杜麗巴頓與「神奇女俠」的驕人身材，全靠節食與運動才得以保持。

秘訣大公開

俠女奇神與頓巴麗杜
訣秘有段身人驕持保

美國人喜歡節食減肥和噫弗，因為這兩種方法都是保持身材苗條的必備手段，在表演行業中打滾的荷里活紅星，更是對減肥和噫弗奉若誠律，因為擁有美好身材是搵銀的本錢，艷星杜麗巴頓和扮演「神奇女俠」的蓮達更是其中最突出的例子。

「神奇女俠」蓮達的身材之佳，相信不會有人表示異議的，但很多人也不相信，原來她一直為減肥傷透腦筋，這位三十五歲的美人說：「我經常也有發福的煩惱。」在最近兩星期內，她就減了十磅重。

每次當「神奇女俠」覺得自己的體重又再超磅，她便實行素食減肥，她的減肥餐單以蔬菜和沙律為主，再以湯和沙律為主，物為副食，不吃牛油和脂肪，不飲含高卡路里酒，只飲混合菓汁。

但蓮達對於如此乏味的飲食不覺可惜，因為她說自己的烹飪技術實在太差了，倒不如吃減肥食物更好哩。

蓮達還每天運動噫弗，壁球、網球、單車都是她喜歡的運動。

杜麗巴頓的美好身段，同樣是影迷公認的，尤其她的纖腰，更令她的胸和臀部突出，但又有誰相信，她也是努力減肥的分子，雖然她的減肥是循步漸進式的，但一共已減掉了四十磅，今年四十一歲的她，腰圍僅是二十一吋，頂瓜瓜吧！但她的減肥態度却和蓮達剛相反。

她說：「什麼減肥辦法我也試過，減這四十磅可說是我一生人中最辛苦的一件事，我已不能再忍受減肥的折磨了。」

因為杜麗巴頓對烹飪素有研究，所以認為減肥飲食是最苦的事，但她却有自己的一套減肥飲食辦法，她說：「我少食多餐，每種喜歡吃的東西也不用戒口，但每樣只限淺嚐即止。」她這個減肥方法居然奏效。

同樣，杜麗巴頓自認是個懶於運動的人，她基本上除了工作外是不想郁動的，但對於運動，她也想不出偷懶的辦法了，為了噫弗，她惟有向運動低頭，每天做踏車和划船運動。這樣才能保持一副驕人的身材。

□齡

天南地北

新式清水過濾系統
效率快速最宜軍用

拿破崙說過：「行軍最重要的是祭五臟廟。」而祭五臟廟中，又以食水對軍士的需要最大。

如果在乾旱的地區行軍，一個士兵在二十四小時中，有可能消耗多至二十公升食水。因此，如何供應乾淨的食水給陣上軍人，是行軍成敗一個重要因素。

最新設計的一種軍用清水機CPC—20型，是最厲害的過濾清水系統，它能在一小時中過濾二萬一時間。

這輛可行駛的清水機上，還儲有大小容千公升清水給軍士食用，而且能二十四小時不停運作。

甚至已經受污染的水源，這部清水機也能把水過濾至百分百清潔乾淨，可供飲用，沒有致瀉作用的食水，而過濾的整個過程，只需要二十分鐘量合共五千公升的清水，等候有需要的軍士前來領取。

這輛清水機需要三名人員操作，一旦駛至適當的水源，三名人員就要快手快脚把一些喉管和能源安裝好，整個安裝過程，不用花多過一小時半。

在過濾前，專業人員還需首先檢驗水質的酸度，然後決定將水桶接駁好，把水引上清水機進行過濾安裝。

準上運作，務求能過濾出百分之百的乾淨食水。

□榮

上：清水機CPC—20型。下左：軍士飲用清水機過濾的清水。下右：工作人員檢驗水質酸度。

笑得多可愛

貓給人的印象總是冷漠，和人隔一段距離的，但紐約一名攝影師，利用他的攝影技巧，却完全把這種冷漠的印象消除得不見蹤跡。看看圖中這些貓，居然哈哈大笑，笑得多麼開心，相信很少人會見過貓的笑容吧！另外有些還鬼馬十足哩！搞照相機，玩噴水壺……這便是貓的另一種新面目。□

人細鬼大

圖中這位女士，芳齡幾許？應該已過二八年華吧！邪麼便大跌眼鏡了，事實上她只有十二歲，這位小妹妹艾依莎·文娜諾曾在「誰是波士」一片中演出，當她在洛杉磯「電影新秀頒獎禮」上出席時，扮相却似足二十歲。□

華安書店
VAN-CHINA TRADE CENTRE LTD.
BOOK DEP'T (DIVISION OF C.I.B.T.C.)
223 KEEFER ST., VANCOUVER, B.C. V6A 1X6
TEL: (604)681-8531

聖誕新年大酬賓。
書籍。地圖。唱片。唱帶。剪紙。
賀咭。九折至八折。原作字畫七折
（雜誌及特價品除外）
購買或訂閱畫報廿元以上。
送「中國旅遊」一本
卅元以上加送
中國旅遊海報一張。送完即止。

Harry James Agencies Ltd.
Insurance and Real Estate
606 Main St., 684-1377
代理
汽車保險・房屋樓宇商業等各項燕梳
公平妥當
專人指導
歡迎垂詢

余景輝會計師
填報入息稅
會計，核數，稅務，商業，產業管理及諮商。
地址：雲哥華片打東街二百號一〇三室（緬街夾片打街）
辦公時間：
星期一至五上午十時至下午五時半星期六十二時至四時
電話：669-4406

防盜！平安！
供應家庭及工商各界下列產品：
防盜花窗・大小鐵門・花園欄杆・上門燒焊・交貨快捷・工作保証・
JIM'S WELDING LTD.
百福燒銲
（工場）324—1020
（住家）325—8922

金銀滿屋
魚速大喜訊大批高級金魚錦鯉熱帶魚魚缸用品魚糧等全部平通全埠零售
喜事定東魚王水族748全
生命電話
人人都有一死！主耶蘇基督能救你出死入生請聽生命
電話732915 7或327377 12

太平洋旅行社
片打東街七十一號
T. P. Y. Travel Service
71 Pender Street East
Vancouver E.B.C.
V6A 1S9
PHONE: 683-5656
Agents for Orient & Pacific Lines
歡迎光臨詢問
代理各大航空公司，船公司，火車客票，代訂各地旅館，快捷妥當。

美景旅行社
MY-KING TRAVEL LTD.
204 - 10 East Pender Street
Vancouver, B.C. V6A 1T1
Telephone: 681-0611

精選亞洲十一天遊
韓國漢城。台灣環島。香港
包三餐及一流酒店。經驗華人領隊・ $1288

香港。中國
十七天豪華團
乘搭中途不停站豪華客機。
包三餐及一流酒店・華人領隊
香港。廣州。杭州。上海。
北京。廣州。 $2488

韓國。
台灣・中國精華遊
香港。
全程廿四天包三餐及一流酒店。華人領隊
特價 $2988

（每月均有團出發）

來回溫埠・香港 大特價 $875 包六晚酒店 $1050
代理國內各旅行團・及酒店・與香港價錢相同。保証滿意！
駐溫哥華領事館委託。代辦中國簽證・ 加拿大。美國特平機票。

（香港中旅正式委任爲加西總代理"在外售券・境內取貨"業務。）
爲方便海外華僑。外籍華人。留學生。訪問學者・出國公務員・出國探親公民在回國時携帶各種物品起見經中旅社委任代理在加拿大購券。中國境內取貨業務。
代售進口原裝電視機。錄像機。電冰箱・洗衣機・收錄音機。音響組合・摩托車。微波爐。電風扇。電飯鍋。電動衣車・自行車・各種客貨車等供您選擇・提貨地點分別爲廣州・北京・上海・福州・泉州・廈門・汕頭。海口・開平。梅縣・流沙。拱北・深圳等地中旅社・詳情請來電查詢・

黃堃俠公証人旅行社保險處
QUON H. WONG AGENCIES
128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. V6A 1T3 電話：(604) 684-2381
IATA Since 1949
公證人黃立錚專辦
產業契據
授權文件
文件認證
誓詞
遺囑
特價香港移民各國機票
・多倫多 $299　・三藩市 $215
・夏威夷 $329　・香港 $888
・三藩市來回機票酒店 3 晚 $229
・廸士尼聖地牙哥 7 日遊 $369
・夏威夷來回機票酒店 5 晚 $429
辦理
汽車燕梳
房屋保險
商業保險
旅遊
保險
Autoplan

司公食肉昌元
DOLLAR MEAT STORE LTD.
266 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C.
PHONE: 681-1052　七天營業
本埠各零售商同價發售
歡迎僑胞駕臨選購
特製風乾 鴨 肝 瘦白油腸 腸
450g（大包裝）每包 $3.70
375g（細包裝）每包 $3.10
大特價酬賓
探親攜帶手信　送禮自奉佳品
馳名琵琶鴨
掛爐鴨
本公司自置設備一流新工場
脆皮大乳鴿
爽嫩白切鷄
美味桂花腸
鮮明肉類
承接金豬
特製白油腸及特瘦白油腸，鮮鴨干腸，油王臘鷄
鮮蝦肉腸，臘梅肉，臘鴨餅。

世運分銷公司
OLYMPIC DISTRIBUTORS
4091 McCONNELL CRT. BURNABY, B.C.
TEL: (604)420-8022
一律歡迎
零沽批發
快捷妥當
外埠訂購
時菜鮮菓
豉油醬料
唐山雜貨
本號統辦
Kam Yen Jan
CHINESE SAUAGE
金然棧
腊味廠
美加風行
風味特佳
肉質鮮美
皮衣薄脆
材料純正
不含味精
送禮名貴
自用實惠

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

銀龍公司
YIN LONG CO. LTD.
535 GORE AVE. VANCOUVER B.C.
TEL: 689-7324
燒臘肉食　撚手鹵味
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
鹵水牛什
蝦餃燒賣
即蒸即食
門市批發
梅菜扣肉
上海雲吞
木須餅　毛豈
老少咸宜
無任歡迎
地址：五三五哥亞街
電話：六八九　七三二四

金利源
GIM LEE YUEN LTD.
75 E. Pender St. Van B.C. V6A 1S9
Tel. 685-9743
參茸藥材雜貨發行
男女鞋拖
瓷器藤器手工藝品
經銷功夫鞋