保持身材搵食本錢 明星唸弗花樣繁多

舉重游泳練拳 打波各適其式

對一個明星來說，身材和健康係何樣重要的。在荷里活，絕大多數明星都有進行運動唸弗，他們選擇的運動範圍十分之廣泛，由練拳到打馬球都有。

電視片集「通往天堂公路」男主角米高蘭頓的唸弗方法是練習舉重，他和妻子仙蒂是聖塞尼卡一間健身中心的常客，兩夫婦一齊舉重。

另一位電視明星希花洛里亦是練舉重唸弗的，但除此之外還天天游泳。

天王巨星史泰龍認爲練拳是最佳的唸弗方法，但其他明星却喜歡一些比較上較爲溫和的運動，例如網球、高爾夫球及滑雪。

「打網球能令人保持青春和健康。」奇連依士活、羅拔杜華、愛妮森瑪和電視片集「錦繡豪門」男主角莊麗西斯都和他有同感。

喜歡打高爾夫球的明星更多，包括甸馬田、安迪威廉斯、小森美戴維斯都和他有同感。

喜歡滑雪的明星更多，歌星韋丹華、羅拔烈福、克蒂斯都係滑雪高手。

馬球是一項比較劇烈的運動，但有不少女明星都興趣，並青比唸弗，她們之中包括以前「錦繡豪門」女主角之一的彭美拉馬田和史蒂芬鮑斯絲。

李美佐斯打美式足球、籃球、直到最近還參加半職業性的摔球比賽，羅拔韋納則打壘球及騎馬，「結王」達爾派西仙娜皮爾士利的唸弗方法更特別——練習空手道，電視片集「葡萄園風雲」男主角羅倫素達馬斯亦是用這個方法唸弗。（曼）

圖爲電視明星米高蘭頓夫婦舉重唸弗，歌星韋丹華則係滑雪好手。

桑拿助帮 血液循環

很多健美中心都設有桑拿室，而在宣傳方面，總暗示焗桑拿可以減肥；其實，這個觀念是錯誤的。

一個人的體重，超過百份之七十是水；焗桑拿只會令身體內的水成分減少，當你飲一杯水，體重便會回復原狀。

當然，焗桑拿室出來時，上磅會輕一至兩磅，這主要是體內缺水的緣故；但隨著體內機能需要，身體內的水成分會回復原狀。

當然，焗桑拿也有它的好處，就是藉著桑拿室內的熱力，令全身毛孔擴張，當汗水流出時，帶著積在毛孔內的污物一起排出體外；這對皮膚及體內血液循環均有好處，但若想減肥，則不要倚賴桑拿了。（花）

美國流行私家唸弗練教 星明導指門專元狀中行

美國印第安拿波里斯五〇〇賽車冠軍丹尼·蘇里雲看到一個叫艾撒遜的人時，起初撇笑，後來就是苦笑，因爲艾撒遜指導他作一個半小時的辛苦運動，是特別設計以增強蘇里雲的腰及中背部的。

這是因爲蘇里雲去年夏天賽車時撞車，這裡受了傷。這一小時半的運動包括二十分鐘的快速踏運動單車，胸前放一個二十磅啞鈴而做六十次坐起，拉展運動，交替地以手肘觸膝等等。

艾撒遜專使名人們受苦，而他們却樂於受苦，因爲艾撒遜是一個私人「唸弗」教練。美國忽然出現了很多這類人，專爲有錢人服務，而艾撒遜是其中最出名的一個。現在美國人請唸弗教練有如以往請私人劍擊、芭蕾舞及鋼琴教練，成爲地位象徵，而付出的費用每小時由五十到一百五十美元。這種教練洛杉磯最多，粗計也起碼有二百人，而明星們幾乎每人必有一個，也幾乎必是艾撒遜。艾撒遜今年三十六歲，身高五呎七吋，重一百五磅，精研此道，最懂得應付明星的脾氣，他的九十多個戶口包括拿特拉萊連、安瑪嘉烈、基斯杜化里夫（超人）、大衛美雷的等等。

拿特拉萊連是最需要一位國際電影明星，他曾在「鐵金剛男破爆炸黨」中飾演一名間諜，和蒂芬斯（錦繡豪門）拍三部新片，其中一部是「周末狂熱三集」，今年在溫布頓網球大賽中又擊敗過八三年度的法國公開賽冠軍諾亞，他兩位亦是打網球的兄弟合組了一間電影公司，到現在已出品了三部影片，他的兄弟負責實力足以證明他的實力。

另一方面，現年三十一歲的安里拉扎又是一位國際電影明星，他曾在「鐵金剛男破爆炸黨」中和蒂芬斯和諾亞又組成一個電影公司，他一面還參加網球比賽。

毫無疑問，安里拉扎是印度有史以來最優秀的網球運動員。七十年代時他們三兄弟是印度國家隊的骨幹，曾在一九七四年打入台維斯杯（國際男子團體賽）決賽，但由於對手是施行種族隔離政策的南非，印度予以杯葛而棄權，因此失去爭奪冠軍的機會。

安里拉扎本人的成就更出色，他曾在一九七三年及一九八一年兩次打入溫布頓準決賽，一九八〇年世界排名在二十名以上，但一九八二年無法參加年度的賽事，排名一定會下降。

踏入了一九八四年後，安里拉扎的運氣似乎好轉，他竟然打敗了當時得令的麥根萊，今年九月則負責和外國投資者和諾亞又組成一個銀行接洽，雖然如此，他一面還參加網球比賽。

考慮到自己今年已三十一歲，可以活躍在球場上的日子再不會很多，因此，決定仍然是雙錢代時他們三兄弟是印度發展，一面比賽一面拍電影。

安里拉扎身高一米九，膚色漆黑，站出來球拍後全力向銀幕發展，被認爲大有前途。今日他家住在荷里活，但仍和印度保持聯絡。這位印度球星已婚，妻子是一位斯里蘭卡人，生三年及一九八一年兩次有一子。（曼）

圖爲安里拉扎在「鐵金剛男破爆炸黨」中和蒂芬斯合演一個間諜。

曾打敗麥根萊、干納斯與諾亞 印度網球名將安里拉扎 又是電影明星兼製片家

印度的安里拉扎（VIJAY AMRITRARAJ）不但是一公司出品的「忍者九死二位。

他將自己一度陷於低潮部份歸咎於忙於拍片。據他說，拍一部影片起碼要出外景十個星期，期間很難找到人陪練球，既然疏於練習，一個職業網球員荒廢一個星期是不可思議的事，排名一定會下降。

安里拉扎現時在世界排名大約五十位左右，但去年他是唯一曾打敗麥根萊的兩個人之一，今年在溫布頓網球大賽中又擊敗過麥根萊。

則演是最順理成章的事。他說：「網球和娛樂星期，期間很難找到人，一個職業網球員荒廢一個星期是不可思議的事，排名一定會下降。」

對手戲，其後又在自己「占士邦」羅渣摩亞做最低竟然跌至三百八十公司出品的「忍者九死二位。

他將自己一度陷於低潮部份歸咎於忙於拍片。據他說，拍一部影片起碼要出外景十個星期，期間很難找到人陪練球，既然疏於練習，一個職業網球員荒廢一個星期是不可思議的事，排名一定會下降。

艾撒遜聲譽鵲起，身說全部鏡頭，有五萬美元器材，事做明星生意，要約時間，往往是半夜才開門，有時是用飛機把器材運去工作，以配合明星的時間表。

艾撒遜自己做運動也等於運動，運動是足夠了，如何疲弛呢？他疲弛的方法就是駕私人的飛機在空中獨自飛行二小時。（蕙）

⇦（上）艾撒遜指導達拿伊雲絲唸弗。（下）賽車冠軍蘇里雲（白衣）在艾撒遜指導下練腰。

命相館
ANCIENT CHINESE SECRETS
(Gastown) 219 Abbott St. Vancouver, B.C. Phone:687-8668
（煤氣鎮）即市中心活活公司橫街
正宗中國民間命相藝術
陰陽卜易風水掌紋氣色
THE GENUINE CHINESE PALM READING
享譽國際
七日會客
11:00 - 5:00pm
HASTINGS CORDOVA WATER CARRELL ABBOTT CARRIE 活活公司 北

中國大預言家 左筆權 現寓溫哥華
前主講華僑之聲電台命相人生，命理信箱節目
精批命理・標準論相・
龜卜易卦・天星擇日・
精究陰陽風水定向
接批外埠命書
新知舊雨・移玉駕臨
211, 611 MAIN ST. VAN. MANDARIN BDG. B. C. V6A 2V5.
寓溫哥華唐人區緬街611號
文華商業大厦二樓候教（大門口不貼招牌）
電話：(604)681-8008

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.

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

中山安堂 林健龍 占卦算命
#9-507 MAIN ST. VANCOUVER, B.C.
一生人財福壽，能知過去未來，占卦五元，算命口談十二元，錄音算命廿元，外埠郵寄錄音廿二元，解籤，結婚擇日，移居入伙，超幽招魂，解除災難，祝星求運，七天候教，上午十一時至下午五時 在緬街五〇七號二樓九號室即錄香園飯店樓上，晚上要預約電：二五四—二八六二

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

防盜 JIM'S WELDING LTD.
（工場）324—1020
（住家）325—8922
供應家庭及工商各界下列產品：
防盜花窗・大小鐵閘・
花園欄杆・貨車鐵架・
交貨快捷・上門燒焊・

鐵門防盜窗每日24小時保護府上家人及財物安全
電焊部份，保用十年以上

萬國駕駛學校
地址：206東六街及緬街223室
電話：327-9174 872-0058
校長 楊友權
教導經驗豐富 學技容易快捷
全埠收費最平 效果保證最好

UNIVERSE DRIVING SCHOOL
NO.7-119 W. BROADWAY VANCOUVER B.C.
電話：8742524 4379617
宇宙駕駛學校
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

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

何桐攝影院 HO TUNG STUDIO
19 E. Pender St., 中華文化中心對面
電話：(604)688-2933, 681-5848.
合家影 入籍相（黑白）4張4.80
護照相（彩色）4張8.80
耆英影 紀念相 合家相 免費送4X5一張
其他結婚相（新娘禮服免費借用）
家庭相、學生相、貨辦相、彩色磁碟相一律八折優待。
主理人 何桐 英國皇家攝影學會會士
B.C.省國際沙龍評判員
曾榮獲B.C.省冠軍獎・

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
耐心教授 筆試路試
精通國粵 客英馬語
收費公平 忠誠服務

王志龍駕駛學校
PERFECTION DRIVING SCHOOL
地址：7229 緬街近 57 街
本校教師，全埠經驗最豐富・保證快法速成，普通班 $125元・絕不拖錢・
教師電話：
唐達良 253-3825
王志龍 325-7965

京士威駕駛學校
KINGSWAY DRIVING SCHOOL
3355 KINGSWAY
歷史悠久，經驗豐富
254-8454（廿四小時）
另設特別班爲不懂英語的僑胞
全程130元 並指導筆試
教師黎美英 MAY LAI
教師楊少棠 SHAO TANG YANG

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

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

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

聯合駕駛學校
UNITED DRIVING SCHOOL (1977)
校址：823號喜士定東街 & HAWK（近唐人街）
假日照常服務
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
電話：253-6888 253-1333
（誠聘教車師傅）
全埠收費最平 效果保證最好

高級駕駛學校
4677 MAIN ST. ADVANCE DRIVING SCHOOL
吳志強
專人輔導英語筆試
學自動級棍波車
872-8717
全程130元

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

國際駕駛學校 STOP
International Driving Academy
地址111片打東街二樓 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