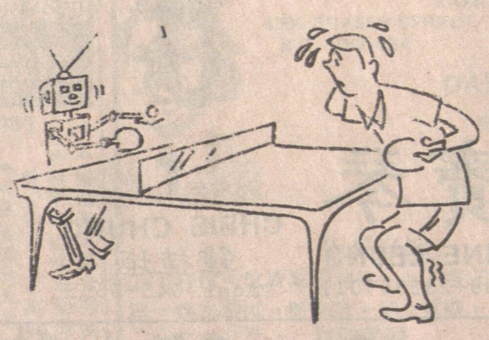
昔今育體子女

啓一望

公元前在古希臘奧林匹克競技場上，舉行過二百九十三屆古代奧運會。當時有明文規定，女子不得參加比賽，違者處死。

在近代奧運會，婦女逐漸衝破禁錮，歷屆參賽人數都有增加。

近代奧運會始於一八九六年四月五日，參加第一屆奧運會的運動員有三百一十一人，但依然全屬男選手的天下。一九〇〇年第二屆奧運會，有十一名女將參加，也只佔運動員總數的百分之零點八三。



冠軍的新對手　趙政

此後，女運動員逐漸增加，一九二四年第八屆奧運會女運動員突破百人大關達到一百三十六人，一九五二年第十五屆超過五百人，一九七二年第二十屆突破千人，一九八四年洛杉磯奧運會是女選手最多的一次比賽，達二千五百人，佔運動員總數的百分三十一。為此，有人稱道該屆奧運會為「巾幗奧運會」。

與此同時，女子比賽項目也逐漸增加。一九〇〇年第二屆奧運會只有網球、射箭、高爾夫球和溜冰四個女子項目。到一九一二年增加了游泳、跳水和擊劍比賽。一九二八年正式設女子田徑賽，項目有一百米和八百米、跳高、鐵餅及四乘一百米接力。同年，女子體操也被列為正式比賽項目。女子球類比賽直至六十年代才在奧運會上出現，排球始於一九六〇年，籃球和手球始於一九七六年，曲棍球始於一九八〇年。隨着體育運動的普及及提高，女子比賽的單項的數目也是由於女子的生理特點所決定。女子的皮下脂肪比男子厚，這在耐力項目中，特別是超長距離（如馬拉松）比賽中，脂肪將會提供更高的能源。

一九二八年阿姆斯特丹奧運會新增女子八百米跑，九名女將未經過嚴格訓練，又無比賽經驗，起跑後一開始就全力衝刺，到達終點時個個精疲力竭，倒在地上。第一名的成績比男子紀錄慢了二十五秒。但到了一九八〇年奧運會，蘇聯女選手創造的新世界紀錄僅比男子慢八秒。

其他女子田徑項目的成績迅速提高，一百米跑在第十五屆奧運會為十一秒五，一九八〇年達十秒七點九，跳高由一點六七米提高到二點〇八米，鐵餅由五十一點四二米提高到七十三點二六米。

原來女子跑一千五百米、三千米不可想像，五千米、一萬米更不可思議，但如今這些項目都已列為世界田徑大賽比賽的項目。馬拉松曾被認為是女子的禁區，是女子絕不能完成的項目，但目前已有成千上萬的女工參加馬拉松賽跑，據統計女選手跑入兩小時四十分以內者有四十多人，而一九二四年男子馬拉松成績也不過兩小時四十一分二十二秒六。一九七六年男、女馬拉松的成績相差二十八分鐘，一九八三年挪威的女將韋茨跑出兩小時二十五分四十一秒的好成績，一下子把差距縮短了一半，僅為十四分。而在這短短的七年裏，男子馬拉松只提高一分四十二秒，而女子紀錄却提高了近十六分鐘！誰敢保證，在未來的七年中女子的馬拉松成績不可以與男子並駕齊驅！

近些年來又興起許多女子項目，如女子足球、女子舉重、女子撐竿跳、三級跳，以及女子健美、衝浪等等項目。女子在政治上享有同男子一樣的權利，在體育上也將與男子爭高下！

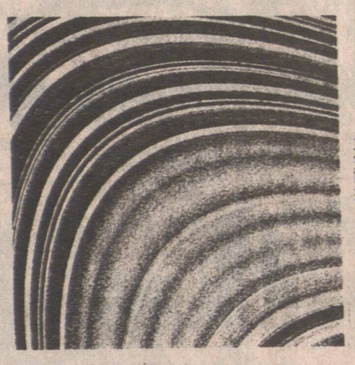
（呂摘自《中外婦女》）

世界最大的地圖冊

德國柏林市立圖書館珍藏着一本寬一百一十厘米，高一百七十厘米的地圖冊。該地圖冊是在十七世紀印製的，到目前為止被認為是世界地圖出版業中最大的版本。它有三十五幅圖面，其重量為一百七十五公斤。

（治　編譯）

（孫靜摘自《今晚報》）



太陽系的奇景

土星距離地球十四億四千萬公里，它最引人入勝而壯觀的景致乃其複雜的環帶系統（左圖），其寬度超過十六萬公里，厚度小於九十米。在三個主要的環帶中還包括一層層令人為之目眩的小環（右圖）。這些環帶幫助我們更了解土星環成型的力量，而，有一天將這也正是太陽系得以形成的力量。

（錦程譯自《普通科學》）

運動與飲水

中國古神話中的《夸父追日》，歌頌了一位為追趕太陽而壯烈犧牲的勇士。現代運動醫學家們從那字裏行間看出，夸父實際是死於大運動量後的嚴重失水。

參加劇烈運動或繁重的體力勞動時應注意補充鹽分，這是常識，但如何同時合理地攝足水分，却往往為人所忽視。這個疏忽將會產生嚴重後果。只着重增加吃鹽量而沒有增添水分，會因細胞外液體所含的鹽分過高而導致細胞內失水，成績，連維持生命也成了問題。

大家知道，人體內幾乎所有的生理功能都離不開水。譬如：為調節體溫和排泄代謝廢物，人體內一晝夜約要排泌八百毫升左右的汗液；當運動量劇增時，一天排汗可達九千毫升之多！根據運動醫學家們的意見說：要防止大運動量所致的失水，提高勞動效率或競賽成績，首先應在比賽前的三小時攝進足夠的水分，但不一定盡喝白開水，可以適量兼飲果汁、豆漿、牛奶、牛肉清湯和雞湯。但千萬別喝咖啡、茶、酒精和汽水。咖啡和茶所含的咖啡因有利尿作用，會加速水分的排泄，而酒精會減弱肌肉組織的能力，汽水則能引起胃部脹氣不適。運動後切莫一下子喝大量的水。因喝下的水一經吸收，就會增加循環的血量，從而使應該得到休整的心臟仍處於緊張狀態，於健康不利。運動後的暴飲還會增加排汗，從而導致體內水、鹽分的連續消耗，也是有害無益的做法。正確的做法是，先以開水漱口潤喉，然後分次少量徐徐補充。順帶一提的是，經緩速過濾淨化的泉水、山水、井水和河流上游的水，賣開後晾至六十攝氏度，或在夏天晾成十九十五度的涼水後飲用，這時淡淡的白開水，將會變得醇美甘甜，不妨試試。

（淮洲摘自《羊城晚報》）

432—7835
HOY INDUSTRIES INC. 許忠鋁窗公司
HOME IMPROVEMENT CENTRE
Visit our Showroom at
3012 NANAIMO STREET VANCOUVER, B.C.
本公司自製鋁窗美觀大方
喬遷期間一律九折
雙層玻璃窗
屋內暴風窗
新膠質外牆
換屋頂水潤
靚露台上蓋
專造鋁窗紗
免費贈送眼睛保
健操作圖解
請到本公司領取
喬遷啓事
本公司為擴展業務需求，現喬遷至三零一二號乃磨夾十二街，前面設有寬大停車場，以為方便顧客光臨，歡迎電話查詢，新電話：四三二·七八三五

簡業存旅行社
Gunn's Travel Ltd.
438 MAIN STREET — VANCOUVER, B.C. CANADA V6A 2T4
Telephone: 685-2235 685-2236
○本旅行社代理加航·日航·國泰航·美國西北·聯合·及環球各大航空公司機票。飛航世界各地·快捷妥當。
○無論旅遊·探親·商業往還或私人渡假·本社悉心為客安排·經驗豐富·忠誠服務。
○國內國外頭等豪華機票·經濟機票及特平機票·應有盡有·歡迎隨時親臨或用電話定位。
○代訂中國大陸·東南亞及歐洲旅遊觀光團。
○備有香港台灣觀光團·加幣 $1299·溫哥華香港直航機票·包三晚酒店·收加幣 $1150。

宏利屋頂工程公司
專門：屋頂翻新 屋頂補漏 水潤護理 水喉修理 浴室瓷磚 露台維修 大小工程 均有保證 免費估價
電話：251·2895

美化建築裝修有限公司
MAYFAIR CONTRACTING LTD.
溫彼得 434—7363
李敬方 327—6922
傳呼機 645—9966
商業住宅
建築裝修
大小工程
一律歡迎

JACK's DRAIN SERVICE
專通渠道及裝新
商業住宅 室內外排水管 漏水急救
免費估價 廚厠阻塞 水喉維修
(24小時服務) 電話號碼：437-5038 呼叫機：667-7581
收 VISA MASTER CARD
賈煥信

建安建築公司
KENON CONST. LTD. COMMERCIAL - RESIDENTIAL
商店裝修 雙層玻璃窗 VINYL SIDING
房屋改建 土庫間格
屋頂瓦仔 水電工程 陽台車房
代辦政府五千元維修補助
TEL: 255·6962

李華電器修理
收費低廉
上門服務
政府牌照
電爐機器
乾衣機
洗衣機
雪櫃冰箱
電話：876 0278

實平修理
雪櫃·冷氣·電氣·乾洗衣機·電爐·
免費估價·收費實平
253·3298

屋頂工程
永佳屋頂工程公司
專門：★屋頂翻新 ★水潤護理 ★露台維修 ★大小工程
TEL: 253-2198

POIRIER ENTERPRISES
Home Repairs
改建·裝修
商業·房屋
內外油漆
1030 ROBSON ST.
電話：683·5391

專通渠道
日夜服務
專門工具
電動通渠
商業住宅
水管阻塞
水管更換
漏水急修
電爐修理
電器安裝
電話：254·1176
或 434·2082 余先生

KIT WONG 建築
五時后：873·9361
翻新改建
土庫間格
水泥路面
砌磚結構
鋁鐵欄杆
各式圍牆
石桿牆

中央冷暖電器公司
24小時服務 電話：251-1505
2145 KASLO STREET VANCOUVER, B.C.
修理裝置 政府牌照
• 大小凍房 • 冰櫃凍櫃 • 雪櫃爐頭 • 乾洗衣機 • 洗碗碟機
• 制雪機 • 冷氣機 • 暖氣機 • 熱水箱 • 各種電器

盛昌水喉
星期一至六
公司：872·2468 325·8640
傳呼機：680·7016
廿四小時專人服務
急修漏水 包通渠道 暖爐水HEAT
換熱水爐 接駁大渠 修理按裝

永成室內設計內外裝修
政府註冊
免費估價
內外油漆
廚房櫃
水喉管
露台更換
土庫修理
改建間格
商業建築
住宅新屋
請電：255·9837 余治

胡氏電器工程有限公司
B. WU ELECTRIC LTD.
Electrical Contractor
Phone: 464-3729 Pager: 645-4286
○商業住宅電器工程
○加改電錶電箱電綫
○栢文消防警報系統
○緊急照明設備安裝
○大小安裝修理工程
○商業餐館栢文保養
免費估價
工作符合政府安全規格

HILLCREST PLUMBING
為更好服務顧客起見·現將 1447 COMMERCIAL DR. 門市部關閉·在這期間一切水喉·熱水爐·浴缸·廁所·和其它的存貨大平賣·由 30% 至 50%OFF 或試還價·無任歡迎·
FRED SATO 255-8244 1447 COMMERCIAL DR.
本公司總門市部將設在 3272 MAIN ST. 和 212 E. 17TH AVE.·僑胞光顧·無任歡迎
本公司還設有服務部
按裝及修理水喉煤氣·暖爐浴室·通渠廁所等一切工程·
電話：879·2122 879·5301

彭鴻記裝飾
承裝建築新屋
土庫間格
室內修油漆
工作更當
電話 874-6915

孖寶電器冷器
政府註冊 修理安裝 雪櫃爐頭 洗碗碟機 乾洗衣機
專業技師 保證妥當 製雪機 凍櫃 微波爐
電話：321·4482 24小時服務

田健漆油瓷磚公司
零沽批發 內外油漆
房屋改建 修理水喉
大小工程 包君滿意
公司：255·8394 住宅：254·2764

SUPREME WOOD ENTERPRISES LTD
A. CHIN 陳達良
電話：291-0505
專門建造
各種住宅及商業樓宇·新舊裝修·
▲承接建屋工程·每平方尺由 $38,000.起
▲加建及裝修·土庫套房·敞開的汽車間車房·
▲三合土·磚瓦等·所有其他附帶建築工作
▲新商業樓宇·鋪面·固定裝置·
▲餐廳·雜貨店·裝修·
▲栢文·防火設備·改良至符合卑詩規定·
▲烟火警報系統·防火門·隔火設備等·
▲火災後復原工程·保險·
免費估價

實用鋁鐵工程公司
PRACTICAL IRONWORKS LTD.
6908 RUSSELL AVE, BURNABY, B.C. V5J 4R9
（公司）430-4552（住家）325-9541
防盜
精造：
＊防盜花窗
＊鋁質欄杆
＊樓梯扶手
＊鐵門鐵閘
（免費估價）

榮昌裝修公司
政府牌照 工程質量 鋁漆門窗 油漆裝修 車庫改建 土木工程 廚房更換 水喉修理 電器按裝 商業住宇
電話：874·8043（24小時服務）680·5927（傳呼機）

基信建築裝修
電話：434-0869
免費估價
內外油漆
土木工程
大小工程
電器裝修
庫房翻新
相宜格新

植楓建築裝修公司
Z-MAPLE CONTRACTING
電話：439·1808 438·6828
磚石水泥 籬笆路面 油漆瓷磚 屋頂水潤 廚房電水 廁所裝修 車庫露台 土木工程 栢文介紹 商業住宅 擴建改建
瓦仔 陽台車房 內外油漆 水電管制 廚房電器 大小工程 免費估價 瓷磚鋪砌

濠建築工程公司
政府牌照 商業住宅 瓦仔 房屋改建 陽台車房 內外油漆 水電管制 廚房電器 大小工程 免費估價 瓷磚鋪砌
電話：876-4594 or 872-5877

恒利水電暖氣工程
HENRY'S CONTRUCTOR (1978) LTD.
專門安裝修理水喉，電火，暖氣及家庭電器設備工程。電動通喉。
296-8924 (24HRS.) 438-1237

楊氏建築裝修
工程質量 磚瓦砌築 籬笆仔欄 內外油漆 土庫間格 房屋修建 商店裝修
電話：430·1089

遠東建築工程公司
FAR EAST CONSTRUCTION
PHONE 325-8002
免費估價 大小工程 電動裝修 水電通渠 磚瓦砌築 磚瓦砌漆 瓷磚外牆 內外油漆 土庫間格 房屋修建 商店裝修