流產癥兆
孕婦須知

美國新澤西州婦產科醫生史蒂認爲，百分之九十的流產都是可以預防的，絕非傳統說法的所謂先天性問題。

流產的預防主要靠孕婦本身對各種危險訊號的警覺，因爲醫生每月僅作一次檢查，問題難以及早發現。

下列是史蒂提供的妊娠各階段異常癥象，孕婦一發現宜馬上找醫生。

最初三個月：

△背部下方痛楚，可能是胎位傾斜。

△雙腿、手或腳突然腫脹，可能是高血壓或者閉尿。

△經常頭痛、昏懨、視覺模糊，可能是子宮外妊或腎故障。

△持續性或間歇性腹痛，可能是子宮外妊、纖維瘤或闌尾炎。

△尿道燒灼感、尿液混濁或尿血，可能是種叫UTI的尿道感染，如不治療，影響不小。

△不明原因的紅疹，可能是麻疹，對母、胎均有害。

△發冷或發熱可能顯示，輕至子宮發炎，重至子宮外妊。發燒至一〇一度便會危害妊娠。

△流血或滲血，是流產先兆。

四個月至六個月：

△每週體重增長不足一磅，顯示胎兒發育不適當。

△第二十週仍無胎動，或者胎動情況突然改變。

△母親在第六感指示下非常不安，亦可請教醫生。孕婦的第六感覺並非全部過敏。

七個月至九個月：

△第三十七週之前出現每小時子宮收縮四次以上，是早產癥兆。

△四個小時以上不見胎動或胎兒活動情況更變。

梅蘭

酒會裝

品味 林瑋

意大利籍的設計師高華利（Enrico Coveri）到巴黎發展已有一段日子，但始終未能大紅大紫，究其原因，可能他的設計意念略嫌簡單。

附圖是他今季的一款緊身裙，這條黑色的洗水絲全身裙，在裁剪上是成功的，它能維持緊貼身軀而避免出現逼壓現象，這在設計緊身服裝時尤爲重要。因爲人總是有一點贅肉，即使極注重身材的模特兒也很難免，如果過分緊窄，把一些贅肉壓逼出來，那是大煞風景的事。

這條裙在長度控制，袖彎弧綫的選擇上，都可以說是成功的，衣款能表現女性修長的腿部和性感的肩骨，也能利用衣服的綫條凸顯女性的均勻三圍。

這一條黑色緊身裙如果不加任何裝飾，可能過分簡單，但高華利在袖彎附近釘上了一些七彩的塑料珠，再利用這些珠設計了一套耳飾和一雙手鏈，便爲黑色添加了閃亮的明度，使這條裙可以成爲出席酒會的服裝。

（一七七）

圖片說明：高華利的酒會裝。

豉油王話翕仔清

飲食篇 黃雅歷

廚房的櫥櫃內，有一樽「翕仔清」。

翕仔清，屬豉油種，亦即豉油精髓，這是淘大醬油中之極品，以精選的黃豆製成，味鮮質純，量少珍貴。這些豉油王，市場上從無供應，只屬廠方不計成本製作以自娛，偶然才會製作少部分，送贈有關客户作爲紀念品而已。事實上，這也是小瓶庄，其矜貴可想而知。年前因爲公幹關係與淘大有接觸，事後獲贈一小瓶以作紀念而已。

其實，次一等的「翕仔醬油」也已是極爲優質，坊間供應量也是不多，而每有所見，亦迅即爲知味人士搜購一空，多年來，也不外購過三數瓶而已。利用此來作烹飪調味，比起外間食肆，用以點魚食的豉油王還高出幾皮。

坊間食肆所用的「豉油王」，其實屬「師傅豉油」，有部分確然是加進了「師傅」—味精，但多數均是配以上湯及其他調味料香料來加工煮成，屬於各師各法，間間食肆均不同味的製品。如果用到翕仔醬油來加工自製豉油王，比如花椒八角砂糖之類煮好攤凍重新入瓶，用以沾食任何餸菜均甚一流，製作豉油雞（或雞髀雞翼），均屬無以尚之，而翕仔清，就此沾食似乎浪費了，將其與淘大生抽王或老抽王來作調配，已有極佳之效果，但此舉又無形中將其降格了，與翕仔醬油相差不遠。

卿本佳人奈何作賊？

香港有位活躍於娛樂圈，卻又非娛樂圈中人的朋友，很受圈中人歡迎，他的妻子卻爲他惹來不少麻煩。

以下簡稱這位朋友做甲君。甲君的妻子不知爲何喜歡順手牽羊，不問自取。

接近他們夫婦的朋友都知道，所以絕少請這對夫婦回家吃飯或閒聊，以免尷尬。

可是由於丈夫人緣好，人人喜歡與他交往，所以就是他的妻子有惡習，朋友們仍與他們交往。

據說，有一次，他妻子在朋友家順手袋了件小飾物入手袋，給朋友發現了，更人贜並獲，結果妻子跪地哭着求饒，朋友才饒了她。

雖然如此，她仍惡習難改。

錢王昭昭

「屋企飯」意義重大

香港緊張生活節奏造成大人小孩多在酒家食肆吃飯，職業婦女平日亦無暇花上一個小時去弄晚餐，到週末週日，更是懶得下廚了。但其實「屋企飯」意義遠超過吃飽肚。不少孩子就有所謂「失落的晚餐」了。爲了維持融洽的關係、溫馨的家庭，家長是值得花時間去做「屋企飯」的。

一、每日至少有一餐是在家裏齊齊進餐的（不一定要晚餐），若真的不許可，也要盡可能在家吃飯，或一星期兩、三天一家共進餐。二、主婦不妨多花心思，雪櫃內不時準備一些醃好味的餸菜，加班那天亦不影響做飯。三、一家共餐時應該關掉電視，讓每人也有一個樂融融的、隨意說話的溫馨機會，不要用吃飯時間訓話。

伊洛

另類生活

方芳

看了一部《城市滑頭》的西片，此片內容是寫城市人偷得浮生半日閒，以兩個星期的假期前往旅行，學習做牛仔，在兩星期的牛仔生活裏，他們學習到趕牛本領，替牛接生，自衞術及與大自然搏鬥的能力。商人、電台廣告員……都一一變了勇敢的牛仔，他們帶着勇悍和人類的真樸，重投大都市生活，對身邊的至愛親朋與工作，更加投入和珍惜。

也許這是都市人需要的一種調劑和學習，當你在走路匆忙、心跳加速、傳呼頻密的生活中解放出來，到大自然去體驗另類生活時，確能令你更珍惜自己的擁有。

我們看到平日富泰無憂的甄妮，來到華東災區，搬搬抬抬救濟品，也看到十指尖尖的張瑪莉在災區濺着一身泥濘，都市人是應該學習體驗生活的。

提高質素

怡怡

雖然說電視台的節目是免費提供享受，不能苛求，但還是希望有好的質素，有好的影響。

以新聞節目爲例，當然觀衆會關注新聞的內容和編排，重大新聞要快、盡可能詳盡，新聞花絮要輕鬆有趣，編排重點突出，詳略得當，另一個影響節目質素的，便是新聞報道員了，新聞報道員雖然不要求外表出衆，但順眼是必須的，而聲綫好，發音清晰，說話流利乃起碼要求。然而常令人感遺憾的是，某些新聞報道員頭髮凌亂、化粧隨便、說話「舔脷根」，或者每句的尾音都拖長，高八度，令人眼睛和耳朵難受。

兩台在新聞播出時間和內容方面競爭的同時，實有必要也注意提高播音員的質素。

芳草冰心

蕃茄

有從國內來的朋友，他們叫我帶他去食洋蔬菜，中國的傳統蔬菜食得多了。說起洋蔬菜，有同行曾經到國內種洋蔬菜，他告訴我，國內的人對洋蔬菜認識不够，連哪一部分可以食，哪一部分不可以食都不知道。甚至懷疑是否可以食的？

其實生長在香港的所謂洋化的都市人何嘗不是一樣，比如盆栽的小型蕃茄，他們種至開花結果，一個個像「波子」大小的紅蕃茄也不敢摘來食，居然告訴別人，說這些小蕃茄只可觀賞不可食的。去年我到台灣旅行，台灣人把小型蕃茄作水果吃，生果攤檔到處都擺滿了小型蕃茄。

香港近年的冬天氣溫升高，香港種蕃茄幾乎一年四季都可以，近日見街市的花檔有一盆盆的小型蕃茄出售，每年的秋後我都喜歡播種蕃茄，在園地上種，種上十株八株，一年四季都不必花錢買蕃茄食了。

春花秋葉 正園居士

不能隨時屈服

人之初 蓮伊

時常有一些年青的媽媽向我訴苦：「啊，我的這個孩子太頑皮了，不聽話，怎麼辦呢？」

怪誰呢？這只能責怪作母親的本人，怪她爲什麼不重視對孩子的早期教育，爲什麼不在孩子剛懂事的時候起就對孩子嚴格要求。

一般的父母有一種錯誤的觀念，認爲對學齡前的幼兒不必多加管教，任其自由發展；到上幼稚園及小學時孩子才需管教，而且這管教工作主要應由幼稚園及小學的老師來進行。

太晚了！這樣的兒童一定是不聽話、難以管教的問題兒童。

常見一些兩、三歲剛懂事的孩子隨父母去商店，見到新玩具就哭吵着一定要父母買，不買就不肯走。

大多數的父母會因不勝其煩而向孩子屈服，寧願掏幾個錢出來讓孩子得到滿足，皆大歡喜。

這是絕對錯誤的作法。這樣的遷就會使孩子以爲大吵大鬧就能得到一切，以後他怎麼還能聽話呢？

即使父母覺得這件玩具確是新鮮，對孩子有益，經濟能力也負擔得起，也不要當場買給他。

父母可以在事後買了給孩子，讓他知道並不是他要什麼就能得到什麼的。

穿梭路上

獃在屋裏的人總想走出去，因爲屋裏很靜，甚至是很寂寞、枯燥、乏味、單調、沒有生氣。窗外的春風秋雨、盛夏嚴冬，各具特色。繁花似錦、窗櫥林立，起碼都是車水馬龍、人流穿梭。

遠處，外邊，畢竟對我們有一種吸引力。一旦置身於繁華大街，那種繁囂、忙亂、擠迫、噪音、塵土、擦肩而過的人群……搞得你一團的亂，把本來寧靜的心緒都紛擾得煩燥不安。此刻，你可能會加快脚步，希望重返寧靜家園，又享受舒慰居室的柔美。

鄉村的人嚮往城市，城市人卻找機會到郊外鄉村去享受大自然賦與的靜美。

吃膩了珍饈，來一片"煎鱈白鹹魚"，青菜。沒嚐過佳餚，夢想的都是燕窩魚翅。

我們的快樂，就享受在追求的過程中，一旦擁有了，則不過如是，或者是失望、煩厭。

人們的意念是長時間心靈的掙扎，都是爲了滿足自己一個又一個的願望，抵達了目的，也因而顯現或揭發出各式各樣的人性。這是應該的、積極的，也是可怕的。如果每個人都沒有，或不去創立這種境界，而只求安於現狀，每個人都守着自己的崗位，社會就不會進步。但另一方面，如果每個人不緊守崗位，社會必然亂套……每天我們都活在這樣的矛盾中，並以此爲樂，亦以此爲苦。至於"苦"、"樂"的界綫若何？則見人見智，視每人的尺度而定。

如果能够既安於本份，又伺機發揮潛力，穿梭於室外室內，鄉村與城市之間，盡享大自然給予我們的一切，也爲人類社會作出一定的貢獻，人生於你則應該是美滿的了。

濃情淡酒菊花茶 梁藹玲

新的一年 新的開始
新的展望 新車B.M.W.

一部新而有份量的汽車，能帶給你一個新的開始——可能是你人生的轉捩點。
不能錯過的日子：由十二月十七日至十二月廿六日止
前來烈治文RICHMOND AUTO MALL–AUTO WEST LTD.
訂購B.M.W.（包括任何系列），保證能在一月一日前提貨。
更可享有特惠價錢。爲期有限，切勿錯過。

AUTO WEST LTD.
13720 SMALLWOOD PLACE
RICHMOND, B.C.
TEL: 273-2217

所有價錢以親臨爲準
恕無電話問價

中國糧油有限公司 世界米行
CHINA CEREALS & OILS CORP. LTD. RICE WORLD ®
239 E. Hastings St., Van., B.C.
溫哥華喜士定東街239號 電話：687-4204.
100 GORE AVE. (Corner of Powell & Gore)
歌雅街100號（有寬大停車場）

聖誕節酬賓大贈送！大減價！
兼免費贈送一九九二年月曆

美國標準牌米王
品質第一，好煮好食，
粒粒靚，保證滿意．
原價$21·50
大減價只售$14·99

買二送一
★買兩包50磅庄美國標準牌米王，免費贈送100% Pure粟米油3公升一罐．
★買一包送贈劵一張，可於下次買米時送油．

美國加州好景牌米王
上等靚絲苗
原價$19·99
大減價只售$15·99
買一送一
買一包50磅庄美國加州好景牌米王
免費贈送100%純淨粟米油3公升一罐

各款美國絲苗米
泰國香米
澳洲絲苗
一律大減價

美國麒麟牌米王
特等靚絲苗
原價$19·50
大減價只售$14·95
買二送一
買二包美國麒麟牌米王
免費贈送一包麒麟牌米王

本公司爲加西最大之食米入口公司，一向以薄利多銷爲宗旨
• 金牌冠軍絲苗，遠近馳名，銷量第一
• 美國糯米及泰國米，五十磅庄及十磅庄及五磅庄，一律八折
• 唯力即食麵，肉糟麵，炸醬麵，媽媽麵，香辣牛肉麵，紅燒牛肉麵，蟹王麵，一律八折．

最新運到：
澳洲金冠牌絲苗米王
是澳洲米之極品 輭夾滑請嘗試。