



絲瓜水可以美容！

西瓜皮也可以美容！

絲瓜含有豐富的維他命C，嫩絲瓜質柔軟可做蔬菜食用，及至老熟，不能食用時，可利用老化纖維作絲瓜布，代替海綿做洗澡擦身及洗刷器物之用。老株切斷瓜莖取絲瓜水，可當藥用或製化粧水，養顏美容，滋潤皮膚。

材料：絲瓜水 600CC，双氧水20公分，甘油30公分，硼酸12公分，酒精30公分。

作法：絲瓜水過濾，加硼酸加甘油加双氧水，再加酒精即變成絲瓜美容液。（黃雪）

- 西瓜吃剩的瓜皮，用來擦臉，有美容效果。
- 吃橘子時，橘瓣外的白色纖維要比橘汁的營養成份高，因此應連那白色纖維一起吃下去。
- 髒衣服先浸水是不對的。據一位家政學家研究，如果浸水14分

鐘，水就能吸收纖維裡面的骯髒。泡了一夜，反而會把髒髒再吸收於纖維裡。

- 會褪色的布，加點醋洗，就不致為褪色而煩惱。
 - 每日泡茶餘下的殘渣，不要丟棄，曬乾後可拿來做枕頭，舒服，且可醫治頭暈。
 - 殺家禽前，先灑上一小匙酒，拔毛時，可迅速乾淨的去細毛。
- 。（張錦容）



郵政劃撥第一五五三九帳號中視週刊
洽購電話：七五一二四七轉二八七
全省各地書報攤均售

<p>奇妙的星星 馮鵬年／編著 實售75元 全書200餘頁，32開本 今天，天文知識已是必備的知識，「奇妙的星星」揭開了星星的奧秘，知識與趣味並重，是作者繼「神秘的地球」後又一力作。請看： • 我國古代的星座表 • 真有火星入嗎？ • 人類能移民到金星嗎</p>	<p>神秘的地球 馮鵬年／編著 實售65元 全書近200頁，32開本 盡管人類科技發展已經到了相當的程度，但是地球上仍然存在著許多不可思議的事物，您一定想進一步了解： • 失蹤的瑪雅文明真象 • 兩千多年前的太空船 • 木乃伊是怎麼來的？ • 達摩是外星人嗎？</p>	<p>關心您的孩子 何立武編著 實售215元 全書300餘頁，24開本精裝 如果，現在有人告訴您：龍生龍，鳳生鳳，老鼠的兒子會打洞。您千萬不要相信！ 根據現代科學的驗證，說明人類的後代是可以由後天的培養加以塑造的。這本書，告訴您如何善盡父母的責任。</p>	<p>關心您的身體 何立武編著 實售215元 全書300餘頁，24開本精裝 您一定知道：健康的體是一切事業的基礎。但是，您對自己的身體究竟認識多少？對您的健康到底注意了那些？您，不要再粗心大意了！趕快來看這本書，使您全家的生活更幸福。</p>
<p>媽媽的女兒 中視周刊社／主編 實售165元 全書500餘頁，32開本 少女有煩惱，媽媽要操心。「媽媽的女兒」是兩代之間的橋樑。這本書以一個少女的故事，用小說的筆法，描寫一位成長的少女所面臨的種種煩惱，並提出解決的方法。很多的心理學家、教育學家、社會學家共同參與完成此書</p>	<p>婦女手冊 中視周刊社／主編 實售215元(精裝) 185元(平裝) 全書500餘頁，32開本 每一個人都有生活上的小困難與大困擾，「婦女手冊」是針對您生活上的需要，為您解答難題而編著的。只要您想得到的問題，它都包容進去。如：美容與化粧，衛生與疾病，幼兒保健，生活小常識，實用家常食譜……。</p>	<p>女性必讀 中視周刊社／主編 實售165元(精裝) 120元(平裝) 全書近600頁，32開本 「女性必讀」是「婦女手冊」的續集，是家庭的百科全書，幸福生活的導航，更可以幫您發展簡易的家庭副業。請看：家庭與設計，編織與鉤針，生活與禮儀，應酬與書信，子女與養育，食物與營養……。</p>	<p>果菜美容 艾倫／編著 實售185元 全書300餘頁，32開本 從各種食物的成分與功能，深入淺出地分析食物與健康、美容的關係。如： • 有益美容的果菜汁 • 美化頭髮的果菜汁 • 健美身材的果菜汁 • 增強體力的果菜汁 • 有益牙齒的果菜汁</p>