品味

# 北京美心 ——庇埃·卡丹之九

卡丹（最前排穿白者）在長城與馬克西姆的工作人員合影

自從卡丹（Cardin）在一九八一年收購了巴黎美心餐廳之後，他銳意把它變成一間國際性的食府，就像他要把自己的設計推廣到全世界一樣。

美心的分店目前在西德、意大利、西班牙、布魯塞爾、里約熱內盧、新加坡、倫敦、紐約已有設立，但最引起關注的還是北京的分店。

北京的美心按照中國音譯的方法，稱之爲「馬克西姆」。它是八四年開設的。在籌備開店之前，卡丹多次到北京去，挑選中國廚師返法國總店受訓，希望保證北京和巴黎有同樣口味，甚至分店大堂的傢具裝飾，也一切力求與總店無異，只是把掛在四壁的袒胸露臂美女畫像改成穿密實服裝。

作爲北京首家中外合資餐廳，馬克西姆保持城內首屈一指的價格。因爲價格高昂，一般中國人光顧者少，就是在北京工作的外國人也不會經常享用，只有一些外國旅行團成爲馬克西姆顧客的支柱。

八七年，中國旅遊業最旺盛的時期，馬克西姆曾一度轉虧爲盈；去年夏季的政治風波後，卡丹曾一度關閉馬克西姆，直至去年底始重新營業。

林瑋

珍珠塔

# 現代生活節奏緊張 要必有很弛鬆習學

爭取機會鬆弛一下是很必要的，這樣會令疲勞的你重感活力充沛，勁頭十足。

很多時人們情緒上有問題，解不開死結，妨礙了精力的發揮，做起事來懶洋洋無衝勁，要消除這些障礙，最重要是設法讓自己鬆弛下來。

其實，在日常生活裏令自己放鬆一下，是有很多途徑的，以下是其中一些方法：

*做運動是最理想的方法，通過運動，你可以放緩緊張的神經，完全達到鬆弛狀態，所以，要養成運動的習慣。

*放鬆你的肌肉。當你坐下來或躺在床時，可以做以下簡單動作，先將身體某部分的肌肉收緊，然後放鬆，再放鬆，這樣便可訓練身體在緊張狀態時懂得自我鬆弛。逐個部位來做，包括脚趾、小腿、背、手臂、手指等。

*閉上眼睛，不要閱電視或音樂，叫家人不要騷擾，在安靜的環境中，或坐或卧，總之要舒服，然後作深呼吸。

*在早上起床前伸懶腰、打呵欠或在床上轉來翻去，每天如此，可以幫你放鬆自己的精神，不要一睜開眼便跳起來，弄得每日伊始便緊張無比。

*在腦海中幻想一幅寧靜、平和的景象，譬如，你喜歡的公園、一片只有海浪聲的沙灘、綠樹青翠的郊野……幻想自己置身其中，思想慢慢平靜下來，進入輕鬆的境界。

*遇到不開心的事情，或情緒極度緊張時，去做一些眼見工夫，如洗衫、收拾居室，掃地抹窗，當你投入這些工作之中，思想自己就會暫時忘記那些煩惱而鬆弛下來。

*不斷重複發出一個聲音，也有幫助，道理是一樣的，當你注意力集中到某一點沒有太大意義的事情上，你的思想也就變得不那麼緊張，而慢慢鬆弛。

□木 芷

## 酒鬼何處多

一項最新調查發現，以色列是世界上最少「酒鬼」的國家，相反，最多醉酒佬的地方是法國及意大利。*

## 矮人致癌危險性低

全美癌腫學會通過大量調查研究，最新分析得出結論，矮人致某些癌症的機會低。最矮的男性比最高的男性致結腸癌的機會低，女性也是一樣，乳腺癌的發病率也是矮人比高人低。研究人員推理，孩子如果進食的卡路里少，發育慢，長得矮，致癌的可能性就少。研究人員阿爾賓辯博士說，只要通過運動保持能量的平衡，把多餘的卡路里排出去，致癌的機會就不會增加。

意到筆到

# 窮山惡水

□余 明

今年五月下旬，我正旅行在粵北地區，粵北原是個山明水秀的地方，那兒有北江、連江、瀟江等幾條大川穿插縈繞在高山峻嶺之間，是旅遊的好去處。然而連着下數天大雨，這山明水秀的地方便成爲窮山惡水之地。由於護林工作沒做好，山泥經雨水冲擊，塌方處處，把道路都堵死了。山洪暴發，河水泛濫，平時清澈見底的美麗河川，一夜之間渾濁奔騰，將房屋樹木良田淹沒。我們乘坐的汽車已經開到了某個城鎮的外邊，由於河水淹沒了公路，叫我們坐在車內望城興嘆，乾等了七八小時。那種又渴又飢又焦急的心情，可真是嘗到了窮山惡水的滋味了。等我們坐車南下廣州時，公路被冲得坑坑窪窪，車子開在上頭顛簸不平有如坐船般搖搖晃晃，差點五臟六腑都擠在一堆了。

要開放，要吸引遊客，道路建設、環境保護比建酒店更爲重要。遊客是來遊山玩水的，不要以窮山惡水面貌招待客人才好。

春花秋葉

# 鷄心柿

□正園居士

每年在這個時候，園圃中的一株「鷄心柿」成熟了，柿子由黃色逐漸變成紅色，每天在清早及黃昏時候，有一種長尾、紅咀的藍鵲叫得「呱呱」大響，牠在呼喚同伴，似乎在說哪兒有食物，於是一羣藍鵲便飛到柿樹上啄食成熟的柿子，我聽到藍鵲的叫聲，便拿着長竹趕走搶食的藍鵲。

鷄心柿，柿子較細小，長長的，記得小孩子時每逢中秋，都食到鷄心柿，但近年却沒有見到這種柿子了，故此我索性自己種一株，每年我都摘下一粒粒的鷄心柿，送給親朋，皆大歡喜。

柿是栽於園地的，記得有一年到華山寫生，剛巧是中秋時分，到處都見到柿樹，華山上還有一種野生的迷你柿子，像花生米那麼大，有人用這種柿樹作盆栽樹椿。


忠誠服務 專爲各界包括寫字樓餐館酒吧柏文醫務所等作清潔服務 電話251·3609趙洽。

剪草搬屋 修樹鋸樹，清理垃圾，搬運，洗地氈兼全屋油漆，價平，請電：874·8045

嘉頓園藝 剪草 種花 鋸樹 園藝 修樹 草堂鋪 鐵 耙泥 木 草鋪 籬 石 芭 電話876·2506

剪草倒樹 修樹、清理垃圾 251·3089劉

花園服務 打草根合時 POWER RAKING 剪草、修樹，872·0530馮

環球旅行社 WANKOW TRAVEL (since 1954)
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

中國旅遊團（丘錫深主理）
中國遊十九天 $3188
香港、廣州、桂林、杭州、蘇州、上海、西安、北京
5月12日、6月3日、7月7日、9月29日、11月10日
回港中國遊十四天 $2538
東京、北京、西安、上海、杭州、廣州
5月5日、6月9日、6月30日、10月6日、11月17日
回港三峽遊二十天 $3188
東京、北京、西安、重慶、三峽、武漢、桂林、廣州
6月11日、10月8日

各地旅遊團（華人領隊）
回港星馬泰遊12天 $2168（每月出發）
回港日本台灣10天 $1878（每月出發）
回港韓國台灣9天 $1608（每月出發）
回港韓國泰國9天 $1698（每月出發）
回港東京箱根5天 $1478（每月出發）
回港漢城濟州5天（每月出發）
回港菲律賓遊7天（每月出發）
回港曼谷芭堤雅7天 $1728（每月出發）
紐西蘭及澳洲遊15天 $3198（每月出發）
迪士尼樂園大峽谷8天 $720（每週出發）
夏威夷遊6天 $708（每週出發）
多倫多及瀑布5天 $299另加機票（每週出發）
美加東岸9天/11天（五至九月每週出發）
歐洲遊17天 $2798（五至九月每月出發）
巴哈馬羣島迪士尼世界7天 $1488（每月）
迪士尼樂園三藩市10天（六至九月每週出發）
加西部班芙愛民頓6天（六至九月每週出發）
美國西部黃石公園10天（六至九月每月出發）
BC內陸遊3天（五至九月每週出發）
美國西北岸遊3天（五至九月每週出發）
溫哥華島遊2天（五至九月每週出發）
一日遊：溫哥華$45 域多利$68 西雅圖$65（天天出發）

機票連酒店渡假團
迪士尼樂園DISNEYLAND 3-8天 $335起（天天出發）
連糯RENO 3-8天 $269起（逢星期四五日出發）
拉斯維加斯LAS VEGAS 4-8天 $329（逢星期四日出發）
愛民頓商場EDMONTON MALL 3天 $298（天天出發）

通國粵英語，直接出票
代理各大航空公司國內外廉價機票

廖盛炤 窗飾公司
室內設計：
定造各款 窗簾 窗紗
百葉簾 垂直簾 牀冚
牆紙及裝飾品 美觀實用
價錢相宜 免費估價
二十餘年經驗 自開工場
有發行部 ◆ 歡迎訂購
電話：253·4566
S.J. LEW Window Covering Specialists S.J. Lew Custom Draperies Ltd.
1456 E.PENDER ST., VANCOUVER, B.C. V5L 1V8 TEL.253-4566
COQUITLAM PLAZA #8-2773 BARNET HWY., COQUITLAM B.C. V3B 1C2 TEL:941-7910

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 特瘦白油 鴨肝腸
450g（大包裝）每包$3.70
375g（細包裝）每包$3.10
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
*特設熟菱部門*
特製臘味 肥鷄大鴨 燒味鹵味 新鮮肉類
*專營*
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
歡迎零沽批發

華安旅遊服務社
1990年中国旅遊观光团
隆重推出，盛大酬賓！
西安古城團 $2499 全程：十五天
暢遊：香港、廣州、桂林、西安、北京、上海、杭州、廣州。
出發日期：三月十日
酬賓觀光團 $2600 全程：十九天
暢遊：香港、廣州、桂林、北京、南京、蘇州、杭州、上海、福州、泉州、厦門。
出發日期：三月廿四日
名勝精選團 $2795 全程：十九天
暢遊：香港、廣州、桂林、北京、南京、無錫、蘇州、杭州、上海、廣州。
出發日期：三月廿七日
廣東僑鄉探親團 $1975 全程：十六天
暢遊：香港、開平、台山、恩平、新會、江門、陽江、陽春、新興、肇慶、中山、珠海、順德、南海、佛山、廣州。（途經15個縣市）
出發日期：三月廿七日，四月廿八日、五月廿六日、六月卅日
中國風光團 $2775 全程：十八天
暢遊：香港、廣州、桂林、西安、北京、南京、蘇州、上海、杭州、廣州。
出發日期：四月九日、五月十二日、六月十六日、七月十五日
Van-China Travel Services Inc.,
TEL:(604)681-8531 地址：奇化街223號 223 Keefer Street, Vancouver, B.C. V6A 1X6

安達旅遊 3811 MAIN ST. (22ND & MAIN) 879·7119
香港來回機票（四月至五月份）……$831+
三藩市來回機票……$199+
可代預訂香港酒店
詳情請來電查詢!!

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604)669·4165
*香港來回特價機票*$788
機票加酒店（四、五月份）
$848（一晚酒店雙人房）
$938（三晚酒店雙人房）
*夏威夷香港四天精選遊$1118起（每月有團出發）
*東京香港五天縱橫遊$1388
出發日期：4月13·27日，5月11·25日，6月8日
*七，八月份回港機票請早預訂！
*四、五月優惠團*
多倫多五天精選遊 $710起（雙人房）
夏威夷六天精選遊 $718（雙人房）
班芙六天精選遊 $480（雙人房）
美國西北海岸三日遊 $229（雙人房）
迪士尼三藩市航空團 $720（雙人房）
*特價機票*
台北 $830·00
星加坡 $930·00
多倫多 $349·00
三藩市 $199·00
愛民頓 $194·00

IATA Since 1949
黃堃俠公証人旅行社保險處
QUON H. WONG AGENCIES
128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. V6A 1T3 電話：(604) 684-2381
公證人黃立錚專辦
產權契據 授權文件 誓詞認證 單證明
NOTARY PUBLIC
特價
羅省 279
倫敦 499
多倫多 299
三藩市 223
滿地可 359
點民頓 182
卡技利 164
歐洲23日遨遊10國11大城市 日期10月26日 $2285
代理燕梳汽車 房屋商業旅遊
Beautiful British Columbia RENEW HERE 1989