類種大三分可痛頭
付對便方 因成解瞭

周期性偏頭痛，大部份是遺傳的，而某些女性的周期性偏頭痛，則和她們的荷爾蒙分泌有不可分的關係，如女性的經期、服食避孕藥物、懷孕等情況，也會影響頭痛形成。

雖然沒有足夠證據證明，但不少專家仍認為某些食物會引發頭痛，他們舉出下列食物，可能導致某些個別頭痛例子，自己不妨注意一下，含咖啡因食物（如咖啡、朱古力、軟性飲品）、硝酸根或亞硝酸根（在熱狗、烟肉和經烤烟的肉中可找到）、味精、酒精、乳酪或酸奶等奶類食物、醃製或醋漬食物等。

此外，環境的轉變，亦有可能令人引起頭痛，包括天氣的轉變。季節、時區、睡覺地方的轉變等等，也可能造成頭痛。

緊張性頭痛差不多是人人也曾嘗試過的毛病，工作壓力、心理壓力、焦躁、憂慮、沮喪等情況便會引起緊張性頭痛，普通頭痛藥足以應付。□玉

頭痛長期困擾人類，根據芝加哥戴雅文頭痛診療所監督西摩爾醫生指出，頭痛可分三大種類，最普遍的是緊張形成的頭痛，佔百分之九十，這是由於頸、臉部、頭皮等位置的肌肉因緊張收縮導致的。

因血管問題而形成的頭痛，如周期性偏頭痛，屬第二種類，約佔了百分之八，第三種頭痛，是因身體上某些毛病，如病菌和腫瘤導致的，只佔百分之二。

少女在成長過程中，經常受頭痛的困擾，她們的頭痛，佔一半以上是緊張性頭痛，百分之十五是周期性偏頭痛，約有百分之十六有慣性緊張性頭痛，此類少女差不多每天也有頭痛。

黃皮如今不堪提

◀鼎 羅▶

街上已見有黃皮賣，每磅十元。是貴？是便宜？也不必說，使人唏噓的便是漸少人吃，就算是我，雖有懷舊之心，也不買，因為不好吃，一代名果，淪落如此，真悲。

黃皮，與荔枝龍眼是廣東夏天的三大名果。當日曾有人形容荔枝與龍眼都是過於甜，有類於庸脂俗粉。但黃皮却甜得來清而不膩，是大家閨秀。

早年的荔枝與龍眼，是被稱為利口不利腹的生果，但黃皮却有益正氣，甚至病人也可食，生果中很少有這樣的評價。

有句俗語「黃皮樹了哥」，指某些人「唔熟唔食」，但真正的意義，却是指了哥識食，這是日前我寫過「雀口」的一種。黃皮，以鷄心樣子時為佳，俗稱鷄心黃皮，又有「獨核黃皮」，一粒黃皮，只有一粒核，已不易了，街邊所見，皆本地貨，更不堪提。

氣功美容

◀阿 韻▶

美容貼士

香港年女大部的成性，分都屬於兩種類型，一種是終日勞心勞力的職業女性，另一種就是獻身家務的家庭主婦，不論是一個屬於前者或後者，就是因疏於鍛煉而導致共通點，使也是體質下降。若出現這種情況，即使用任何質素上佳之美容護膚品，無補於事的。

筆者有一已屆中年的女友，乃屬事業女性，且有兩名子女，因此，她除了要為事業奔波勞碌外，更要兼顧家人的起居飲食及子女的學業。但筆者的女友却經常以精神奕奕、容光煥發的姿態出現人前。她說：「我並非女鐵人，有時也有身心疲累之感，不過我有辦法馬上復復體力，就是練氣功。」

怪不得近年氣功美容似乎甚為流行，原來氣功美容真有如此神奇的功效。

長春花

▲子 青

如果你想找一種植物，它每天都有花開的，你就大有可能選擇「日日新」、「日日花」或「日日草」，或者較有詩意的名稱長春花。

每在早上，窗台上都會有一兩朵長春花，它彷彿是個旋轉着的風車，從天空飄下來。

原來是樓上的人家栽種了它，這種在本港差不多已淪為野草的長春花，你可以在山野間，或只是有坭土的堆積的地方，都可以輕而易舉地見到它的。

雖然並沒有人給它下種，但往往會在人們的生長能力是多麼的強盛。

竹桃科的植物，原產地為西印度，屬於多年生草本植物。

開情雅趣

意想不到之時就長出來了，可見它

小雨集

胸圍

▲雷聲大

小時在鄉間，婦女似乎在大熱天都只穿上內衣，而不見有甚麼摩登胸圍的。後來漸漸看見一起成長的女同學，在其校服底下露出一條不大不小的帶子，天真的問帶子是甚麼？沒有回答，換來一陣面紅。

這是舊日性教育未普及的愚昧，連女性月經衛生巾都被視作不可說之物，有時真不明白，這些天長地久關乎人身的一部份，為何會導致那種羞愧的心理。

數年前，在北京王府井大街上看到一小店，櫥窗內放著大小不同的胸圍，以高檔貨品的格局展覽，櫥窗貼上廣告標語：「新到台灣尼龍新潮胸圍」。心中即起感觸，中國婦女總算也開始有點貼身享受，不用讓殘舊的布帶子繼續包裹下去！

引來不少途人圍觀。

油性皮膚的護理

油性皮膚——凡是這類皮膚的人，皮膚毛孔較粗大、明顯，分泌脂肪較多，若毛孔排洩的脂肪液或污垢物不及時清洗，毛囊容易發炎生長粉刺。但油性皮膚不易起皺紋，太陽晒後也不起乾皮屑。凡油性皮膚的人，可用香皂洗臉，保持面部皮膚清潔無垢。洗臉後可塗少許油脂較少的護膚霜或護膚液。□康志

常春藤

求職莫說謊

我們都曉得，求職時要讓未來的僱主留下良好印象，所以，找職信要寫得得體，面試時要準時，態度要誠懇。不過，很多人忽略了一點，就是填報履歷時切不可說謊，虛報，否則可能弄巧反拙。除了存心虛報，我們也不要大意令填報的資料失實。一位職業輔導顧問特別提出下面三點，請求職人士注意：

●對所有可以查證的資料，必須絕對準確，這些資料包括學位、專業資格，成績，工作紀錄等等。

●不要誇大上一份工作的薪金，以為這樣可以令新僱主付出更高薪金。即使你上一份工薪金偏低，也要如實填報。可寫上：「我喜愛原有工作，但由於薪金偏低，實在無法繼續工作下去。」

●轉工之中有段「失業」時間，是很自然的事，不要憑空「填滿」空隙。假使被問起為什麼有幾個月「沒有工作」，可告之「當時在找尋工作」。

當然，如果那段時間有做「臨時工」，也應告之新僱主。

餅乾的選擇

朱古力曲奇餅與雲尼那威化餅，兩種餅乾你揀哪一種？若果閣下有需要節食的話，應選後者，每塊可減少吸收三十卡路里。

會計部記管理
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 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，李嬸，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：李嬸，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

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 530 Heatley Ave. Van. 715 Victoria Dr. Van.
報名電話：二五五－四二五一

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

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
如有查詢，請移玉步於上址。
◈漢城、台灣、香港九日遊 $1288起
◈東京、台灣、香港遊 $1499起
◈香港、星馬泰十一日遊 $1888起
◈香港機票來回，六晚酒店，早餐，接送，觀光 $1349起
◈中國十六日遊 $2650起
◈廸士尼、三藩市、賭城 飛機團 $663起 巴士團 $575起
◈美國黃石公園西部遊 $699起
◈美加東岸遊 $1299起
◈美國西北岸三日遊 $199起
◈B.C.內陸三日遊 $199起
◈加拿大西岸Banff遊 $399起
◈Edmonton Mall三日遊 $199起
◈一日遊：大溫哥華。域多利。西雅圖。
代售特價機票來回：香港、台灣、星、馬、泰及國內各大航空公司之廉價機票。
歡迎查詢
代售旅行保險 代辦旅遊証件

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

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・

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

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 $1070.
包三晚酒店住宿（雙人房）包機場接送・天天出發・
溫哥華～香港 特價$865
＊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・
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～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：（六月卅日）
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）
六月廿日。七月四日
③香港購物渡假遊（全程八天）$1160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）
暢遊：香港。深圳。廣州。佛山。開平。新會。台山。恩平。
出發日期：七月十一日。九月廿六日
四十五天前付款 特價$1538
⑤中國逍遙遊（全程十九天）
暢遊香港。廣州。桂林。杭州。上海。蘇州。北京
出發日期：六月六日。七月四日
★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。

御達勝旅運中心 IATA
TECH TRAVEL SERVICE LTD.
536 MAIN ST.（緬爽奇化街）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・