情緒主宰人體健康 氣功可以鬆弛緊張

近數十年間，醫學界已經揭開了隱藏在疾病背後的神秘魔力——情緒。

根據臨床的統計數字顯示，有一半的疾病可以歸入心理因素誘發心身不舒暢或情緒病之類，有些醫生甚至認爲，幾乎所有身體上的毛病都脫不開情緒的影響。

一般人都有情緒高低潮的週期性變化，稱爲情緒週期，尤以女性的月經期間，或男性的性慾減退期，都會帶來顯著的情緒低潮現象，如果低潮超過正常範圍，到了難以忍受的程度，便是[illegible]症或憂鬱症的初期徵兆，需要求助於醫藥及心理治療。

健全快樂的心理狀態，給予腦下垂體適當愉快的刺激，透過神經系統傳達訊息，促進各部腺體機能互相平衡諧調，適量分泌各種有益身心的荷爾蒙，激勵身體的活動能力，使人覺得精神奕奕，情緒暢快，生活健康。

但是不正常的心理會誤導情緒，造成精神壓力，產生緊張焦慮，這些不愉快的訊號，刺激着腦下垂體，遂產生較偏激的過敏訊息，使荷爾蒙分泌失常，新陳代謝，生理機能出現障礙，使人覺得似病非病。

因此有人說，情緒是健康的主宰，疾病是器官的訴苦。在喜、怒、哀、樂四種情緒性表現中，憤怒是最難以控制的，而且對身心產生嚴重的戕害，對於心臟病者來說，甚至可能危害生命。

專家提出一種控制情緒的有效方法，當情緒激動的時候，最好是使自己冷靜，然後進行「腹式呼吸」，趕快動用橫隔膜，施行緩慢有力的腹部深呼吸，同時以「自我暗示」的方式，輪流放鬆身體各部的肌肉，便可以逐漸的征服緊張，鬆弛下來。

西方醫學家們仍然推薦東方人所奉行的氣功和靜坐，他們認爲這是改善情緒，使內部機能獲得眞正休息的方法，例如印度的瑜伽，日本的靜坐，中國的氣功，都是理想的控制情緒方法，如果純粹依賴鎮靜劑，很可能會造成對藥物的依靠性，弊多利少。

拍最貴色情片的古斯安

「花花公子」的對頭人是「春閣雜誌」，兩者的銷路好幾次鬥直路，鬥個你死我活，希夫納也曾公開批評「春閣」老板卜古斯安爲「壞人」，可見彼此關係的惡劣。

阿卜的對象永遠針對希夫納，「花花公子」拍製電影，于是，他也來這一點，而且是搞得更有聲有色，花一千七百五十萬元之巨，拍成了古羅馬時代背景的「卡尼古拉」，他便是帝皇的名字，他荒淫無度，殘酷不仁，此片揭露胡天胡帝的眞相，于是鏡頭大胆無比；結果要剪掉部份菲林才准上映。

演員陣容有彼得奧圖及「發條橙子」的麥當維爾，女主角是英國莎劇著名女演員海倫美蘭，她犧牲色相，大脫特脫。至于女配角，十三個雜誌的月份女郎要出渾身解數。

這片足拍了四年之久。

古斯安是出版界奇人，固然是傑出之士，他唯一的失敗是辦「VIVA」雜誌，因銷路不佳而關門，但他馬上創辦另一本以科學幻想爲主的OMNI，大受歡迎。

最近他與太太分居十四年，才正式離婚，記者問他是否會再婚，他說：「結婚的話，必然是嘉泰基頓。」她與他工作了十多年，可算是他的紅顏知己。他說：「也許我們更老一點才結婚，這樣反爲羅曼蒂克。」爲什麼他有這份信心呢？他說：「我們相處十三年，氣味相投，我們像孖生兄弟。」

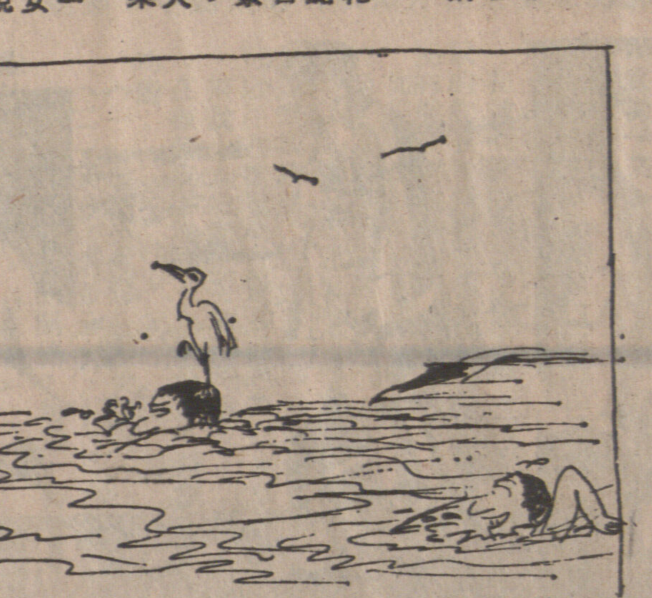
目前，她仍是他的僱員之一，薪酬是每年三十萬元，是全英最高待遇的女性。

問：你喜歡看小電影的嗎？

答：我只看過兩三部，其實，它們拍來令人覺得沉悶，更何況，女主角不夠美，正因這樣，我才動念拍一部像樣的色情片。我決定之後，便把成副身家投資了，起初，預算是三百五十萬元，但越拍越多錢，無他，務求盡善盡美也。

這部片原著人是哥維杜爾，但他認爲拍來不似他的原作，起訴導演布拉斯，於是布拉斯掉頭控告「春閣雜誌」，成爲糾纏不清的一場官司，因爲「春閣」反控告布拉斯。

古斯安相信這片公映後，必有其他製片人模做，他感到非常驕傲，因爲他創下了一個紀錄！最大製作費的色情片。



搭順風

「給你嚇吓！」

「指生晒！」

船長接生 ➡運載汽車的挪威貨船「羅烈達」號，在南中國海救起一百六十三個越南難民，其中一孕婦翌日在船上誕下女嬰，就改名爲「羅烈達」。按生的就是挪威船長杜達，他亦是個醫生。圖爲杜達與一些難民兒童合影。（合衆）

三寶壟排華暴燒死兩華人

【法新社耶加達一日電】此間今晚報導：中爪哇幾個城鎮上週的排華暴動時，三寶壟市郊一華人房屋被暴徒放火焚燒，兩名華人男子被燒死。該兩人是一雙父子，暴徒襲擊他們的房子時，將他們鎖在一房間內，然後放火燒屋，兩人被活活燒死。

天氣的影響力

西德漢堡的外科醫生在重要手術開始之前，都會查問天氣狀況。他們認爲，氣候對病人的身體有一種影響力，可能延長或縮短手術的時間。他們又發覺，心臟病發作可能是由天氣突然發生變化有以致之。

美國伊利諾州立大學心理學家伊凡．休特發現，在氣壓低的日子裏，大多數兒童可能變成麻煩人物。

瑞典斯德哥爾摩研究者對四千宗罪案所作的研究結果顯示，在潮濕悶熱的日子裏，暴力案件比平日增加百分之四十五。另外一項研究則顯示，在氣壓低的日子裏，較多的人會變得煩躁不安與意志消沉。

美婦女要看男性脫衣舞示威爭權利

（美國蘭卡斯特一日合衆社電）本週末一羣女權運動者舉行示威遊行，高呼「婦女也需要娛樂」，她們抗議政府準備立例禁止男性表演脫衣舞。此次示威抗議遊行的組織人愛列特，是婦女權、自衛及教育基金會的首腦。她說，示威的目的是要「保留她們在蘭卡斯特觀看男性脫衣舞的權利。」

愛列特小姐表示，蘭卡斯特市議會揚言將會封閉本地一間有男性脫衣舞表演的俱樂部，但市議會卻不準備禁止女性泥漿摔角的表演。

強華公司 Kenward Co.
431 COLUMBIA STREET, VANCOUVER, B.C.
四三一號哥倫比亞街
電話：684-8821
經售及修理名廠傳眞機，收音機及各種電器，承接大小工程，服務妥當，價格克己，保證滿意。

職怡裝修
電話：二五四－八九六七
承接裝修 做木油漆 土庫間格 房屋改建 晒台車房 免費估價

僑胞光顧 時代冷氣雪櫃 價錢相宜
工程有限公司
地址：喜士定東街六九六號
公司：254-7325
24小時服務 住宅：876-6361
雪櫃冷氣 電氣按裝 修理零售 專科大小 商業冷房 設計按裝

寶島電視雪櫃服務部
誠懇迅速 取費低廉
TEL. 255-9801 251-4474
裝修各類電器
電器 雜貨店 庭餐館 各種家 擴音機 錄音機 洗衣機 電爐 電雪櫃 電視機

快樂清潔公司 Happy Janitors Services
英語電話：263-6722 華語專線：873-9691
，本公司有多年專門經驗程．專業清潔住宅內外工價．搬運垃圾，本即特燕氣藥劑洗地氈．三大廳房連走廊只收六十九元．大小工作一律歡迎．特價清掃煙通抽氣系統玻璃窗，洗梳化．汽車內外翻新清潔，洗地打臘價平．用新式機器，特別藥品清潔，平通全市，服務滿意後才收費．本公司商業部專做各酒店、餐館、寫字樓、柏文、工廠，船等大小清潔打臘工作．廿四小時服務．最新機器，有全經驗長期合約，另有折扣，免費估價，歡迎電詢．

加拿大雲高華 鐵利煙草有限公司
Heatley Trading Co., Ltd.
129 Keefer Street Vancouver B.C.
PHONE. 681-7595
代理 各種香煙 蔴糖發行
大小光顧一律歡迎 一二九號奇化街 近緬街西邊 半個街口

誌里冷氣工程公司
專科大小商業凍房冷氣工程。設計裝置及修理。忠誠爲僑胞服務。快捷妥當。
電話：八七二－一〇三九
3742 Main St., Vancouver, B.C.

承接
新屋建築設計繪圖，舊屋改建設計繪圖，每方尺$0.30起計 設計新型，工作快捷。
電話日間：327-1814 晚上：321-1052

曹振興
政府合法牌照 裝置或修理喉，兼修理煤氣等。一切工作 保君滿意
Johnny Chow Plumbing
959 E. 21 Ave., Vancouver, B.C.
Phone: 876-2057 876-6872

文忠裝修
ELEGANT CONSTRUCTION LTD
電話：253-5696
（國，粵，英語）
內外油漆 商店裝修 土庫間格 免費估價

李文專修理
梳化，餐椅，公事椅，汽車椅，船帆布篷，各種椅墊，免費估價及取送，工作良好，取價相宜。
電話二九九－四〇三二或九二九－三二七六

鐘位搬運
安當快捷 收價相宜
搬運時間：週日晚上，週末日間，請一天前電話預約。二五三－三六六一 電話時間：週日六時后，週末早上。

專間土庫
華人建築師
鬼佬技工 承建新屋
兼間土庫 價錢最平
起貨最快 電話：253-1391

通用電器行
742 E. Hastings Street
Vancouver, B. C., Canada
Telephone: 255-7431
各款地燈，新舊雪櫃，電爐，乾洗衣機等。修理，價廉，工精。

英皇電器修理工程
合格牌照，新裝電火，免費估價，電器修理。日夜應命。
電話二九八－五八七八余爲智洽

亨記油漆
電話：874-1984日 430-6013夜
專門承接 內外油漆 牆紙牆畫 浴室花磚 土庫間格 免費估價

東方雪櫃冷氣公司
New Way Refrigeration
專科上門修理家庭商業雪櫃
設計按裝大小商業凍房冷氣
日夜服務收費從廉
電話：英語 251-2301 華語 255-4821 政府牌照 馬文紹

Seymour Collision Ltd.
1340 Seymour St.,
Vancouver., B.C.
V6B 3P3
Tel:682-1804
斯毛修理汽車
凡有撞汽車意外發生，緊記登下對方姓名汽車牌號數，發生地點，本廠願爲閣下辦理各種修車手續，爲着便利僑胞趕見，延長時間由七時半至六時半爲衆服務。
經理人：林蔭棠，馮紺炘啓

SUPREME WOOD ENTERPRISES LTD.
2270 Woolwich Ave.
North Burnaby, B.C.
V5B 4A4
承接大小 土木工程 商業住宅 新舊裝修 房屋改建 圖則設計 工作妥當 價錢公道
A. CHIN 陳達良 291-0305

嘉華冷暖氣工程
煤暖冷凍 氣氣氣房
Tel. 251-1616
喜士定東街1131號
專科裝置修理商業家庭大小雜貨店牛奶瓜菜肉食檔餐館貨倉凍房冷暖氣機熱水爐
▲政府牌照 ▲收費從廉 ▲快捷安當 ▲日夜服務
請電黃耀堂

Fairway Refrigeration Co.
商用冷氣藏
按裝修理保養工程
忠誠服務 快捷可靠
僑胞惠顧 無任歡迎
持中央及省政府牌照
請電周惠欣 廿四小時服務
電話：八七九－六四二二
住宅：八七二－七九四八

Alcan Building Products
ALCAN
Division of Alcan Canada Products Limited
1175 Derwent Way, Annacis Island, New Westminster, B.C.
TM Alcan Canada Products Limited is a registered user of these trade marks.

Alcan Building Products 公司能以最低價格替你安裝質量高而又節省能源之雙重玻璃窗系統。

這還不是考慮請ALCAN公司替你安裝節省能源的雙重玻璃窗系統及鋁質外牆以改善你住屋的時候嗎？這不但增加你住屋的舒適和價值，而且還使你將來付出較低廉的暖氣費。

安裝ALCAN室內防風雪窗，換新的雙重玻璃窗（內½空間）或將你目前的單玻璃改變爲雙重玻璃以便節省能源。

請到卑詩省最大的鋁質製造商查詢。我們營業額巨大，保證價廉物美。

ALCAN 公司是價錢低，品質佳，服務可靠的象徵。
請撥電查詢，估價完全免費．用英語接洽。

電話：522-9791

順發冷氣工程
電爐 冷氣 暖氣 凍房 雪櫃
修理按裝肉食，牛奶，菜蔬櫃。
日夜服務電話：251-2555
免費估價253-5685朱先生

Bing Plumbing
安裝水喉潔具
Wet Basements Made Dry
接駁政府大渠
831 Commercial Dr
電話：二五五零六一八 254-4935 炳記
電動通渠 修理漏水
All Work Fully Guaranteed

煤氣工程
電話：939-8275飽洽
持有政府牌照
專門修理及裝，兼修理水喉等工程，承接長期保養，換暖氣爐九百五十元起，換熱水爐二百九十五元，專做溫哥華，免費上門估價。

金星美術裝飾工程公司
Golden Star Arts Decoration Engineering Co.
4802 Beatrice St. Van B.C. Canada V5N 4J4
承製宮殿裝飾藝術
天花板，通柱，橫枋，壁畫，拱門，屏風，九龍壁，花鳥彫刻等，及各類美術裝飾設計工程。
歡迎各地酒樓，飯店，來函聯系。
電話：（六〇四）八七三－四〇七三

美洲風采中學同學會會員登記通告

啓者：風采中學旅居美洲者，爲數甚衆，惟散處各地，向乏組織，茲爲連絡情誼，加強聯繫，特發起成立美洲風采中學同學會，凡我旅美加同學，希即與籌備組聯絡，登記入會，以便定期召開會員大會，制定會章，選舉職員推進會務，特此通告。

美洲風采中學同學會籌備發起人：

余文勁 譚蔚雲 張和寬 余炳合 余維偉 余汝鉅 李英達 余素華
余文裕 鄺宏顯 余柏根 余宏普 余卓雄 張宜笑 司徒樹勳 余惠芳
黃詠鈴 余文山 曾揚名 甄胤華 余根之 譚超北 余庭耀 余令州
譚湘湖 余文碩 朱國康 余卓文 余汝韶 余鴻鳴 余明偉 余文心
余小雲 黃碩儒 張美貞 余文生 黃婉璋 李育瀋 溫美蘭 余兆榮

籌備組負責人及通訊處：余卓雄 Major Check Yee 1450 Powell St., S. F., Ca. 94133

一九八〇年十月廿八日

德祥冷暖氣電器工程
Pacific Rim Air Conditioning, Refrigeration & Heating Ltd.
煤暖冷電凍杯雪
氣氣氣器房那櫃
專科安裝，修理及保養大小工業及商業各項工程，換暖氣爐七百元起，換熱水爐二百三十元，同胞府上暖氣爐如有紅條（RED TAG）的話，張君即爲閣下解決，溫哥華區免費上門估價各項工程，持有政府合法牌照。
電話：874-1716（英語）
873-4929（中文） 張德光

頭髮設計男女美容院
hair is HAIR DESIGN STUDIO
FOR MEN & WOMEN
ALL THE LATEST HAIRSTYLES
聘有華人頭髮專家主持
ESTHER CHEN
選擇最近流行髮裝配合你的面型
現代化設備，服務完善，使你得到安心舒暢。
請打電話來約定時間
540 W BROADWAY
½ BLOCK WEST OF CAMBIE
VANCOUVER B.C.
PH 879-5435 OR 879-8314