



手指甲的美化和保養：擦指甲油雖能增加美觀，但非必要時，還是少擦用。而且每次洗脫後，最好隔幾天再擦，讓指甲有休息和吸收空氣的機會。要使指甲有光澤，除少用指甲油外，還要多吃對指甲有營養作用的魚、肉、蛋、水果、蔬菜、薯類，及維生素A和B。在臨睡時，把指甲浸在明礬水中3~5分鐘，如此可使指甲華美，做家事不易損傷。

食物、果蔬有助美容：①檸檬含有大量維生素C，多喝可使皮膚白嫩，有漂白作用。最簡單食用方法是檸檬汁加冰糖飲用，可防止雀斑，促進副腎的作用，防止皮膚老化。

②蛋類可將蛋白攪拌後，塗在臉上，用手指按摩，待蛋液乾後，（約15分）再用清水洗淨，可使皮膚光亮，防止皺紋。

③蜂蜜用來食用，是極佳的美容品，以蜂蜜加水飲用即可。美容皮膚，直接取一茶匙蜂蜜，擦在洗潔的面孔上，留在臉部20分，後用溫水洗淨，擦些化妝水即可。

④西瓜吃剩的皮，切下一大塊，直接塗抹臉部，5分鐘後用清水洗淨臉部，再塗點化妝水，1星期做兩次，將使你皮膚保持潔白細嫩

使你更美麗！

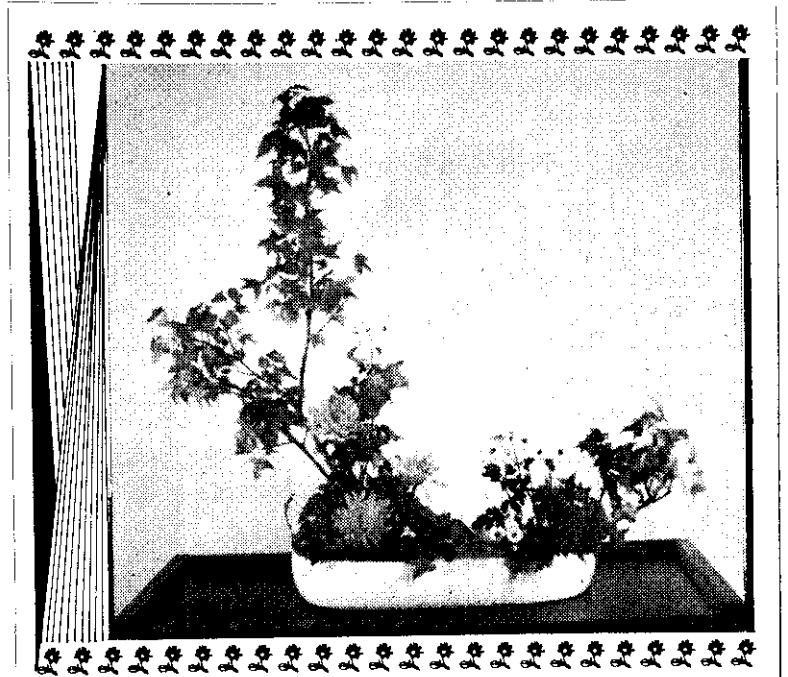
.....吳錦容.

⑤番茄切碎盛碗中，壓成汁加少許蜂蜜，塗於臉部，多餘可抹雙手、手臂，可保皮膚潔白滑嫩。

頭髮保養：

①白髮的預防，多吃維生素B的複合劑，同時動物的肝臟，魚的內臟，蚶、海帶、紫菜、牛奶，均

是抗白髮性的維他命。②預防脫髮應避免捲太緊，補給頭髮營養，維持髮根油質，平時多以軟梳子梳理，常用橄欖香皂洗髮。③美髮的基本要件：清潔和營養。要使頭髮清潔應常刷髮和洗髮，刷髮可消除髮的污垢，促進毛根活動。



• 楓葉寄情 •

楓是落葉喬木，每到秋天楓葉色彩極為調和。配以純白長橢圓花器，使作品更為清新。

兩個劍山，一左一右放置於水盤中。選一造形優美的楓為第一主枝，其他楓、菊次第插妥。一左一右的兩枝遙遙對望著，似有無限依戀，款款深情盡在不言中。（黃呂文鳳·高淑貴）

春日剛出的嫩葉薄如蟬翼，或呈淺綠，或呈褐紅色，顯得特別飄逸，案頭擺著散布幾許春的氣息。這次選用菊花和楓葉相襯，黃菊、白菊和黃綠色的楓葉在一塊，