維生素不宜服過量

嚴重者會引致暴斃

▶服用過量維生素會引起反效果

隨著現代科技的突飛猛進，人類不但生產先進的機器來協助從事各樣工作，甚至生產形形式式的人造食物，以節省時間。

可是人造食物始終不及天然食物來得營養豐富，而注重健康的人，便會利用其他方法來補充營養。

維生素A、B、C、D固然對健康重要，而礦物質亦是身體所必須的物質。不少人大量進食維生素和礦物質的增補劑，以爲可以藉此獲得充足的營養，卻不知這樣做可能會帶來極大的害處。

專家指出，以增補劑形式服用過量的維生素和礦物質，會損害人體的營養平衡。

爲什麼會出現這個問題呢？關鍵在於礦物質並非單獨存在，而是以複雜的形式與其他的礦物質和維生素產生平衡作用，若某種礦物質或維生素給大量補充了，便可能會抑制了另一些礦物質的吸收。

美國農業部人類營養研究中心主任麥志指出：「營養素之間的抑制作用有許多種，但我們只發現其中一小部分而已。」

因此專家們都提出警告，服用任何一種的維生素或礦物質，都不應超過正常數量的三倍，否則便會出現相應的抑制作用。

專家舉例說，一位婦女服食大量的鐵時，就會阻礙銅的吸收，而銅是帶動鐵的蛋白質的組成部分，因此同時阻礙了鐵的吸收，那位婦女就會因重金屬鐵佔據小腸而導致急性腹痛，而鐵會移動到結腸內累積並產生黑色糞便。在結腸內的鐵還會破壞自然的細菌平衡，並導致保持體內平衡的礦物質的減少。

最近一項調查顯示，約有百分之五十的美國人服用各種維生素及礦物質的增補劑，曾有一名技術人員因服用過量的鋅，引致嘔吐與腹瀉，最後暴斃。

直至目前爲止，只有少數的抑制作用被發現，因此專家認爲人體內可能會有更多對身體不利的抑制作用，所以人們服用增補劑時，一定要特別小心，以免對身體造成不可想像的損害。

珍妮絲

▲形形式式的人造食物，令人以爲需要大量進食維他命來補充營養。

九一世家皮草系列的另一款，是雙面豹皮連帽的男士夾克，顏色鮮艷，類屬輕盈寫意的組合形圖案，同時亦不失男性的豪邁與帥氣　姬蘭

遷居與移民

影響家貓的情緒

我們遷居或移民，搬至新址，應先把貓兒留在新居中四、五天，讓牠熟習新環境，較有信心和較集中注意時，才可領引牠認識屋外四周的事物。

貓兒在新的環境中心理易感混亂和迷惑不知所措似的，牠會情緒低落、煩躁，對食物沒有興趣、反應過敏、易激怒、處處像誰護自己，有些貓兒甚至會不再自己舐理身上的皮毛，只是蜷縮一角，像發呆一樣。

貓最怕突然完全改變環境，情緒必大受困擾，很多時候會忘了自己以前的「紀律訓練」與「基本衛生」，而四處躺屎，有些更胡亂排糞。

這不是有病或失禁，完全是基於天性與心理，因此不應胡亂責罵牠，應予以安慰。

貓的心理很奇怪，有時牠感到尷尬，被主人責罵，便會垂頭理毛，情形就好比一個人給上司責備後，搔首捏耳、抓髮擦鼻，或整理一下衣服。

貓主不應禁止牠這種行爲，亦不應乘機大發脾氣，應了解牠這類心理，牠故意埋首理毛、舐自己，其實幫助自己舒緩心理上的壓力。

假如貓兒在大雷雨將來臨時，以掌頻頻洗臉，以嘴舌頻頻舐皮毛，乃表示神經緊張，知道天氣變幻。

在動物心理學上，這種行爲稱爲「移位」或「取代」作用。

比如門窗緊關，貓兒不能外出時，牠便會用爪撥玻璃。

貓兒吃膩食物，多數會在事後以爪抓挖地面，而且皆抓食物缸子的四周地面，好像要找尋或挖地洞埋藏食物似的。這也是「移位」的心態，不應制止。

夏淑敏

每日星座

白羊座：輕信他人之言，做出反常的事來，會感後悔。

金牛座：心情愉快，因有既定的目的而過快快活活的人生。

雙子座：有一個愉快的黃昏，輕而易舉獲得所需要的東西，正所謂心想事成。

巨蟹座：品味有較大的轉變，比往常較爲挑剔，尤其在衣着方面更甚。

獅子座：憂鬱的一天，心境不如又遇幾件麻煩的事，眞够你受。

處女座：對客戶或朋友和藹、客氣謹愼的態度甚得人緣，亦獲好的回報。

天秤座：一位久違的朋友突然出現在你的眼前，令你既興奮又心情緊張。

天蠍座：與朋友在某些事情上發生爭執，切忌小事化大弄至不可收拾。

人馬座：今天處理事務會感到力不從心，可能是太疲倦之緣故。

摩羯座：約會時出現些差錯，爲些而悶悶不樂。

水瓶座：在一喜慶場合你能適當表示感情，甚得人喜歡。

雙魚座：只要對心儀的人獻上一點誠意，幫他做點事就不難萌生愛意。

福

家樂歡

今日好餸

十人燕窩湯

明讀友：

謝謝你的來信，有關十人享用燕窩湯（羹）介紹如下：

用料：中等燕窩球兩半，瘦肉四兩，鷄項一隻約三斤，熟金華火腿兩半，薑四片，鷄蛋白三個，馬蹄粉等。

做法：用溫水浸開燕窩，揀淨餘下之小羽毛待煑。鷄劏了回來，全去皮和肥脂，出過水連同瘦肉下煑煑着，直至鷄身全稔爛時，撈起鷄隻，放下燕窩，薑片同煑。稔爛的鷄，拆出肉，撕成幼細絲。火腿則切成茸。待燕窩煑了一小時後，加埋鷄絲、火腿茸，調適味。若要成羹，加蛋白，馬蹄粉水。友記

秋天童裝展繽紛

Espri今秋推出多款色彩繽紛，醒目活潑的女童服裝。一系列圖案奪目的毛衣以豐富的色彩或冷冬的淺淡色調爲主。更有多款適宜戶外活動的外套及毛衣配襯半身裙或貼身褲，帶來無拘無束的感受。

另外，亦爲男孩子提供一系列針織、毛衣及以海軍藍、松翠及栗子色爲主的恤衫、極具校園服裝色彩，耐穿而實用，讓男童渴求的大哥哥本色得以充分發揮。

圖爲白色爛棉外套配襯白底花朵圖案的短裙；紅色長袖恤衫配上同色的褲帶及背囊，令小朋友更添醒目。

精品廊

易雲

談小活生

做事要量力而爲　須客觀看待自己

「螳臂擋車」，其歇後語是「不自量力」，螳螂以爲自己有强力的臂，可以抵擋一切，車輪也去擋，當然只有被車輪壓扁。

做任何事都要充分估計自己的力量，「量力而爲」，只能提起一百磅，就不要去提兩百磅，這個道理其實人人都知道，不過，做起事來，也常常會忘記，或「過高估計自己」，像螳螂一樣，伸出它自以爲够力的手臂，而去擋沉重的車輪，結果只會被壓扁了。

這樣的事不奇怪，不僅個人成敗會如此，處理國家大事，也會如此，我們或有幸生長在這風雲多變的時代，國際舞台上近年一幕幕的大戲，都可以使人看到，不少政壇人物，都因估計自己力量過高，而陷於失敗。

人尤其在順利環境中會估計自己過高，例如做生意賺了一些錢，心就雄了去作超乎自己力量的投資，結果周轉不靈，焦頭爛額，或者一次僥倖成功，心更雄，但雄心開得太大了，應付不來，其實每個人的能力都是有限的，每個企業的能力也有限度，即使全個人類，各方面的力量，也是有個限度，不能超過極限，超過了就「爆棚」、「散晒」。

當一件事擺在你面前，要你去做時，要好好地估計自己，能力有多少，份量够不够，如超過自己的能力以外，就不要硬來。

但你可以積蓄力量，創造條件，適當時，才做這件事。

而即使有些機會稍縱即逝，也沒有辦法，因爲你當時確是拿不起來。

「人貴有自知之明」，這一點何其重要，不自量力者，就因沒有自知之明之故。因此，時時要客觀地看待自己。

陳再紅

人海觀微錄

媚視

看桃花眼，還有一點要注意的，就是看有無「媚視」，看他（她）有無常常瞇縫着眼睛看人，作引誘狀。媚視不是女子專有的，男子也有，今天刊出太衆情人奇勒基寶的照片，他常常情深地瞇縫着眼睛看人。給他迷住的婦女不知多少。也許我是個男人吧，我不喜歡這種眼神，鹹鹹濕濕的，看下去很不舒服。我問過好幾個少女，她們坦率地說：「很好，怎麼不好呢？很有魅力。」我想：也許是同性相拒異性相吸吧。

但去年，我有一個頗奇怪的遭遇。一天，來了一個顧客，他有一雙奇勒基寶式的眼睛。我說他桃花車，他問：「是指女友多嗎？」我說：「是。」他說：「你錯了，我對女人不感興趣，我是同性戀者。」他還自認有一種特殊的魅力，能用媚視引誘對方（男人）參加他們同性戀者的活動。我不信，叫他試一試。於是他很認眞地瞇縫着眼睛，用奇勒基寶式的媚視盯着我。一兩分鐘後，他搖搖頭說：「不行，您六、七十歲了！年青一點應該可以。」

這一次試驗失敗了。我不知道媚視是不是眞的有那麼大的魔力，不過，奇勒基寶、愛路芙蓮、貓王、佐治童子，他們的確魅魔了不少少女。

朱鶴橋

家居水風

理氣才能解釋

也算是店東夫婦福人自有福祐，在上一個元運將要完結，新的元運來臨之時，因爲政府遷拆鐵皮屋的政策，而離開原有的店舖。

上一個元運的「旺氣」，他們已經盡然受納；下一個元運的「煞氣」，他們卻因而避去了。

否則，陸毅相信他們將會遇到惡運，會有破財、官非的壞事發生，而且有機會發生車禍，被汽車撞入店內（很多地區發生的車禍，汽車就是衝進這種被馬路衝射着的建築物裏面）。

因爲門前的「旺氣」，一旦隨着元運而轉變爲「煞氣」的話，再遇上我們前一段時間提到的「五黃」、「三煞」之類的「流年煞氣」，那麼門前馬路直衝的力量，配合上去，肯定製造災害。

不過既然他們已經搬出，自然也不能印證，是否眞會如此了。

由上面例子看來，街頭上的形狀，究竟對當事人影響熟好熟壞，有時眞要小心分析。同是車路衝來，有人發達，有人唔安，不講「理氣」，如何解釋？

陸毅

姐醫生識箱知信性

性事與年齡　青年成熟期與性伴

渡過青少年的發育後期，便進入青年的性成熟期，大部分青年在這個時期嘗試到性生活，據西方國家統計數字，青年平均結婚年齡爲二十四歲。這個數字也適用於本港青年。不少青年都有婚前性事經驗，有些人以宗教或私人道德的理由，沒有婚前性經驗。尚有小部分男女有同性戀的性經驗。統計數字還指出部分婚前性事因意外懷孕、墮胎或性病等中止，性事沒有發展到結婚而分離、是件不幸的事。

首次性事往往在不設防的環境中進行，女方恐懼懷孕而得不到性事享受，加上男伴缺乏經驗，對性事態度不敏感，缺乏惜愛的情緒，初次性事多數會在不愉快情況下收場。儘管電影、小說中描述初次性事是何等的美好，有刺激性，實際上，婦女往往經歷到無高潮的性事。

據金賽研究所發表的數字，正常婦女的性事高潮發生的次數是與年齡成正比的，例如二十歲時性事高潮發生率爲百分之四十。四十歲時高潮發生率爲百分之九十，此後又趨向減少。正常的性事是如此的。但是初次性事的情形特殊，沒有高潮的可能性極大。

這個階段的青年，男女相同，融交的事較普遍。英國社會學家米高．蘇飛（MICHAEL SCHOFIELD）調查二十五歲的男女青年，人數相當多，有代表性，這批青年中有部分曾結過婚，在調查時已屬單身人士。在足一年的日子裡，百分三十無性伴，百分三十一祇有一個性伴，百分五有兩位性伴，百分三十四有三位或四位以上的性伴。即超過三分之一的二十餘歲的青年男女有濫交性行爲。難怪西方社會性病發病率如此地高，雖然原則上，性事有安全袋保護着，但是忽略用袋的例子仍多，性病猖獗。

米高．蘇飛還指出；濫交之中有部分自認英雄、性伴多多益善，以創紀錄爲榮。尤以聖誕夜是最佳時機，英雄有用武之地。

幸而大部分濫交男女，經過二十歲到二十六歲的年齡，終於會穩定下來，婚後都能保持單一性伴作爲眞好的收場。其實這個結局並不能完全代表青年人對性事態度，婚後有外遇者而離婚的的亦大有人在。

姚醫生

媽媽茶座

小心飲食

「媽子！你又係荷呀！我都唔妥呀！」剛出廁所門就看見牛魔王要去了！

「你又係呀！做乜鬼呢？兩個都唔安。」易雲定有原因，可能就在家裡呢！於是走進廚房裡，雪櫃看看，似乎與之沒關連，因昨天沒有在家裡弄膳呢！

噢！想起來了！走出去找牛魔主，他剛「辦公」出來。

「一定係果啲魚旦粉，我咪話過點解咁熱嘅！但當時無烟上嘅！即係好多油咸面囉！一定係嘅嘅！咪理咁多！上次日仔介紹過有種日本仔止荷丸！但話好有效，食咗止住先啦！」易雲將那瓶藥丸取出來，倒了三顆給牛魔王。

「唔！咁嘅味嘅！我頂唔順呀！嘩！未入喉已想嘔！唔得呀！我寧願荷吓囉！」牛魔王。

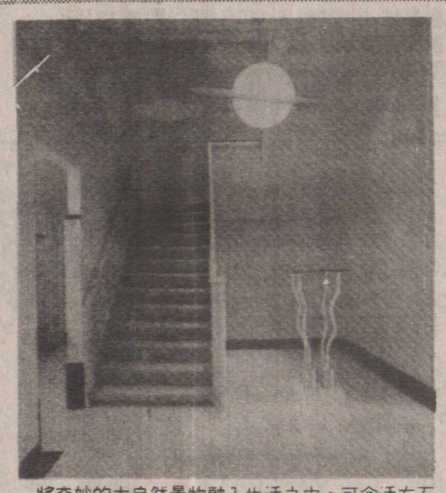
他這麼大了！强迫不來，唯有自己吃！味道確很難受，它不是苦而是帶着焦燒的氣味。藥丸帶軟身，入口感覺怪怪的。服過一次後似乎好些，四小時後再服多一次，情況大大改善了！該是效果不差的。

「喂！你仲掂唔掂呀！唔掂試吓啦！我就掂咗啦！確係幾好喎！第日去旅行都要買定樽細庄至得，以備不時之需。」易雲。

「買定都有用呀！果碟粉咁多油你都會就咁照食嘅！」牛魔王道。

易雲再憶及當時，因趕時間沒有多選擇與留意，只顧塞飽肚子。牛魔王的說話提醒了易雲，就算趕時間也要小心飲食呢！但他自己卻不借助藥物，只憑體質來打這場「仗」呢！

易雲



將奇妙的大自然景物融入生活之中，可令活在石屎森林中的城市人增添生活氣息。如圖將吊燈佈置成星球狀似的，繼而加上牆壁上雲海般的油漆色澤，更是相得益彰。

荷花

SUPREME DRIVING SCHOOL
拔萃駕駛學校
最新房車　安全易學
天天考期　成功率高
電話：276-8038
傳呼：631-8398

香港駕駛學院
規模宏大　天天考期
筆試快通過
路試速成功
321-3722　Pager 686-8597

宇宙駕駛學校
UNIVERSE DRIVING SCHOOL
211A 175 E. BROADWAY, VAN., B.C.
經驗豐富　國粵教授
路試筆試　初學補鐘
安全易學　歡迎查詢
電話 436-3268

城市駕駛學校
City Driving School
NO.5-2414 MAIN ST.
VANCOUVER,B.C.
電話 874-4544
蘇偉勝
師質優良　經驗豐富　耐心教授
筆試路試　精通國粵　客英馬語
收費公平　忠誠服務

聯合駕駛學校
#5-2910 COMMERCIAL DRIVE UNITED DRIVING SCHOOL
TEL: 253-6888
歷史悠久　經驗豐富　耐心教授
筆試路試　易學速成　合格率高
本校採用90年全新
TOYOTA COROLLA特級房車教授
聘請大溫哥華各區男女經驗教車師傅多名

卑詩駕駛學院
211-175 EASE BROADWAY VANCOUVER, B.C.
TEL: 644-7890
師資優良　耐心教授　易學速成
考期最快　筆試路試　成功率高
WAYNE FUNG　BANG LAU
馮尚榮 433-4082　劉兆鵬 657-2823
專人陪同 翻譯筆試 251-5750 郭

ELITE DRIVING SCHOOL
高級駕駛學校
B1-111 W. BROADWAY
※有女師傅教車　※初學　或　重溫
※日班　或　夜班　※備有路試用車
電話：872-8717（吳師傅）

優良駕駛學校
PERFECTION DRIVING SCHOOL
TEL: 433-2888
由 RAYMOND TONG 唐達良主理
名符其實·師質優良·經驗豐富·收費公道
本校全用TOYOTA新車教授舒適易學
合格率高·歡迎查詢