



運動時代，健美運動走了一條，愈來愈多健身者亦選了健美為健身方法。在健身器械面世，深獲關注的，健康的入歡迎。

注目的家庭用健身器材中，相信最普遍的是健身車，這一種健身器械能加強心、脾機能，及增強股部肌肉十分有效率。

一般說來，健身車的比例約佔全部器材重量的百分之十。

當購單車時，最重要的一點就是踏板的阻力力是否均勻，跳起來是否利，在試作幾次決定前，最好多找幾部比較下。

很怪，許多單車都有測力計，亦就是說，你可以測定不同強度鍛煉時的阻力大小。其次，單車的把手和座位高度必須適合你的身材，尤其是座位上去要舒服，而且以根據身材調整好，當踏板落到下面的位置時，你的腿應只伸至完全伸直。

其四，要注意用力與

過鍛煉，使全身肌肉發達勻稱起來。

但肌肉為什麼會變得結實壯旺呢？

這主要是——（一）收縮產生力量的肌纖維變大，（二）肌肉橫斷面的維度，（三）拉力，（四）支撐和傳導力，（五）作用於的結構組織加強，（六）增厚，（七）供給氧氣和營養物質的毛細血管增多，（八）肌肉的蛋白質質量增加了。

近年來，大家已經明白到，肌肉的運動決定其橫斷面大小的基本因素，運動的作用，大於營養和激素的作用。

同時還認為，在完整的機體內，肌肉能力的增加，是引起其他生理變化的原因。

十，他到死仍在仍未退休，但看到少年拿破，又指這女性呢喃，據他說，世上最穩是保持身材的，最佳方法。

（流）

患口吃者不用自卑

假如你因口吃病而自卑，這對於你是一種好消息。

美國特許的馬塞博士，最近說，口吃可幫助你，患口吃者吃軟食，裝在喉嚨裏的液體突然窒息，只會吐出喉嚨裏的液體，而不會吐現其液體。

柯式精印
一切大小中西文件
名片信封 信箋 單據 書刊表冊
請帖 餐牌 餐單 餐簿 一應俱全

電話：(604) 688-2933, 681-5848.

合 家 影 入 籍 相 (黑白) 4張 4.80
護 照 相 (彩色) 4張 8.80
著 英 影 紀 念 相 免 費 送 4X5 一 張
合 家 相

其 他 結 婚 相 (新 娘 禮 服 免 費 借 用)
家 庭 相、學 生 相、貨 辦 相、彩 色
磁 碟 相 一 律 八 折 優 待。

主 理 人 何 桐 英 國 皇 家 攝 影 學 會 會 士
B.C. 省 國 際 沙 龍 評 判 員
會 榮 獲 B.C. 省 冠 軍 獎、

FOK LOONG ENT. LTD.
708 E. GEORGIA ST.
VANCOUVER B.C. CANADA V6A 2A3
TEL: [604] 255-3030
255-0132

WING HING CO. LTD.
280 E. PENDER ST. VANCOUVER B.C.
TEL: 688-6025

—❁— 經 營 —❁—

● 歷著一切修行集部
● 海派畫派理論
● 港九刊政教育分行 · 畫馬圖與茶鄉

香港德輔道中
45 DE WOLFE ROAD, CHINA

319 MAIN ST. VANCOUVER, B.C. TEL: 683-8888

同場
放映

人嚇鬼

林正英

董偉
羅浩楷
領銜主演

吳耀漢 岑建勳
立即 上手陣



卯時谷氣
辰時出氣
响完又响
都係好戲

吳耀漢 岑建勳

神勇雙响炮

香港市面各大戲院均有放映

注意：本報廣告部代客設計各類廣告，歡迎垂詢。

國際名片
幾短程
上譯新

花蝴蝶

真正真實的故事
救救泰國暴行及
國政府的腐爛

冰清玉潔
投奔花海
機運瞬息
撲克大地
烽火怒潮
底人肺腑

每日五場
1:30 3:30 5:30
7:30 9:30

RESTRICTED

1st FEATURE: LOVERS IN TURBULENT DAYS
THE OTHER SIDE OF THE BOAT PEOPLE

2nd FEATURE: BOAT PEOPLE

午夜場 三月一日、二日晚 1
影、夠勁、夠味道、兒童不宜
主、小電影、包你滿意

特別早場
本週六、日
三月二日、三日
上午11:00

情僧偷到瀟湘館

何非凡首本戲賣

票價二元

1:45

254.51
及車
搬運
屋等
遷移
民長
價銀
十元
下午
六時
公道

修樹，清理垃圾

電：251-3086

1

A close-up photograph of a piece of aged, yellowed paper. The paper has a textured, slightly mottled appearance with some minor discoloration and small dark spots. A dark, irregular border is visible along the bottom edge, possibly representing a shadow or the edge of the paper itself. The overall tone is warm and vintage.

豬。英字典只解釋這種動物為豬或野豬，但日文人則稱之為「猪鹿」，故此它到底是否屬於什麼樣的動物，就引起了懷疑，更令人感到困難的，是這種「猪鹿」的進食習慣像羊，走起來却又如鹿一般快，而獨特，故此不應列為猪類。

可怖，完全沒有鹿一般的優美形體，故此很易被誤認為豬。對於「猪鹿」的稱謂是由美國國際發展機構的一份報告所提出的，該份報告認為這種動物由於胃部的構造獨特，故此不應列為猪類。

獵子十分

表示一拍賣的進行，並
外交使節常採取過激
走私出現的上述文物

HOY I
H
1986 KIN
許忠
五洲
影印
校對
七
招記

超記
裝修房屋
油漆隔牆
改建加建
快捷妥當
電話：254-4911

 **BING**
428 S.
VAN.
254-4911

安裝暖房和
水喉坑渠煤
修理土庫

東方 雪冷
New Way Re.
專科上門修理
設計裝大
大小工程
日夜服務
電：英語 251-
話：華語 255-

A
Hon
DIVISION
2441 UNIT
(MAYFAIR I
請選用以
既舒適又
感到驕傲
■ 保用五十
■ VINYL
■ 鋁質外牆
■ 屋頂鋁
■ 防風破
■ 保護套
■ 重裝用
■ 溫室玻
■ 天井上

CALL
ASK