下肢伸展運動輕鬆易學

林麗

帶氧運動新趨勢是踏台階。在美國，甚至有專門踏台階的帶氧運動課程，學員隨着節拍強勁的音樂，上下蹦踏提腿三十分鐘。這種運動雖然有益，其實一切運動何嘗無益，但進行不當，會造成運動傷害。

踏台階運動班方興未艾，已有不少運動傷害專家治療過因踏台階過於劇烈和時間過長受傷的病人。

受傷的多在膝蓋和小腿，原因之一是動作不當，踏台階的運動是在地上架起一張條板，約一個台階般高，學員跟着音樂踏上踏下，像走上一道樓梯一樣，不過，樓梯只有一級。

踏台階時，要整隻腳板放下，光以腳尖觸地，會使膝蓋和小腿負苛過重。蹦踏時身要挺直，不可前傾，前傾則令腰部受力過大。

還有，台階不要太高，尤其對初學者來說，台階不可高過一級普通樓梯。落地時切忌重重地急落下，要輕要舒緩。像一切運動一樣，事前要熱身，特別要拉延小腿、後腿和臀部的肌肉，事後亦要做這些伸延的運動。

平日沒有運動的，不要一下子就踏上三十分鐘台階，試想一下子要自己跑上樓梯連續跑半小時，雙腿和心臟吃得消嗎？

伸展後腿的運動，專家建議一個萬全而輕鬆的，就是不配合踏台階，平日也應多做：

雙肩着地不要緊張，右腿撐直，借用兩端，先屈曲右膝，借用毛巾之力將右膝拉向胸前，見圖（一）。

毛巾之力把繃直的右腿拉向前，直至感到後腿和小腿的肌肉有繃緊的感覺為止，維持此動作一分鐘，呼吸均勻，見圖（二）。然後換腿再來。

這個運動不獨伸展小腿，還伸展大腿後的肌肉。

如果你的大腿後肌經過九次伸展後已不再有繃緊感覺，可棄毛巾不用，改用雙抱腳板將腿拉前。

▲圖一

▼圖二

常春籐

女人海鮮

●韋之梗

講起某某女星，女友說本來是大美人兒，可惜時不與她，其美貌在今時今日看來，竟已有過時的感覺，靚則靚矣，但已令人覺得欠缺時代感。

美人遲暮，終歸令人感慨，女友嘆，難怪有人形容女人似"海鮮"，一過了時便跌了價，身價大不如前。

所以，女人應懂得青春有限，要把握時光，否則，機會一過，身價便貶，後悔也來不及了。

其實也不必太傷感，所自身謂"時價"如何，全在於自貶己，最緊要是莫要自貶價。

東家長西家短

疲勞可劃分三類

現代都市生活緊張，容易導致疲勞出現，雖然造成疲勞的原因很多，但基本可劃分為三類：

一、病理性疲勞：由於身體病變所致，如常見的感冒或者是更重的病症所引起的疲勞感。如這種疲勞持續時間較長，應往醫生處檢驗體格，看看是否潛藏更重的病症。

二、體力疲勞：由於體力勞動或劇烈運動後，會出現過份疲勞（通常是一種愉快疲勞），消除的方法也較簡單，只要有足夠的休息，補充營養即可。

三、精神性疲勞：引發的原因最為複雜。常常心情鬱結、沮喪、焦慮，往往是長期疲勞的誘因。

精神疲勞明顯的表現為失眠、多夢、輾轉難眠或突然驚醒。有些人常吞服安眠藥以求安眠，但這不是治本的方法。

不妨嘗試以下提供的幾種方法療治。①保持心境愉快，遇不順遂事情保持豁達，泰然處之，不讓其糾纏；②進食時間有規律，尤其是早餐不得馬虎，該吃一些高蛋白質和糖份較低的碳水化合物，以保證上午有充足的精力應付繁忙工作；③經常有規律地進餐，以維持身體正常的新陳代謝狀態；④適當運動，可使人更有精力和自信。⑤充足睡眠。如不足會導致精神疲勞，精神不振。

小集雨

名片

●雷聲大

每年三百六十五日，平均接受名片沒有一千也有八百。

找尋朋友電傳號碼盤踞檯子旁近三十分鐘才獲得，舊早已整理放好，目前這一大堆肯定是過去大半年的收穫。

有那麼多名字，單看各行各業，稀其古怪形狀的名片也有，八彩的印上畫畫的貼上本人照片的，甚至收過印上主人裸體相的。

剛參予社會工作，開始派名片時不知多害臊，又不是造壞事，但又那麼老套，將自己的名字派來派去，臉紅了好些日子才習慣下來。

行走江湖的，誰不希望不用派名片，人人皆知，形象深刻職業便是他本人，場場VIP。但是，江湖又不如此好玩。

一些名字映入眼簾，自己跟自己的記憶力與智慧玩遊戲，他們的樣貌，何時認識，一如VIDEO般跳出來，十分好玩。一些名片擱在一旁，已無甚價值，無甚意思，縱使一度夾在銀包內格，十分珍重。但珍重的重量隨時間減了肥，每況愈下，不重也不要，淪為三等。有些已變黃了，甚至電話號碼也是舊的，尋也尋不着了。

健美營養學

A種減肥法

●米施洛

A種減肥法，當然是針對A種性格的胖者而設計的，要項如下述：

一、分清路向——最好的、又可令人更積極參予減肥的目標，首推為健康，而非為身材。A種人若能因健康而減肥，其積極性會提高，失敗率下降。

二、必須運動——很多節食減肥之問題，如代謝率下降、積水、體重不減等，都可藉加入運動而補救。運動兼節食，才算最無懈可擊。

三、賀它一賀——不要老掛着自己還有廿六磅要減，何不為已減去的十五磅而高它一興呢！

四、面對現實——既屬A種人，想必應酬多多的。明知日日都有宴飲，又非去不可，又怎可誇下海口，訂一星期減廿磅為目標呢！

五、一次而終——有些人當減肥為終身事業，每次找個理由（如婚宴、舊同學聚會）減肥，之後又不顧一切去「槽」脂肪。這類減肥心態實要不得，減肥必須一次過，否則困難重重，一次比一次辛苦。

寧庫寶

豬蘭荷粉奶

●康妮

我們在醫院內的醫務人員，是有些優惠可以用較低的價錢購買奶粉，但這只限於送貨至醫院內，代理商是不會送至買者家中的。這可能是衛生組織約束推銷的一項行動。我們同業中有些與奶粉的推銷員相熟，更會免費贈送奶粉給其新生兒。原來推銷守則內有一文："奶粉公司只可以作為研究用途贈送樣本給醫務工作者。"我們的小孩子做了奶粉的試驗品，父母卻懵然不知……一笑。

衛生組織製造了一大堆的約束，目的是推廣母乳育嬰，當然，能用母乳餵哺嬰兒是勝過用奶粉，這已經是眾所周知的。但香港這急速的社會，奶粉育嬰已經是廣泛地被母親們接受，雖然她們都知道，母乳中所含有的天然免疫成份，是奶粉中沒法可提供的，甚至是有些母親在產前、後已準備用母乳餵哺嬰兒了，但在生產後的很多客觀因素，都會使她們不能堅持下去。而且現在很多產婦都會施行剖腹生產，產後傷口的疼痛不適，又是令她們取消原意的理由之一。

東家長西家短

大排筵席

●竹君

有個富老頭，家裡再添孫兒，他老懷大慰，要擺薑酌慶祝，豈料應邀往飲謙廣謙親朋，未必但凡獲邀請者都會熱烈捧場；拖男帶女去飲宴這種場面，已不及往昔那麼普遍了。

有人謂此種現象，與現今社會以小家庭為主有關連，家族裡人丁衆多的情況已不多見，親戚之間的交往和感情，一般而言亦不似早年那麼密切，彼此即使住在同一地區，一年之中難得有幾次聚會。

許多人對於親戚之間的飲宴，也不很熱衷，除非是結婚那麼「大件事」，才非去不可，否則什麼壽宴、藍酌、結婚週年紀念之類，都懶得應酬，反而同事朋友所設的宴會，卻樂於參加，這其中又可能涉及一些利益關係。

以前人們辦喜事，喜歡大排筵席，現今若非主人家很夠體面，又或人緣極佳，不夠膽筵開數十席宴客，為的是怕沒人來捧場，浪費酒席事小，丟臉就無謂了。

武術探源

單純劍派

●趙從武

中國劍術，確然大盛於一千多年前春秋戰國，唐宋之後，便漸漸冷落，也少劍客，亦少名劍。

大醫生云：「姑不說尚在否流傳，但一般水平必定不及日本。而日本劍術興盛之時，中土槍術、弓馬、拳術於明清時之名人、新派、故事，則至為豐富，日本相形就較薄弱矣。

「中國以拳派為主，劍法為其附屬，內家拳派，一般劍法與拳理通，外家則顢雜，不可一言以閉之。

「單純之劍派，除青萍劍，其實不多，實不能與日本敢一時之盛。」

多純劍派相比，此乃實事求是，並非長他人志氣。

「反之，以拳派言，日本遠有不及，在下淺見，推之為中國一大統已久，長期內戰，如春秋戰國，已是多世紀前之事，戰鬥主要為北方外族，平原大戰為主，故弓馬、槍為主，而日本、歐洲，封建小國作戰為近代之事，如歐洲諸國，如日本戰國，國內內部戰爭多，故武士道騎士制度，東洋劍道、西洋劍法、歐洲日本其名盔甲，均

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"

SHARP Facsimile
瘋狂大平賣
備有FO-220 1230 99.9%功能
• HIGH SPEED •
• FULL FEATURE •
• AUTO DIAL •
UX-180
備有FO-220/230
*$995.00
UX-190
取代FO-420
取代FO-420 99.9%功能 自動切紙
*$1295.00
60 UNITS AVAILABLE ONLY AT THAT PRICE
COPYPRO BUSINESS SYSTEMS LTD.
222 WEST BROADWAY, VANCOUVER, B.C. V5Y 1P6
(604) 876-4141
Please Call S. Tan Chow For More Info.

BUY:SELL
卑詩省免費廣告報紙
免費刊登售物小廣告
請電280·1000
欲購平靚貨品請閱本報
逢星期四出版
BUY & SELL: 5791 No. 3 Road Richmond B.C. V6X 2C9
行政部電話：(604)273·1571
歡迎刊登付費商業圖片廣告

廖盛炤 窗飾公司
春節酬賓
大減價
百葉簾60%OFF
窗簾直簾50%OFF
電話：253·4566
S.J. LEW Window Covering Specialists
S.J. Lew Custom Draperies Ltd.
1456 E.PENDER ST., VANCOUVER, B.C. V5L 1V8 TEL:253-4566
COQUITLAM PLAZA #8-2773 BARNET HWY.,
COQUITLAM B.C. V3B 1C2 TEL:941-7910

總經理 PAUL FONG(方)
粵、台山語 FRANK DONG(鄧) 公司：873-0211 手提：649-8558
粵、台山語 JOE TAM(譚) 公司：873-0211 傳呼：686-8555
國、粵語 JONATHAN WANG(王) 公司：873-0211 住宅：261-7322
國、粵、閩語 LEO KING(龔) 公司：873-0211 住宅：271-3692
修理部：
華人代表，
忠誠為閣下服務
MICHAEL WONG(黃) 公司：873-0211
營業部：多位華人代表，曉各方言，容易溝通。
CHRYSLER清貨大減價
A. 1990 DODGE SPIRIT OR PLYMOUTH ACCLAIM 16 TO CHOOSE FROM 自動波，4門，風油軚及迫力，定速控制，免費冷氣。 WOW ONLY $207 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $9998 CASH
B. CHRYSLER DYNASTY — 1990 14 TO CHOOSE FROM 全部豪華設備，免費冷氣。 WOW ONLY $269 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $11,998 CASH
C. 1990 DODGE GRAND CARAVAN SE 包括豪華設備、冷氣、定速。 Stock #80-9960 WOW ONLY $363 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $16,998 CASH
D. 1990 CHRYSLER NEW YORKER 4 TO CHOOSE FROM 絕頂豪華設備。 ALL POWER EQUIPPED WOW ONLY $389 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $17,998 CASH
E. 1991 DODGE COLT 200E 1.5 LT/E F.I. AUTOMATIC 自動波 Stk. # 156722 NEW WOW $189 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $9288 CASH
F. 1991 PLYMOUTH LASER 自動波 Stk. # 266789 NEW WOW $309 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $14,888 CASH
G. 1991 DODGE RAM 50/SE PICKUP 5前速，2.4L Stk. # B26763 NEW WOW $207 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $9988 CASH
H. 1991 PLYMOUTH ACCLAIM 冷氣，定速，音響，安全氣袋 Stk. # 226869 NEW WOW $311 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $13,988 CASH
I. 1991 CHRYSLER DYNASTY Automatic, PS, PB and more. 自動波 Stk. # 246872 NEW WOW $309 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $14,888 CASH
J. NEW DODGE CLUB CAB 4x4 V/8 auto. and more. V8引擎，自動波 Stk. # 316368 NEW WOW $329 MO. 48 MONTHS 12.75% APR. 減至 $15,688 CASH
我們的價錢一定比其他車行的價錢更理想……這是我們對顧客一貫的宗旨。
O.A.C. ALL PRICES NET OF REBATES GST AND PST ARE REQUIRED IN THE DOWN PAYMENT. CASH OR EQUIVALENT TRADE VALUE IS ACCEPTABLE AS DOWN PAYMENT. ADDITIONAL DOWN PAYMENTS REQUIRED ARE AS FOLLOWS. TWO THOUSAND DOLLARS FOR VEHICLES IN BOXES A, B, E, G, H; THREE THOUSAND DOLLARS DOWN IS REQUIRED IN BOXES C, D, F, I, J. TOTAL PRICE IS PAID OVER FORTY EIGHT MONTHS IN BOXES A & G; THIRTEEN THOUSAND TWO HUNDRED AND THIRTY FOUR BOX B; SIXTEEN THOUSAND TWO HUNDRED AND THREE DOLLARS BOX C; TWENTY TWO THOUSAND SIX HUNDRED AND THIRTY TWO DOLLARS BOX D; TWENTY FOUR THOUSAND AND TEN DOLLARS; BOX E: TWELVE THOUSAND TWO HUNDRED AND SEVENTY NINE; BOX F, I, NINETEEN THOUSAND SEVEN HUNDRED AND SIXTY SEVEN DOLLARS; BOX H EIGHTEEN THOUSAND SEVEN HUNDRED AND FORTY SIX; BOX J TWENTY THOUSAND EIGHT HUNDRED AND THIRTY ONE DOLLARS. A SUBSTANTIAL SAVINGS COULD OCCUR ON PREPAYMENT OF ACCOUNTS.
#1 KINGSWAY
LAWSON OATES CHRYSLER
MON.-FRI. 9-9 p.m. SATURDAY 9-6, SUNDAY 11-6
YOUR DOWNTOWN CHRYSLER CONNECTION
873-0211
D5212