日體人「現發究研眠睡」

每天二十五小時一循環

在過去的二十年之中，科學家對睡眠這回事有很深入的研究，而其中最重要的一種就是「生理日」，那即是說，人體是有自己的一天的，在這一天之內，各種功能的變化大致上作一次循環。但是這個「生理日」却是二十五小時的。這就與時鐘的廿四小時日頗有衝突。

美國紐約州立大學的生物教授法蘭·蘇爾茲說：「我們的人體時鐘就像是一個稍慢的鐘，每天慢一小時。我們的生活都是以廿四小時的時鐘作準的，因而我們每天定時起床，實在就是每天起床早了一小時，這就是爲什麼許多人總是不能習慣，每天早起都是叫苦。這一小時並非順延，睡着之後又從頭再開始一天，再起床時又是早了一小時。

在實驗之中，有些人被關在沒有外來光綫及聲音，飲食亦不定時，無法知道外間時間及日夜時，他們就是自然地每天上床和起床都比時鐘遲了一小時。在這種環境之中，他們的日子就是每天廿五小時而順延下去，廿多天之後，他們就少了一天，即是多睡了一天。

身體如何知道什麼時候要上床或是起床呢？不是看天黑與天亮，而是憑體溫的改變。對於那些依辦公時間生活的人而言，在夜間上床入睡了不久之後，體溫就忽然低降，到凌晨三或四時最低。到天快亮，時鐘作準的，因而我們每天定時起床，實在就是爲什麼許多人大約是凌晨五六時，體溫又開始回升，而血液中一種叫「可的素」的荷爾蒙的份量亦是升高。這溫度的升高使我們爲一天的活動作好了準備。在多數人而言，體溫是在下午近黃昏時到達最高峰的，而人也是在那個時候最精神。可的素則是在醒之前血中最多，是一種興奮劑，使人能夠精神地醒來。但是由於生活時間不經人體時鐘，所以總是早醒一小時，因而多數人醒來時並不精神，仍是很想睡，到醒後一小時才精神起來。有些對睡眠需要特別少的人，與及那些上班時間不受嚴格規限的人，他們醒時則是特別精神，乃是因爲是體內的可的素把他們依時弄醒的。

以前科學家以爲體溫在夜間低降乃因人睡着便不活動而致，但現在則發現，即使是開夜工的人，夜間體溫還是較低的。而即使你通宵不睡，到了早上，可的素與體溫還是會升高。

一個人上床了之後睡多久亦是由人體時鐘管制，而不是看一個人有多疲倦的。主要是看你在人體時鐘的何時上床。蘇爾茲教授說：「假如你捱了一個通宵，天亮才睡，你睡的時間多數會較短，因爲那時體溫已開始在上升。你在中午或下午就會醒。醒來時仍很疲倦是另一回事。假如你捱到黃昏才上床，你就會一睡到天明。」

至於做夢，人通常是在睡着了一小時之後才會開始做夢的。不過假如是很遲才睡的，那就差不多還未入睡就已開始做夢，而且遲睡的人夢也會特別多。這與人人體時鐘廿五小時並非不自然，不自然的乃是人所規定的廿四小時天。原始人是不受此規限的，便也無此苦。

●圖爲攝於一九七七年的希斯。

希特拉得力助手希斯今已九十歲

等他一死即毀獄

希特拉的得力助手希斯今年已九十歲，現仍在柏林的史潘度軍事監獄服刑。偌大的一座監獄，只有他一名囚犯，但「服侍」他的職工、廚子、警衛、秘書、輔助醫療人員、翻譯、監獄長却有四十人之多，每年開支達一百萬美元之多。

一九四一年，正當希特拉準備進攻蘇聯時，希斯秘密飛往英國，希望和英國談判簽訂和約，以減輕希特拉在西面戰綫所受到的壓力，但英國人將他拘捕。在紐倫堡審訊中，希斯被判終身監禁，自一九四五年起一直囚禁在史潘度監獄。

當時還有另外六名納粹黨徒和他一起被判囚，他們在一九六六年前全部獲釋，並已先後死去，反而被關在獄中的希斯能活到現在。事實上，在一九六六年，當希斯最後一名獄友獲釋後，四名監獄醫生一致同意希斯最多只能再活三年。

監獄當局早已爲希斯準備好棺木，放在監獄地窖。他逝時，需有兩名醫生簽死亡證，然後在兩小時內將遺體火葬。

英國據報計劃等他一死，便在四十八小時內用推土機將史潘度監獄夷平，以免它被新納粹黨視爲烈士陵墓。

流行樂手男人天下

洛杉磯的第一流灌錄音樂唱片的地方，優秀的音樂家共有三十五位，但，他們是清一色的男性。

水準，只有卡露姬。

李察哥德利爾是唱片監製，他說：「根本沒有杯葛她們的意圖，只是女性本身不肯在這方面的發展吧了，事實上她們寧選唱歌，這才是她們可以穩操勝券一些！」

「私奔」樂隊的女結他手麗達福這樣憶說：「我十六歲便曉得彈結他，但旁人見了都表驚奇，他們認爲女孩子玩樂器，總有點那個，這種心理至今仍存在。」

她又補充說：「還有一點，樂器排練往往在夜半才開始，女孩子是不方便的，尤其是要一齊巡迴演唱。」

還有一個不允透露姓名的女樂手說：「這是我親身的經驗，那些錄音室，根本是男人的世界，女人是無法打入的，他們態度上很客氣，但，內心是輕視女性玩樂器的。」

「阿高高」全女班樂隊，鼓手珍娜克，是被譽爲全美最佳的女鼓手。她說：「我敢誇在女性中，我是一流，但與男性比較，我離開上十大，不過，我會繼續努力。」

最近，「她是不尋常」這首流行榜冠軍歌，灌錄時，負責伴奏的是十二個人一組的製作部，只有一個是女性，那便是歌手本人而已。

任何一個出色的女歌手或女作曲家，如要灌錄成唱片，玩樂器來伴奏的，全是男人天下。

難怪有人這麼提出一問：「爲什麼會這麼一面倒呢？」答案一個，像數學一樣，大家都認爲男人吻過女人，玩樂器亦然。

一個出色的樂手波比荷爾却挺身而出，替大家說句公道話：「若說女性玩樂器不孩子玩樂器，總有點那個，這種心理至今仍存在。」

麼憶述說：「我十六歲便曉得彈結他，但旁人見了都表驚奇，他們認爲女孩子玩樂器，總有點那個，這種心理至今仍存在。」

她又補充說：「還有一點，樂器排練往往在夜半才開始，女孩子是不方便的，尤其是要一齊巡迴演唱。」

還有一個不允透露姓名的女樂手說：「這是我親身的經驗，那些錄音室，根本是男人的世界，女人是無法打入的，他們態度上很客氣，但，內心是輕視女性玩樂器的。」

「阿高高」全女班樂隊，鼓手珍娜克，是被譽爲全美最佳的女鼓手。她說：「我敢誇在女性中，我是一流，但與男性比較，我離開上十大，不過，我會繼續努力。」

眞正太空裝

這件新裝名爲太空裝，却是眞材實料，一點也不假的，因爲美國時裝設計家瑪莉莎。巴納治是用太空實驗室的廢料砌成這件衣服。圓片是鋁質的廢片割成，而腰帶是用舊的電路板拼成的。模特兒就是她本人。

劉承接裝修·油漆·土木工程·地址 636E. 14TH AVE 富新電話：879-4389

專人精修 電視錄影機，安裝修理各種汽車音響器材，快捷妥當，電話：251·5352。

麥秋 油漆 土木工程 大小工程一律歡迎，從業悠久，工作妥當，電話：六時後八七四一二四〇

油漆噴漆 商業舖位·民房住宅·免費估價·電話：251·3089劉記

榕記油漆公司 專門：室外機器噴油室內裝修油漆花園欄杆圍繞噴油。清洗鋁質外牆。電話：五九〇—三八九二

楠記 水電工程 土庫廚房 大小工程 裝修間格 浴室厠所 免費估價 430·1128

張記裝修 土庫間格 瓷磚鋪砌 內外油漆 水電修理 日電：521-9121 夜電：872-6841

強華公司 KENWARD CO. 431 COLUMBIA ST. VANCOUVER B.C. TEL:684-8821 經售及修理名廠傳真機，收晉機及各種電器，承接大小工程，服務妥當·價格克己保證滿意

昌記裝修油漆公司 承接泥水木工傢具等各大小工程忠誠爲僑胞服務工作快捷妥當· 電話 二五四—七五〇三 六八七—四〇九四

朱氏裝修 電話：433-9784 免費估價 大小工程 土庫間格 裝修改建 政府牌照 另有長期合約 文栢型小修理

中明 油漆裝修大小工程 土庫間格屋頂補漏 免費估價 電話:325-5459

永興裝修公司 油漆做木·土庫間格 水喉潔具·露台車房 電器電爐·新換水喉 大小工程、無任歡迎 平·快·靚 電話：四三三—一九二二

超記裝修 裝修房屋 大小工程 油漆間格 土庫籬笆 改裝加建 車房修路 快捷妥當 保證滿意 電話：274-8249

JOHNNY CHOW PLUMBING 959 EAST 21ST AVENUE VANCOUVER, B.C. V5V 1S4 PHONE: 876-2057 876-6872 曹振興 政府合法牌照 新裝或修理 水喉煤氣喉 日夜應召 保君滿意

誌里冷氣工程公司 專科大小商業凍房冷氣工程·設計裝置及修理忠誠爲僑胞服務·快捷妥當· 電話：八七二—一〇三九 八七六—一壹一二 3742 MAIN STREET VANCOUVER B.C.

宏海建築裝修 商店住宅 新建修改 專業補漏 免費估價 電話 291·9861 車房土庫 長期保養 精換瓦面 快捷妥當

關氏建築裝修 CONSTRUCTION TEL:254-7460 工精價廉 水電裝修 瓷磚鋪砌 內外油漆 土庫間格 車房陽台 舊屋翻新

東方雪櫃冷氣公司 New Way Refrigeration Ltd. 專科上門修理家庭商業雪櫃設計按裝大小商業凍房冷氣大小工程一律歡迎· 日夜服務收費從廉 電話·英語 251-2301 華語 255-4821 政府牌照 馬文紹

嘉華冷暖氣工程 煤氣暖氣冷氣凍房 2044 TURNER ST. TEL:251-1616 ▲▲▲▲▲氣機熱水爐 政府牌照 收費從廉 倉凍房冷暖 食櫃餐館貨 牛奶瓜菜肉 大小雜貨店 理商業家庭 專科裝置修 日夜服務 快捷妥當 請電黃耀堂

偉成建築工程公司 專人負責，圖則設計 承建新屋及大小工程 請電：陳偉雄 420-9024 陳信成 274-8128 （免費估價及申請建築許可證） 各大小類型土地·適合每則由一百五十元起 有各款圖則出售

欽記裝修建築 內外油漆 承接灰板 土庫間格 裝修屋頂 建造陽台 包君滿意 電話 日 874·1933 晚 874·9538

亞趙建築公司 J. CHIU CONSTRUCTION TEL:327-2588 免費估價 圍牆磚花 水電工程 土庫間格 設計圖則 裝修油漆 承建新屋

嘉倫裝修 擴建房屋 土庫間格 露台車房 屋頂裝修 水潤籬笆 內外油漆 電話:437-8742

建利建築工程 KELLY CONSTRUCTION 商業住宅 新舊裝修 土庫間格 水潤籬笆 水電工程 快捷安當 政府牌照 免費估價 電話 873·2566 321·5819

四海油漆 專接油漆工程及小型裝修 電話：437 9692

李華建築公司 專做灰板 內外油漆 承釘屋頂 土庫間格 電話：685·3653

大小電力工程 A.B.級電力工程牌照 工商業。住宅 火警系統，電子防盜，對講機系統。舊屋電力系統檢查 電燈電線新建修改 電力暖氣，電子門鎖 電子防盜 □加拿大保安專業牌照 □燕梳信用保證 □採用高級專業器材 小型電腦中樞控制 精 精心設計 令你安枕無憂 簡 簡易使用 令你出入方便 安培電業工程有限公司 AMP TECH ALARM & ELECTRICAL SYSTEM INC. 1233 HORNBY ST. COQ. B.C. 電話：464-7287 （24小時）

煤氣工程 電話：939-8275 鮑洽 上門估價，免費十五元，換熱水爐二百九喉等工程，兼修理及安裝，專門修理水 持有政府牌照

捷美設計室 437-3787 發展顧問 地產申訊 牌照審查 設計入請 建築則 房屋樓宇圖

職怡裝修 電話：254·8967 免費估價 晒台車房 土庫間格 做木工改建 承接裝修油漆

專門修理 收費低廉 上門服務 政府牌照 家庭電器 乾衣機 洗雪櫃 專門修理電爐 電話：876-0278 OR 438-4666 李華接洽

快捷冷氣工程公司 專科承裝修理，大小商業冷暖氣機凍房，急凍房，大小牛奶肉食瓜菜櫃·電爐電火政府牌照 馬君寰 三二七—一五一（英語） 三二一—七二〇（華語）

順發冷氣工程 雪凍暖冷電櫃房氣氣爐 修理按裝肉食，牛奶，菜蔬櫃。日夜服務，免費估價· 電話：298—1431朱先生

CRYSTAL INNOVATIONS LTD. 晶美裝修建築公司 本公司有地及房屋供閣下選擇承建新屋手工一流，舊屋翻新，商業樓宇裝修，代設計劃則 免費估價 黎照洲 RICHARD LAI 321·2945 FERDINAND KLAPWIJK

余正木工坭水 電話：251-6248 各項裝修 改建加粉 油漆瓦砌 屋頂修喉 水石路 砌泥路 磚廁磁 廚身瓦 牆府批 政牌照 盪照

達時旅運中心 TECH TRAVEL SERVICE LTD. IATA
* 代理各大航空公司機票往世界各地。美加內陸特價票，港、台、星馬團體票，歐陸包機等
* 代訂各地旅行團，如賭城，夏威夷迪士尼樂園等 PACKAGE TOUR
* 代訂汽車、酒店、旅行保險
* 無論移民探親，假期消遣，商務，旅遊，專人爲您悉心妥當安排。
營業時間：週一至週五：早上九時至五時半 週六：早上十時至二時
536 MAIN ST.（緬街夾奇化街） VANCOUVER B. C. V6A 2T9 電話：(604) 685-5263

夜日 88 77 26 72·0549 多途電器 DORTO ELECTRIC 政府牌照 安裝商業 住屋電火 洗乾衣機 修理電爐

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

炳記 1976 428 Salsbury Dr. Van. V5L 3Z4 Tel: 254-4935 接駁政府大渠 修理土庫漏水，電動通渠 水喉潔具渠務煤氣工程

東方冷暖水電工程 DONG PHUONG CONTRACTORS LTD. 2165 E. HASTINGS ST. VAN. B.C. 安裝，修理、保養 餐館，住宅廚房全部設備 專科冷氣，雪櫃，水喉，不銹鋼爐頭安裝燒釬 特設24小時緊急修理服務 快捷妥當，收費特廉 TEL: 253-3913 PAGER: 667-0005

唐記建築裝修 TONG'S CONTRACTING TELL: 327-1895 自動車門 精裝 水電工程 土庫間格 舊屋翻新 入則申請

TOM'S CONTRACTING 吳洽· 承接大小土木工程 油漆裝修 五時後電話：321·1388