美國籃球明星的搖籃 ANAC

世界體壇

美大學籃賽水準甚高

一九八六年全美大學（CCAA）男子籃球賽總冠軍已於本月初產生，路易維爾大學隊以七十二比六十九反勝杜克大學隊，半場路易維爾落後卅四比卅七。

美國一直以來都手執世界籃球的牛耳，全美職業籃球（NBA）賽早已享譽國際，而美國亦是奧運籃球賽金牌的經常性得主，全美大學籃球賽便是不斷為上述兩項最高水準的賽事提供兵源。

路易維爾及杜克這兩支球隊，是從全美二百八十一支第一級大學球隊中，經過四個多月拚戰而產生，所以，這兩隊能夠打入總決賽，其實已是莫大的勝利。

這場總決賽可謂爆出一個小小的冷門，因為路易維爾大學敗於排名第七的路易維爾大學，而杜克亦結束了連勝廿一場的紀錄，全季戰績為卅七勝三負，但却創下了全美大學籃球賽史上一季勝利次數最多的紀錄。路易維爾大學本季戰績為卅二勝七負。

總決賽之前，一般人都預期比賽是一場兩隊後衛攤牌的控球權競賽，但結果却是相當出人意料之外，因為杜克大學兩位傑出的後衛，全美明星球員杜肯斯及有全美最佳後衛美譽的阿梅克，在上半場簡直佔盡上風，逼得對手團團轉。上半場兩人共得廿一分，而路易維爾大學兩名後衛只得四分。

不過，下半場才是比賽勝負分野，路易維爾大學憑着教練克魯的神機妙算，由上半場的「二二一大區域防守」，改為縮小防守圈的「一釘四聯」防守，擺明給杜克大學外綫遠投，而利用本身球員的身高在禁區及籃下爭取制空權。

在杜克大學的杜肯斯被釘死之餘，該隊的空手切入取分戰術又無法突破路易維爾大學的縮小防守圈，終使杜克大學飲恨。

而此役路易維爾大學的新秀中鋒艾利森演出超水準，全場個人獨取廿五分，尤其在最後四十一秒攻下四分及關鍵籃板球，不但帶給球隊第二度登上全美大學男籃冠軍王座，更為自己贏得這場比賽的最有價值球員獎。

籃中人

撐竿跳祖師——溫馬丹

蘇聯博卡和美國奧，臣迭創撐竿跳高世界紀錄，可謂聲名顯赫。但是若論稱雄時間，他們還需一大段日子才能同四十年前的溫馬丹相媲美。現年七十歲的溫馬丹，是當年田徑場上的明星，他創造了室外撐竿跳高世界紀錄，並把它保持了十五年。新的世界紀錄創造者所用的都是金屬竿、尼龍竿或玻璃纖維竿，而溫馬丹用的是竹竿。他於一九四二年跳了四米七六，他創造的室內紀錄是四米七八。這兩個紀錄直到一九五七年才被打破。

健與美

迷你重物代啞鈴

健身器材新產品

手做其他事情，這種名叫「迷你重物」漸成為健身者的寵兒。

「迷你重物」包括「手箍」及「腳箍」，是雙相的「啞鈴」，重量在五磅或以下。其效用包括鍛煉和增強肌肉，消耗更多的熱量，長期使用可以達到減肥目的。

將五磅重的「迷你重物」縛在手腕及足踝上，用每小時四哩的速度步行，比較「不加磅」而每小時跑六至七哩還能夠消耗更多的熱量。同時在家中亦可縛上「迷你重物」做家務，但適宜採用一或兩磅的「手箍」，以免負荷過重！

另外需要注意是進行較激烈運動時絕不適宜加上「迷你重物」，例如跳健康舞不能加了「腳箍」跳躍，落地時下肢所受到的撞擊影響十分嚴重。至於若戴上「手箍」做激烈的手部運動，因為手臂動作太急促亦會導致肩膀及背部之肌肉受傷。

換句話說使用「迷你重物」最宜是普通熱身運動及步行或緩步跑。但仍要注意重量逐增的問題，最初使用應由輕磅逐漸增加重量。即使你本人身體一向認為強壯，亦要循序漸進不能過份勉強。

「啞鈴」是一種良好的健身輔助器材，而目前有一種比「啞鈴」更方便的健身用品，除了具有「啞鈴」的功用外，更能空出雙手。

春天的另一個特點是風多，帶有大量致病菌的灰塵隨風飄揚。在這種環境中鍛煉，要注意鼻吸口呼，不要嗆風。要盡可能選擇風小或避風的地方活動。

由於氣溫宜人，鍛煉起來容易「樂而忘返」，往往運動量會超過身體負担，引起過度疲勞。

春天空氣中含的水蒸氣也比較多，空氣潮濕。這對上呼吸道粘膜防禦病菌的侵襲是有利的。但若不注意，鍛煉中或鍛煉後隨處亂躺，甚至在茸茸的草地上睡一覺，那就很容易患風濕性腰痛，甚至得關節炎。

總之，春季鍛煉一定要注意氣候的變化，採取相應的措施，趨利避害，以取得更好的效果。

春季鍛煉要注意氣候的變化，採取相應的措施，趨利避害，以取得更好的效果。

運動健康

春臨大地，柳綠花紅，正是鍛煉身體的大好時光。

然而，天氣多變，忽冷忽熱，是春天氣候的一大特點。這就提醒我們到戶外鍛煉時，要注意防寒保暖，以免出汗後突然受涼。特別是鼻腔和上呼吸道的血管收縮，使致病微生物乘機而入，着涼外感。當然，如果經常鍛煉，身體對氣候變化的適應能力提高，一般不那麼容易着涼致病。但這種適應能力有一定的限度，尤其是中老年人，故注意着裝、謹慎從事是必要的。

美國女寧要肌肉 倒垃圾工作吃香

兩種新風氣席卷美國大地。一種是健美狂，另一種是追求肌肉發達，不僅是男士們，女士們也唱出了「寧要肌肉、不要漂亮」的口號。最需要有肌肉力量的收集垃圾工作，竟成為許多新潮女性們覬往的崗位，在紐約市政府裏正式登記、等着候補去清除垃圾的女士至少有二千八百名之多。不久前，舉行了一次清垃圾比賽，榮獲冠軍的女大力士只用了二十七分鐘，就把總重量為一噸的垃圾塞進四十五個塑料袋，並裝上了卡車。

休閒篇 吳鴻釣●圖

天地 漫畫

C-23 6張椅連檯 $890 4張椅連檯 $641 A-11 A-10
C-22 $89 C-21 C-24 $75 S-20B S-20 $55 S-21
餐館專用
● 10—14人大圓檯面、摺翼檯
● 防火板檯面，轉盆
● 鐵椅，鐵檯脚。
● 代理歐洲木餐椅。
● 歡迎詢問 外埠遠近送到
50張椅以上有特價
新華傢俬廠
475 CLARK DR. VANCOUVER B.C. V5L 3H5
電話：(604) 253-3290
常備特價餐椅大平賣

黃堃俠公証人旅行社保險處
QUON H. WONG AGENCIES
128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. 電話：(604) 684-2381
公証人黃立錚專辦 文件認証 誓詞 產業契據 護照簽證 授權文件 遺囑
代售各大航空公司機票 特價香港移民各國機票
代訂各國旅行團汽車酒店

香港	$865.	多倫多	$269	韓國台灣香港9日遊	$1288.
紐約	$358.	夏威夷	$299.	夏威夷來回機票酒店6晚	$499
羅省	$195	點慢頓	$138.	迪士尼樂園機票酒店3晚	$289.
賭城	$199.	三藩市	$179.	東京曼谷芭堤雅香港16日遊	$1699.

1986請早換新牌 Autopian 汽車燕梳
辦理汽車、房屋、商業、旅遊醫藥保險

溫哥華 溫哥華 溫哥華 溫哥華 溫哥華 溫哥華 溫哥華 溫哥華 溫哥華 溫哥華
星馬泰 東南亞團 甜蜜假期 Honey Holidays
輕歌喚早晨旅遊公司 Fresh Air Tour
馬田叔叔 謝主
日本認I.T.A.國際旅行社企業（台灣天祥旅行社協辦）
華埠喜士定東街一三八號 電話：669-5140
681-6756 681-9727
EAST PENDER STREET, VANCOUVER, B.C. V6A 1T6
。代辦各種旅遊香証。代售旅遊保險。TELEX: 04-507548

	Adult 成人
7 days (Club Med, East Coast, Malacca) MSCLUBMED7D 馬星（逍遙村、東海岸、馬六甲）七天	$1928
6 Days (Kuantan Malacca) MSMKZ6D 馬星（關丹、馬六甲）六天	$1798
9 Days (Kuantan Malacca) MSTMKZ9D 馬星泰（關丹、馬六甲）九天	$2018
7 Days (Penang Genting Super Deluxe) 星馬（檳城）七天超級 SMDLX7D	$1928
8 Days (Kuantan, Penang) SMKUA8D 星馬（關丹、檳城）八天	$1908
7 Days Genting, Penang SMPEN7D 星馬檳城七天	$1828
6 Days Penang, Langwi LGK6D 檳城、浮羅交怡六天	$1778
6 Das	
6 Days P[illegible] Genting MSPEN6D 馬星（檳城、六天	$1778
9 days Malaysia Singapore Thailand 馬星泰九天 MSTPEN9D	$2018
7 Days (Malacca, Penang) MKZPEN7D 星馬（馬六甲、檳城）七天	$1828
6 Days Jakarta Bandung IND6D 印尼六天	$1838
6 Days Thailand BKK6D 泰國六天	$1618

華人油飯，住宿一流酒店全機票及早午晚三餐
出發日期：

五週年紀念
★迪士尼樂園，三藩市，李糯，拉斯維加斯，墨西哥邊境，十日遊
費用：特價由三百五十八元起至五百七十八元
日期：五月十七日。
★卑詩省內陸，亞省內陸六天遊
費用：特價由一百九十八元起至二百八十八元
出發日期：五月十七日、六月廿八日。
★韓國漢城，台灣環島，香港拾天豪華團
特價只收：一千四百八十八元。
出發日期：五月十九日。
特價酬賓（國員贈送精美手錶）
★日本環島，台灣環島，香港，觀光團
日本五日三晚：暢遊日本所有名勝區
台灣七日六晚：環遊台北，台中，台南，台東，高雄等各地名勝。
（包來回機票，一流酒店，入場觀光費，巴士旅遊，一日三餐）
特價只收：一千五百八十八元。
出發日期：四月廿六日，五月二十四日。
★中國 港 廣 北上 中國十四日十三晚：暢遊廣州，桂林，北京，上海，杭州，所有名勝區。大家盡情去遊覽。
只收：二千四百八十八元。
日期：每月均有團出發，華人領隊。
海州京林 拾四天逍遙遊。
桂
★歐洲精選遊，全程十七天暢遊比利時，法國，義大利，德國，荷蘭，英國。$2.379

龍城戲院 最佳服務 最高享受
1660 EAST BROADWAY, Telephone 872-7171
冷氣開放 活動座位
電872。7171查詢
皇家師姐 楊紫瓊
小狐仙 陳勳奇·倪淑君 馮萍帆·黃韻詩
午夜場：代客泊車
李修賢 胡茵夢

安捷旅行社 EMPRESS TRAVEL
Suite 1-10 E. Pender St., Vancouver, B.C.
Tel: (604) 688 7886（中華文化中心新廈二樓）
安全快捷，服務第一
代辦一切旅遊業務，酒店，簽證，豪華或廉價機票，代理中國及世界各地旅遊觀光團。
來回香港及溫哥華機票，價錢特平。
假期回港，請早定座，歡迎駕臨
電話：六八八—七八八六

本報廣告 效力宏大

Black Jack • Roulette • New Games
FUN TIME 俱樂部 娛樂
★ 維加斯規則
★ 輪盤每注五毫或一元
★ 無限張21點
★ 雙倍下注9·10·11
★ 每啤分開下注
★ 免費泊車
唐人街 GEORGIA ST. BRIDGE PRIOR ST. 200 BLOCK
CARRAVETTA'S 930 STATION ST. MAIN ST.
日期：4月14, 15, 16日
時間：星期一至三下午六時半
地點：CARAVETTA'S CLASSIC CATERING Corner of STATION & PRIOR, VANCOUVER
Proceeds to BALL HOCKEY
門券：3元（憑此券二位只收3元）
請電：INFO. CALL — 681-9467

嘉禾貢獻 最佳影片 嘉禾大戲院 Golden Harvest Theatre
319 MAIN ST. VANCOUVER, B.C. TEL: 683-8888
導演 洪金寶
今年香港賀歲片賣座冠軍
富貴列車 闔府統請
同場放映 悟理你 唔唔唔聽 我愛你 就要出聲 譚詠麟 花仔多情

HAIDA THEATRE
3215 KINGSWAY • 435-2333
成人電影●性感●香艷●新潮●刺激●
加拿大首創情侶廂座乾淨的戲院
每星期有新戲放映
即日放映 熱！熱！熱！
警告：兩部電影全部與性愛有關性感的電影
WARNING COMPLETELY CONCERNED WITH SEX
最後連映兩場 保證滿意 夫婦九元 老人二元五角
每日放映時間：12:00, 2:15, 4:30, 6:45, 9:pm. 免費咖啡贈常客
"A sophisticated and beautiful sex film... a dirty delight!" — HUSTLER
October Silk
revealing: Abigail Clayton, Candida Royalle • Lisa Deleuew, Gloria Leonard • Samantha Fox
(X) for seasoned adults
兩部新片 首次在溫哥華放映
EROTIC "CEREMONY"