達芳珍的歲七十四 好更時歲廿比材身

法食飲康健和操美健倡提於功歸

「健美操皇后」珍芳達四十七歲了，已不再年青：眼尾和咀角出現皺紋，頭上的銀絲亦愈來愈多。但另一方面，她的笑容清新開朗、眼睛閃光、頭髮濃密而有光澤、精神飽滿，身上連一安士多餘的肉也沒有。

很多人以爲苗條就是美麗和健康，珍芳達亦犯過這種錯誤，而且受過慘痛的教訓。當時她只有二十來歲，爲了保持身材苗條而服藥減肥，以致體重暴起暴跌，差點弄壞了健康。現在除非有特別原因，否則她不會節食，只是利用運動和健康的飲食習慣去控制體重。

在她的新著作「女性到達成熟年齡」中，珍芳達坦白談到她身體的老化過程，例如她的膝蓋痛，她的小指有關節炎迹象，以及她眼睛周圍的皮膚在捱夜或吃過肥膩晚餐後，翌晨起來會出現浮腫等等中年女性面臨的問題，但亦有教她們如何保持身材和健康。插頁中所見的珍芳達看來已不年青，但精神奕奕，充滿活力，她要傳達的意思很簡單，就是女人四十並非意味着盛年已過，一樣可以是一朵花。正如她自己說：「我二十多歲時在年齡上是年青，但現在我覺得年輕。」

事實上，出版商曾經嫌這本書封面照片中珍芳達的皺紋看來太明顯，計劃在底片上做些手脚，將皺紋除去。但珍芳達大力反對，她認爲應讓讀者看見她的本來面目，認識到她的年青並非是用化粧品堆砌出來的，而是發自內心。結果最後登出來的照片，完全未加過潤飾，保留了她的每一條皺紋。

珍芳達平日的「唸弗」方法，並非完全靠健美操，她經常步行及緩步跑，還每天練一個鐘頭芭蕾舞，後者是她保持了近三十年的習慣，據珍芳達說，現在她的腰比二十歲時還要苗條，她希望能夠一直保持下去。在世界各地，珍芳達的健美操有無數的擁護者，但在家中，她的丈夫湯希頓對這種唸弗方法却興趣不大，他寧可去打棒球。

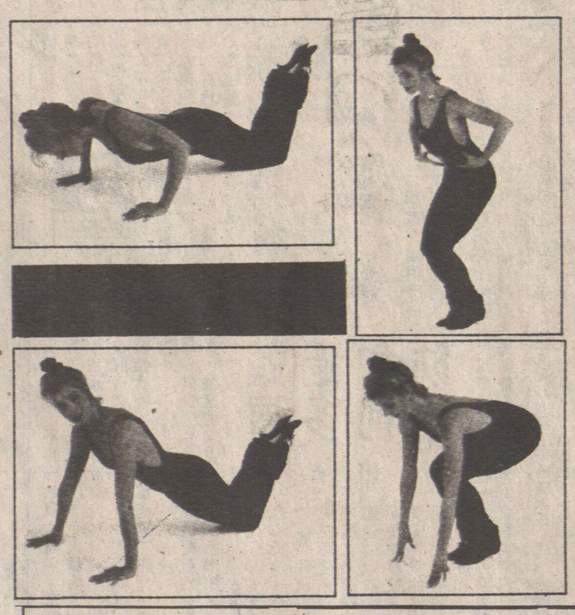
圖爲①今日的珍芳達，身上連一安士贅肉也沒有，腰肢比二十歲時更幼。②她在演出「太空英雌巴巴麗娜」時雖然好身材，其實並不健康，要靠減肥丸保持苗條。③在新片「玩偶製造者」中，她的體重增加了二十磅，但運動和節制飲食得法，很快便恢復了苗條。（錢）

小巧啞鈴 最受歡迎

對於普通女性，平日多做運動對於身型必然有利無害，最近一項調查，最受歡迎的體操器械，銷量最高的是輕量級啞鈴，這位奧特兒雙手同舉，爲宣傳而擺甫士。（君）

十歲時重了不少，但身體脂肪率低，多了是肌肉，而肌肉比脂肪重，因此她雖然體重增加了，但身材看起來却似乎比二十歲時還苗條。

輕鬆韻律操



這兩款韻律操都是較爲輕鬆及簡單的，不很費力，却是對全身的肌肉都有好處，可以隨音樂而做。

右面的一種是把兩手放在腰部，手指張開指着腰，腿子合併，曲腿彎腰，同時伸直手臂，以手指尖輕觸地面，隨着音樂的韻律而一起一落。

左面的一種是女性掌上壓，以膝着地而小腿提起，落時曲臂，胸不必到地，起時伸直手臂。因爲小腿提起，小腹已很受力，所以上身起落的次數不必多，起後把頭放鬆，隨音樂扭來扭去，以運動頸部肌肉，一陣之後再降下去。（封）

有按摩作用的呼拉圈

用呼拉圈做運動有減肥的功效，如果用附圖的呼拉圈減肥，更可事半功倍。它和普通的呼拉圈不同，上面有一個個節，這些節是特別設計的，當你轉動呼拉圈時，它們會對你的腹部、臀部及大腿施加適當的壓力，相等於按摩的作用，據說可以苗條腰肢及消除肚腩。（浣）

精工車身修理廠
精工！精工！
手藝精，工作靚
精工車身修理廠
加拿大執照，十七年經驗
精修歐美日本名廠靚車．
精工担保，担保精工
精工車身噴油
精工車身翻新
Johnny Chau
Wayne Yu
CRAFTWORK AUTO BODY SHOP
1703 KINGSWAY VANCOUVER B.C.
電話：874-0121
* WE SPECICALIZE IN
* EUROPEAN & IMPORT CARS
* I.C.B.C. CLAIMS
* TOP QUALITY BODY WORK
* FIRST CLASS CUSTOM PAINT JOB
* B.C. CERTIFIED WORKSMANSHIP
* ALL WORKS GUARANTEED
TOYOTA

忠信參茸行＊德信參茸行＊忠信參茸行＊德信參茸行＊忠信參茸行＊德信參茸行＊忠信參茸行
德信參茸國藥行
一週年紀念特價酬賓
由四月五日（週五）至
四月十四日（週日）
並推出以下特平貨品以謝顧客愛護
正花菇每磅原價＄32 特價＄27·50
特厚冬菇每磅原價＄25 特價＄19·50
厚冬菇每磅原價＄18 特價＄15·75
並冬菇每磅原價＄15·50 特價＄13
特大宗谷元貝每磅特價＄60 特價＄50
大宗谷元貝每磅原價＄50 特價＄44
特大蠔豉每磅原價＄8·50 特價＄6·80
野葛菜每包原價＄1·00 特價＄1·00／2包
魚唇絲每包半磅庄原價＄2·40 特價＄2·00
高麗人參補酒每支原價＄18 特價＄13
全部參茸●藥材
成藥●海味
一律九折
（除特價品外）
台灣名茶一律八折
平價貨品太多未能盡錄 敬請光臨指導惠顧
德信參茸行地址：緬街327號 687-6977
忠信參茸行地址：飛莎街3491-3497號 873-8712
飛莎街忠信參茸行同時舉行特價酬賓
忠信參茸行＊德信參茸行＊忠信參茸行＊德信參茸行＊忠信參茸行＊德信參茸行＊忠信參茸行

雲城汽車修理
VANCITY AUTO REPAIRS LTD.
1344 FRANKLIN ST. 電話：251-5211
專門修理美國各種汽車
及 HONDA, MAZDA, VOLVO, VW
政府執照・經驗技師
鄭宗發君主理
各項修理
絕對妥當
價錢公道
1344 FRANKLIN ST 後巷 CLARK DR MCLEAN ST EAST HASTINGS
營業時間：週一至週五
上午九時至下午六時（請電話預約）
週六上午九時至下午四時

一味靠撞
車身撞壞 不必操心
修理完好 更有禮金
二十年經驗噴油技師主理
採用世界著名杜邦漆油
包你快平靚
經濟不景
舊車有價
舊車噴新
平到你笑
電話：251-9119
一百達車身修理廠
HAWKS AUTO BODY
794 Powell 街夫 Hawks 街
由喜士定街到學士街轉入
I.C.B.C.工作
特價優待
免費車借用

經驗招牌
設計書寫各種木版膠版
車身櫥窗商號招牌起貨
快捷水準一流 254-5661
廣告專家

高雅洋服
溫哥華KNIGHT ST（乃街）3917號
電話：872-4922
承接改衫，訂做西裝
梁相業

廖盛炤窗簾公司
雲高華非沙街四三一八號
電話：874-1933
服價花及各專
務錢色百式門
週相新葉布製
到宜顯簾簾造

通達駕駛學校
T.T.DRIVING SCHOOL
NO.6, 246 EAST BROADWAY,
(BROADWAY AND KINGSWAY)
VANCOUVER, B. C.
電話：321·7324 251·5015
自創新法 傳授快捷
易學速成 合格率高
全程八鐘136元
每時19元
十足把握筆試班（免費接送）

上海裁縫
承接中國禮服，
新娘旗袍，唐裝
衫褲，男女裝棉
衣．
電話：438-7535

城市駕駛學校
City Driving School
4522 緬街近廿九街
電話 874-4544
蘇偉勝
師資優良 經驗豐富 精通國專 客英馬語
耐心教授 筆試路試 收費公平 忠誠服務

HONG KONG DRIVING SCHOOL LTD.
香港駕駛學校
地址：域多利街5869號
電話：321—3722
考取 專人輔導 免費接送 收費公平 經驗豐富 師資優良
筆試 指導 接送 公平 豐富 優良
全程130元
校長：方勵強夫人 電話：298-4623

京士威駕駛學校
KINGSWAY DRIVING SCHOOL
3355 KINGSWAY
歷史悠久，經驗豐富
434-5982（廿四小時）
全程130元 並指導筆試
教師黎美英 MAY LAI
教師楊少棠 SHAO TANG YANG

LOYAL DRIVING SCHOOL LTD.
安全駕駛學校
207-2121 KINGSWAY, VAN, B.C.
收費公道 歡迎補鐘
各級筆試 的士牌等
全程130元
教師日夜電話
周炳麟：876-8434 黃潤賢：681-0430日間 327-6446晚間

聯合駕駛學校
UNITED DRIVING SCHOOL (1977)
校址：823號喜士定東街&HAWK（近唐人街）
歷史悠久 經驗豐富 講解詳細 捷法速成
耐心教授 免費接送 日日考取 筆試路試
八週年紀念酬賓大特價 8小時 ＄145 6小時 ＄120
電話：321·3371或253·1333曹先生
（誠聘教車師傅）
假日照常服務

高級駕駛學校
4677 MAIN ST. ADVANCE DRIVING SCHOOL
吳志強
專人輔導英語筆試
CLASS 4 5 6
872-8717
全程130元

王志龍駕駛學校
PERFECTION DRIVING SCHOOL
地址：7229 緬街近 57 街
本校教師，全準經驗最豐富，保證捷法速成，普通班＄125元，絕不拖鐘．
教師電話：
唐達良 253-3825
王志龍 325-7965

國際駕駛學校
International Driving Academy
STOP
地址386號喜士定東街 電話 684·3044
師資優良 經驗豐富 精通越南 國粵英語
專人教授 各級筆試 捷法易明 歡迎查詢
實習全科課程139元八小時
特價速成班110元六小時
校長 林伯荒 電話 684·6039
教師 馮尚榮 電話 879·0319

想考取車牌，欲騁馳無阻
請即洽：校長 楊友權
萬國駕駛學校
NATIONS DRIVING SCHOOL
地址：206東六街及緬街223室
電話：254·2805 872·0058
聘請經驗教車師傅
教導經驗豐富 學技容易快捷
全準收費最平 效果保證最好

宇宙駕駛學校
UNIVERSE DRIVING SCHOOL
NO.7-119 W. BROADWAY VANCOUVER B.C.
電話：8742524 4379617
經驗豐富 教法詳盡
免費接送 歡迎查詢
全程八小時136元
速成六小時102元

嘉華駕駛學校
ALPHA DRIVING SCHOOL
#1-2256 KINGSWAY, VANCOUVER, B.C.
歷史悠久 經驗豐富
全程130元，並有筆試班。
馮坤威校長 438-3438

安全駕駛學校
安全實用・捷法速成
筆試路試・收費公平
請電：876-8434
(MIKE) 周炳麟