

美南報業集團出版

休士頓黃頁

Houston Chinese Yellow Pages™

2016 休士頓黃頁

STANLEY & ASSOCIATES, INC.
勝利律師事務所
AARON M. STANLEY
休士頓黃頁
(281) 766-7939

美國平安地產
American SMS Real Estate
肯定得大律師
平安建築 造就美好您家

請至本報社免費領取

電話: 281-498-4310 • 傳真: 281-498-2728
11122 Bellaire Blvd. Houston, TX 77072
E-mail: ad@scdaily.com
黃頁網址: www.houcyp.com
日報網址: www.scdaily.com

BRIAR FOREST DENTAL GROUP
COSMETIC . FAMILY & IMPLANT DENTISTRY
家庭植牙和美容牙科

電話: (713) 784 4430
中文專線: (832) 613 8426
傳真: 713 784 0101

黃柏鈞
牙科博士
Paichun Huang
(D. D. S. / F. A. G. D. / FICOI)

Vanessa Tu
華人經理
(832) 792-8737

Briar forest
Dental Group

1988 Wilcrest St Suite#G Houston TX 77042

美國牙醫協會認可家庭專科院士
American General Dentistry Academy Fellow

日本九州齒科大學博士候選人及研修生
Kyushu Dental College Researcher & PhD Candidate

國際種植牙協會研究員
Int'l congress of Implantologist Fellow

Dr. OWOC 植牙教學團隊教育講師
Dr. OWOC Institute of surgical team,
clinical education in instructor

主治

植牙手術 烤瓷牙冠
隱形矯正 美容貼片
智齒拔除 根管治療
笑氣麻醉 治動假牙
隱適美隱形牙齒矯正

美南日報 SOUTHERN CHINESE DAILY NEWS
SOUTHERN NEWS GROUP
美南新聞報業電視傳媒集團

2016年6月25日 星期六
Saturday, June 25, 2016

分類廣告 D1

YELLOW SHEET

E-Newspaper: www.scdnews.com
Tel: 281-498-4310 Fax: 832-399-1355 E-mail: cla@scdaily.com

走進美國網站

100 餐館服務 Restaurant Hiring	200 家庭服務 Home Service	200 看護服務 Health Care Service	300 公司請人 Company Hiring	400 招生中 Registration	400 駕駛學校 Driving School	500 餐館租屋 Restaurant for sale	600 房地產租屋 Real Estate	700 修理業務 Remodeling	700 庭園美化 Gardening
700 冷暖電氣 Electrical & AC Service	700 水務電器 Plumbing Service	700 屋頂修繕 Roofing	700 地毯清潔 Carpet Cleaning	700 門窗專家 Garage Service	700 電視 TV Service	700 地板銷售安裝 Flooring Service	700 SECURITY NOTICE 安全監控系統	800 姻緣一線牽 Personals	800 按摩服務 Massage Service
800 狗狗寵物美容 Pet Grooming	800 保養修理 Auto Repair	800 殺蟲專家 Pest Control	800 服裝修改 Alterations	800 機場接送 Transportation	800 牙齒保健 Dental Service	800 照像館 Photo Service	800 電腦手機 Computer/Phone	800 命理手相 Fortune Teller	1000 按摩服務 Massage Service

100 Restaurant Hiring 餐館服務	*餐館請人 位45號北,誠請 有經驗炒鍋一名 懂廣東話 *薪水優厚,面議 832-788-1283	*中餐館請人 位529,近6號誠請 誠請有經驗 半工外送員 (Waiter/Waitress) ●外送員 (Driver) 小費好,意者請電: 832-830-3906	*餐館請人 西北區249/1960 誠請有經驗 半工外送員 意者請電: 713-302-0321 832-606-2212	餐館請人,新優 位Hwy-6/FM529 ●Chinese Cook ●Kitchen Helper ●Waiter/Waitress Speak English 713-539-7198	餐館請人 誠請外送員 需可報稅 意者請電: 832-818-2721	中餐館誠請 熟手炒鍋 包吃住 位於Spring區 意者請電: 281-256-5362	
新優誠請炒鍋 德州奧斯汀中餐館 誠請打雜,需勤勞 生熟手均可 ●另請熟手炒鍋 提供住宿,需有工卡 832-212-8906	餐館請人 誠請全職經理 需講英文,懂酒吧及 有電腦知識 請英文電或Email: 832-274-6045 dongdavid@sbcglobal.net	餐廳請人 誠請熟手炒鍋 需報稅,位於 10號和6號公路附近 意者請電: 281-777-3497 646-577-5988	餐廳招人 誠請洗碗打雜 及抓碼,包吃包住 位於Victoria 意者請電: 361-649-7426	餐館請人 離中國城25分鐘 全工半工熟手送外賣 可講廣東話或越南話 提供吃住,環境好, 意者請電: 832-282-1629	餐館請人 位奧斯汀Austin 誠請熟手全工炒鍋 可講廣東話或越南話 提供吃住,環境好, 意者請電: 512-300-9819	中餐館誠請 熟手企櫃,會打包, 月薪 \$3500 位6號往南 意者請電: 646-339-7703	餐館請人,新優 位Pasadena 快餐店 誠請打雜一名, 親臨或電: Edward 909 Southmore Ave Pasadena, TX 77502 713-818-0335
餐館請人 誠請熟手外送員 小費好 全工或半工均可 離中國城15分鐘 意者請電: 832-212-8906	中餐館誠請 半工收銀接電話兼打包 離中國城15分鐘 4670 Beechnut 意者請電或親臨: (下午3點~5點) 713-307-2882	中餐館請人 誠請外送員 位2580 Fondren Rd 意者請電: 832-867-1245	中餐館請人 ●洗碗打雜 ●油爐兼幫炒 位45號北, 近Woodlands 832-661-3637 832-661-8842	中餐館請人 位Spring, Cypress 誠請 有經驗炒鍋 聯係人:Dilly 626-636-7835	餐館招工 中國城堂吃店 新優,誠請 ●幫炒:需有經驗 ●打雜:新手亦可 ●中英文流利企櫃 832-339-0822	餐館誠聘 ●前檯兼職收銀員 ●廚房打雜 ●廚房幫工 ~上下班可接送~ 意者請電: 832-757-8408	餐館誠請 位西北區, 靠近249旁邊, 堂吃點菜餐館,誠請 廚師,炒鍋,打雜, 企櫃。意者請電: 832-717-7688
*高薪請人 Downtown餐館 誠請全職經理,企櫃, 外送員 送股份需講英文 832-766-7197 samscafeonline@gmail.com	小肥羊誠聘員工 位百利大道, 中國城店,誠請 企櫃、收銀帶位, 以上有身份 意者請電: 832-380-9063	麵館誠徵 廚房麵點男女助手 收銀女服務員 各一名。需工卡, 位中國城黃金廣場 意者請洽: 832-860-3333	誠聘廚師 時間好 位中國城 意者請電: 281-781-9389	中國城中餐館 誠請女企櫃一名 懂粵,越,英語優先 意者請電: 713-271-3122	老店誠徵企櫃 位Katy/Sugar Land 中間,誠徵 半工有經驗企櫃 意者請洽: 281-804-9514	西北區中餐館 「新優」誠請 ●炒鍋 ●日餐企櫃 意者請電: 713-302-8787	中國城中餐館 誠請●有經驗炒鍋 ●麵點師傅 ●男女服務員 有經驗,懂英文 意者請電: 713-271-0080
點菜中餐館 位西北區,誠請 (英文單) 中午企櫃 四五全工企櫃 周末炒鍋,全工外送員 6340 N. Eldridge Pkwy Houston, TX 77041 832-860-2221	冰店請人 有餐飲服務類經驗 優先 年齡在35歲以下 全工,薪資面談 位中國城。電話: 832-289-8889	糖城中餐館 誠請Part time 收銀員及接電話 需英文流利, Part time外送員 需報稅,意者請電: 832-866-2625	珍寶海鮮城 誠請全工/半工 企櫃,帶位,收銀,推車 意者請親臨或電: 11215 Bellaire Blvd Houston, TX 77072 281-988-8898	中越餐館請人 新優,誠請有經驗 炒鍋,兼炒雙飛,兼抓碼 煮粉麵,男女均可 意者請電: 713-405-9576 713-405-9574 12313 Bellaire/Cook	高薪請人 ●經驗炒鍋(高薪) ●經驗企櫃多名, 需英文流利 ●熟手點心,拉腸粉 及點心助理 ●廚房幫工,無需經驗 281-743-8013	翠苑誠請 企櫃、炒鍋、油鍋 糖城店/敦煌店 意者請電: 281-265-8865	貝城快餐店 招請打雜,月薪\$2000, 1周工作5天,包吃包住, 離休士頓4個小時車程, 或到巴士從終點站到貝 城終點站,試工包車票。 225-772-8584 225-202-1157
鳳城海鮮酒家,誠聘 ●有經驗男女企櫃 ●全工半工帶位 ●週末推點心員 ●點心助理 以上需有身份,會粵/越/英語者佳 意者請親臨: 7320 South West Fwy 或電: 713-779-2288	*KATY中餐館 誠請炒鍋 ~需可報稅~ 意者請電: 316-213-9738	*KATY中餐館 ●油鍋兼炒鍋 ●外送司機 ●半工英文流利企櫃 ~以上需報稅~ 意者請電: 832-586-6203	KATY新張餐館 「高薪」聘請 全工企櫃及收銀員 需有經驗,英文流利 另請●熟手炒鍋 意者請電: 281-665-9299	SINH SINH 中國餐館,誠請 男女企櫃:會粵語, 英文,越南語更佳 ●另請廚房幫工 意者請下午3點後電: 713-541-2888	糖城中餐館 誠請有經驗炒鍋 外送員,企櫃, 接電話 ~以上需有工卡~ 281-313-3300 832-606-8683	糖城中餐館 徵全工收銀帶位 全工企櫃 半工全工外賣員 意者請電: 281-242-7728 3:30pm-5:30pm 8:30pm-9:30pm	

在這些美好的夜晚,精彩的夜晚,和令人難忘的夜晚。

Greatland Tours provides motorcoach services to L'Auberge.

GREATLAND旅游公司提供公車到L'Auberge酒店服務。

Call for Details 713.777.9988
致電查詢 713.777.9988

L'Auberge
CASINO RESORT
LAKE CHARLES

GAMBLING PROBLEM? CALL 800.522.4700.

KINGS SPA 休士頓獨一無二
服務品種最齊全的
豪華休閒養生會所

紅外線桑拿、乾濕蒸汽房、按摩熱池、
男女淋浴間、儲物櫃、休息廳.....
環境一流,專業技術,服務一流。
誠徵多名女按摩師

網址: www.kingsspa.com
地址: 12000 Bellaire Blvd. Suite 138A
電話: 281-506-2000

御足軒
專精: 腰、腿、腳跟各種疼痛麻痺
各種跌打損傷後遺症
專業: 頸椎疼痛、肩項疼痛
誠徵熟練男女按摩師

為感謝各界人士的大力支持
現推出特價 99元/6次
免費拔火罐
諮詢熱線: 713-271-0168
一次見效中國疑難雜症名醫郭金銘祖傳中藥秘方,現煮現泡

地址: 9889 Bellaire Blvd, C-316 Houston, TX 77036 (歐陸廣場) 七天營業: 早上10:00-晚上12:00

EXPRESS 安全 高效 快捷
先鋒快遞 www.xianfengex.com

● 零體積費
● 30天免費倉儲
● 免費填充加固,更換包裝箱

★大客戶另有優惠★免費附送\$300保險
★首磅免費, \$4/磅起★順風派送國內件全賠

先鋒快遞為您打開一扇門,美國乃至整個世界的商
城就在您眼前,海外購物原本就該如此輕鬆

潛心致力於服務追求生活品質的淘友和喜歡自助
式海購的客戶

優勢: 專業清關團隊 快遞費用遠低於四大快遞公司
中國人保唯一認可和承保的轉運公司,全程保險
對會員開放免稅倉庫,節省最多8.25%商品消費稅
運單可全程跟蹤,專業在線客服隊伍,貼心服務

CELL: 346-320-9300 宋先生 TEL: 832-203-7343
Email: htbianfengex@163.com
Address: 6360 corporate Dr., Ste C-3, Houston, Tx, 77036

Free Newspaper www.scdnews.com

- English Title (1unit) : 12 letters
- English Text (1unit) : 130 letters
- Deadline : Monday-Friday 2:30pm
Saturday ----- 10:00am
- Pay in advance
- We accept credit cards / check / cash
- No refunds if you stop ad.
- ※ Not responsible for ad text provided by customer
- ※ Legal ads must provide ID & signature
- ※ If printing error after placement of ad, you may
notify us within 3 days to make correction.
- ※ Any dispute over ad we reserve the right to stop ad

- 分類廣告請預付廣告費，如中途停刊者，恕不退還費用。
- 刊登一個月以下者，廣告均不得付稿费，若需改稿每次酌收費用5元
- 本報接受VISA及MASTER信用卡付費，如電話(Tel)或傳真(Fax)訂稿委刊，請告知信用卡號碼/姓名/有效期限(CV/Exp./ZIP code)及Address號，其訂稿如有錯誤由客戶自行負責，恕不補登。
- 截稿時間：星期一至五2:30pm / 星期六10:00am
截稿或之前訂稿，其稿將在第二天刊登。

***高薪誠聘&創業良機**
 高薪誠聘有經驗廚師(廣東菜優先),如果您
 管理經驗豐富,手藝超群,歡迎加入我們的團隊
 在您工作的同時,也成就了自己的事業!
 聯係人: **832-475-0433** Gavin
832-768-8908 朱先生
 ●另請有經驗經理

布菲餐館請人
***中餐 Buffet 店**
位 1960 西邊
近 Spring 區
誠請全工 / 半工
帶位和企檯
381 866 8966

Buffet 店請人
大型 Buffet 店,
位於 1-10
誠請經驗企檯,帶位
需有工卡,可報稅
832 484 2171

***堂吃外賣店**
誠請有經驗的
企櫥及外送員
位 Pasadena 區
包吃包住
832-339-8211
281-827-1167

 *中日餐館請人 誠請有經驗外送員 Part time/Full time 可報稅為佳 位 610/290 附近 Oak Forest & Heights 832-613-8830	*中日餐館請人 誠請 油鍋及炒鍋 意者請電: 713-623-3937
--	--

誠聘	中日餐館誠聘 Part time 企檯 離中國城半小時車程 區好, 小費好 需報稅, 請電: 7888 281-854-2988 3610 832-298-3876	西北區中日餐館 誠聘: 廚房師傅 最好具有管理經驗 條件或可面談。 油鍋和壽司師傅。 832-266-9547 281-807-3388
----	--	---

***日本餐館誠請**
●Hibachi Chef
●Sushi Man
 位288 / 8號
 意者請電: Ken
281-798-3333

NOW HIRING
 Japanese Restaurant
 KATY area, is hiring
 experienced
●Hibachi Chef
●Wait Staff
 Fluent English
713-518-8869

MIYAKO
日本餐館, 誠請
●壽司師傅或學徒
有健康保險和年假
需工卡。親臨或電:
6345 Westheimer
713-781-6300

路州日餐請人
離休士頓2小時車
誠請 生手帶位, 企櫃
油鍋, 炒鍋, 壽司師傅,
企櫃, 洗碗打雜,
Sushi 學徒, 鐵板學徒
以上包食宿。請電:
337-764-7736

保母 愛, 心 心愛心 10月大 單家務 意者請洽 \$914	*誠徵住家保母 台灣人尤佳, 56歲以下, 喜歡小孩, 溫柔有耐心, 簡單家務, 故欲以照顧 孩子為主, 薪資待優面議。 工作地点: Sugar Land 有意者請洽 邱小姐 216-357-9771	*誠聘住家保母 家住塘城, 有經驗, 專職照顧 7個月大小孩, 簡單英文為佳。 一周五天, 意者請電 702-750-7759
--	--	--

誠聘看護
 200
 伍珍護理中心
 台灣護士全日服務
 手術出院,老人照顧
 長期、日托、安養
 457 Health Care Service 832-613-4007An

優秀愛心月嫂
 優秀愛心月嫂推薦
 具有多年專業經驗
 月子期間24小時緊
 顧產婦和新生兒,且
 長廚藝, 6/15-8/15
 有空檔期, 請電:李姐
832-289-7549

休斯頓安馨月子中心

- 豪華高爾夫別墅, 占地 15000 呎, 私家 SPA
- 入住分時付款, 無需全款, 不滿意退款。
- 24 小時專業母乳護理, 專業月子餐。
- 距離 DOWNTOWN 僅 15 分鐘車程。
- 各類證件及父親無法陪產等情況專業辦理。

歡迎諮詢參觀: **832-679-0792** (Sanny)
 微信/QQ 號: **34056914**

[illegible]

年美



美南銀行
Southwestern National Bank

www.swnb.com

免費長計 免費電卡 免費支票 匯款中心







珍惜您的根源，與美南一起成長

辦理專辦 SBA 中小企業貸款

優先審核貸款銀行

中小企業貸款專家




專辦貸款項目：

- 商業貸款
- 設備貸款
- 營運貸款
- 房地產貸款
- 創業貸款
- 貸款展期

Golden Line

專線電話：(714) 419-1128 傳真電話：(714) 419-1127

金城銀行
CHINA BANK, N.A.

總行設於上海

本行在中國大陸設有 1,000 多個分支機構

本行在美洲設有 100 多個分支機構

本行在加拿大設有 10 多個分支機構

本行在歐洲設有 10 多個分支機構

本行在亞洲設有 10 多個分支機構

本行在澳洲設有 10 多個分支機構

本行在紐西蘭設有 10 多個分支機構

本行在東南亞設有 10 多個分支機構

本行在中東設有 10 多個分支機構

本行在非洲設有 10 多個分支機構

本行在南美洲設有 10 多個分支機構

本行在歐洲設有 10 多個分支機構

本行在亞洲設有 10 多個分支機構

本行在澳洲設有 10 多個分支機構

本行在紐西蘭設有 10 多個分支機構

本行在東南亞設有 10 多個分支機構

本行在中東設有 10 多個分支機構

本行在非洲設有 10 多個分支機構

本行在南美洲設有 10 多個分支機構

各商舖設備及專業維修服務

Tel: 281-702-3366 Fax: 866-253-0703

6014 Corporate Drive, Suite A-9, Houston, Texas 77066

Carles 281-414-1918 (MS)



中國國際航空公司 休斯頓-北京航線

國航北京世界客運

休斯頓經 600-842-1122

www.dcschina.cn



www.dcschina.cn

[illegible][illegible][illegible]

亞洲文具公司
Asia Stationery Co., Ltd.

總公司：香港新界沙田大埔工業邨大埔中心商場二樓202號
電話：3774-6888

特有其國 展有其美
全力發展為東南亞中心
新加坡、檳城、怡保、吉隆坡、馬六甲、芙蓉、馬尼拉

- 檳城 • 怡保 •
- 馬六甲 •
- 芙蓉 •

RE/MAX 萬里屋

買賣 • 租賃 • 投資 • 承讓 • 新舊樓宇

新加坡分行地址：新加坡大坡大馬路111號11樓1101室
電話：6733-8888

新加坡分行經理 李國祥先生 Mr. Alex Wong

[illegible][illegible][illegible][illegible]

2016年美南地區最具影響力的各種行業

睡眠面膜用不對細紋變皺紋

睡眠面膜，顧名思義，就是在晚上做完基礎護膚之後，將睡眠面膜敷在臉上直接睡覺的一種面膜。一般清洗在第二天早晨，正常潔面即可。但睡眠面膜用錯方法，反而會覺得越來越干，甚至產生皺紋。

皮膚專家指出，晚上11時至凌晨5時是皮膚細胞生長及修復的旺盛期，由於新陳代謝加速，因此營養吸收率在此時會比日間高出一倍之多。睡眠面膜不同於普通的面膜，它大多成凝膠狀或膏狀，著重補濕，再加以超級豐富的滋養成分可媲美精華液，敷臉後不需要用水沖洗直接連睡即可。睡眠面膜不但能解決皮膚乾澀缺乏光澤的症狀，還能縮短進睡時間，進步睡眠質量。

1、做好清潔工作，否則睡眠面膜會堵塞毛孔。

選擇睡眠面膜的MM大多都是輕MM，但別以為用了睡眠面膜就萬事大吉，用前的護膚步驟可是一個都不能少。老媽還還要按部就班，卸妝、潔面、拍水、乳液，這些仍要有序進行。然後，我們才能安心的抹上睡眠面膜，美美的補個美容覺。

由於睡眠面膜大多在臉上停留較久，因此如果沒有做好清潔和護膚反而會使白天殘留的灰塵和彩妆堵塞毛孔，起到相反的效果，因此要想美就千萬別偷懶啊。

2、清潔後，不要直接敷面，應該先用一些乳液和精華素不可在清潔後直接敷面。由於睡眠面膜與普通面膜相比本身的油脂成分較少，因此長期使用對皮膚改善並不會太大，應該先用一些乳液和精華素，為皮膚充分打底再敷面膜，會有事半功倍之效。

3、敷法有技巧——以五點法點在臉上，然後在臉上輕輕打圈。

睡眠面膜的正確用法是：在塗完一系列常用護膚品後，將睡眠面膜以五點法點在臉上，然後在臉上輕輕打圈，以促進面膜和晚霜的進一

OL們不可錯過的瘦腰攻略

長時間坐在辦公室工作，導致辦公室美女們的腹部都積聚了不少脂肪，越積越多可不是容易消除的哦，那麼該怎樣消除這些肉肉呢？

久坐辦公室，基本上肌肉都沒有得到什麼鍛煉，往往是一坐就是幾個小時，幾乎都不需要動一下，這樣就使越來越多的美人形成下半身比上半身胖的形勢。發胖期最初的徵兆大多都表現在小腹上，可別怪說身體沒有事先提醒我們呦！

在種種情況的限制下，沒有有什麼簡單易行的方法可以讓我們擊退小腹肉肉呢？當然有嘍！

首先小編要推薦的是一套非常方便、簡單的辦公室減肥操，幫助OL們一次性瘦腰：

腸胃蠕動功能退化是長時間久坐的上班族的通病。利用坐在椅子的時間，不需要太大空間，只需扭扭腰、收小腹幫你運動一下平常很少運動的部位就能輕鬆瘦腰嘍！

聰明的你當然也可以利用上班的空檔時間做做運動。趕快一起來做一做吧！

同時上下班的路上也可以要閉著。

小編建議你在地鐵裡隨時地收緊小腹。搭地鐵這種固定不變的搭車時間是絕佳的運動時機。無論是坐在椅子上，或者是站立不動，均能有效運用這段擁擠不快的時間。毫不浪費的善用運動時間的想法，反而變成塑造美麗體型的快速方式。

A、搭車時如果有座位，請把皮包緊貼腹部放置。

混亂的車廂內，大大的皮包非常的麻煩，這時不妨利用皮包做個側腹訓練的運動。將皮包包在腹部，腹部向內縮，然後用一隻手連著皮包一起緊壓腹部，使腹部有如接近背部一般，然後用力保持緊繃的狀態。

1. 一面用手壓擠，小腹一面向內縮。

2. 感覺腹部向背部接近。

B、雙手緊壓皮包的同時，腹部向內收縮，背部同時用全力壓向椅背。緊壓的動作持續6秒。

1. 用背部壓緊整個椅背。

2. 腹部向內收縮的同時，用兩手緊壓皮包。

次數：此一動作持續6秒，這樣算1組，反覆3-5組。

養成每日的習慣：這個運動對即便腰力不強的人，也能夠輕鬆進行。坐著時若能養成這個習慣，可以有效預防腰痠。

要想瘦腹也不能忽略飲食方面

1. 如果你不吃有營養的食物，你會總是感覺餓。你的身體每天需要的營養成分包括：5種不同的蔬菜和3種不同的水果。每天都要保證你的身體得到所有的營養和纖維素，來滿足你的身體需要。

2. 如果你感覺餓了，但是不補充水分，你的身體會有飢餓感，尤其是在你沒有必要覺的時候。飲用足夠的水，避免不必要的飢餓感，是個聰明的做法。所以你每天應喝足夠的水。

3. 避免吃加工過的食物。加工過的食物對人體來說容易吸收的，而且會使人體內又容易使血糖升高，而且會導致身體被迫儲存和保留脂肪，食用完全沒有加工過的食物，你的身體可以抑制消化食物的速度。

7招用遮陽傘 有效抵擋紫外線

高溫天氣人們外出時要注意防曬。市場上的遮陽傘種類很多，如何選購一款貨真價實的遮陽傘，成為眾多消費者關心的問題。

提防紫外線對身體的傷害

1、皮膚。當皮膚接受紫外線過度暴曬後，會損傷表皮細胞，加速色素合成，破壞皮膚的保濕功能，使皮膚變得乾燥，讓真皮膚層的彈力纖維受損，使細紋產生。在強烈照射下，還會造成肌膚發炎、灼傷。有異常情形時，則會變成色素性的皮膚癌等。所以防曬並不只是為了防止變黑，防曬是非常重要的。

2、眼睛。紫外線主要對眼睛的角膜、晶體和視網膜造成損傷。紫外線中UVA是太陽發出的「衰老」射線，是導致早年產生皺紋和白內障的元兇。UVB是太陽的「灼燒」射線，可導致眼部及其他皮膚癌變和眼角膜病變（翳斑）。在夏季，這些射線的強度更大。另外，過多地暴露於紫外線下可能導致視網膜黃斑病變。

3、頭髮。紫外線長期照射會使頭髮的抗物理能力降低，容易分叉和斷裂。顏色變淺，染後的頭髮只要在烈日下曬上一天，髮色就會減掉四成，令髮色明顯變黃。紫外線不僅會讓頭髮失去過多的水分，而且還會使頭髮中的蛋白質鏈狀結構斷裂，從而令毛鱗片起剝、剝落，使頭髮變得粗糙、枯黃。

有效防護：選對遮陽傘比塗防曬霜更重要

哪些傘能防曬

有不少防曬霜的說明上會這麼說：不要企圖用遮陽傘代替防曬霜，因為遮陽傘只能抵擋UVA紫外線，無法抵擋UVB紫外線。其實，這是一種誤導，因為帶有防紫外線塗層的好遮陽傘，完全可以抵擋兩種紫外線。事實上，醫生也更加提倡物理防曬，皮膚的負擔會減輕很多。另外，防曬霜無法阻擋紫外線對頭髮和眼睛的接觸，因此外出時在防護措施中一定要加上遮陽傘。

買傘時要注意傘裡是否有個標標寫明這把傘是防UV的，也就是這把傘真的可以防紫外線（一般的雨傘是抵抗不了紫外線的）當然市面上也有賣兼具擋雨和防曬的兩用傘。通常標標會寫在傘裡靠背架內側的地方，或是在它的價格吊牌上就有標明「防曬作用」。

一般來說，衡量遮陽傘是不是合格的「防紫外線產品」有兩個指標，一是傘的紫外線防護係數UPF值大於30，二是UVA（長波紫外線）的透過率小於5%，兩個條件缺一不可。



頭皮屑是頭部皮膚新陳代謝的產物。青少年由於新陳代謝旺盛，容易產生頭皮屑。頭皮屑過多時，可從以下幾方面進行防治：

1. 意頭皮衛生。經常溫開水洗頭。一般情況下1週洗1次，必要時3~4天洗1次。洗頭時不宜用鹼性過強的肥皂，因為鹼性肥皂會刺激頭皮上皮膚細胞角化，產生頭皮屑。可以使用硫磺藥皂或洗髮膏洗頭。

2. 經常梳頭。每天早、晚梳頭2~3次，能促進頭皮的血液循環，增加頭髮的營養，有利於頭髮的生長，減少頭皮上皮膚細胞發生角化。

3. 戒煙、少飲酒，避免吃辛辣和多脂性食物。癢癢時忌劇烈搔抓和用藥物刮洗。

4. 外用藥物。可用硫柳軟膏，配方為柳酸2克，硫磺5克。或用氯柳醇，配方為氯柳酸1克，柳酸3克，甘油5毫昇，75%酒精加至100毫昇。

5. 必要時可加用內服藥物進行輔助治療，如維生素B610毫克，每日3次，甲狀腺素片0.03~0.06克，每日1~2次。經常梳頭有哪些好處從古至今講究養生之道的人都很重視梳頭。祖國醫學中有許多關於梳頭的記載。從現代醫學角度來看，梳頭不僅可以美容，而且還有顯著的醫療作用，是大腦保健方法之一。

頭皮屑發生的原因

與頭髮有關的營養因素，除去能量、蛋白質、維生素外，還有一個不容忽視的因素——微量元素。近年來發現，黃頭髮的產生主要是由於機毒性的存在，而白頭髮的產生主要是由於機毒性的發展所致。人的體力和精力過於疲勞，吃甜食太多，蛋白質缺乏，尤其鐵元素的缺少，都會助長自身發生機毒症。

除去生理性衰老引起頭髮的變化之外，一般認為頭髮濃密、烏黑、有光澤，說明營養狀況良好，反之，頭髮稀疏、枯黃、無光澤，且大量脫落、折斷，則是營養欠佳的表現。

衆所周知的海帶，不僅營養價值頗高，除了含有多種維生素，纖維素和礦物質外，而且，還是防治甲狀腺腫的良藥。海帶中的碘極為豐富，此元素為體內合成甲狀腺素的主要原料。而頭髮的光澤就是由於體內甲狀腺素發揮作用而形成的。「頭髮養素」和所含有的角質成分，要從含硫的蛋白質中吸取，而蛋白質又是使頭髮產生光澤的重要物質。海帶中除含有碘、鈣、硫之外，還含有鐵、鈉、鉍、鉀、鎂、甘氨酸和維生素B1、B2、C等多種物質。這些營養物對美髮皆大有裨益。

因此，常吃海帶，對頭髮的生長、潤澤、烏黑、光亮都具有特殊的功效。

豆腐配海帶，含色氨酸成分，能抑制脂肪的吸收，促進脂肪分解，阻止動脈硬化的過氧化質產生。但是，色氨酸會造成機體碘的缺乏，而海帶中含人體必需的碘（每100克海帶含碘24克）。由於海帶含碘多，也可誘發甲狀腺腫大，二者同食，讓豆腐中的色氨酸甘多排出一點，可使體內碘元素處於平衡狀態。

但需要注意的是，海帶性寒，脾胃虛寒者忌食。患有甲亢的病人不要吃海帶。孕婦、乳母不宜吃過多海帶，因為海帶中的碘可隨血液循環進入胎（嬰）兒體內，引起胎（嬰）兒甲狀腺功能障礙。

芝麻配海帶 據現代營養學分析，芝麻含有人體所需的各種營養素，其蛋白質含量多於肉類，其中氨基酸含量十倍於肉類，含鈣量為牛奶的2倍。芝麻含脂肪更為豐富，高達54%，還有較多的卵磷脂，可防止頭髮過早變白或脫落。其中含有維生素E等多種有益於皮膚的營養，可改善血液循環，促進代謝，收到美容之功效。

海帶富含鈣元素與碘元素，有助於甲狀腺素合成。這兩種食物搭配，不僅能美容，還有延緩衰老的作用。

清拌芝麻海帶是一道非常有營養的爽口涼菜。先將100克芝麻去雜質，淘洗乾淨，放入鍋內，用小火慢慢炒，炒至芝麻變香時，出鍋晾涼。350克海帶洗淨切成長絲。旺火煮海帶絲15分鐘後出鍋晾涼，放入味精、醋、糖、橄欖油拌勻裝盤，撒上芝麻，拌勻即成。

如何對抗頭上的「雪花」

步吸收。這時候千萬別急著睡覺，可以先去做別的事，等待半個小時，睡眠面膜自己變干，形成一層膜，把你塗抹的護膚品全部鎖住，就可以去睡覺了。此時睡覺，面膜不但不會蹭到枕頭上，而且鎖住營養的功能超強。等到第二天起床後，對鏡自攬，你會驚奇的發現：天上的水美人下凡耶！一大早就有好心情的開始，那麼麼一整天，肯定都是陽光燦爛的好心情啦！

4、不是所有的睡眠面膜都可以過夜

睡眠面膜有很多種，有的是免洗的有的則不可過夜，愛美的女孩們可千萬要看好再選，別美美的塗上一層不可過夜的睡眠面膜就安心的睡覺去了，這樣對皮膚十分不好。有些睡眠面膜比較厚重或者比較滋潤，因此透氣性大多不好，如果長時間帶著過夜，容易導致皮膚缺乏呼吸，降低血液循環的速度，甚至會導致臉色暗淡、無光。

5、睡眠面膜不能替代晚霜

雖然睡眠面膜比較滋潤，但並不代表它可以代替晚霜。大部分睡眠面膜都是補水保濕的功效，因此裡面含有的營養物質不會太過豐富，長時間使用對皮膚的改變也不明顯，因此晚霜還是要照用不誤的。特別是對乾性皮膚的女孩來說，睡眠面膜一定不可以代替晚霜。

6、普通面膜不可做睡眠面膜

之所以叫睡眠面膜是因為這些產品往往保濕效果不錯，但很多女孩卻將普通面膜當睡眠面膜用。這種做法是十分錯誤的。普通面膜有很多款，每個產品的針對性不同，如果選擇了美白或者控油的面膜，並將其作為睡眠面膜使用反而會吸走皮膚的水分，讓肌膚越來越干。

多吃海帶讓你長髮飄逸



下面有一些去頭皮屑的小方法，有興趣的話可以試一下。

防止頭皮屑九大秘訣

1. 避免吃煎炸、油膩、辣、酒精及咖啡因等食物，因為會刺激增加頭皮及頭皮的形成，應戒掉。

2. 戒食過甜食品。因為頭髮屬鹼性，皮膚屬酸性，會影響體內的酸鹼平衡，加速頭皮的產生。

3. 勿將洗髮水直接倒在頭上。因未起泡的洗髮水會對頭皮造成刺激，形成頭皮屑或劇頭皮出現，故應倒在手中攪起泡沫再搽在頭皮上。

4. 用溫水洗頭。水過熱會刺激頭皮油脂分泌，令頭皮更多；水過涼令毛孔收縮，發內的污垢不能清洗掉，應用約20℃溫水即可。

5. 勿用指甲梳頭。應用指腹輕輕按摩頭皮，不但可增加血液循環，還可減少頭皮形成。

6. 七日換一隻洗髮水。洗髮水的清潔對頭髮只是短暫性，七日後頭皮會適應，會失去清潔效果，宜同時買兩支洗髮水交替使用。

7. 噴發膠等化學性用品會傷害發質，刺激皮膚，同樣會刺激頭皮屑產生。

8. 早晚梳頭一百下，有助增進血液循環，減少脫髮又可減少頭皮屑。

9. 可食用一些含鋅量較多的食物。如：糙米、蛇、羊、牛、豬、紅米、雞、意大利粉、奶、蛋。

10. 季節轉換。

*****若您想在*****

網路 / 手機 / iPhone / iPad
閱覽美南報紙分類廣告

請先進入 www.scdaily.com 網站，直接點擊

右邊中間的大圖示(如右) →

*****若您想在*****

網路 / 手機 / iPhone / iPad
閱覽 整份全新的美南報紙

請先進入 www.scdaily.com 網站，直接點擊右邊中間的大圖示(如右) → 或網址: www.scdnews.com

e-Newspaper
美南新聞電子報
美南新聞日報
www.scdnews.com

300 Company Hiring 公司請人

300 Company Hiring 公司請人

300 Company Hiring 公司請人

300 Company Hiring 公司請人

***公司誠聘員工**
中英文流利, 熟悉辦公電腦, 要求全職, 英文好, 男士優先。
地址: 醫學中心附近。
有意者請電或 Email: **281-766-8611**
contact.zhongde@gmail.com

***徵辦公室助理**
位西南區
需有合法工作身份, 中英文流利, 半工或全工均可。
請 Email 到: **richardlntx@yahoo.com**

公司請人
Work Permit
Fluent in Chinese & English
Warehouse Experience
Email 到: **ML909099@gmail.com**

誠招私人護送
休士頓區 (自備車輛)
月俸 \$3500
需熟練使用 GPS, 普通英文溝通, 責任心強的 25-45 歲男士。有意者請加微信: **lvvy6668**

電子公司招聘
實驗室裝配助工一名
線路焊接工一名
產品檢驗包裝工一名
公司福利全, 待遇優, 薪水面議。
請 Email 簡歷至: **LMHAN@asi-sensors.com**

職介婚姻介紹所
誠請內動
需懂英文, 有愛心
年齡不限
有意者請電: **626-214-6484**

公司誠聘
國際機場附近, 招聘
倉庫工人/卡車駕駛
需講英文, 有經驗者優先。
電話: **281-813-3150**

徵辦公室文員
本公司近中國城, 誠請辦公室財務人員, 應屆畢業生英文流利者優先, 薪水面議。
履歷至: **hiraaronbrook@gmail.com**
電話: **303-748-3012**

工作介紹
高收入
可全職可兼職
工作時間自由安排!
請電: **832-638-2338**

路州廚櫃石材「新優」誠請銷售員
需英文流利, 有責任心, 底薪+高提成
提供住宿(環境好)
有意者請電: **John 985-856-6860**

藝裝裝潢請人
誠聘熟手
裝修師傅, 裝修木工
有意者請電: **713-898-3880**
832-875-3888

急聘老師
急聘幼兒園
中文, 英語, 才藝
各類老師
有意者請電: **832-528-0882**
281-242-0989

全職護理公司
誠招全職護理人員
辦公室在中國城, 英文流利, 會廣東話, 會熟練操作電腦, 有護理方面經驗優先考慮。因此需要性格開朗, 有耐心。
832-955-7312

公司請人
誠請3年以上
有經驗的會計
需有身份, 薪水面談
有意者請電: **Wendy 281-682-2165**

裝修工頭, 工人
需備有多年專業經驗, 懂木工, 水電。
有自備車
和工具者優先
有符合條件者, 請電 **917-691-6198**

王朝旅遊
誠聘全職助理
懂國、英語, 電腦操作
態度好,
請傳簡歷至: **aat68aat@yahoo.com**

工作介紹
高收入
可全職可兼職
工作時間自由安排!
請電: **832-638-2338**

尋辦學伙件
本人在大陸開辦過少兒美術創意學校, 有整套教學及管理經驗, 尋找相關背景合伙人, 共同創業。
346-218-3579

誠徵中文老師
大學學歷, 合法工作身份, 具教學經驗, 精漢語拼音, 簡體或繁體, 具英語溝通能力, 每週六上課。
●另聘 AP 中文老師, 歡迎具 AP 中文認證老師洽談。簡歷請寄: **chineseschool@cccchouston.org**

誠徵會計一名
1. 需具會計本科文憑, 中英文筆流利, 有工作經驗, 勤奮及具責任心。
2. 有身份者為合。
有意者請電郵履歷至: **rachelstse7@gmail.com**

休斯敦知名會計事務所聘經理
因業務擴大, 誠聘經理 1 名, 會計從業人員數名, 待遇從優。要求:
● 2-3 年會計事務所工作經驗。
● 經過美國正規會計專業培訓。
● 能流利的英文交流。
其中經理職位要求有 5 年工作經驗, 很強與客戶交流的能力。經過合作, 可成合伙人。
請送簡歷到: **zgchen8@yahoo.com**

DEER PARK, TX
聘請 包裝 / 卸貨櫃 / 執貨
體健力壯, 略懂英語, 有經驗者。
請電: **626-658-0888**, 9 早上-6 下午
Warehouse openings in Deer Park TX
Mon.-Fri. 10-5. Positions available:
Packagers, Loader/Unloader/Order Clerks

短期培訓找工, 高薪就業
● 幫考取執照海關報關師, 年薪 \$7-10 萬。
● 貨運代理國稅局稅務師, 年薪 \$4-7 萬。
● 資深 CPA, 包教會 會計做帳 QuickBooks
● 幫外國護士轉美國註冊護士年薪 \$8 萬起
● 藥房技師, 以上證書全美通用。幫找工。
請電: 肯維培訓 **1-888-939-6996**

Office Clerk
China town area,
fluent in Chinese and Advanced in English,
customer service oriented.
Good at typing.
Please email resume to: **yangdeqing@yahoo.com**

Office Assistant @ SW Houston
Import Company has open position as below
● Inventory Planner ● Property Management
● Accountant
Bachelor degree or above, Bilingual Chinese and English
Good Benefit, Competitive compensation.
Resume email to resume: **hr.importer@gmail.com**

NEW FACILITY OPEN SOON
Recruit all levels of employee.
Front Desk, Customer Service, Funeral Director & Funeral Director Assistant.
Full time or Part time.
Chinese and Vietnamese language is a plus.
Apply by sending resume to: **worldfunerals@yahoo.com**

HIRING
CCTV Importer
Tech Support / Sales Rep.
Experience Preferred.
H1B Sponsor available.
Resume: **hiring.tx@easterncctv.com**
Tel: **832 308-5282**

請刊登美南新聞分類廣告效果最好

Office Clerk
China town area,
fluent in Chinese and Advanced in English,
customer service oriented.
Good at typing.
Please email resume to: **yangdeqing@yahoo.com**

Office Assistant @ SW Houston
Import Company has open position as below
● Inventory Planner ● Property Management
● Accountant
Bachelor degree or above, Bilingual Chinese and English
Good Benefit, Competitive compensation.
Resume email to resume: **hr.importer@gmail.com**

NEW FACILITY OPEN SOON
Recruit all levels of employee.
Front Desk, Customer Service, Funeral Director & Funeral Director Assistant.
Full time or Part time.
Chinese and Vietnamese language is a plus.
Apply by sending resume to: **worldfunerals@yahoo.com**

HIRING
CCTV Importer
Tech Support / Sales Rep.
Experience Preferred.
H1B Sponsor available.
Resume: **hiring.tx@easterncctv.com**
Tel: **832 308-5282**

請刊登美南新聞分類廣告效果最好

Operation Assistant
-Computer Skill
-Legal Work
-Fluent Chinese/English
-Self-motivated
Email resume to: **navi@cybcar.us**

NOW HIRING
Accounting Assistant
PC Techs,
HR Coordinator,
Sales.
Email: **HR-H@directron.com**

Hiring
Our Company is currently seeking for the positions below:
● Production Manager Assistant
● Office Administrator
Compensation package includes:
● Competitive yearly salary
● Health Insurance Options
● 401K Options
● Paid Time Off
● Holiday Pay
We welcome all fresh graduates and a perfect candidate with office administrative experiences apply. Bilingual in Chinese & English will be a plus.
Please send your resume to: **jackkw@alliedstoneinc.com**
or call **713-581-9300** Ext. 571

太平洋抽油煙機
誠徵 德州區域授權代理商
全華美人抽油煙機第一品牌, 台灣製造, 款式齊全, 通過多國認證, 相信能為您的生意帶來更多商機!
有意者請洽 **Mr. Joseph Kung 650-455-2255**
或 email 至 **josephkung@2pacific.com**

99 99 RANCH MARKET
Be Our Next FRESH CATCH
加入我們的團隊!

誠徵海鮮部及肉部員工 (提供額外津貼)

我們正在尋找充滿活力的你來加入我們的團隊!

各部門皆須管理階層及非管理階層職位

我們提供優厚薪資與多元福利(醫療、牙科、壽險、醫療儲蓄帳戶、員工折扣、401K)。我們致力於營造一個多元化及包容的工作環境。

有意者請親臨以下地點
1005 Blalock Rd., Houston, Texas 77055
(713) 932-8899

Starting pay **\$10.50/hr**

最新消息!! 最新消息!!

美南電視 55.5, 3/1/16 轉換新頻道: **15.3**

若 15.3 頻道無法顯示, 請點遙控器內的 **Menu** 重新掃描 Auto Scan
操作方式如下: (上方 2 圖是, 操作時的畫面. 不同的電視有不同的顯示)

1. 圖片內找到 Channels 接著再 Auto Channel Search
2. 或是 Installation-Channels-Auto Program

500 汽車買賣 Car for sale 專收購舊車壞車 800 汽車保養修理 上門修車 上門修車 李氏修車行/汽車買賣

會計師 洪微會計師 CPA 請刊登美南新聞分類廣告 美容按摩產品 美容按摩批發

功夫理療 職業介紹所/徵婚 美容按摩批發 美容按摩批發

推拿按摩 調理痛症 煙緣一線牽廣告專線

1000 Massage Service 按摩服務 奶茶妹妹 BB SPA 小石頭屋 云水遙 粉嫩少女

大波妹 1000 HIRING for Massage 按摩請人 1000 按摩請人 聘執照女按摩師

*正規腳店請人 誠請女按摩師 白入區按摩店 按摩店請人 休士頓老美區 執照按摩師 *SPA店請人 聘執照女按摩師

亞洲足浴店請人 誠聘男女按摩師 KING SPA誠聘員工 急徵女按摩師多名 按摩店/美容院 按摩店/美容院

女按摩師兼助理 招執照按摩師 正規店誠請 誠徵按摩師 按摩店/美容院 按摩店/美容院

高級SPA店出售 按摩老店出售 按摩店轉讓 按摩店轉讓 回國轉讓按摩店 正規床腳店售 按摩轉讓 全新按摩店轉讓

*SPA低價轉讓,機不可失 按摩店出售 按摩店轉讓 按摩店轉讓 回國轉讓按摩店 正規床腳店售 按摩轉讓 全新按摩店轉讓

1000 訂做按摩床 訂作按摩床 1000 按摩學校 招生中 1000 按摩學校 招生中 1000 按摩學校 招生中

按摩穴位反射治療法學習班 FMS德州正規按摩學校招生 精辦按摩執照 Phoenix Massage School

HFE正規按摩學校 500小時按摩課程培訓 精辦按摩執照 Phoenix Massage School

1000 英文班招生 教授英文 教授英文 教授英文

留學移民 留學移民 留學移民 留學移民

Gun License 申請帶槍執照 德州帶槍執照 德州帶槍執照 德州帶槍執照

糖城QQpups寵物店 供釣魚 飛繩釣具 飛繩釣具 飛繩釣具

1000 駕駛學校 十八輪大卡車培訓 王朝百利駕校成人筆試班 王朝百利駕校成人筆試班

A牌(18輪) B牌培訓班 趙教練筆試班-成功駕校 趙教練筆試班-成功駕校 趙教練筆試班-成功駕校

800 搬家服務 聯合搬家公司 聯合搬家公司 聯合搬家公司

中信搬家公司 西南搬家 西南搬家 西南搬家

800 機場接送 順風接送團隊 順風接送團隊 順風接送團隊

800 機場接送 順風接送團隊 順風接送團隊 順風接送團隊

800 機場接送 順風接送團隊 順風接送團隊 順風接送團隊

800 機場接送 順風接送團隊 順風接送團隊 順風接送團隊

800 機場接送 順風接送團隊 順風接送團隊 順風接送團隊

800 機場接送 順風接送團隊 順風接送團隊 順風接送團隊