盤腿站樁靜態運動促健康

一般來說，能增強體質的健體運動都是以動態為明顯特徵。偏偏是中國傳統的「站樁」與「盤坐」卻是以靜態的「運動」收到健體效果。

專家從練「站樁」一小時後的對象測得其體內每立方毫米血液中，紅血球數能增加一百五十萬左右，白血球能增加三千六百五十左右，血紅蛋白增加約三點二克。尤其是紅血蛋白的增加，給內臟器官帶來大量氧氣，由於促進血液循環和新陳代謝，練功者會覺得頭部、胸部輕鬆舒暢。對於心臟血管疾病患者，一向不主張進行劇烈運動，恐病人適得其反，而選擇「站樁」運動，則不必有此慮。

練習時適宜在空氣新鮮的清晨進行，不管雙手作抱球狀或其它任何姿勢，只要站立不動，呼吸自然，全身保持「鬆而不懈，緊而不僵」狀態，鍛鍊即在其中。

不過，雙手作抱球狀態能減輕兩肩臂下垂時對肺部的壓迫力，使肺活量增加。練功中，應採用腹式呼吸，以加強胃腸的蠕動，兼收治療便秘、增強消化系統之功能。初練者以站五分鐘開始，逐漸延長至一小時。

你總會見過和尚盤腿直坐誦經的情景吧？盤腿時，由於利於血的回心，能增強心臟的供血能力；進行時並可排除雜念，消除緊張情緒，使你的胸部肌肉鬆弛，肺部充分吸氣，使人體得到獲益。

盤腿直坐最具功效之處，莫若它有利於人體唾液的分泌，原因是當你舌頭頂住上顎，舌體上翹，舌下分泌腺受到牽拉，可促進唾液的分泌，要知道唾液中含有澱粉酶，使食物中的澱粉變成易為人體吸收的單糖。

唾液的作用還遠不止此，實驗證明，一定數量的肉魚等膠狀物質，在未經唾液處理之前，能引起突變的真菌，而人體經常受大量真菌刺激，結果表明唾液竟能大量減少毒性。

人的精神過份緊張，會抑制唾液的分泌，而盤坐卻有加強唾液分泌功效，使這個健身方式相得益彰。

常春籐

得天獨厚

東家長西家短 ●韋之楓

明明是第三者的身份，因介入而令得一段婚姻破裂，一個家庭破碎。這第三者又豈會不成為千夫所指的罪人？

偏是得天獨厚，即使是人們所共知的第三者，卻絲毫不令人反感，還不自覺的為她找各種各樣的藉口，替她推卸那身為"第三者"要承受的壓力和重擔。似是理所當然，明是"曲"也會夾硬將之變為"直"。

有理沒理總是說不清，長得漂亮且有氣質，便可贏得萬千寵愛在一身，不管她是對或錯，不是得天獨厚又是什麼？

時裝表演

小雨集 ●雷聲大

喜歡畫畫的大可以作畫，偏偏走進時裝設計行，大概迷戀時裝表演台上的華美夢境，一幕一幕美人美服美景，一些電影也沒有那樣多的華麗場面，台下看SHOW的也不遑多讓，多的是美人。

一點虛榮不是沒有的，也是一點虛榮叫自己從業近十年而大半日子埋怨進入這個行業。每一個框框有每一類不同的人種，進入了才發覺自己絕不適合時裝世界，走回頭路又不似自己，性格上的好勝作祟，錯也錯了，只好硬着頭皮走下去，怨是繼續怨的，但同行之中如比賽，不想走在前頭簡直是大笑話。自己倒坦坦白白地承認不勝無歸。

九零年前一切都"搏"，記着，那是"搏"，花心花力花錢在所不計，只求拋離衆人，既然不投入這個圈子又走不出來便作個另類代表，我行我素用氣用力更加一倍。

今天倒挺喜歡實質時裝工業，做下來感染了其中哲學，趣味不可言喻，但時裝表演則減少了，第一不用工友捱更抵夜；第二有顧客穿上的創意比單在台上走的更吸引自己。若表演也需一心一意地另尋演繹方式，一般的如無必要，着實吸引不了自己的興頭。

縮氨酸之護齒作用

從牛奶抽取的一種物質縮氨酸，能夠保護牙齒，防止蛀蝕。製造牙膏的公司已紛紛研究，將這種物質加入牙膏之中。

澳洲的科學家發覺，牛奶中的一種蛋白質分解後，成為酪蛋白磷縮氨酸，能夠減少牙齒蛀蝕的情況，甚至修補已經蛀了洞的牙齒。

據《新科學家》報道，澳洲墨爾砵大學的研究發現，因百分一的酪蛋白磷縮氨酸的溶劑，注射到受試驗的老鼠口中，老鼠蛀牙的情況減少起碼一半。科學家說，可能是這種縮氨酸能夠把鈣和磷結合，形成磷酸鈣，磷酸鈣是甚麼?是我們牙齒的主要成份，最容易受細菌的酸侵蝕。如果這種酪蛋白磷縮氨酸真的可以使鈣和磷結合成磷酸鈣，那即是說蛀了洞（受侵蝕）的牙齒也會重生，填補蛀洞。

牙膏製造商仍在研究，所以市面上有一隻真正防止蛀牙和使蛀牙重生的牙膏，還是很遙遠的事。目下市面有一種口香糖，在進食後咀嚼，能使食物渣滓造成的酸中和，防止牙齒受侵蝕。這是目前較為實際的防止蛀牙方法，當然最緊要是刷牙。

丁

難明白

男看女 ●巫恙

雲妮遠在多倫多，寫信給香港的老友奧莉花。

信裡問：「你認識了男朋友沒有？如果有機會就不要錯過，認為可以與我分享的，不妨通知。」

唉！以為這位小姐去了外國，中文一定差了，想不到思路也出了問題。男朋友怎樣可以分享呢？真令人想來想去難明白。

法國迷

女看男 ●尤美

某君是法國迷，改了法文名，學頗多法國佬留小鬍子，衣着風度樣子學齊。

最要命是參觀他的家居，法式宮庭佈置，華麗是華麗了，可惜家裡跟他的為人一樣，沒有親切感，而且作狀。

並不是得罪法國人。法國男人本身是法國男人，中國男人生硬的去學做法國男人，透出來自以為是風度翩翩、浪漫迷人，令人受不了。

跟東施效顰沒有什麼分別。

烏龍炒股

速寫九零 ●竹君

拿着一疊匯豐銀行的股票，到中央證券登記處，向職員說要換新的普通股，職員望向我手上所持的股票，指着說：「那疊橙色的，不就是新股票了麼？」我這才發覺，原來把舊有的股票轉為新普通股是毋須自己去辦手續；那些新股票到我家裡實際上已於五個多月前寄到，只是自己一時大意，把它當作是每年所送的紅股，也不細看清楚，就放進銀行保險箱了。

那批匯豐股票，是十年前買的，買入不久，股價就不斷下跌，我一氣之下，把它掉進銀行保險箱，一於無睇，及至近期，聞說這藍籌股上升得很厲害，便找常玩股票的大戶朋友幫忙，託她替我把那批存放了十年的股票賣掉。

朋友在電話中問我，我舊的股票轉了新普通股沒有？我說：一直以來並未辦過任何手續。她囑咐我先將股票換過新的，才交由她代為賣出。滿以為這朋友是炒股專家，所講的不會有錯，便依照指示去做，豈料鬧出笑話來。

把此事告知朋友，她也禁不住失笑起來，還告訴我另一個大笑話，她說自己常透過電話託經紀代為買賣股票，卻連股票究竟是怎樣的，她都不曾見過！

生命源泉

喝水有益，有專家指出，喝有氣的礦泉水更有益。因為，礦泉水含有天然的礦物質，而由於打了氣，細菌不會在水裡滋生，還有，汽泡令人覺得水特別清涼，比沒有氣的水更解渴。何況，礦泉水沒有糖和添加劑，不含刺激消化系統，卻能夠立即補充水份。

在社交場合，難免又酒又茶咖啡的，防止自己喝酒太多，最好到場後第一杯飲品是礦泉水，肚裡已有一杯水的容積，你喝其他不太健康的飲品也不會過量了。

辦公室的地方一般較為乾燥，喝水補充失去的水份。有時你覺得頭痛，可能別無其他原因，只是脫水，多喝水能令你頭腦清醒。

運動前後，更需要喝水補充。減肥的人如果在飯前喝一大杯水，可達到節食目的，要增肥的人，原來也要多喝水，因為水幫助消化和清除體內的廢物。

水其實是生命的泉源，因為人體百分之五十至六十是水，在細胞內和細胞外。

・瑛

嬰靈轉世

樂寶庫 ●康妮

輪迴轉世的學說又十分流行，友儕間都不離這話題：大概自己前生是一碌木，今生成了朽木，來生應會是廢柴罷了，三生都一無是處，悲哀。嘻哈間大家談某雜誌報道，在某樓宇內供奉了不少的小木偶，這些都是未出生就給墮胎而脫離了人世間，木偶就是代表了小孩，可能是他們的父母出於內疚，又或是害怕這些未出生的小孩，由於不能輪迴轉世，而會給他們帶來不幸，故以這些木偶來代替孩子，為減輕他們的罪孽，放在這樓宇的佛堂供奉。

相信絕大部份墮胎的婦女，都有其難以解決的原因，在無計可施的情況下，才會出此墮胎的下策。而且在手術後，她們還要負擔生理上的風險，心情都是複雜及緊張，心理上的犯罪感，已經把這些婦女迫得半死了。這些人還在刊登廣告，鼓吹墮胎後不供養嬰靈，嬰靈就會作祟，對父母不利的說法，這就使她們更感心緒不安。墮胎後供養嬰靈就可以贖罪，有些婦女在被迫墮胎之後，而又沒法供養嬰靈的，心理上多加了一重恐懼，這些人真是害人。

美人認針

武術探源 ●趙從武

鐵牛耕地槍勢：我將槍置地撩彎，你或圈裡圈外扎我，我則將槍进起，挨槍扎你。法曰你槍來我槍去是也。

提槍勢：我立四平，你圈裡扎我腳，我將槍頭低下，陽手提開你槍，你槍起，我一拿，你圈外扎我腳，我將槍頭低下，挺住用腰力一擺，撸開你槍：你槍起，我圈裡一拿，或圈外一擱，還槍扎你。如你用地蛇槍，我用提槍，偷步斜進，撥打鶩起你槍，一拿一提，又拿又提，其聲無間斷，跟纏你槍，不使走脫也。法曰：撥草尋蛇是也，又曰：迎風接進是也。

盡頭槍勢（一名美人認針）：乃偷步上槍之法，我將槍低指進入，你扎上，我即拿。你扎下，我即提。你用提，我即起。你用拿，我即閃賺圈外扎你。法曰：依法行隨法行是也。

懸腳槍勢：我立四平，你扎我腳，不拘裡外，我即懸起腳，隨落腳進步還槍扎你。法曰：不招不架是也。

黃埢俠公証人旅行社保險處

IATA Since 1949

QUON H.WONG AGENCIES

128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. V6A 1T3 電話：(604) 684-2381

公證人黃立錚專辦

單身證明　誓詞遺囑　文件認證　授權文件　產業契據

NOTARY PUBLIC

特價

羅省	337
倫敦	569
多倫多	349
三藩市	273
滿地可	399
點民頓	200
卡技利	180

澳洲香港十五日遊十一月四日出發$3480

加尼福尼亞州海上七日遊九月廿三日出發$889

代理燕梳　汽車房屋　商業旅遊

Beautiful British Columbia RENEW HERE 1990

加拿大中文電視

「人傑地靈」節目主持人

香港亞洲電視節目主持人

「字字玄機」測字

「十九區風水」風水

「神機妙眼」掌相

「905接觸」玄學

葉榮光院長 JOSEPH IP

葉榮光風水學會

JOSEPH IP ASTROLOGY CONSULTANT

新址：奇化街237號3樓318室

ROOM 318-237 KEEFER ST

VANCOUVER B.C. V6A 1X6

預約電話：688-8946 657-7619

遷

"風水命名" "掌相命理" "擇日開光" "氣色卜易"

安達旅遊 3811 MAIN ST. (22ND & MAIN) 879·7119

香港 來回直航……1020.00

香港 加六晚酒店 城市花園一香港 1270.00 逸東一九龍 1316.00 （雙人計）

夏威夷……339.00

多倫多……269.00

艾民頓……145.00

夏威夷來回加六晚酒店 539.00 （雙人計）

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604)669·4165

＊溫哥華、香港、曼谷、芭堤雅六天逍遙遊 $1368（雙人房）

費用包括：●溫哥華直航來回機票

●曼谷兩晚酒店（包早餐）

暢遊：曼谷金佛寺、睡佛寺及市內觀光

●芭堤雅兩晚酒店（包早餐）

暢遊：著名之珊瑚島及乘玻璃船欣賞海底水族館（包午餐）

＊香港直航（六晚酒店） $1199（雙人房）

出發日期：9月11、14、18、21、23

＊馬星泰十一天精選遊 $2178（雙人房）

＊馬星八天觀光團 $1978（雙人房）

※特價機票※

多倫多來回$289 單程$184

滿地可 $339 $199

愛民頓 $155 $99

三藩市$199 羅省$229 卡加利$138

＊加拿大東岸六天逍遙遊 $999（雙人房）

（暢遊多倫多、滿地可、渥太華）

＊美加東岸十天精選遊 $1239（雙人房）

（暢遊多倫多、滿地可、渥太華、紐約、大西洋賭城、華盛頓、維珍尼亞州等地）

＊夏威夷七天精選遊 $799（雙人房）

西雅圖/香港或台北

US $638 單程US $418

環球旅行社

WANKOW TRAVEL (since 1954)

258 EAST PENDER STREET, VANCOUVER, B.C. CANADA

加拿大溫哥華片打東街258號電話：(604)684·2341

各地旅行團（丘錫琛主理）

星馬泰遊 14天 $2298

91年10/23, 11/20, 12/4, 92年 1/15, 3/4

星馬遊 9天 $2028

91年10/23, 11/20, 12/4, 92年 1/15, 3/4

泰國曼谷芭堤雅遊 7天 $1668

91年10/29, 11/26, 12/10, 92年1/21, 3/10

以上三團，分別暢遊檳城、蛇廟、檳城大橋、太平湖、怡保、黑風洞、雲頂高原、吉隆坡、馬六甲、星加坡、曼谷、鱷魚潭、芭堤雅、珊瑚島等（每日三餐）

中國遊 19天 $3288 (91年9/9, 9/30, 10/28)

香港、廣州、杭州、上海、蘇州、北京、西安、桂林

中國遊 15天 $2688 (91年9/13,10/4,11/1)

上海、蘇州、北京、西安、桂林、廣州

三峽遊 19天 $3188 (91年9/9)

昆明、樂山、峨嵋、成都、重慶、三峽、武漢、廣州

越南專線

代辦簽証、機票由$1448起

香港機票連酒店

直航機票連六晚酒店 $1288（雙人房）

9/9,9/30,10/14, 10/28,11/11,11/25, 12/9,12/30,1/20

香港台北及東南亞機票特平

香港 $978	吉隆坡 $1128	馬尼拉 $1128
台北 $978	星加坡 $1128	西貢 $1448
曼谷 $1098	耶加達 $1238	河內 $1518

通國粵英語，直接出票

WONG'S INSURANCE SERVICES LTD

黃氏保險公司

汽車及房屋保險均可使用VISA信用咭結單而無任何附加費用!!

VISA

房屋保險、商業保險分期付款免利息！

Auto　Business　Life　Home

人壽保險　汽車保險　房屋保險　醫療保險　商業保險

人壽保險

✣可以保障房屋之主權

✣可以累積款項作爲退休之用

✣可以累積款項作爲子女讀書之用

✣儲蓄的人壽保險，百分之一百歸還本金加紅利加利息

875-6928 or 875-8848 or 875-9900

Fax 875-1065

autoplan 875-1526 CALL 24 HRS.

Across From Jim Pattison

MONDAY - FRIDAY 9–7

SATURDAY & SUNDAY 10–6

3437 MAIN ST., VANCOUVER V5V 3M9

緬街3437號