法弛鬆夷威夏

試一妨不人緊張

如何作精神緊張，心緒不寧，不妨試試「呼拉拍舞」，或「波里尼西亞珊瑚浴」，或「巴里噗息」。這是十種夏威夷式的抵抗神經緊張運動法的其中一些名稱。這些運動，是由夏威夷大學的心理學家丹尼路．亨斯設計的，簡單而他認為非常有效。介紹如下：

①合桃足球。坐着時，把鞋除去，把一隻合桃大小的圓物例如高爾夫球之類踏在脚底，滾來滾去，每脚一分鐘。這可以使你的脚及腿的肌肉鬆弛。

②巴里噗息。用鼻深吸一口氣，通過輕閉的咀唇呼出來。這樣做十次，每一次幻想你是正在把煩惱噴走。

③滾卵。垂頭，使下頷觸胸，然後慢慢地把頭由右向左滾轉五次，跟着抬頭挺伸直腰，聳聳肩，再垂頭，以相反方向再滾轉五次。

④滑浪者的拉肩。坐下來，閉上眼睛，放鬆、慢慢地把你的肩滾前，上後及下，使肩骨全部都在磨動。如此由右向左四次，又再由左向右四次。

⑤垂頭休憩。坐下，放鬆頸子垂頭，使下頷垂到觸胸，然後閉上眼睛，幻想美麗的日落，一面用手輕輕按摩額角與耳下的額骨，之後用手指輕點整個頭部及頸背。這整個運動不宜超過十分鐘。

⑥十指舞，坐或立都可做。放鬆兩臂垂在身邊，而猛搖兩手一陣，之後舉起，使手在肩部左右的高度，再搖一陣跟着是手指屈伸。曲着手時，兩手緊緊握拳不放，保持兩分鐘，然後張開手掌，使手指盡可能伸直及分開。這樣一收一放各五次。

⑦滾腕。把手肘擱在桌面上，祇在腕部活動而慢慢搖轉你的手，每次一次手，轉十下，五下由右至左，五下由左至右。然後慢揮兩手，幻想你把煩惱揮去。

⑧手掌壓。兩手手掌互擦，直至覺得手掌相當熱了，就用以掩住雙眼，閉上眼睛，靜靜地，慢慢地深呼吸，幻想你的呼吸乃是風在樹梢吹過。這樣做到覺得人也鬆弛下來為止。

⑨呼拉拍身。洗過一個澡之後，用幾分鐘時間用手掌把全身各處都輕輕拍過，這會使你覺得既鬆弛而又能精神奕奕。

⑩波里尼西亞珊湖浴。放一大缸暖水，躺進去，放鬆身子，深吸氣，每次呼氣時便大聲（如不便就低聲）叫「阿露哈」，這是夏威夷人「歡迎」或「再見」之意。每字盡可能拉長。至少如此深吸十次。

旁斯博士說，單做任何一種都很有效，如連做數種就更好。

清潔

有人愛潔成癖，但如果敏感或是在皮膚乾，太清潔了時就會全身癢；冬季時天天洗澡對某種皮膚並不合適，當天冷室內空氣會使皮膚乾燥時，有的肥皂會因有鹼洗去了表面的死細胞，脂肪酸又會引起敏感。

成年人生了粉刺時，用熱水及肥皂會令敏感的皮膚更受損害。

小知識

●在海灘泳後的濕泳衣應立刻用清水洗濯多次，再用熱水浸洗一下，然後扭乾，再放在陽光下曝晒才可收藏。因為海水含有鹽質，對毛質品、線質品或絲織品都容易損壞。

●家中的膠地板可用適量臭水調勻來洗，但不要用太多水留在地板上，免膠板發漲造成斑點，可用火酒潤之刷拭，放在陰處晾乾就可消除。

●布質衣服染有血漬，可用生薑一片放在血漬之上，用熱熨斗壓之，血污就退，再經洗濯，就恢復原來的面目。

新式汽車座位
靠背脊骨曲綫

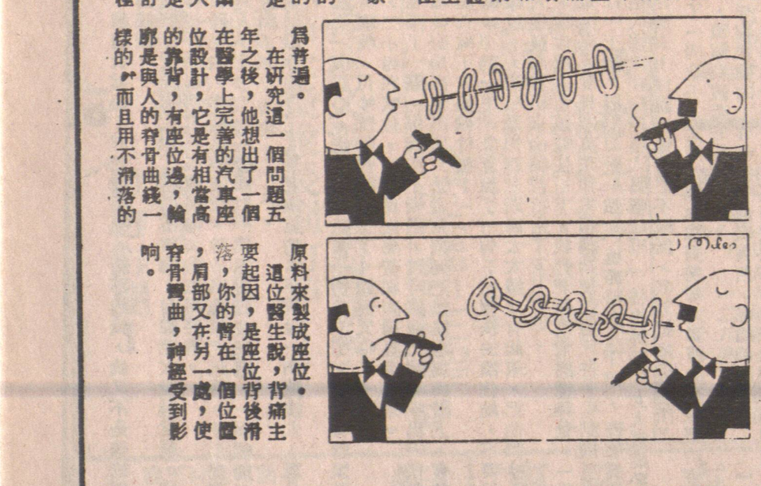
汽車駕駛人以為他出很多錢買一架豪華的汽車，可以舒適地坐着來駕駛，料不到可能患上最糟的背痛。英國著名骨科專家柏納屈遜醫生說：買一架名貴的汽車，并不保證有充份的留意在座位上的設計，甚至駕駛座位的設計也被疏忽。

他警告說有某些國家的汽車座位設計最糟。瑞典汽車有合理高度的聲譽，英國利蘭公司的吉甫車的座位，可能是最佳的。

倫敦佐斯醫院簡杜爾醫生說，駕駛細車的人，很多患上了背痛，是因為他們坐在一個不舒適的座位上，這情形極為普遍。

在研究這一個問題五年之後，他想出了一個在醫學上完善的汽車座位設計，它是有相當高的靠背，有座位邊，輪廓是與人的脊骨曲綫一樣的，而且用不滑落的原料來製成座位。

這位醫生說，背痛主要起因，是座位背後滑落，你的臀在一個位置，肩部又在另一處，使脊骨彎曲，神經受到影響。



文忠裝修
ELEGANT CONSTRUCTION LTD
新屋新店　優雅裝飾
舊屋舊店　省錢修整
歡迎詢問　免費估價
TEL：253-5696
（國、粵、英）
（24小時服務）

餐館，住家，辦公室
汽車，船艇，遊覽車
坐椅翻新
電話：327-9090
國粵英

萬事達虫鼠防治
虫鼠損害健康財物本公司出經驗合格華人技師主理
歡迎查詢及免費估價
請電：二五五－七一三六

聯合裝修
874-0988
324-8768
專裝洗手間
土庫間格
內外油漆
價錢特平
免費估價

有上有落油漆公司
專科油漆
電話：430-6013
商業電話：522-3907
PAGE：0027

金華室內外設計顧問
(604) 684-2425
● 室內外設計工程策劃 ●
● 餐館業牌照申請圖則 ●
● 商業廣告陳列及推廣 ●
Space Planning, Exterior & Interior Design
Permit Applications for Restaurants & Retails
Commercial Advertising Displays & Promotions

建昌裝修
電話：872-3290
裝修洗手間
家庭廚房
電水工程
間格土庫
改建樓宇
包設計、申請。

彭鴻記裝飾
承建新屋
裝修油漆
室內設計
土庫間格
工作妥當
電話 874-6915

頂好食品公司
頂好出品・出品頂好
13-12200 VULCAN WAY
RICHMOND B.C. V6V 1J8
TEL. 278-1554
急凍南北點心
南翔小籠包，上海雲吞
鍋貼餃子，蝦餃，燒賣
各欵急凍即食餸盒
梅菜扣肉・鹵水牛什
零沽批發，一律歡迎

KEY FASHIONS
2410 MAIN STREET
VANCOUVER, B.C.
V5T 3E2
TEL: 876-0829
時琪裝美
本公司特別設計大量褸裙套裝尺碼適合東方女士價錢特平。另設裁剪部專為女士們度身及定做改衣價最相宜
新張期內特價優待歡迎參觀電話查詢
八七六－〇八二九

DOUG'S MENS WEAR
12 EAST HASTINGS
得時男裝總滙
□ 大量細碼西裝，外衣，西褲供應。（成衣修改部由卅五年經驗方子忠師傅主理）
□ 大量半價牛仔褲，半價恤衫供應。
□ 度身定造西裝，代選適合閣下身型款式，保證絕對稱身。

廣告的目的是：
在沒有需要的市場創造需要。
在需要減退的市場維持銷路。
你知道廣告還有其他重大的任務嗎，我們很樂意為你服務。
電話：685-8941

建美電器行
TEL. 251-5557
612 E HASTING ST. BC
雪櫃電視洗衣機各種電器修理換保交
相機顯微鏡
•誠懇迅速 • 取費公道•
•高價收買•舊電視•冰柜•爐頭•

豪華理髮廳
HO WAH MEN'S HAIR STYLIST
電話：688-5751
123 E HASTINGS
ST. VANCOUVER
B. C. V6A 1N4
溫哥華高士定東街一二三號
名師主理　工作精良　理髮電發
摩登時裝　地方清潔　冷暖調節
歡迎電話預約：黃廣周

納偉旅行社
無遠弗屆・無微不至
Love & White Travel
加拿大華僑
Room 110-539 Main St., Vancouver, B. C. Canada
緬街五三九號110室 電話：(604)689-0501

夏威夷三藩市豪華觀光團　$605 起
☆暢遊威基基海灘，珍珠港，鑽石頭山，日本古廟，波里尼西亞文化中心，金門大橋，漁人碼頭，海狗山，金門橋公園等。
☆華人領隊，全程八天，乘搭澳洲747珍寶豪華客機，可延期回程，機票有效期一年，一流酒店。
☆出發日期：七月廿四日，八月十四日，八月廿八日。

中國旅遊觀光團　$2,545起
(一)溫哥華・香港・上海・北京・廣州・香港・
10日 $2・545・00
出發日期：二月十七日，二月廿四日。
(二)溫哥華・香港・北京・南京・杭州・上海・廣州・香港・溫哥華・
14日 $2・855・00
出發日期：二月十七日，二月廿四日。
(三)溫哥華・香港・杭州・上海・無錫・宜興・南京・北京・廣州・香港・溫哥華。
16日 $2・995・00
出發日期：三月廿二日，四月十二日，四月廿六日，五月十日，五月卅一日，六月廿八日，七月十九日，九月六日，十月廿五日。
(四)溫哥華・香港・杭州・上海・南京・西安・北京・廣州・香港・溫哥華
16日 $3・095・00
出發日期：四月一日，四月廿九日，六月三日，七月八日，八月五日，九月九日，十月七日。
(五)溫哥華・香港・廣州・桂林・上海・杭州・北京・廣州・香港・溫哥華・
16日 $3・095・00
出發日期：五月九日。
(六)溫哥華・香港・廣州・桂林・長沙・西安・洛陽・北京・廣州・香港・溫哥華。
18日 $3・245・00
出發日期：四月六日，五月十一日，六月廿九日，八月三日，九月十四日
(七)溫哥華・香港・杭州・上海・南京・青島・北京・廣州・香港・溫哥華・
18日 $3・245・00
出發日期：三月廿五日，四月十五日，五月廿日，六月三日，六月十七日，七月廿九日，九月二日，九月十六日，十月十四日，
(八)溫哥華・香港・廣州・桂林・北京・錫林浩特・呼和浩特・北京・廣州・香港・溫哥華。
17日 $3・395・00
出發日期：四月十一日，五月九日，七月十一日，八月八日。
(九)溫哥華・香港・廣州・武漢・宜昌・楊子江遊船・重慶・成都・北京・廣州・香港・溫哥華
19日 $3・395・00
出發日期：四月九日，五月十四日，六月十一日，七月十六日，八月六日，九月三日，十月一日。
△來回程均經過香港，可提前出發，可延期回程，機票有效期為一年。
△免費來回香港・台北・香港機票。
△代辦手續，專人領隊，一流酒店，三餐膳食。
△在香港逗留期間，下榻香港第一流酒店，帝苑大酒店（ROYAL GARDEN HOTEL）
△可代申請旅遊完畢後之延期探親。

東南亞豪華旅遊觀光團　US$2135起
☆暢遊東京，京都，漢城，台北，馬尼拉，香港，曼谷，槟城，吉隆坡，星加坡，芭厘島等地。
☆分別有15天，17天或22天之行程，住宿豪華酒店，包早晚餐。
☆每團之最終站均在香港，可在香港停留，於35天內回程。
☆出發日期：每週均有團體出發。

歐洲旅遊團　$1,139起，另加機票前往倫敦
• 暢遊倫敦，巴黎，琉森，法蘭克福，荷京及比京。
• 華人領隊，全程11天，一流酒店，包早午晚餐。
• 亦有18天及20天之旅程，前往更多之城市，歡迎查詢。
• 可提前出發，可延期回程，但需30天前訂位。
☆出發日期：每年由四月起，每月均有團體出發。

迪斯尼樂園三藩市巴士旅遊團　$339起
• 專人領隊，全程十天，乘坐有空氣調節及洗手間之豪華專車。
• 住宿一流酒店，包各名勝地區與遊樂場之入場券及醫藥保險。
• 暢遊迪斯尼樂園，環球片場，聖地牙哥海洋公園或墨西哥邊城，蘭省及三藩市。
• 出發日期：23/1・13/2・20/3・3/4・22/5・27/6・3/7・7/8・17/10・24/10・31/10・
• 亦有華人領隊之迪斯尼樂園李精三藩市旅遊團，適合不諳英語之僑胞參加。詳細情形，敬請查詢。

接辦移民機票來回香港台灣及東南亞

同慶餐室
DONG KHANH Restaurant
溫哥華奇化街二八〇號　電話：687-0402
經已開張營業
七天營業時間由上午十時至晚上十時假期照常營業
特製越南餐
巧手粵小菜
燒烤鷄腿飯
各式炒粉麵
越椰汁西米
鮮甜三色冰
炸香蕉雪糕
各冷熱飲品
名馳
越炸春卷　燒烤藍蝦　串燒牛肉　串燒猪肉　鮮竹蝦酥　醃炸鮮蝦　牛油醉蝦　椒鹽醉蝦　碧綠吊片　菜花蝦球　鮮蝦沙律　法煳响螺
價廉味美　座位舒適
招呼週到　歡迎惠顧
適合家庭社團宴會　增設宵夜晚飯外賣　特價優待顧客雅意

楊樂松事務所
（會計及入息稅）
加拿大溫哥華甘比街三一七二號（甘美餅店）
電話：八七二－四七一六
前任加拿大中央政府稅務局核稅官，上訴審查官及偵察逃稅專員。
曾受稅務局高級偵察逃稅技術及刑事檢舉訓練。
專誠為僑胞解答一切個人及公司入息稅問題。

興華參茸行
◀專營▶
參茸補品
地道藥材
國產成藥
魚翅燕窩
京果海味
名茶藥酒
中藥配方
郵購代寄
零沽批發
歡迎垂詢
地址：加拿大溫哥華緬街506號
506, MAIN STREET, VANCOUVER B.C. V6A 2T5 CANADA.
電話：（六〇四）六八三・三八三八

加華文匯公司
—以文會友・以友輔仁—
OVERSEAS CHINESE TRADING COMPANY
3763 MAIN ST.（緬街3763號）
VANCOUVER B. C. 879-3714
買賣新舊中文書籍
代售報紙雜誌特刊
出租文藝武俠小說
代客郵購各類物品
買賣交換郵票字畫
裱裝字畫晒相放大