運動營養物質研究獲成果

徐櫻

體育知識

古往今來，人們一直在千方百計尋找一類既能强壯身體，又能提高運動成績的物質。近年來，各國在這方面的研究，已初步取得一些成果。

據專家指出，人體在劇烈運動時，由於對氧的消耗大增，如氧氣供不應求，體內便會滯留大量的乳酸，使運動員的肌肉與血液中的碱度指數降低，從而減弱運動員的耐力。因此，在劇烈運動時如能攝取一定數量的碱鹽，可能增强運動員的體力。

近年，有些運動員使用興奮劑、激素等藥物，雖然可能起着刺激身體機能，使之迅速產生大量能量而提高成績。可是這類物質對人體有害，所以國際體育組織嚴格禁止使用。但國際奧委會等組織對於一些在運動時可以補充體內營養的物質，則不禁止服用或注射，因此各國的研究人員大都對這類營養物質進行研究。

目前已被證實在運動中能補充體內消耗的較佳營養物質爲麥芽油、六冬氨酸鹽和一些中藥等。麥芽油是近年由美國的研究人員發現的，是現時最流行的抗疲勞和增强耐力的營養品。它是從小麥胚芽中提煉出來的一種油脂類，其主要有效成份是碳醇、亞油酸、維他命E、膽碱和植物固醇等。它能明顯增加機體的運動能力，促進機體對糖元的代謝，提高運動效果。據蘇聯學者經過試驗認爲，麥芽油能增强人體條件反射能力，使動作更敏捷。

由日本科學家研製成的六冬氨酸鹽，是屬於氨基酸種類，它所含的鉀鹽和鈉鹽有抗疲勞作用。日本運動醫學家曾給參加馬拉松與萬米賽跑的運動員服用了六冬氨酸鹽，證明能防止疲勞和勞累，特別是能防止體力衰竭。瑞典科學家通過實驗也證明，服用六冬氨酸鹽的運動員衰竭的時間，要比服用安慰劑的運動員的衰竭時間推遲四至五成。

中國大陸的研究人員發現有些中藥也有抗疲勞的作用，近年的研究重點放在一種名叫「刺五加」的中藥。他們研究發現刺五加能改善神經系統的功能，減輕疲勞，加速疲勞的消除。研究還發現，中藥中的人參、黨參和刺五加同屬參類，被稱爲「適應原」物質。經試驗表明，它們都能增强和調節機體對外界刺激的抵抗能力，並能使機體向對健康有利的方向轉化，有一種奇妙的平衡血壓的作用。此外，對於一些具有扶正培本、補氣活血的中藥，諸如銀耳、田七、靈芝、五味子、麥冬、黃芪等，將之製成運動飲料，供運動員訓練或比賽時飲用，據說也有補充體力的效果。

馬拉松長跑的起源

陸融

今說古談

馬拉松是希臘一個小村莊，位於希臘首都雅典東北四十二公里。由於它是「馬拉松長跑」項目的發源地，因此馳名於世。一八九六年，現代第一屆奧林匹克運動會，特設了「馬拉松長跑」項目，從馬拉松跑到雅典，全程四萬二千一百九十五米，以後歷屆奧運會和世界各地舉行的馬拉松賽跑，一律採用這個距離，並在公路上進行。

馬拉松長跑的起源，始於公元前四九〇年，當時波斯國揮軍入侵希臘，在馬拉松海灣登陸，準備直搗雅典。希臘軍隊奮起抗敵，在馬拉松村決戰。但雙方軍力懸殊，希臘軍隊只有波斯侵略軍的十分之一。爲了以弱敵强，以寡勝衆，希臘傑出軍事家針對波斯軍從西北向東南佈下的一字形長蛇陣，想出了把精銳兵力放在兩翼上、左右夾擊的攻勢，終於使波斯軍首尾失應，潰不成軍，死傷無數，大敗而歸。

爲了使捷報迅速傳到首都，戰爭甫結束，善跑的戰士狄奧梅冬被推選爲「勝利天使」，負責報捷任務。他從戰場上足不停步地直跑到雅典廣場，用盡最後一口氣高喊完「我們勝利了！」就倒下犧牲。爲了紀念馬拉松戰役的勝利和狄奧梅冬的英雄壯舉，人們便特設「馬拉松長跑」項目。

如今在馬拉松村，往年的古戰場已不復存在，僅當年兩軍佈陣、決戰之地分建了三座教堂。村中小廣場上，則仍矗立着「馬拉松起跑綫」的紀念石牆，當年狄奧梅冬受命報捷時就是從這裏出發。據說，一八九〇年，希臘人曾在海邊發掘出一百九十二位殉國烈士之墓，內有死難英雄的骸骨和波斯人用過的箭簇。雅典人將之視爲民族紀功碑，立以爲念。後來，雅典博物館成立，紀功碑被移放在博物館第十一展室，繼續讓世人瞻仰，而在原址則只留下一座新的仿製紀念碑。

國際體壇

漢城奧運會項目分三等級

徐凌

最近國際奧委會宣佈，今年九月在漢城舉行的第二十四屆奧運會，共有一百六十一個國家和地區報名參加，不但創下歷屆參賽隊伍最高紀錄，而且舉辦的比賽項目和所劃分的等級，也是歷來最多的一次。

據漢城奧運籌備會近日公佈的資料顯示，本屆奧運會的比賽項目共分爲如下三個等級：

第一級爲正式錦標賽，競賽運動種類都是依照奧林匹克憲章中的規定，各個項目的優勝者，依第一名至第八名的順序，分別頒發奧林匹克金牌、銀牌、銅牌（前三名）及獎狀（第一至第八名都有）。這一等級的所有比賽項目，都是經過奧委會認可，並要依照奧運籌備會頒佈的競賽規程。本屆漢城奧運會所設的競賽種類計有射箭、田徑、籃球、拳擊、獨木舟、單車、馬術、擊劍、足球、體操、手球、曲棍球、柔道、現代五項、划艇、射擊、游泳（包括跳水、水球、及韻律泳）、乒乓球、網球、排球、舉重、摔跤及帆船等二十三種。比賽項目共二百三十七個，比上屆洛杉磯奧運會多十六項目。

第二級爲表演運動競賽，表演項目也是經過國際奧委會認可的，並頒有競賽規程，在正式節目表上還沒有安排賽程。

第三級的比賽稱爲展示賽，是漢城奧運會新增加的一種等級，項目是保齡球和羽毛球兩種，參賽的球員由國際保齡球總會和國際羽球總會各自遴選。保齡球爲二十四至二十六名，其中包括兩名南韓選手；羽球則爲三十二名選手參加。由於展示賽是新增加的，因此在奧林匹克憲章中沒有依據，大會沒有頒佈競賽規程，在正式節目表上還沒有安排賽程。

世界最大地圖册

孔真

東德首都柏林的市立圖書館，珍藏着一本寬一百一十厘米，高一百七十厘米的地圖册。該地圖册是在十七世紀印製的，到目前爲止被認爲是世界地圖出版業中最大的版本，共有三十五幅圖面，重達一百七十五公斤。

Jim's WELDING LTD.
百福燒銲
防盜＊平安
（工場）324-1020
（住家）325-8922
鐵窗鐵門
防盜花窗・大小鐵閘・花園欄杆・貨車鐵架・交貨快捷・上門燒銲・
鐵門防盜窗 每日24小時。保護府上家人及財產安全。電銲部份保用十年以上。

煤氣工程
電話：939-8275 鮑洽
持有政府牌照
專門修理及按裝，兼修理水喉等工程，換熱水爐三百廿元，免費上門估價。

東方雪櫃冷氣公司
New Way Refrigeration Ltd.
專科上門修理家庭商業雪櫃
設計按裝大小商業凍房冷氣
大小工程 一律歡迎
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

時代冷氣雪櫃工程
R.S.C. INSTALLATIONS LTD.
雪櫃・冷氣・電器
按裝・修理・零售
24小時服務
電話：254-7325
#304-877- E.HASTINGS

萬成肉食中心
MAN SING MEAT CENTRE
片打東街 二二四號 電話：681-4491
價錢實際 歡迎惠顧
探親攜帶手信
送禮自奉佳品
大特價酬賓
特製風乾鴨肝 特瘦白油腸
450g（大包裝）每包$3.70
375g（細包裝）每包$3.10
本埠各零售商同價發售
顧客惠上 服務週到
七天營業 貨靚價實
牛仔筋 咖喱尤魚
咖喱雞 紋牛什
特製燻蹄 南乳豬手
柱候牛腩 蠔油鴨掌
家鄉扣肉 豉椒鳳爪
特製柱候鳴
特設熟餸部門
特製臘味
肥鷄大鴨
燒味鹵味
新鮮肉類
＊專營＊
批發沽零歡迎

金利源
GIM LEE YUEN LTD.
47 E.Pender Street
Van., B.C. V6A 1S9
復業啓事
本公司經於十二月十九日遷往華埠片打東街四十七號恢復營業敬希各界人士駕臨惠顧無任歡迎
金利源公司謹啓
685-9743

內外油漆
瓦仔水澗
電話余生
253-0723

泰興有限公司
Tai Hing Company Ltd.
(1981)
265 EAST PENDER STREET • VANCOUVER, B.C. V6A 1T8, CANADA
PHONE 684-1028
新到大幫
超等味精
冰霜明蝦

為你保留好時光
金寶貝 一小時沖印
特價彩色入籍相、護照相 各兩張 $9.95 送回相底
一小時有取
凡沖晒菲林 沖晒時 多晒一套
送5"×7"一張 24張只收1.99 36張只收2.99
溫哥華 唐人街 NOVA SCOTIA BANK 隔鄰
433 COLUMBIA ST.
電話：688-8148
（國泰用戶，另有特價優待）

銀龍公司
YIN LONG CO.LTD.
535 GORE AVE. VANCOUVER B.C.
TEL:689-7324
燒臘肉食 燃手鹵味
園口新鮮瓜菜生菓
冰凍魚蝦 中西什貨
代理台灣頂好公司
新運到：
冷凍包點 梅菜扣肉
鹵水牛什 上海雲吞
蝦餃燒賣 木須餅 毛豆
即蒸即食 老少咸宜
門市批發 無任歡迎
地址：五三五哥亞街
電話：六八九 七三二四

華安公司
223 KEEFER ST., VANCOUVER, B.C. V6A 1X6
681-8531
男女運動鞋三元一對 女襪褲七元三對
女棉衣十三元一件 涼鞋十七元五角二對
文化衫十元四件 膠拖三元二對
唱片、唱帶、竹織八折 跳繩二元一條
日記部、信紙・買二送一
歡迎選購
大特價，良機勿失！

王志龍駕駛學校 L學
PERFECTION DRIVING SCHOOL
7229 Main Street, 近57街
PHONE：唐達良 433-2888
王太 325-7965
經驗豐富 收費公道
並附設考筆試班
歡迎來電查詢

LOYAL DRIVING SCHOOL
2-719 E.BROADWAY
VANCOUVER, B.C.
安全駕駛學校
安全！捷成！經驗教師。快捷速成！筆試速成班。四、五級路試全程一百三十元。
晚間電話 438-7470 327-8602 梁小姐

城市駕駛學校
City Driving School
NO.5-2414 MAIN ST.
VANCOUVER, B.C.
電話 874-4544

蘇偉勝
師資優良 經驗豐富 耐心教授
筆試路試 精通國粵 客英馬語
收費公平 忠誠服務

快捷冷氣工程公司
馬君寰
專科承裝修理，大小商業冷暖氣機凍房，急凍房，大小牛奶肉食瓜菜櫃，電爐電火政府牌照
三二七一一五一（英語）
三二一一七二〇（華語）

京士威駕駛學校
KINGSWAY DRIVING SCHOOL
3355 KINGSWAY VANCOUVER B.C.
歷史悠久 經驗豐富
254-8564（廿四小時）
另設特別班爲不懂英語的僑胞
並指導筆試 全程130元
教師黎美英 MAY LAI
教師楊少棠 SHAO TANG YANG

嘉華駕駛學校
ALPHA DRIVING SCHOOL
#1-2256 KINGSWAY, VANCOUVER, B.C.
歷史悠久 經驗豐富
全程130元，並有筆試班。
馮坤威校長
黃健明教師 266-2228 432-7001
何津棋教師 873-4983 294-1611

HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD.
香港駕駛學校
地址：域多利街5869號
電話：321—3722
考取筆試 專人指導 免費接送 收費公平 經驗豐富 師資優良
全程130元
校長：方勵强夫人 電話：321—3722 298—4623

您想得到一張
卑詩省駕駛執照嗎？
您爲學車而煩惱嗎？
我們的中・英・法・越・華語教練會指導您・從最安全的習慣中得到您想要的駕駛技術・協助您很容易通過筆試及路試
爲不識英語學員代約考試日期並負責免費接送
請速聯絡
卑詩駕駛學院
4-224 EAST BROADWAY, VANOCUVER B.C.
電話：873-0102
教師馮尚榮 8790319 WAYNE FUNG
校長曾慶芳 3256913 JACQUELINE TANG

聯合駕駛學校
UNITED DRIVING SCHOOL (1977)
電話：253 6888 253 1333
假日照常服務 歷史悠久 經驗豐富 講解詳細 捷法速成 耐心教授 免費接送 日日考取 筆試路試 效果保證最好
唐人埠及＊P.N.E.區8小時139元 並設中英文筆試班
聘請男女教車師傅多名。
地址：823號喜士定東街 & HAWK（近唐人街）

高級駕駛學校
4677 MAIN STREET ADVANCE DRIVING SCHOOL
專人輔導英語筆試 學自動級棍波車
吳志强 872-8717
全程130元

宇宙駕駛學校
UNIVERSE DRIVING SCHOOL
NO.1-114 W. BROADWAY VANCOUVER B.C.
經驗豐富 教法詳盡
路試筆試 初學補鐘
安全易學 免費接送
收費特平 歡迎查詢
電話：8742524 4379617
全程只收114元

萬國駕駛學校
地址：206東六街及緬街223室
電話：327-9174 872-0058
校長：楊友權
教導經驗豐富 學技容易快捷
全埠收費最平 效果保證最好
十足把握筆試 免費車接送