減肥不必跳健康舞 步行比跑步更有益

林麗

運動和減肥是否一定要跳健康舞跳到氣喘如牛？或者跑步半小時至大汗疊細汗？美國的運動醫療年報公布一項研究：步行對於心肺的益處跟跑步一樣，即是說，你從步行中得到的好處並不少於跑步和健康舞，但運動傷害的機會卻大減。

美國運動醫療年報拒出，以每小時五哩的速度步行，步行時雙手自然擺動的話，你能將這個只挪動雙腿的活動轉化成全面的帶氧運動，美國密爾瓦基西奈醫療中心的研究人員說，即使你步行速度減慢至每小時三四哩，只要步行至兩哩左右的距離，就已抵得上跑步同等距離的運動量。

對一些怕肥和減肥的人來說，每日一小時步行（速度每小時四哩），就可以減去二百五十卡路里熱量，你只要減少吃一種高熱量的食物（如一條巧克力約二百五十卡路里），那麼一天你就可以減五百卡路里，一年下來，你就減去四十九磅，這總比快速減肥餐把你餓個四肢無力穩妥吧！每天跑行一小時其實不難，上下班步行一小段路，到菜市場、超級市場或接送孩子放學上學，都湊得超過一小時了。

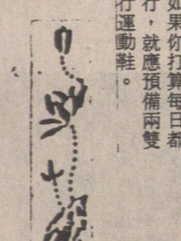
正正式式步行一小時作運動的話，你或許需要一雙適合的運動鞋，以下是選購步行用的運動鞋要注意的事情：

（一）穿步行鞋時相配的襪子最好帶着去，試穿鞋子時穿上這雙襪子以確定大小和舒適。

（二）確定大小合適的另一方法：鞋後跟與腳跟之間應插得入一隻手指。

（三）並不常跑行的，最好穿鞋面包得高過腳眼的靴形鞋，保護腳跟，穩定和舒適度較大。

（四）每次步行完都應清洗鞋子，洗乾淨後塞些報紙進鞋洞內吸乾水份。所以，如果你打算每日都步行，就應預備兩雙步行運動鞋。



常春籐

旅行以外

往外地探親兼旅遊，住於親屬的家中，可以領略和探視華僑在海外的生活環境和習慣，這種感受，又非一般跟隨旅行團所能體會得到的。

孩子們和在彼邦土生土長的堂姊妹相處了幾近一個月，在不同環境長大的孩子，分別是相當明顯的。受香港教育的始終比較拘謹和傳統，不太敢於表露自己的思想感情。對孩子們來說，這一個月來的相處，由難以溝通到建立感情，應該有什啟發，屬旅行以外的收穫了。從不說廣東話的小女孩，也開始習慣用回自己的語言，有一點家國與親屬的認識。

●韋之楓

補充失去水份

晚間皮膚護理一大功能是補充皮膚失去的水份，但今日的新產品還會照顧減少皺紋和改善皮膚的彈性等需求。

仙奴的 Complex Intensif Night Life 含有很多抗炎物質如維他命D，山渣花和七葉樹的精華，因為皮膚在晚間特別敏感，這些抗炎物質是最好的防護，這隻產品應用了微細胞輸送，把成份直接輸送到皮層細胞內，微細胞比類脂體更微細，狀態更穩定，微細胞的壁是建造細胞的物質，所以能夠馬上為皮層細胞所接受而結合，特徵細胞內的養份釋放到皮膚細胞內。

在改善皮膚彈性方面，John Paul Mitchell的 Deporia 晚霜含會有山藥的精華，據該公司的研究員責人地沙爾伏博士稱，山藥能夠仿造雌激素的治療效果，但沒有直接施用雌激素藥物的化學作用。

地沙爾伏博士解釋：皮膚老化、出現皺紋乾紋，鬆弛和缺乏彈性的原因，其一是缺乏水份，而雌激素的生產減少，也是主因，所以補充雌激素理論上能令人容光煥發，但藥物往往有反效果，應用天然物質則免除這些問題。

旅途

●雷聲大

來到加利福尼亞，每次都叫我想起那些少年豪情歲月，如何從溫哥華乘順風車在三十六小時後穿過屋崙橋來到三藩市，我再也不能一一記清楚，但不能再來一次，總是憾事，你會懷疑日子如何流去，但絕對沒膽量懷疑精力信心怎樣失去。浪淘盡千古風流人物，雖然不風流你仍一樣被淘盡。

來了四天一直吃、吃、吃，害怕起來，穿上跑鞋到外面跑跑如何？

三藩市的小山不是從前至愛走上走落的嗎？今天再來竟然對山路有點害怕，是這裡的不正常冷空氣，還是自己害怕，累了。

旅遊多了，人便慢慢馴服起來了，一切野行為都不及靜靜坐在金門橋的一頭，看着海浪拍打日落更上心頭。晚上不要叫我外出，已很久以前從夜店退休出來了。

甚至走路也不是趕路而只是散步，思想了，喝一杯酒，喝杯伏特加 ABSOLUTE 至好了，人也舒暢起來，但那點衝勁卻流到思想上去，肉體的活動實在提不起勁。重返舊地，一切都不一樣卻仍然重拾往日情懷，不同是回望自己的改變罷了。

錯覺

男看女　女看男

●尤美

關係去改變他們，可是大多數男人又身不由己的墮入了這個「深淵」。

而且往往是這些男人在婚前的追求階段造成錯覺，使女人覺得這個男人是「可造之材」。當然，熱戀的時候，大家都掩飾和遷就。奇怪是婚前可以遷就，而婚後就不可以？

男人在此時卻大聲疾呼：女人，你妄想！

而且自以為十分可憐掉進了女人的「圈套」。

男人似乎很害怕又很討厭女人企圖利用婚姻

形象

●巫恙

原來女士大多數喜歡聽帶有鹹味的故事。

不過，男人有時發在新相識的女士面前口沫橫飛，同時又鹽花紛飛，故然令人討厭，而且會被認為不懷好意，別有用心。

同時，也應該知道，不是全部女士都可以接受鹹味，免得在極少數嚴肅的人面前被認為自己太過低級趣味。

牙痕要留意：一是同對方是否相熟；一是鹹味控制要適中。

甲狀腺癌

若因頸部腫大，經醫生檢查診斷是患上甲狀腺癌者，請不要被"癌"這字嚇怕，雖然甲狀腺癌是該腺體中最嚴重及惡性的腫瘤，但它相對其他的癌腫而言，其惡性程度就較低了。同樣是患上癌症者來說，這甲狀腺癌的患者，可算是不幸中之大幸。

甲狀腺癌的種類各有不同特性，醫生會按照病情所需而安排治療方式，手術治療是首先必要的，隨後的治療如放射性碘及電療，都會根據病情需要的，並非每病人都是同一模式。

放射性碘治療是口服藥，在身體吸收後會隨着血液走至身體各部份。而該藥大部份會聚集在甲狀腺內，因大部份甲狀腺癌的細胞會像正常甲狀腺般吸收碘，它的治療好處是放射性碘會追蹤及毀滅剩餘或擴散開了的癌細胞。除了藥物大部份停留在甲狀腺內外，其餘的在身體內的會隨小便排出體外，故放射性碘是會隨時間而漸減退其功效，但對人體的影響也是很少。電療，主要是治療因手術也割不清的癌腫及一些對放射碘沒作用的腫癌，但不論用任何方式，若是屬早期，治癒機會相當高的。

●康妮

大逆不道

寫九零　君

美國有個忤逆女兒，指責父母強迫她入讀大學，累其畢業後找不到工作，竟入稟法院，要求雙親賠償近百萬港元的損失。

看到這則花邊新聞的人，可能大都認為只有受西方教育的洋人，才會作出如此大逆不道、忘恩負義的思想行為。但我確實知道，在香港這個地方，現今亦有類似的人存在。

認識一位老公務員，退休後仍加入私人機構工作，做得雖然不開心，卻仍吞聲忍氣捱下去。不知袖裡的親友，以他每月領取的長俸，亦是夠與老妻過活了，又何必為了多賺那萬餘元薪金，把自己弄得終日勞心勞力，眉頭緊皺？

原來此翁由於遲婚，到了中年才與妻育得子女，他一心要為下一代着想，便不顧自己怎樣辛勞，決意要供兩個子女到外國去唸大學。豈料長女學成歸來，在港謀得的工作不大理想，竟然埋怨父親，指其一廂情願，強把她送到外國去讀大學，白白浪費了她四年的寶貴光陰，並謂假如她在中學畢業後就開始工作，四年後所得的成就，必然比現在以大學畢業生初出來謀生，要好得多了。雖然這女兒未致要向父親索償，卻仍要他繼續負擔其生活。

革即劈打

吳殳的《槍法微言》，可實處甚多，用槍，誘人不如迫人，而以動迫人又不如以靜困人，乃是至為精微的心法。

槍之革法，雖有封閉，然最終並舞封閉可言，吳殳亦直言此為古人立之以練手臂者也。

話說回頭，若未練封閉，則又未必洞悉用革即劈打，即戰知之，亦須明師口授。

吳氏又有《舞槍勢說》一篇，雖言舞，文中亦有寶貴處。

其說云：「舞與歌同類，安享其實，用鋒歌為軍中之樂，則器舞亦軍樂中來也。而其合手法步法身法行着以為一敘，習之則技自精熟，以此不為剩技，然非精妙之握着，舞必不佳。

「子不知真如槍舞，而敬岩曾於婁之海寧寺一見其舞，又於斗室中以短杖作三四轉身，六十老翁，白鬚如帶，赭面長身，平日有感施之誚，及乎作舞，竊疑衛叔寶王衛尉舞此俊美也。」

武源探術　●趙從武

購丸原則

美營養學　●米施洛

買維他命丸，有四項原則：

（一）視維他命丸如藥，非不得已，最好不吃。如平日有均衡營養，吃各種各樣的食物，則維他命丸是多餘的。

（二）買多種維他命。除非經營養師證實是缺乏某類營養素；否則，就該買多種維他命。營養丸中最好含鐵質。許多實驗都指出，鐵質的確可增強人之活力，對女性尤其大有幫助。

（三）維他命丸之份量，該不超於每日之需要量，這只需要比較標籤上之圖表，就可一目了然。譬如標籤說該維他命C量是一百二十毫克，是建議量之二百巴仙，表示C量比需要量高出二倍。這些額外的份量是不必的。毋忘我們除了吃維他命丸外，尚吃正餐的。

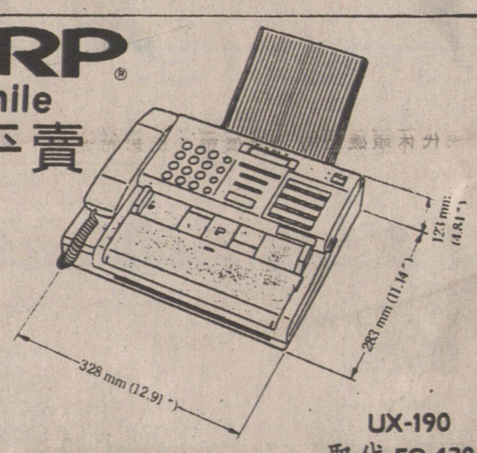
（四）大部份人都選擇在睡前空肚吃維他命丸，其實最佳之時候，該是剛進餐後。食物中的營養與維他命丸的營養有互助作用，幫助彼此之吸收。

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"

葉榮光院長 JOSEPH IP

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.

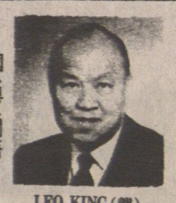
BUY:SELL
卑詩省免費廣告報紙
免費刊登售物小廣告
請電280·1000
欲購平靚貨品請閱本報
逢星期四出版
BUY & SELL: 5791 No. 3 Road Richmond B.C. V6X 2C9
行政部電話：(604)273·1571
歡迎刊登付費商業圖片廣告

廖盛炤 窗飾公司
酬賓
大減價
百葉簾60%OFF
窗簾直簾50%OFF
電話：253·4566
S.J. LEW S.J. Lew Custom Draperies Ltd.
Window Covering Specialists
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

MICHAEL WONG(黃)
公司：873-0211

修理部：
華人代表，
忠誠爲閣下服務
營業部：
多位華人代表，曉各方言，容易溝通。

國、粵、閩語



LEO KING(龔)
公司：873-0211
住宅：271-3692

VINCENT LAU(劉)
公司：873-0211
手提：328-9138

粵、台山語

JOE TAM(譚)
公司：873-0211
傳呼：686-8555

粵、台山語

FRANK DONG(鄧)
公司：873-0211
手提：649-8558

總經理PAUL FONG(方)

ADVANTAGE: LAWSON OATES
CHRYSLER'S清貨中心

WOW 7.9% OR $1000 REBATE
NEW '91 DODGE CARAVAN
V6, automatic, stereo, and more.
Stock #387241
V6，自動波，立體聲音響
WOW $14,988 CASH OR WOW $290 mth

WOW 7.9% OR $1000 REBATE
1991 LeBARON CONV.
Equipped not stripped
Stock #186416. Demo.
WOW $17,888 CASH OR WOW $326 mth

WOW 7.9% OR $750 REBATE
NEW '91 PLYM. COLT
POWER STEERING
Stock #10-7085
風油軚
WOW $7488 CASH OR WOW $150 mth

WOW 7.9% OR $1000 REBATE
NEW '91 PLYMOUTH VOYAGER LX
ALL WHEEL DRIVE
Stock #376882. Loaded.
WOW $22,888 CASH OR WOW $438 mth

WOW 7.9% FOR 48 MONTHS
NEW 1991 STEALTH
Equipped. A car most people dream about
Stock #177299.
WOW $24,888 CASH OR WOW $454 mth

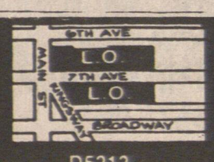
WOW 5.9% OR $1500 REBATE
NEW 1991 DODGE SHADOW
Air cond., automatic, 4 door & more.
冷氣，自動波，四門
Stock #127380.
WOW $10,588 CASH OR WOW $186 mth

WOW 7.9% OR $1500 REBATE
NEW 1991 PLYMOUTH ACCLAIM
Air cond., tilt, cruise, stereo and more.
冷氣，定速，立體聲音響
Stock #226870
WOW $12,888 CASH OR WOW $235 mth

WOW 7.9% OR $1000 REBATE
NEW 1991 CUMINS DIESEL 4x4 PICKUP
Need we say more. A "Real" truck.
Stock #316829.
WOW $20,888 CASH OR WOW $381 mth

All cash prices are net of rebates. OAC. All monthly payments are for 48 months and are based on a cash price plus applicable rebates. Plus twenty five percent down plus GST and PST cash or equivalent trade value is required to effect the payments advertised. The total vehicle price if financed are as follows. Box A: Seventeen thousand nine hundred & seventeen. Box B: Twenty thousand one hundred and twenty. Box C: Nine thousand and seventy two. Box D: Twenty six thousand six hundred and fifty. Box E: Twenty eight thousand and fourteen dollars. Box F: Eleven thousand five hundred and seventy five. Box G: Fourteen thousand five hundred and two. Box H: Twenty three thousand five hundred and ten dollars.

#1 KINGSWAY
LAWSON OATES CHRYSLER
MON.-FRI. 9-9 p.m. SATURDAY 9-6, SUNDAY 11-6
YOUR DOWNTOWN CHRYSLER CONNECTION
873-0211



D5212