美拍奧運紀錄片
中國女將上銀幕
有周紅曉蘭及樂菊杰

洛杉磯奧運會雖然已過去半年多，仍爲人所津津樂道，最近美國卡比影片公司正在拍攝一部叫「光榮的十六天」的紀錄片，反映洛杉磯奧運會部分金牌得主的日常生活和訓練情況，以滿足體育迷的興趣。

「光榮的十六天」全片長達兩個半至三個鐘頭，拍好後準備今年夏天在美國電視及世界其他地區的電影院推出。

這部片由女導演塔耶爾執導，在羅馬尼亞、義大利、英國、加拿大、日本、西德、摩洛哥及美國的部份豫拍完後，攝影大隊上月來到中國，拍攝中國運動員的鏡頭。將在片中露面的運動員包括女子跳台跳水冠軍周曉蘭、女子花劍個人金牌得主樂菊杰、男子自選手槍金牌得主許海峰等等。

塔耶爾說，她拍這部紀錄片，選擇介紹的對象並不是只看成績，更重要是看典型不典型，例如周紅得到的那面金牌出人意料，沒有見過她的人都想一睹這位跳水明星的風采。中國女排技藝超羣，連美國人特別想看中國女排的球技，所以她決定將周曉蘭攝入鏡頭，樂菊杰能夠擊敗義大利名將而取得勝利，僅此一點就夠典型了。

至於許海峰，塔耶爾說她對這個在洛杉磯奧運會第一天奪得第一面金牌，打破了中國在奧運會上「零」的紀錄的運動員最感興趣，她用了不少菲林來介紹他的日常生活。（民）

跳高跳遠與短跑
萬物之靈均落後

哺乳動物中，短跑最快的，絕對是豹，它能在廿秒內跑六百五十米，即每小時達一百二十公里。

如果這種豹加速，超過了最快的跑車哩，它的速度可以從零提高到七十二公里，只需二秒鐘，豹身極其柔韌的背椎，有力而富於彈性的，也只合每小時三十六公里而已。

與人比較，相差太遠，以每秒九點九三計算，也只合每小時三十六公里而已。

消耗大量的體力，因此盡管豹在短跑中無可匹敵，但若然在長跑之中，必然輸給其他不少動物。

這種運動方式，需要速前進。

如果從身長與跳遠距離作比較，在這方面來考慮，一隻普通跳蚤跳的距離爲自己身長的六十倍，那麼，一個身高甚至靠撐竿，也不過只兩米的人，必須跳出一超出羚羊的一倍左右而百二十米，才可以與跳蚤相提並論。

如果用這一標準來衡量，那麼哺乳動物中的跳遠冠軍，應必屬於跳蚤。

這種小動物，身長不過十五厘米，跳遠的距離爲四米。

黑斑羚羊的跳遠也不錯，十二米。

其他是袋鼠，即使在體重九十公斤的情況下，它的紀錄可超過九米，不但跳得遠，還跳得高。

跳高方面，人當然也比不上，二點三八米，已是一個最高的紀錄，障碍物。

它從坐姿跳出第一步，最高可達二點五米，如遇着有危險的事故發生，可跳過三米以上的公里而已。

人的跳遠紀錄，八點九米，也大大落後於其他生物。

女子三項鐵人比賽

三項鐵人比賽愈來愈流行，這種運動要過三關，包括游泳、踩單車及長跑，由於比賽途中不設更衣室，因此女運動員的服裝比較特別，要入水能游，出水則可以充當單車裝及跑步裝，一般上截都是背心型，下截則是緊包着大腿的短褲，以免踩單車時大腿的皮膚受到磨擦而發紅。但在歐洲，一些奔放的女運動員却舒服第一，她們當街換衣服，脫下濕淋淋的泳衣，換過乾衣才去跑步或踩單車，可能因爲當地裸泳風氣盛行，旁觀的人亦是見怪不怪。

緊張對健康有影響
深呼吸乃健身運動

深呼吸不但是一種呼吸方法，還是一種簡單而有效的健身運動。現在西方醫學家很重視緊張對健康的影响，他們普遍認爲深呼吸還有消除或減輕緊張的功效。

氧是人體不可缺少的東西，一個人一天大約要吸入四點五公升的氧氣。這些氧氣和我們吃下去的糖、脂肪和蛋白質一起，由血液送到身體的每一個細胞，然後在那裏慢慢燒，放出能量，我們維持生命的活力就是由此而來。深呼吸可以使我們得到更多的氧氣。當我們緊張時，往往會不自覺地屏住呼吸，放下心頭大石時則長長舒一口氣；困乏的人會連連打呵欠，人在煩惱時會嘆息或呻吟，這些都是我們無意識地在進行深呼吸，以使體內的氧氣得到補充。

深呼吸是不需要舞手弄足的，既然如此，又怎能稱爲健身運動呢？醫學家說，深呼吸會使胸腔隔膜上下運動幅度增大，對心臟和腸胃等器官也能產生按摩作用，不僅心肺功能因此得到加强，還可以加快腸胃蠕動，更有效地吸收營養成分。這些功效亦是很多健身運動的深呼吸方法是盡力吸氣，然後盡力呼出。但要注意呼吸時不要聳肩，不要肋骨外拉，而應是讓腹部稍微突出，胸腔隔膜下拉，使胸腔形成部分真空，使肺得以擴張。（民）

運動家之家

瑪莉蓮是一個運動家，她最解釋的是體操，因此，在她的寓所，叫丈夫設計一個體操健將，高懸於天花板上，但爲什麼是裸體的呢？她笑着回答：「如果不是裸體，丈夫有興趣造也。」原來她丈夫是一個雕塑家。（西）

女大力士

二十八歲的嘉蓮塔達是世界最大力的女士，她在去年底舉起二百八十九磅重的杠鈴，刷新了女子舉重的世界紀錄。舊的紀錄是二百八十六磅，已有七十四年歷史，是一名馬戲班女大力士在一九一一年所創的。嘉蓮塔達是一位華爾街金融分析家，她的身高五呎十吋，體重一百八十九磅。（圓）

醒酒妙方

一人與妻往餐廳中進餐，飲酒甚多，領班對侍者曰：「但醉嘞，要搵D嘢醒吓但至得！」侍者曰：「冇醒酒藥喫嘛！」領班曰：「唔需要，俾張單佢睇吓就得嘞！」

德爲醫所本
德信參茸國藥行
TECK SHUN TRADING CO. LTD.
溫哥華緬街327號 電話：687－6977
由陳奕能中醫師主理
統 辦
參茸補品 地道藥材 京果海味 成藥藥酒 唐山雜貨 貨品齊全
信乃業之基
本店位於嘉禾戲院右隣交通方便

新到大批
特價急凍蟹肉
澳洲新鮮帶子
中國對蝦
青島銀白鱠魚
各類鮮明蝦球
中國游水生魚
游水新鮮海鮮
應有盡有
利昌海產公司
片打街東弍陸零號
電話：六六九－六一六零

華隆有限公司
WAH LOONG LTD.
1490 FRANCES STREET, VANCOUVER, B. C.
電話：255-6010, 255-6571, 255-6572
源源運到，大量供應
中國去頭有殼各西士白蝦，及去殼蝦肉
中國AAA牌去頭有殼養蝦，及去殼蝦肉
緬甸去頭有殼各西士白蝦，及去殼蝦肉
越產去頭有殼各西士白蝦及去殼蝦肉
香港澳門各西士白蝦肉，及1QF蝦肉
中國各類有頭養蝦，青島大對蝦
大小西士龍蝦尾，大小西士扒蝦尾
急凍香港產鮮魷魚，去衣鮮魷筒
常備各種魚類
紅衫魚，紅鮋魚
黃花魚，白鱠魚
牙帶魚，生魚 供應
獅子魚，墨魚
香味實肉三牙或咸魚
總經銷金冠牌
歡迎遠近採購
寄送貨快捷

大西方米廠
WESTERN RICE MILL LTD.
專營米業
分銷批發 歡迎比較
泰國美女牌香米皇
金龍牌最高級香米
苗米品級繁多齊全
康價實惠忠誠服務
久負盛譽名牌：
AA牌 嘉禾牌 古塔牌
玉蘭牌 蓮花牌 五羊牌
國寶牌 花喽糯 雄風牌
澳、美、泰、秘等國綠豆
嘉禾咸脆、蒜蓉、花生
嘉禾魚鬆、銀耳等
地址：1000 PARKER ST. VANCOUVER, B. C. V6A2H2
電話：(604) 251-6341, 251-6342 CABLE: WESTRICE
to Hastings St. CLARK DRIVE to 1st. Ave. Vernon Dr. George St. Glen Dr. to Chinatown RAILWAY TRACKS N E S W

全世界最優秀的
大韓民國高麗蔘
政府製造品質保証
選購者注意 眞正高麗參 一定要官庄 雙頭粗腿參
正宗補品 健身延年
千草之靈 百藥之長
主要成分
配糖體 脂肪酸 揮發質 無機質 維他命 酵素 塩基性物質
功效
病後體質虛弱，產前產後衰弱，神經衰弱，更年期，食慾不振，宿醉，對於補強精力，防止衰老，更有特別功効。
種別
天蔘（一級品） 地蔘（二級品）
良蔘（三級品） 切蔘（四級品）
包裝支數內容

包裝區分＼支別	10	15	20	30	40	50	60	70	小支
600g入(16兩)	14支	19支	28支	38支	48支	58支	68支	78支	79～100支
300g入(8兩)	7支	10支	14支	19支	24支	29支	34支	39支	40～50支
150g入(4兩)			7支	10支	12支	15支	17支	20支	21～25支
75g入(2兩)				5支	6支	7支	8支	10支	11～13支

※切蔘 600g（16兩）沒有支數之分別
大韓民國高麗參全球性總代理
樂天商事株式會社（漢城）
大韓民國高麗參
加拿大總代理：
加拿大參茸藥行
溫哥華市喜士定東街卅三號
(604)681-9888 688-8880

謀生 老邁 病痛 死亡
這些事你想又想不通，避又避不開。你願意與我們交朋友以分担重担嗎？
請電：八七六－三六六四
或來函：P.O.BOX 2041 VANCOUVER B.C. V6B 3R6
加拿大培靈輔導協會

經驗招牌 廣告專家
設計書寫各種木版膠版
車身櫥窗商號招牌起貨
快捷水準一流 254-5661

中國大預言家 左筆權 現寓溫哥華
前主講華僑之聲電台命相人生、命理信箱節目
精批命理．標準論相．
龜卜易卦．天星擇日．
精究陰陽風水定向
接批外埠命書
新知舊雨．移玉駕臨
211, 611 MAIN ST., VAN. MANDARIN BDG. B. C. V6A 2V5.
寓溫哥華唐人區緬街611號
文華商業大厦二樓候教（大門口不貼招牌）

中山安堂
林健龍
占卦五元。能知過去未來宜命
西洋12元 錄音20元
批算一生人財福壽解運公餐解觀音簽天星擇日結婚移居祝星求運解除災難刪煞超幽每日在：緬街五〇七號二樓九號室候教。即常國商業銀行隔鄰。入門口有我姓名林健龍
至期一至日中午十一時下午六時若晚上來舍下請電話預約：二五四二八六二
外埠寄來算命錄音22元
#9－507 MAIN ST.