超級市場，年做超過二百萬，長租約，六十餘車位，卅餘萬。
▲列治文咖啡室，日入超過千五元，店前數十車位，卅餘萬。
▲西區大街商業樓，酒店遊客區，近柏文租值年年升，七十五萬。
▲埠邊購物中心，有銀行，藥房，超級市場等，一百八十九萬。
▲殷拿備購物中心，一層高，一年新，一百四十萬。
▲LONGSDALE商舖，一層高，靠麥當奴，七十九萬
▲西區市中心舖，132×130，旺區，有前途，二百九十餘萬。
▲殷拿備靚柏文十四組，六十餘萬。
▲西區石屎靚柏文兩棟，每棟九層高，一百九十萬起。

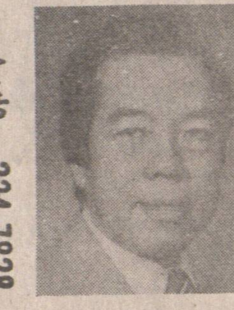
百萬能實業公司
（列治文分行）
Canada Permanent Trust Co.
6740-3rd, Richmond B.C.
公司：273-3161
住家：274-2274
BEATRICE TSANG
曾秀馨（亞B）
▲列治文新屋，40×150尺地，四睡房，一大娛樂室，三浴室，兩層共二千四百多尺，一流地區環境。開價十八萬六，請還價。
▲列治文兩年TUDOR屋，兩層實用二千七百尺，四睡房及一大娛樂室，隨時入伙，約二十萬，有價講，請來電查詢。
▲列治文兩年屋，兩層有一千三百尺，三睡房，適合小家庭，隨時入伙，低息貸款，開價相宜，請來電查詢。
▲列治文八年屋，兩層有一千八百多尺，三睡房，開價十九萬四千九。請隨便還價，
▲面對菲沙河，四畝四地，有三睡房屋子，取價三十六萬五千。請還價。

Century 21
TRADEWIND REALTY LTD.
2710 Commercial Drive
Vancouver, B.C. V5N 5P4
廿一世紀實業公司
鄭耀明 GILBERT MING CHANG
公司：872-0321 住家：874-6574
▲近緬街，一年新大屋，三房三廳一廚，面積共一千五百四十方呎。土庫完成，有三房一廳。標準地形，交通方便。
▲緬街，有三房新屋，千二呎面積。土庫完成，有一房及廚浴廳。交通方便，近蘭加拉書院
▲緬街區，有實淨兩房屋，九百呎面積，土庫完成。地卅三呎乘一百廿二呎，街角地段，近公園，交通方便。
▲十七街東，有實淨兩層屋，共四房一廳及廚房。地卅二乘一百六十四呎。有廿五萬元十三厘按揭，八二年九月到期。開價十二萬有價講
▲京士威商業樓宇，已間為寫務所，三千七百呎面積，街角地段，有十六個停車位。年租二萬三千元。開價卅萬。有價講。
▲近菲沙及五街，小型栢文，六年新，六百幾呎面積。開價六萬八千元。有價講。

華務經理 馬錦華啓

加華實業燕梳公司
CATHAY PACIFC REALTY & INSURANCE CO
電話：三二四－一零三四
5052 VICTORIA Dr Van B. C.

電話：224-7828 EVA YU 余綺華


電話：325-2177 JOHN TOM 譚銑誠

住家：294-0850 黃慕芬

電話：872-7076 Wayne Tong 唐大維

電話：298-8646 Cynthia Jung 鄭翠杏

電話：254-7520 253-1835 黃英立 Philip Wong

電話：261-2832 ADELINA KO 高太

電話：274-7278 Michael Lim 林文和

電話：733-9002 談圓圓

電話 430-1076 Dick Leung 梁國峯

Jennie Kwan 關美珍

加華燕梳 專營
房屋商業樓，栢文，物業保險燕梳與及各項生意保險，保費特平，服務週到。
▲代理政府I. C. B. C. 汽車保險辦理買賣汽車轉名更換牌照申領新牌照，轉換汽車保險各項手續。
★公司附近泊車方便，並有華籍職員，能爲閣下解答一切有關購買各項燕梳應知事項。請與關美珍 JENNIE KWAN或高太洽商

▲商業與生意：（一）旺區商業樓兩間：第一間有兩舖位，四組辦公廳，另有完成土庫。第二間有三個舖位，及五組辦公廳，全部租滿，有批。
（二）二埠旺區中西式餐館，有酒牌，座位一百二十個，佈置豪華。
（三）列治文三街中式餐館，有酒牌，座位一百二十個，裝飾華麗，用具齊全。
（四）旺區咖啡館，座位四十五個至五十個，每日營業時間由上午八時至傍晚七時，星期一至星期五，適合夫婦經營。
（五）果店，每日生意四百至五百元，用具新而齊備，有長批。
▲房屋：（六）本你備有三睡房住屋，另土庫兩睡房，廚及一廁完成，地大業主急賣。
（七）本你備近交界街，有兩睡房，土庫完成，可出租地大，開價十萬餘。
（八）域多利近十五街孖屋地，三睡房土庫完成，保養好，可自住或出租，十一萬餘，抵買。
以上請問譚銑誠 電話：三二五－二一七七

▲東區兩睡房靚屋，土庫完成，三十三乘一百二十尺地段，露台可看遠景，低息貸款，取價十一萬九。
▲東區近緬街，兩睡房靚屋，二十七年新，低息貸款，取價十二萬四千九。
▲東列治文一房柏文，交通方便，取價六萬四千元。
▲列治文四睡房靚屋，實用面積二千三百尺，兩年新，取價九萬八千元。
▲另有商業樓宇，詳情請電詢。
雲區列治文新屋由十五萬起。
（以上請問林文和：274-7278）

▲雲東區四街近乃姆街，交通方便，正層兩房，有客廳及飯廳，土庫另兩房，有洗衣房和廁所，銀期可供同業主，開價十二萬五。
▲雲東區近域多利特大豪華新屋，室內裝修材料特好，上下全部完成，上層有客飯廳，家庭廳及三睡房，兩廁所，下層客廳有酒吧，另兩睡房，只開價二十三萬九。
▲雲東區十七年屋，上下層各三房一廳，近巴士路和學校，另有大陽台，五至六萬現款可成交。銀期16%可供同業主，開價十四萬九。
（以上請問黃慕芬：294-0850）

抵買商業樓
★SURREY旺區商業樓，佔地面積五萬八千餘方尺，樓宇面積二萬二千方尺，每年除清開支淨入息十萬五千元，頭等租客，長期好批約，年年有租加，只開價一百四十五萬元，機會莫失，詳情請電話黃英立。
★近華埠貨倉商業樓，興旺街角位置，佔地一萬六千餘方尺，一間一萬尺兩層高貨倉及兩間舊屋，有很大發展機會，取價七十五萬元，詳情請電話黃英立。
★百老匯西街好生意西餐館，每年生意三十萬多，座位七十四，有酒牌，長批約，租金低，開價十八萬九。
（詳情請電話黃英立）