常春藤

大笑三回 壽益年延

養生集

▲浮月齋

「微笑運動」的歌詞有關方面推行「笑，不僅可以使世界更美妙，人人冰冷面孔，這種「氣」，影響每一個人，經常微笑，豈止於消弭戾氣，且有延年益壽之功。

古人甚至認為，笑是長生不老妙藥，笑三次，作為「功課」，久之身體日強，精神面貌為之一改，其夫亦效法，日日大笑幾回，兒輩見父母相顧大笑，於是亦無端相聚而大笑，於是一門之內，熙熙然如登春台，不知人間有愁恨情事，自是以後，該婦的頑固頭痛竟不藥而愈。

大笑能強身延年的原因，是刺激了肺及橫膈膜，而該處的活動足以使內臟獲得完全的運動，呼吸因而獲得調整，胸膈擴大，加速血液循環，如是，內部的廢氣、廢物可因而排出，日日如是，即令內部及百脈氣血都獲得運動，如流水之不腐，延年之理，淺而易明。

醫生面帶笑容，對病人之一笑，其效實數倍於藥石。如果是善於笑的人，不妨常作大笑，被人視為傻佬傻婆，亦有何傷，寡笑者可以努力學發笑的是，於是你可以在適可的環境中默笑，養成日日大笑幾次的習慣。

或曰：笑亦可學者耶？曰可。訣竅在於如何開動心志，從而影響你及你的家人，一室如春，煩憂盡去，久之身強體健，精神飽滿，這是生活中的養生之妙術。

道家說的常作歡喜想，或稱為保存太和元氣，俱足延年益壽，其本旨就是笑。

熱帶風情與性感

這一輯時裝的靈感來自熱帶地區的穿衣文化，全部採用印染棉布，以包紮作為主要的款式設計，不經意間表現出充滿熱帶情調的性感與風情，那些包紮看似很隨意，其實設計師是花了不少心思的。這幾套熱帶時裝，是否令這個夏天變得更浪漫呢？ □鑽

自製檸檬汁

夏日最佳飲品莫過於鮮製檸檬汁，自製方法簡單，不妨試試參照以下這個傳統方法。

材料：三分二杯糖、五杯清水、兩個檸檬的皮、一杯鮮榨的檸檬汁（約需十個檸檬）。

做法：在小煲內把糖、一杯水及檸檬皮慢火煮八分鐘，稍為變涼後，倒入一個透明玻璃水壺內，再將其餘四杯水及檸檬汁倒入，加入兩盆小冰塊，攪勻便成，份量約為一點五夸脫。 □鑽

南乳花生不好吃

◀羅 鼎▶

寫下了今日的題目，心中頗有點感慨，因為，我曾經有過十分喜愛南乳花生的日子，也覺得十分好吃，可惜那日子已成過去，一去不再來，如今，我一如我題目上所寫，不好吃。若然不信，請告訴我，有那處的南乳花生是好吃的。

以前任何小舖子，都有南乳花生賣，一個仙就有交易，大都是用小煉奶的罐子作量杯，不過，罐子底下是用報紙堡滿了，看是一杯，其實只不過是大半杯。從前與如今的最大分別，便是以前的有很濃南乳香味，但如今，可說是什麼味都沒有，即使夠脆，也不夠香。

如今有不少名牌的花生，也有我們舊日我們叫的「南乳肉」，不時電視台都有廣告，而我，是見了一隻便買一隻，可惜很少有吃完一包的，因為沒吃上多少粒，便不再吃，偷偷的扔了，不敢張聲，怕被人笑。

眼袋沖擊

◀李玉萍▶

美容貼士

有讀者來信問及何謂「眼袋衝擊」。所謂眼袋衝擊，是美容護理上的一個名稱，包含眼袋、眼皺紋、黑眼圈、眼下脂肪等項目的治理，一般美容院所設的服務程序，大概十次上下，收費則要千元以上。

其實眼袋衝擊也可作自己動手，每週做兩次即可，若出現眼袋、眼肌痛緊弛、眼下脂肪等症狀，可使用一隻名為「眼部去脂液」的產品作五分鐘的指壓，另外，一隻名為「新細胞收緊粉末」的產品，則可起到收緊皮膚的作用，用法也十分簡單，只需用清水稀釋，塗於鬆弛處，若等十五分鐘左右用溫水洗淨便可。

若治療黑眼圈，可使用法國出品的「去黑眼圈眼膏」，接着再使用一隻「特別漂白面膜」來漂白眼睛周圍的皮膚即可。

弄巧反拙

▲子 青

閒情雅趣

酒樓食肆競爭相當劇烈，有以古法為號召，用傳統名菜如佛跳牆，鹽焗鷄，鷄燉翅等為號召。

更有異軍突起，以新取勝。無可否認確能耳目一新，但「新」而不得其法，頗有嘩衆取寵之嫌了。

如日前於尖沙咀區某大食府，侍應捧出來一道大蝦沙律，味道相當好，蝦也爽甜，但道道菜的賣相則不取恭維，可能認為是新派吧，效果却是適得其反，不倫不類，還可能有礙衛生！

道道大蝦沙律是以玻璃盆盛載，中央部分放置高腳闊口玻璃杯，內裏有小金魚三尾，水裏浮了綠藻……

細看之下，那綠色的並不是金魚茜，原來乃是番芫茜，番芫茜是否會揮發出氣味，對金魚有影響則不得而知，如果魚兒擺尾，濺出了水，盆上食物豈不遭殃，而盛魚的玻璃杯上更有油漬，杯子看來毫不晶瑩通透，又怎能產生美感呢！

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

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

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

COMMITTED TO EXCELLENCE
CARTER MOTOR CARS
44 W. BROADWAY, VANCOUVER.
PHONE: 875—9272
買賣各款新舊汽車
HONDA G.M. DATSUN
歡迎參觀試駛選購
僑胞惠顧特價優待
ROBERT CHAN
SALES REPRESENTATIVE
陳重賢

謀生 老邁
病痛 死亡
這些事你想又想不通，避又避不開。你願意與我們交朋友以分担重担嗎？
請電：八七六一三六六四
或來函：P.O. BOX 2041 VANCOUVER B.C. V6B 3R6
加拿大培靈輔導協會

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
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
Pan-Pacific Travel
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。

西捷旅行社 EMPRESS TRAVEL
Suite 1-10 E. Pender St., Vancouver, B.C.
Tel. (604) 688 7886（中華文化中心新廈二樓）
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

御達時旅運中心 IATA
TECH TRAVEL SERVICE LTD.
536 MAIN ST.（維多利亞街）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，專人為您悉心妥當安排。
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。