雪梨的最佳吃法

◀鼎 羅▶

雪梨，定必有天津二字，大抵雪梨乃是天津特產，也只有天津雪梨才有鴨梨之稱，翻開那本《中國名食指南》來看：「定縣鴨梨，又名雅梨。主要產於定縣，魏縣、滄縣、曲陽、沙河、磁縣等地，也產此果。此果為梨中上品，馳名中外，其色金黃，個大皮薄，肉嫩汁濃，核小味甜」。

所言沒錯，但如今的雪梨已非全是金黃色，而且多是青色。今時確是個大，但從前的個子，卻是十分細小，比起金山橙還細。

時人皆苦乾燥，雪梨，是屬於冬天的生果，因此俗語有云「有雪梨冇熱氣」，可解。

冬天吃雪梨，應時得很，但亦有用來燉的，燉川貝，傳可治咳。燉蜜糖，傳可潤肺。但如無咳而肺又無事。倒不如去皮後吃。但上了年紀之人不宜晚上吃，因為此物寒涼，當心深夜會有咳。

運動多元化可預防骨折

醫藥情報 懷理

投資要多元化，運動亦然。根據一項研究顯示，假若進行全身均衡性運動，可免於老年時骨折。

最近，加州大學的醫生對四十六名年青人進行研究，量度他們脊骨的骨質密度。其中二十八人經常運動，其餘十八名則甚少運動。醫生們發現，經常運動那組人的骨質密度，較另組高百分之十四。

雖然，研究結果較過去的類似研究無多大的分別。然而，這項研究又發現，同時進行舉重及帶氧運動的年青人，他們的骨質密度，較只進行其中一種運動為佳。其次，只練習舉重者，又比只進行帶氧運動者為佳。

研究員卜克醫生表示，他們特別有興趣研究什麼年齡的骨質密度處於巔峯。他解釋說，若果一個人在成年時期的骨質密度高，到老年時他們的骨質密度也不致太低。至於那些骨質密度低的人士，到老年時便可能有骨折的危險。

卜克醫生指出，骨質密度的巔峯期為三十至四十歲間，之後便隨著年齡增長而下降。因此，卜克醫生呼籲各人趁年青時強化骨質密度，勝於老來才設法阻止骨質密度下降。

子宮頸癌的預防

懷理

根據醫學專家的最新發現，防止子宮頸癌的最佳方法，就是利用阻礙方式避孕，就包括使用避孕套、避孕啫喱及泡沫等。

南加州大學的一項研究顯示，使用阻礙方式避孕達十年或以上的婦人，其患上子宮頸癌的危險，可減少四分之三，已使用兩年至九年者，危險減少二分之一。

該項研究的負責人彼德斯醫生指出，已有越來越多專家認為大多數子宮頸癌是由性交傳染的病毒所導致，此項研究的結果，更加强了這觀點。

他指出，使用阻礙避孕方式，病毒無從進入子宮，至於使用殺精子劑，除了精子外，其他有生物體（包括病毒），也一樣被殺無赦。

青春期少女更特別要注意，因為她們的子宮的細胞在變化中，使她們的子宮更容易受到感染。

沐浴漫談

◀阿韻▶ 美容貼士

將整個人泡在浴缸中，真是天下至大之享受。雖然香港地方淺窄，並非所有人都享受得到，而阿韻亦不過是說說而已。但如果你家中確有這種條件，那就千萬別讓它白耗了。

在水中加進適當的香精可使浴後遍體生香。在水中加進礦物鹽則有助於鬆弛疲倦的肌肉和關節，更可清潔皮膚。一般的植物油也能幫助鬆弛身體，令皮膚柔軟嫩滑。

此外，你更可選擇自製一次草藥溫水浴，用一塊粗布將下列的草藥混在一起包好：熏衣草、薄荷葉、迷迭香，然後，將藥包用兩杯沸騰的水浸十來分鐘，再將水加進浴缸內，便可舒適地躺身其中。

以上所提供的沐浴方法，都是有助鬆弛和護膚的，有機會不妨試試。

異面雙面綉

◀子 靑 閒情雅趣

蘇綉為中國四大名綉之一，雙面綉又是蘇綉中的極品，蓋因要在兩面看來均一樣，看不到「收針」，也看不到打結，要很巧妙的避過上述的兩個難關，就要靠藝人的靈巧雙手了。

日前有幸，在星光行中藝拜訪了蘇綉研究所的刺綉工藝師馮麗億女士，她的工藝甚為精湛，綉出來的動物，都是維肖維妙。桌上有幾幅明信片，其中有幅似屬油畫的作品，以花草開遍大地為題材，是內地近代名家之作。

這幅作品被她以刺綉表現出來，她說這樣的難度並不大，異面雙面綉才是最難的，正反兩面可以完全不同，而且要同時進行，要交換地進行刺綉，所以難度相當高。

如有興趣欣賞，到星光行中藝一樓找找吧。

考慮因素

室內設計 許凱煒

在地產市道蓬勃、利率偏低的有利因素下，越來越多人自置樓宇。正所謂安居樂業，舒適安定的居住環境才能予人平靜的心態，事業才能得以順暢發展。

現今中小型樓宇是最搶手的。面積從四百呎到八百呎的單位，成為很多人購買的對象，當你購買了上述面積的屋宇後，該從何着手去裝修呢！

首要考慮的當然是居住人口了，然後是生活習慣。當然，空間面積的大小亦是一個重要的考慮因素，還有經濟預算，最後才考慮佈置的格調，這樣循序漸進、有計劃地去裝修新居，不難做到一個舒適又合意的家居來。

保養

◀尤 美

明叔六十五，看來只有五十多歲。

明嬸未到六十，看去也只五十上、下。

兩夫妻保養有道，但明嬸保養憑丈夫成全。明叔廿多年前入道，每夜打坐唸經，精神百倍，身體健康。明叔說，自己保養好，也不想老婆易老。於是採取溫柔方法，平常關懷備至，絕不刺激老妻，有假期齊齊出外旅遊，生活融洽，果然生效。明叔認為妻子保養得好，是利妻利己。

男看女 女看男

女人心

◀巫 恙

莊臣同阿芬飲茶，今日話題是講起阿麗。

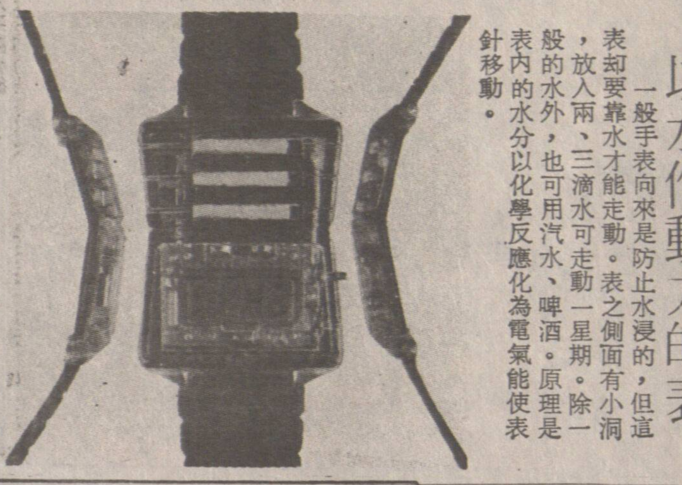
阿芬讚阿麗，後生啦、斯文啦、讀書多啦、夠孝順啦。

莊臣見阿芬對阿麗似乎印象甚佳，也附和說，阿麗人真不錯，還很懂得人情世故。

不料，阿芬當堂面色一沉。

什麼原因？女人才曉得，無疑是複雜心態，女人讚女人時，內心可能有如五味架，男人不慎插嘴，後果堪虞。

以水作動力的表



一般手表向來是防止水浸的，但這表卻要靠水才能走動。表之側面有小洞，放入兩、三滴水可走動一星期。除一般的水外，也可用汽水、啤酒。原理是表內的水分以化學反應化為電氣能使表針移動。

會計管理 部記

本公司精通各類會計，物業管理，財物諸詢，大小生意年結月結，收費低廉，懂國粵語。電話：681-8685

本報廣告 效力宏大

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$60，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

達時旅運中心 IATA
TECH TRAVEL SERVICE LTD.
536 MAIN ST.（舖夾奇化街） 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．

萬成肉食中心
MAN SING MEAT CENTRE
片打東街 二二四號 電話：681-4491

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
特製風乾 鴨肝腸 特瘦白油腸
450g（大包裝）每包$3.70
375g（細包裝）每包$3.10
本埠各零售商同價發售
顧客惠上 服務週到 七天營業 貨靚價實

牛孖筋 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 特製柱候鴨
特設熟餸部門
特製臘味 肥鷄大鴨 燒味鹵味 新鮮肉類
專營
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 點頓頓 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
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、紐爾倫十日遊 $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。

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）

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

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
QUON H.WONG AGENCIES
IATA Since 1949
128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. V6A 1T3 電話：(604) 684-2381

公證人黃立錚專辦
誓詞遺囑 文件認證 授權文件 產業契據
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
廸士尼聖地牙哥七日遊	459
三藩市來回機票酒店二晚	255

代理燕梳 旅遊 商業 房屋 汽車
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（中華文化中心新厦二樓）
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．

音」，即是說，定個時間地點，在酒樓會面，到時由到會之香港同學科錢，請由廣州來港公幹或探親之同學飲一餐茶或吃一頓飯，彼此交談叙舊一番，這就盡了同學之誼矣。

最近有三個同學，他們均爲廣州雕塑工作室之創作人員，即雕塑家是也，因應本港華潤公司之……

要好者，才會有書信來往，否則都成陌路矣。甚至有同學之間，因打小報告而出賣者，亦不稀奇也。

近年來，推行開放政策，同鄉、同宗、同學之誼，又恢復起來矣，故乃有同學會之設，使失散多年之同學，仍有聚首之機會，亦好事也。

劉康坐到謝芬妮身邊，摟住她深吻，她身子倒下，他的手活躍，後來她也反攻，他像那個廣東周某殺令她高興，勝過前夫阿章呢！又說：

「我要把外衣掛到櫥裏。」

後來這間房的衣櫥裡有謝芬妮的大衣、外衣與劉康的外衣，而床上的一雙同到自然去了。當她極度瘋狂時，他已成強……即十分高興，他對她道：

「我像回到九年前，九年前，我常在馬上東山再起的相隔祇有五分鐘。」

「九年前你像『紅樓夢』中賈寶玉的初試？」

「是的。」

劉康簡單的答覆，由于又是應該行動的時候了。（三四）

在腹部和胸部，一共有十對小孔叫氣門。它的六隻脚中，一對後腿特別的粗長有力，彈性足，跳一下能超過身長的十幾倍。它長着兩對強健的翅膀，後翅比較大，是昆虫中的長途旅行家。

蝗虫跟其他昆虫一樣，身體外面緊緊裹着一層盔甲，叫……江北岸的蝗虫，可以一直橫渡到南岸，江河阻碍不住牠們。

蝗虫危害莊稼，自古以來，人們想盡方法消滅牠們。唐朝時，山東發生蝗災。姚崇是個賢明的官吏，派人去捕蝗。他們在田裏掘了坑，點了火，利用蝗虫的趨光性，見到火光飛來，乘機打死和燒死牠們。（豐餘、新八八一七〇）

……憲法日，等等。

世界各國確定國慶日期的依據也不同。有廿五個國家同我國一樣，以建國日爲國慶節。有的國家把革命起義紀念日作爲國慶節，如羅馬……諾了。該國早在公元三〇一年時，就把九月三日定爲自己的國慶節了，一直傳到今天，已經有一六八五年的歷史了。（漢榮、新八八一四五）