# 優生育兒須知

家政論壇

每一對夫婦都希望生一個健康、聰明的寶寶。怎樣才能如願以償？聽聽美國一些專家意見，定會大有益處。

他們認爲，開展從人體生物節律以計算機算出每對夫婦的最佳受孕時間，這是很科學的。在具備最佳生育條件的情況下，是青年夫婦生兒育女的最好時期。

這包括五項內容。第一，身體健康。夫妻雙方非近親結婚，家族沒有遺傳病史；雙方沒有傳染性疾病。第二，精神飽滿。工作、學習正常，不處於高度緊張狀態；勞逸結合，身體不過於疲勞；精神愉快，沒有受到强烈刺激或打擊。第三，適於生育的年齡。二十四歲到二十八歲是婦女的最佳生育年齡，此時具有良好的生殖和分娩能力，又不至於影响學習、工作和生活。第四，適於生育的月份，而以春末夏初分娩比較理想。這時天氣不冷不熱，又有利於孕婦、產婦、新生兒多接受新鮮空氣和陽光。新婚夫婦最好在結婚三個月以後懷孕，以便全面安排學習、工作和生活；婦女在月經來潮前十四天左右是排卵期，這個日期的前後五天最容易受孕。第五，沒有不良因素的影响。這包括：近期沒有作過放射治療和檢查；在工作和生活環境裏沒有接觸過有害物質；沒有吸烟、酒精、藥物；沒有孕藥的，應停藥半年以後再懷孕爲好。

美國的一些科學家通過對十餘萬名不同民族、年齡、經濟狀況、文化背景男女青年的調查統計證明：精神病患者出生於一至二月的佔三份二，而在六月出生的極少。這是因爲，六月的氣溫溫暖但又不炎熱，特別有利於大腦皮層關鍵生長期（即出生後一月）的正常發育。

形形色色的癌症患者，出生於十二月至三月

# 寫在母親病榻前之二

母親因爲患上慢性闌尾炎急性發作，併發腹膜炎入院動了手術，總算平安無恙。母親住院期間，剛好弟弟註冊結婚，未能參加兒子這件人生大事，母親實在引以爲憾。

「我不能參加，但是，你們個個都要出席，代表我呀！」註冊前一天，老媽逐一吩咐我們，眼中流露一份無可奈何。

幸好現代科技進步，註冊當天，外子帶同手提錄影機錄下了整個行禮的過程，弟弟的朋友也爲他拍下了數卷菲林，「小時冲印，即晚就可以觀看了。當晚也立即帶給老媽欣賞。

老媽住院，病房內沒有電視機，錄影帶看不到，可是那六、七本相簿，却是愛不釋手的不斷翻閱，不斷詢問我們現場的情況。

因爲老媽精神尚未康復，我不許她太用神，一直催促她休息，老人家終於聽話放下相簿，回到床上去。

經過了手術後的輸血和休息，老媽精神體力已漸漸康復中，看見她在床上閉目養神，咀角眉梢仍掛着微笑。

老媽一輩子勤勞節儉，樂天知命，最近一次請她早茗，老媽還深有感受的說：

「辛苦了大半世，現在，你們都長大成人，是我最輕鬆的時候！」

眞想不到，半個月後，她又要住院開刀做手術。短短半年，已是第二次捱手術了。

老天，就讓慈愛溫敦的老人家都有一個健康的晚年吧！

# 小欖鎮水上飄色

家常話　德倫鍾

本報副刊版每年七月十四前後便是一年一度的盛大民俗節日，神壇廟社比比皆是，這些神社便是盂蘭節的組織核心。而善信中他的專商家地主是主要的經濟支持者，每年盂蘭勝會所耗支的大量錢財不愁無着落，而且小欖鎮人有一好勝心理，各神社機構都藉此節日大顯身手，爭一日之長短，因此小鎮子中的盂蘭節便搞得有聲有色，轟動四鄉八井，屆時人山人海，熱鬧非常。是日白天的街上飄色大巡行是重點節目之一，各神社辦一台飄色，爭妍鬥麗，鑼鼓喧天。

七月十五之夜，辦舉之水上飄色，可說是集珠江三角洲水鄉之奇景大成。我想，這種水上飄色，這種水上大成，每每使觀衆唯一可以現了一長串大篷船，一台台五光十色的飄色在河面上浮游移動，夜空中飄來陣陣悠揚的絲竹之音，這是一幅民間風俗畫得化不開的畫圖，幾十年歲月，唯獨童年時都忘却了，許多事我都忘却了，唯獨童年時攀在河道旁大榕樹上看水上飄色巡遊的情況，至今仍歷歷在目。

解放後，地主商家散夏，對母胎發育特別重生」的新世界，因而六要。另一種認爲，剛出月適宜的氣候爲嬰兒提世的嬰兒面臨「完全陌供了良好的外部環境。

飄色安置在小舟台上，由一隻大篷船拖拉着，船上有一隊民間樂隊，吹奏着悠揚的民間樂曲，光亮源除了氣燈外，還有用電池作電源的七彩電珠。

試想，在七月十五之夜南方小鎮的河面出

# 成熟婦女時裝

很多上了年紀的婦女們，在心理上都會有一個盼望似的，就是那一樣的配搭，甚或者是怎樣的時裝，才可以成爲一個好的形象呢？

在每每都會被人認爲美艷而又需要大方得體的大前提下，婦女的時裝在不同的場合裡，可以說是七彩繽紛，動人而可愛的。

從不同的角度予以分析，婦女的姿采也可以在一些美妙的配搭中，表現得淋漓盡緻。而且單一的時裝配搭又往往是婦女們認爲簡單而又快捷，稍作打扮就成爲一個不可多得的時裝了。

以下介紹的時裝，它的共通點就是很普遍而又是有美感的。

雖然我們是利用二種不同的色調，但總括來說，女性的成熟感是不減的。

右：白色的這件短袖連身裙，它的袖身設計不差，而腰身加上一個腰箍似的設計配襯着有褶縐紋而向下開展的剪裁，看起來不就姿采得多麼？並且白色的綁帶皮鞋，襯白色絲手襪更俏。左：黑色的連身裙，袖身二邊出現透明的罩袖型，小低圓領，加上腰身的鬆動感，綁身腰帶與黑色圓頭皮鞋，煞是合襯。

時裝新姿

# 肝腰炒蹄馬菜心

宜家集　黃强／鄭人

唔怕肥

# 新娘化粧步驟

美容顧問

粉底——先徹底清潔好肌膚，然後敷上有潤潤作用的堤光液態粉底，在表皮上形成一層薄膜，令膚色均勻，掩蓋瑕疵，敷粉底時動作一定要輕柔。

面霜——十分重要，在新娘雙眼周圍的部位塗上較粉底顏色淺一兩分的面霜，注意不要露出深淺顏色之間的界綫。

胭脂——可從經驗中得知胭脂在化粧中所起的重要作用：它能夠令輪廓鮮明、掩飾瑕疵和增添臉上的神采。無論用的是粉狀或膏狀胭脂，都要在新娘的顴骨上抹上一層淡淡的色彩。

眼影——眼蓋的化粧不要太濃，眼影的顏色基本來說應與眼睛和頭髮的顏色相襯。眼綫筆可和眼影混合用，以收自然之效。如果新娘子戴眼鏡，眼影、睫毛膏和眼綫筆不妨用多點，使眼睛的輪廓清晰。

唇膏——先用淨色唇筆勾描出唇的輪廓，嘴角處微微翹起，會令嘴型更加可愛，但痕跡不能太明顯。先去過量的唇膏。

甜甜美容健美學院　彭玉玲院長

# 養育聰明孩子基本條件

家庭保健信箱

陳醫生答

陳醫生：

現在家庭生育孩子的數量都比較少，要想生一個聰明的孩子的基本條件是甚麼呢？

柯蓉媛小姐：

柯蓉媛上

計劃生育是我國的一項基本國策，本港也提倡「二個夠晒數」。作爲父母都期望生育和培養一個聰明的孩子，養育一個聰明的孩子基本條件是多方面的，但簡單地說，就是從受精卵（精子和卵子受精的那一瞬間，也是孩子來到人間世界的眞正時刻）急子宮裡養床，並開始生長養育直到出生三歲這一段時間中，要給予胎兒、嬰幼兒大腦發育提供必需的充足的氧和營養，並且對腦的發育有足夠的、適當的刺激和優裕的環境。

這裡明顯突出大腦是因爲人的智慧來源於大腦，在健壯的體魄、豐富的感情、堅强的性格的基礎上，加上一個發育良好的大腦，人的聰明才智就能充份發揮出來。

爲甚麼要强調往意從受精卵着床到三歲這段時間呢？原因是大腦的聰明程度的決定要素之一是遺傳，即從父母那裡繼承下來的，但後天的良好刺激却能使大腦的神經纖維和突觸數量增加，人的聰明程度因而提高。根據專家研究所知，大腦中神經纖維和突觸的百分之七十是在三歲以前形成的，這是三歲定八十的道理之一，故這段時期的養育對孩子的聰明才智關係尤爲重要。

# 美容與水

帮助美容的飲料有很多，一般是鮮奶、橙汁、杏仁蜜糖及生果汁等等。但基本上最重要的飲品是水，日常飲用的開水以選擇很多有糖份很高的飲品，但這些飲品必定會含有小量的防腐劑或染色料，對身體是有害無益的。

一個人可以幾只沒有食物吃進體內，但不可能沒有水飲。人體中最基本的細胞沒有水是不能生存的，體內大部分是水，肌肉要水，軟骨要水，腿和骨的彈性也同樣要水，五臟之心、肺、肝、脾也要水，一個人平均在日常生活中要攝取二千四百至二千七百立分的水。

如果一個人缺少飲水，體內的細胞就不能吸引營養料，生活將因而停滯，水能使大腸中的廢物容易消化而排洩出體外，如沒有水的話，就會「毒而生病」。水還有一種重要的功用，就是調節體內之溫度。所以一個生病的人要多飲水，就是這樣的緣故。但是，一個人在睡覺前如飲水過多那是不好的，明天雙眼使有水腫不服之感或有變眼浮腫之象。還可利用水的蒸氣浴美容皮膚，使皮膚更加光潤漂亮，美麗動人，蒸氣浴的目的是迫出體內的毒素及污物，使體內血液循環，更有精神之感。

儀態萬千　孔文玉

# 元滿特色佈置

笑一笑

弄假成眞

「大夫，我先生自以爲是一匹馬，整天吃麥子，而且不停地學着馬鳴。」

「他的情形似乎很嚴重。治療費可能相當貴啊。」

「沒關係，錢是不成問題的。他剛剛參加賽馬，跑了冠軍呢。」

一點中的

爸爸正對小明解釋：

「外賓來訪問的時候，爲了表示禮貌，照例都要放二十一響禮炮。」

小明：「爸爸，要是第一炮就打中了，還要不要繼續放呢？」

互相抵消

「對準年男女遇海難，陷身孤島。

「我願結爲夫婦吧，」他高興地說：「說不定永遠不回去了呢。」

「可是這兒沒有牧師啊。」她說。

「沒關係，這兒也沒有警察。」他回答。

事有例外

老師：做事要盡心盡力，不可睜一隻眼、閉一隻眼的。

學生：那不見得，射擊的時候呢？

孟不離焦

顧客走進樂器行，四處瀏覽了一番後，問店員說：「你們店裡的貨品實在陳列得很奇怪。爲什麼在嘴叭的旁邊擺着一枝手槍呢？」

店員說：「一點也不奇怪。這是配合實際的需要才這麼擺的，每當有人買喇叭回去，過不了多久，住他隔壁的鄰居就會來買手槍。」

可能不少的家庭主婦比較上是喜歡把自己的家居佈置弄得一乾二淨就已經很足夠了，至於是否充實地將自己的家居雜物放在一堆，然後把它好好的處理才是上策呢？

相信不少的女士們都有同感，就是少一事比起多一事容易處理得多，所以形成了不少的士女們願意在這一方面花費時間，結果另一系列的佈置形式出現了。

我們不是故意標榜甚麼彩色色彩，對大部份人來說，過份的渲染色彩，只能夠令自己眼花撩亂，結果也搞不出甚麼名堂來。

到底我們的這一個設計形式，是否有必要加以修飾，抑或是有部份的物件可以用其他方式去安排呢？

五花八門的顏色菜，而且它們的是用原始的地板記它是很清爽的摺疊式的木架枱，但是另一邊則是

室內佈置　蔡宜


華隆有限公司
WAH LOONG LTD.
1490 FRANCES STREET, VANCOUVER, B.C.
電話：255-6571（五線），255-6010
源源運到，大量供應
各西士齊備
中國去頭有殼白蝦及蝦肉
中國AAA牌去頭有殼養蝦及蝦肉
緬甸去頭有殼白蝦及蝦肉
越產去頭有殼白蝦及蝦肉
香港淇門白蝦及IQF蝦肉
中國各類有頭養蝦
大小西士龍蝦尾及扒蝦尾
急凍香港產鮮魷魚，去衣鮮魷筒
常備各種魚類
紅衫魚　紅鮋魚
黃花魚　白鱠魚
牙帶魚　生魚　供應
獅子魚　墨魚
歡迎遠近採購
寄送貨快捷
日本各類冬菇及新到中國各類冬菇
「一日一冬菇，精神倍爽朗」

泰興有限公司
Tai Hing Company Ltd.
(1981)
265 EAST PENDER STREET • VANCOUVER, B.C. V6A 1T8, CANADA
PHONE 684-1028
新到大幫
超等精
大味
冰霜明蝦

銀龍公司
YIN LONG CO. LTD.
535 GORE AVE. VANCOUVER B.C.
TEL: 689-7324
燒腊肉食，中西什貨，園口新鮮蔬菜，生菓，即日由台灣頂好公司運到冷凍飽點。銀絲卷，芝蔴湯丸，毛豈，木須皮，壽桃，無須鮮凍，可即蒸即食，老少咸宜。門市批發無任歡迎，逢星期三休息。地址：五三五哥亞街。電話：689·7324

加拿大永康人壽保險公司
The Citadel Assurance
105-1281 W. Georgia
Van. B.C. V6E 3J7
Re: 324-2039
Bus: 684-6381
QUON ENG
華人高級代理　伍偉權
對燕梳研究近有三十年之經驗，個別之所需各有不同，凡對兒女大學教育保險金，家庭保險，房屋抵押，疾病和意外保險入息保險減低入息稅，退休儲蓄金，生意股東等各種保險，如蒙垂詢，請賜電話，極表歡迎。

宇宙駕駛學校
UNIVERSE DRIVING SCHOOL
No. 1-114 W. Broadway, Van., B.C.
經驗豐富　教法詳盡
路試筆試　初學補鍾
安全易學　免費接送
收費特平　歡迎查詢
電話：8742524　4379617
本校採用89年日本小型冷氣房車。

嘉華駕駛學校
本校歷史悠久、發展迅速，現已增聘豐富經驗教師：何津祺　三二二－六八八八
黃健明　六八九－五五七六
馮紹明　三二二－五五五五
協助主理溫市及烈治文分校業務。本校考生成績超卓，合格率特高，排期最快，教授方法簡易，並設有筆試班，全校採用88年全新房車作教。
嘉華駕駛學校校長　馮坤威四三二－七〇〇一　二九四－一六一一

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

GOLD STAR
星輝駕駛學校
（即舊王志龍駕駛學校）
7229 Main Street. 近57街
本校用89年小型房車教授舒適易學
・經驗豐富・耐心教導
・初學補鍾・合格率高
・歷史悠久・易學速成
・專人指導・考取筆試
胡洪星 322·5145　325·0917

庭園服務
鋪草及植樹鋪石仔剪草鋸樹清理雜物。請電：255·8672

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

聯合駕駛學校
823E. HASTINGS UNITED DRIVING SCHOOL
TEL: 253-6888　253-1333
歷史悠久　經驗豐富　耐心教授
筆試路試　易學速成　合格率高
※唐人埠特價全程140元
＊聘請大溫哥華各區男女經驗教車師傅多名＊

您想得到一張
卑詩省駕駛執照嗎？您爲學車而煩惱嗎？
筆試　如果您曾經考過筆試，但失敗，我們可以安排法庭特許通譯員協助您解決英文試題之困難！
路試　我們的中、英、法、越、華語教練會指導您從最安全的習慣中，得到您想要的駕駛技術，並代約安排考試日期。
從速聯絡
卑詩駕駛學院
4-224 EAST BROADWAY, VANCOUVER B.C. V5T 1W3
電話：644·7890
馮尚榮　433-1504　WAYNE FUNG
劉兆鳴　657-2823　BANG LAU

高級駕駛學校
4677 MAIN STREET ADVANCE DRIVING SCHOOL
專人輔導英語筆試
吳師傅　872-8717
全程140元

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
本校採用88年小型房車教授舒適易學
合格率高・歡迎查詢