四場音樂會不容錯過

商業機構贊助文娛活動吸引

徐意

筆者不是煙民，但由香煙公司贊助或主辦的活動，大部分都極有可觀性。也許是煙商財雄勢大吧！由他們參與的活動，大部分都極有可觀性。

以最近兩項活動為例，對網球迷，對樂迷，都肯定是難得的活動。

其中一項是現正在銅鑼灣維多利亞公園舉行的《職業網球公開賽》。

該項網球賽除了有香港網球迷的偶像張德培之外，還有麥根茨另有史迪比·卡拉迪、胡比治和祖列等。這項賽事肯定吸引。

另外，筆者最近收到一分小冊子，閱後更大喜過望，它是介紹「YSL名家演奏獻禮」。應邀來港參與這項活動的演奏家都大有來頭。

這項演奏活動分四次舉行，都在香港文化中心演出。

首項音樂會在五月十四日舉行，由聖保羅室樂團音樂總監比嘉士·蘇克曼以小提琴演奏貝多芬的名曲，伴奏的有馬克·尼克力。

第二場在六月六日舉行，由本世紀首屈一指的小提琴家之一的艾錫·史頓演奏莫扎特、巴托、舒曼「康寧寶庫」的幫主康妮小姐近期對足部反射健康法大讚特讚，請容許阿寧以身受其惠人的身份加入讚美行列。但今天不準備介紹這神奇的保健法，而想提一提與之有關的連串好人好事。

話說梁王培芳女士有三千多元存於阿寧處，作善款用途（轉轉之去脈來龍不表），阿寧正想將之送交報館處理，忽見三月十九日新晚報八面人生版，高雪琴小姐訪問了一位患上先天肌肉萎縮症，仍積極面對人生的青年譚國材。心念一動，認為這些錢也許對譚君有多少幫助。

因為親眼見小腿肌肉萎縮病者在澳洲西醫表示束手，飛返香港接受足部反射指壓處理，在個多月內肌肉竟回應一寸有多的實例。不望奇跡，只望令這青年各器官強健，暫延萎縮。遂向國際若石健康研究會香港教學團的陳媽媽和林克文先生求助，他們雖然很難才覓得出時間，但仍然趁譚國材進律敦治療養院觀察時患這期間，天天跑去醫院為他按摩。

阿寧親眼見這可愛的年青人面色迅速紅潤，深信他的身與心皆蒙益處。陳媽媽等未收分文，譚國材亦無意接受捐款，梁太的錢仍存阿寧處。

誰說香港人只知向錢看呢？

七姐記手

梁玳寧

霸氣逼人

韋之楓

有些人是只可以保持一般朋友關係的，平時嘻嘻哈哈泛泛之交，或者不會發生任何衝突，但千萬不要在利益上有什麼瓜葛，甚至不適宜在工作方面有何交往，否則，連朋友的關係也不可以維持。

很難理解的，和此等人一交手，便會讓人感覺得到他們那種野心、那種霸氣、那種唯我獨尊，令人難以、相處，分分鐘要把對手或合作者踩在腳下，以顯示其本能。"落場無父子"是此等人的宗旨，更何況是朋友？不置諸於死地，說是已經夠厚道了。

西家長短

肌肉勻稱發達才算健美

查新華

人們往往單純地以為，所謂健美，就是看肌肉是否發達，把肌肉的發達與否作為健美的標準。但是肌肉發達與否並不是衡量一個人是否健美的唯一標準，一個健美運動員在肌肉發達的同時還需要具備另一個條件，即肌肉的勻稱。所以，在通常情況下評判一個人的身體是否健美，需要參考兩方面的標準，一是衡量肌肉是否發達的標準，具體計算法是：（兩上臂圍＋胸圍＋兩大腿圍＋兩小腿圍）÷2）÷（兩腕圍＋兩膝圍＋兩腳骨圍）÷2），計算出的答案以數值越大者越為佳。再是衡量肌肉是否勻稱的標準，具體規則是：一、左右兩邊上下肢的圍差越小越好；二、頸圍必須大於上臂圍；三、上臂圍必須大於小腿圍。只有在這兩方面都達到優秀者，才算是最佳的健美身體。

總之，評判健美的標準主要包括一個人身體兩側的對稱性，各部位的肌肉和相關部位、關節的圍差，以及身體各部位的比例。此外全身皮膚的健康色素，以及女性在精幹結實，「三圍」（即胸圍、腰圍和臀圍）比例恰當的同時是否具有流暢的線條美，也是評判過程中必須考慮的因素。

藍色的月亮

小集雨

雷聲大

朋友阿開寫兒童故事，雖然努力控制情緒，但筆下人物情節叫人感動。

"藍色的月亮"是小朋友心中的風景，但本來固執傳統不見想像力亦不見愛心的老師硬指他頑皮搗事。

一般學生畫的風景有山有水，有花有木，有紅太陽，有飛鳥……

但不快樂小孩的風景是漆黑夜裡一彎藍色的月亮……他說："無聊的時候，不快樂的時候，就會有一朵雲來接我，接我上藍色的月亮，藍色的月亮裡，有藍色的山，藍色的水，藍色的花，藍色的鳥，……"

幼稚園時，我們也在美術課內也畫風景，我的風景也很多很多太陽，太陽有很多很多顏色，跟花一樣燦爛，但也有一些黑色的，藍色的……。

回家，家中的牆成了畫板，筆下的風景都變成人面，大大小小的人面，記得很清楚，祖母那時對我說不要畫了，畫中人面在晚上會變鬼的。但願那時祖母對我說，畫中人面在晚上會出現，在夢中跟我跳舞。

祖母攤在床上好幾個月了，家人陸續離去，難道她不驚恐不流淚。但願我能告訴她，不用怕，白天有很多燦爛的太陽，晚上有雲接她到藍色的月亮上去。

最佳拍檔

健美學養營

米施洛

人體需要蛋白質，要其氨基酸。

有八種氨基酸，是人體不能自己製造的，因此必須從食物中獲得。我們稱它為重要氨基酸。

每一種含蛋白質豐富的食物，都有不同組合和份量的氨基酸，所以想獲得全部的氨基酸，最好方法就是吃盡全部食物。

例如豆，其蛋白質的量和質都得到承認，但卻缺乏胱化和甲硫兩種氨基酸。

反之，以上兩種營養素，卻極容易在牛奶、五穀、種子（如太陽花種籽，即瓜子）和果仁（花生、腰果、杏仁）中找到。所以，在選擇食物時，可吃些豆，加些果仁，則廿二種人體需要的氨基酸，都全都獲得。

蛋白質的最佳組合，還有果仁或種籽配牛奶，因前者的異白和離氨基酸不足，而後者則極多。另外五穀類食物與豆和牛奶，亦是蛋白質的最佳拍檔。

病變器官

康妮

單憑語很難令讀者明瞭在市面上各書店可容易找到有關腳底按摩的書籍，讀者不妨細讀研究，自行慢作嘗試，探討正確的反射區位置，如能對正點上，效果很明顯，否則就當然是效果差哩！

曾嘗試腳底按摩的病人，有些說按下去就會感到疼痛，這就是表示某器官有了病變，當按正反射區就會有刺痛感，但器官正常，就不會有疼痛感了。經常替病人作腳底按摩的治療人員，在多年的經驗積累；病人只需要把腳展露，他們在反射區內摸摸，就可以知道病人已患了什麼疾病，真是匪夷所思！

治療人員經常的按摩，雙手的食指都已變形，關節長出了厚繭，這真是日子見功。其治療的方式也並非是什麼神秘之事，只是像穴位針灸般。雖然是沒有針，但指關節按摩的特殊反應，往往把很多疾病治愈，但也不能要求在按幾次後就會完全康復，還是要按照病情的輕重及病人的體質而有所不同，只要有耐心和信心，病情是會好轉的。

苦不堪言

琼九寫

這陣子，人們都在談論某機構大量裁員之事，有消息傳出，此種情形今後仍會陸續出現。霎時間，好像人心惶惶殷，有些在大機構工作了多年的人，擔心有朝一日，自己亦會給「裁」掉。

一位從外國回來的朋友，奇怪香港人對此會作出那麼大反應，還採取相當激烈的抗議行動。他說，在美國加拿大那邊，這類事情早已司空見慣，大機構一聲下令要收縮，一下子就裁掉一千幾百人，打工仔對此也沒奈何，唯有趕緊找新工作，大不了就申請失業救濟金。

外國掀起的大量裁員風氣，連香港移民也受到影響；有位在那邊做銀行經理的香港人，上任不到兩年，就成為犧牲品，由於難以再找到同類的工作，他決定返港發展，這一來一回令他損失甚為慘重。

由於外國地產市道正陷低潮，此人在那邊買下的房屋，如今跌價幾近一半，他也迫於無奈要將之賣掉，把錢帶回香港重新置業；這邊的樓價卻漲得驚人，工作又一時間未能找到合適的去做，其苦況跟香港那些給大機構裁出來的人相比，實在慘過百倍。

唯一竅門

身室

趙從武

吳氏聊聊數語，短降長之虛實關係，淋漓盡致，唯一竅門，乃直進相迫，使彼長鎗不得不發。

鎗於今日已無用武之地，然步兵以自動步鎗之刺刀肉搏，則古鎗法仍大派用場，亦步兵必修。

嘗試刺刀用法詢曾服兵役者，則無人知有直進迫近一法。

我曾審定此法，以刺刀對陣，亦可大派用場，惜未有教練採用耳。

以短降長，吳氏認為並無萬全必勝之道，又云：至如兩陣相遇，事不容已，則亦有降長之法焉。此無他，拚命得活而已。

蓋長之所以制短者，用其虛也。然遠則可以用虛，近則不得不實。

我直進迫近彼鎗，使彼不得不實發，實發則不過單殺手，我可以一革竟入矣。

迫近彼鎗，乃田州土司瓦氏女將雙刀降鎗之法，而余移之於鎗者也。雖然，此時彼實進，則我幸矣，若彼能虛退，何有萬全，但兩陣相對，必無虛退之鎗耳。

軸演出，在十一月十二日舉行，他以大提琴演奏史達拉斯基、布拉姆斯等作品，由嘉芙蓮·史托鋼琴伴奏。

國際名師的演奏會，票價當然也不菲。每場票價最貴是四百二十元，也有套票優待，四場演奏會最貴的套票是一千五百二十元。

票價是貴一點，不過，肯定是不容輕易錯過。

第三場在十月九日舉行，應邀演奏的是超級鋼琴大師亞歷西斯·懷森堡，他將演奏巴赫、舒曼和蕭邦的傑作。

馬友友將擔綱壓軸演奏。

加拿大中文電視
人傑地靈節目主持人
香港亞洲電視節目主持人
字字玄機測字
十九區風水風水
神機妙眼掌相
905接觸玄學
葉榮光院長
JOSEPH IP
葉榮光風水學會
JOSEPH IP ASTROLOGY CONSULTANT
新址：片打東街121號2樓202室
ROOM 202-124 E. PENDER ST.
VANCOUVER B.C. V6A 1T4
預約電話：688·8946 657·7619
遷
"風水命名""掌相命理""擇日開光""氣色卜易"

RICHMOND HONDA CARS
列治文本田車行
THE RICHMOND AUTO MALL 13600 SMALLWOOD PLACE
RICHMOND, B.C. V6V 1W8
RICHMOND AUTO MALL
營業部 270-1367
修理部 270-2231
本公司榮獲全加拿大本田銷售及服務冠軍代理
PHILIP YIP 葉志榮 傳呼：686-2848
IAN CHEUNG 張飈生 傳呼：631-9677
1991 本田新車 大量推出 價錢公道 服務週到 華人代表 歡迎查詢
CAMUS LAU 劉冠星 傳呼：645-4516
FRANK WONG 王鎮文 傳呼：680-4188

BUY·SELL
卑詩省免費廣告報紙
免費刊登售物小廣告
請電280·1000
欲購平靚貨品請閱本報
逢星期四出版
BUY & SELL: 5791 No. 3 Road Richmond B.C. V6X 2C9
行政部電話：(604)273·1571
歡迎刊登付費商業圖片廣告

廖盛炤 窗飾公司
春節酬賓
大減價
百葉簾60%OFF
窗簾直簾50%OFF
電話：253·4566
S.J. LEW S.J. Lew Custom Draperies Ltd.
Window Covering Specialists
1456 E.PENDER ST., VANCOUVER, B.C. V5L 1V8 TEL 253-4566
COQUITLAM PLAZA #8-2773 BARNET HWY.
COQUITLAM B.C. V3B 1C2 TEL:941-7910

車正　價平
修理部：
華人代表，
忠誠爲閣下服務
MICHAEL WONG(黃) 公司：873-0211
春季特價維修：
Tune-up (4 cyl.) 69.95
啲油、換油(L.O.F.) 19.95
並免費代客檢查安全設備
91 COLT 200 日本三菱製，五波 ST =156805 原價$10,871 $8,388
91 SPIRIT 自動，卡式唱機 原價$16,537 ST =296875 $12,888
營業部：
多位華人代表，曉各方言，容易溝通。
總經理PAUL FONG(方)
國、粵、閩語品 LEO KING(龔) 公司：873-0211 住宅：271-3692
粵、台山語 FRANK DONG(鄧) 公司：873-0211 傳呼：735-7881
#1 KINGSWAY
LAWSON OATES CHRYSLER
京士威壹號緬街夾七街
873-0211
國、粵語 JONATHAN WANG(王) 公司：873-0211 住宅：261-7322
粵語 VINCE JANG(鄭) 公司：873-0211 住宅：294-8808
91 CARAVAN 五座位，自動，車頂行李架 原價$18,366 ST =386923 $14,888
91 DYNASTY 六氣缸，冷氣，卡式唱機 原價$20,836 ST =246848 $16,888
90 SHADOW 2.5L，自動，卡式唱機 原價$13,613 ST =125976 $9,888