舞蹈——最佳健身運動

最近跳舞又再盛行，這雖是一種時髦的玩意，却也可說是一種健身的運動，它跟跑步，游泳等不同，它能讓你身體動起來，但沒有枯燥無聊感，使人發揮創作力。舞蹈，能提供足够的體能鍛鍊，歐美有些醫療機構用舞蹈來作治療心理疾病的工具，他們認爲舞蹈能激發人的身心，使人精神振奮，血液循環和心跳加速，因而獲得成就感，紀律感，和自我肯定。

舞蹈有許多種，各有特性，運用身體的部位也各異，現在大略介紹幾種仕女們容易學習的舞蹈的特性和優點，讓大家選擇合適自己體力，興趣的來學習一下。

土風舞：世代相傳的迷人舞蹈，可以緩慢，可以急促，充分反映一個國家或一個地區的人民性情和特性，它不需要特別技巧，幾乎完全是腿的動作，跳的時候，手臂不停地搖擺，並跟別人牽手搭臂，實際上手部運動不多。跳的時候全神貫注，陶醉其中，自得其樂，它具有高度社交性，可以幾個人或多至幾十人一同跳，在服裝方面何以毋須限制。隨時隨地都可以乘興起舞。

有氧舞蹈：七十年代的舞蹈，目前很流行，它融合了跳舞的味道，樂趣和慢跳的動作對身體健康的益處，可以高度消耗熱量，能調節心臟，肺和血液循環系統。是最好的打氣筒，身體靈活，笨拙，一樣可以學，只要有好的參考書，或唱片，錄音帶都可以採用、跳時最好穿緊身衣或短褲。

現代舞：誕生於二十世紀，是鍛鍊身體整合的協調最佳方式，能使背、腰、腿勻稱有力，對身體最吃力的一種，它以古典的舞步，强調線條和形式的優美，組成結構高深的動作，它能鍛鍊出身體的平衡，力量和優雅的線條，它的每一動作都與地心吸引力對抗的、辛勤的練習便能使這些艱難的動作變爲輕易自然，它的許多動作都要拉緊背部肌肉，使背部變得强有力，腿的外向伸展，也强化了臀部肌肉和關節，有頭髮，有的動物，會有頭髮生長滿身，但是人類只長在某些兒部份。頭髮或毛髮生在身體上，有二種作用，保暖和保護露在外面的皮膚。雖然成年人身上的毛髮沒有動物多，但也能令空氣在身體上靠近而保暖。眼睫毛和眉毛，耳朵及鼻孔的毛可以防止灰塵及小蟲子進入。

頭髮大約每個月生長半寸，夏天比冬天又快，白天又比晚上快些兒。每根頭髮到了某一種長度時，就會停止生長，和身長差不多，而營養不良也會停止生長。然後會落下來，另外再長新頭髮。一頭的髮大約二到六年之間會全部換一次，眼毛及眉毛却只有三到五個月就全部換新。一個人如果脫了髮不再生長，就變成了禿頭。

每一根頭髮都有一個根，皮膚下的軟而球莖狀。如果剪頭髮時剪到十分近髮根，用顯微鏡查看，橫切面只有二種形狀，圓和平。如圓形是生直髮，越平的橫面，頭髮就越捲曲。而捲曲與否完全是遺傳。

剪頭髮爲什麼不會痛呢？因爲頭髮中沒有神經，我們的腦只有在接受痛的信訊時才會感覺痛，沒有神精會發出信號，所以我們不痛。

杏林一聞

洗澡用的水，加入了某些東西可以治病。例如洗澡水中加七磅食鹽，可以治療疼痛外，也能使皮膚好。

如果一有感冒的象徵，切二個洋葱，和一把芥辣混成膏狀，再在洗澡水冲開。在裡面躺上十五分鐘。在上床前再躺下，起碼可以治愈咳嗽及流鼻水。

如在浴盆中加半磅鹽或瀉鹽，可令皮膚美麗及清潔毛孔。

如把洗澡水來洒玫瑰花，花會更漂亮。

泥漿浴對身體也好。可買到的火山溶岩混合物，對皮膚最好。

胃爲甚麼發出聲响

爲甚麼我的胃有時發出轆轆聲？這是否只屬飢餓的徵兆，抑或有甚麼毛病的預兆呢？

胃裡沒有東西的時候，你所聽見的聲音是肌肉收縮表示飢餓。不過，作轆轆聲也在膳後發生，當時胃壁依有節奏的起伏轉動，將食物分爲小塊，將之與胃酸混合，並將之推向腸——這是可以聽得到的動作。

此外，小腸正在不斷收縮，繼續混和的程序，及使食物有規則地向大腸移動均會發出聲音。

如果你將耳貼着一位朋友的腹部，你會聽到腸作平靜的咯咯聲，叮叮聲，或沸騰聲。這些聲音是正常的。實際上，完全靜止腹部表示有某些不對！（伍畫）

如何久藏食物

（一）米的久藏法：藏米要不生虫，唯一的方法就是放在乾燥地方，如果不是藏的時間太長，決不會生虫。

（二）蔬菜的久藏法：新鮮的蔬菜要久藏，必須在上面洒些清水，然後放在陰凉的地上，用這方法，可以藏二三天，另一方法是用鹽醃，這樣可以藏一個月。

（三）魚及肉的久藏法：新鮮的魚和肉藏在冰箱裏可藏一星期左右不壞。還有一種方法，是把魚和肉都用鹽醃了，放在缸內，再撒些鹽在肉上，這叫做鹽藏法，用了這方法，可以藏許久，不過要常常拿到太陽下曬。

（四）蛋類的久藏法：家常適用方法，是把蛋放在稻殼裏，沒有稻殼，麥糠和灰都行。

（五）煑熟食物的久藏法：由其是在夏天，已經煑熟的食物，藏得不好，很容易腐臭，久藏的方法，就是把食物熱一熱，在夏天，每頓飯後熱一次，一天共熱三次，在冬天熱一次。

（六）醬油的久藏法：在熱天，醬油放了一兩星期，就會出白色的東西，（俗稱白花）來，如果在先熱一次，那麼就可以多經一倍的時間不壞，不過要注意這種方法，只能行一次或兩次，次數熱得太多，醬油會不好吃的。

捷美設計室
437-3787
房屋樓宇建築藍圖
設計入則
牌照申請
地產查訊
發展顧問

謀生老邁病痛死亡
這些事您想又想不通，避又避不開。
您願意與我們交朋友以分担重担嗎？請電：
433-1745

本報啓事

本報現增設華埠以外地區代理處。爲因應環境關係，擴大服務範圍，以利便遠離華埠讀者之需求起見，特委托下列商號爲本報華埠以外地區代理：
▲楓林公司喜士定東街二六二九號（近LONDON DRUG）
▲榮記雜貨店，乃磨街二四四三號（金鷹酒家隔鄰）
▲中華特價中心，列治文分店，第三路六二〇〇號
又本報誠徵本埠及外埠代理，有意者請電：（604）685-8941 或 685-8812洽商。
大漢公報謹啓

中國洪門民治黨駐加總支部通告

爲通告事：照得前一八六三年，爲我洪門在加拿大卑詩省北架委路鎮創立之始，亦爲華人僑團創立之最早者，及後組織遍及加國各省市鎮數十處，一九八三年爲我洪門在加國成立第一百二十週年紀念，爲此，特通告全加洪門各黨、社暨洪門機構，所在當地黨社舉行慶典時期，聯同「洪門在加國成立百二週年紀念」一齊擴大慶祝，以彰先賢勞績，而重崇典是要。
右通告
全加洪門民治黨各支分部
達權總社各支社暨有關機構一體知照
中國洪門民治黨駐加總支部
主委 鄭今後
秘書 黃榮燊
公元一九八二年十二月十四日

利仁傢俬舖
ORIENT FURNITURE SHOP
166 E. HASTINGS ST. Vancouver B.C.
冬季大減價 一律八折
木造傢俬 定做欵式 檯凳床椅 廚房木櫃 價錢廉宜 現售定造
耐用 美觀 心意 合晒 仔面 酒櫃架 滿意 舖頭櫃 歡迎 保君 一律
（逢星期四休息一天）
地址：溫哥華喜士定東街一六六號
電話：689-9727 689-5825

華聲錄影有限公司
CHINESE VIDEO SYSTEMS LTD.
739 COLUMBIA ST. NEW WEST. B.C. 525-6911
337 GORE AVE. VAN. B.C. 682-5725 689-8059
SONY
本公司係"華埠"總代理之SONY名廠音響、電視機、錄影機及各種錄影空白帶，貨量多，選擇方便，價錢特平，歡迎到本公司參觀採購及外埠郵購。
專售電視機・錄影機・錄影器材
價錢特平
VHS及BET均有
錄影機 由49.00起
二十四小時電話服務
（604）682-5725

瞭查查過節？
包保滿意 割價傾銷
TRU-VALU OPTICAL LTD.
保持視力清晰明亮，請駕臨：
溫哥華百老滙西街833號
☎873-3941
好代價眼鏡有限公司
請保留此廣告獲特價優待有效期至82年12月26日

聖誕節特價品 普通眼鏡
有百餘款鏡架供君選擇，膠片或玻璃片（加硬、茶色、加大另計）（放縮至七倍，其他另計）
$39.99 全套

聖誕節特價品 雙光眼鏡
KRYPTOK 或 REG. MONO STEP
多款名廠眼鏡任擇（加硬、變色及加大另計）（放縮七倍，其它另計）
$59.99 全套

聖誕節特價品 隱型眼鏡
名廠BAUSH & LOMB 或KELVIN 軟性鏡片包保滿意保用60天加送全套藥水禮盒，配鏡後服務。
$99
隱型眼鏡中心
溫哥華：百老滙西街835號 ☎873-3941
蘇里埠：14787-108AVE. 585-0347

摩登雙光眼鏡
$66.99
新型無縫雙方膠片，有如普通鏡片，多款鏡架。
（茶鏡另計）

普天同慶 與衆同樂
$2.00
今天至12月23日止，凡驗眼配鏡，本公司每次捐款二元給省傷殘人士基金。

敬告顧客
我們能够提供低廉售價，主要依靠售貨數字。如果閣下想眼鏡售價保持相宜，請繼續惠顧「好代價」！
●名家鏡框●配鏡專家●自設工廠●三小時起貨（只限工場和單光鏡）●超過七萬鏡框款●一年保用（加硬鏡）●安排驗眼●獨立經營●價格不受限制。

好代價平價中心
溫哥華百老滙西街835號
平到你笑
普通眼鏡全套
（放縮七倍以內）
$19.99
多款膠片或玻璃片任擇

$1 選購眼鏡憑本券獲發回一元車資津貼
$1 耆英配眼鏡憑本券可獲津貼一元
免費 獲贈價值$1.25洗眼鏡水一支，一人只限一支，只送二千，送完即止
$1 兒童配鏡，減價一元
聖誕禮券出售 「好代價」祝大家聖誕快樂

隱型眼鏡中心
溫哥華833百老滙西街 ☎873-3941
蘇里區14787 108 AVE. ☎585-0347
RICHMOND 145-4800 No. 3 Road Parkside 4800 270-3634
WEST VANCOUVER 1475 Marine Drive 922-5112
VICTORIA 705 Fisgard Street 386-6622
NANAIMO 143 Commercial Street 754-3122
NORTH VANCOUVER 1456 Lonsdale Ave. 987-1611
SURREY 14787-10th Ave. 585-3132
KAMLOOPS 653 Victoria Street 374-5131
PENTICTON 320 Martin St. 492-4881
上述優待只限個別分店和總店

同慶餐室
DONG KHANH Restaurant
溫哥華奇化街二八〇號 電話：687-0402
七天營業時間由上午十時至晚上十時假期照常營業
慶祝 各界僑胞聖誕快樂新年進步
特價九折酬謝顧客歡迎惠顧
巧製越南餐 精美粵小菜
南國燒烤鷄比肉扒飯 鮮滑牛肉粉 星洲咖喱鷄鴨粉麵飯 鮮蝦雲吞麵 法茄汁牛腩排骨粉麵 星洲特米粉 各式炒粉麵各類燴飯 金邊沙河粉
價廉味美 招呼親切 歡迎惠顧 保證滿意

修屋頂建陽台
平價裝修公司
專修屋頂漏水 冬季大廉價！
整修廚房土庫 包通水喉水溝
搬貨清除廢物 剪砍樹木代客
特價優待僑胞 435-7659

恭祝聖誕 並賀新禧
景福首飾製品廠
地址：喜士定東街659號
TEL: (604) 255-0747
聖誕酬賓大減價：
14K金心形玉吊咀 每個$99.00起
14K金金玉佛吊咀 每個$69.90起
14K金玉金魚吊咀 每個$64.50起
14K金玉耳扣吊咀 每個$69.90起
14K金大玉花件吊咀 每個$129 起
14K金玉魚吊咀 每個$39.90起
14K金淡水珠耳環 每對$28.50起

環球車身修理
MARINE DRIVE COLLISION LTD.
970 S. W. MARINE DR., VANCOUVER, B.C.
Tel: 266-3366
本廠：
VOLVO HONDA TOYOTA
免費代辦I.C.B.C.手續 持牌技師精工修理
代客免費估價 新式機器設備
免費代客接送 一切手工保證
免費專車借用 工作準時妥當
凡I. C. B. C. 工作費超過九百元，免收100元
非I. C. B. C. 修理，工作費一律九折。
Certified Shop
SPECIALIZED IN JAPANESE & IMPORTED CARS
VISA MasterCard TELE CHECK