美國單車選手前賽血加中論爭在正法非或法合

東歐運動員則早用此提法高成績

運動員為了取勝，不惜冒生命危險，現在除了服食興奮劑及類固醇外，還流行一種預先抽血冷藏，等到比賽前輸回自己體內的旁門左道方法。這種傳說原來確有其事。

據一位目擊的醫生說，美國奧運單車隊的好幾名選手就曾在賽前接受這種加血手術。此事已在西方體育界引起一場論戰，有人主張懲罰這樣做的人，亦有人認為無可厚非。但最多人關心的問題卻是，加血法安全嗎？是否真的有效？

在洛杉磯奧運會前幾個月，美國單車隊教練博里斯韋茲誇口說，他們將會在國際單車比賽中注入新的血液。他這句話說得再真實不過，就在奧運會開幕前四天，有三至七名單車健將偷偷溜往洛杉磯市郊一間旅館，在該處由一位醫生將額外的血液輸入他們體內。運動員希望加入的血液會增加他們向全身送氧的能力，從而提高比賽的成績。

加血的原理和在高地進行訓練相同，都是為了增加耐久力。在大賽前幾個月，醫生會逐少替運動員抽血，一共要抽兩品脫，這些血液會用急凍方法冷藏起來，運動員的身體大約需五至六個星期時間，便可自行補充失去的血液，到了比賽前，醫生再將血液解凍，輸回運動員體內。據加拿大運動醫學會主席，亦是加血方法專家的格列希路醫生說，這種方法非常有效，運動員的表現可以改善百分之五。這個幅度聽起來好像很微小，但考慮到運動員一般訓練足一年，進步的幅度亦只不過是百分之二至三時，百分之五便不是一個小數目。但亦有些醫生說，這種方法並非對每個運動員都會發生作用的。

現代舞蹈 貴乎合作

三人行，必有我師焉，對於現代舞蹈而言，這句話也講得通，不過，三個人一起舞蹈，貴乎合作，配得和諧，到了這個境界，已不分那一位是老師了。（君）

壓腿熱身宜小心 肌肉拉傷機會高

壓腿是體育鍛煉中常做的動作之一。目的有二，一是作為柔軟性訓練的手段，能夠使大腿向前向上抬得高。

如體操、舞蹈、武術、戲劇武生等練向前踢腿，都把「壓腿」作為重要訓練手段。

二是作為各種體育訓練的準備活動，正式訓練前先「壓腿」，可以拉長大腿後面的肌肉，使之增加延展性及彈性，增加肌肉內部的血液循環，以便運動中更好地發揮肌肉的收縮力量。

壓腿，怎會使大腿後面的肌肉拉傷呢？

大腿後面有三條肌肉，即後面內側的半膜肌和半腱肌，外側的股二頭肌。

該三條肌肉的上端都附着在坐骨的結節上，下面都附着在小腿骨上，所以它們主要的作用是屈曲膝關節和後伸大腿。

當肌肉沒有活動開時，這三條肌肉中的一部分是處於緊張而僵硬的狀態的，柔韌性較差，當壓腿的動作過大或過猛時，這部分肌肉突然受到外力的牽引，就可能被拉傷了。

這種拉傷，並不嚴重，首先在受傷部位墊以厚棉花用繃帶加壓包紮以防止腫脹，也可用消腫散瘀的中藥外敷後再加壓包紮。

傷好後，再練壓腿，便得注意下列兩點

（一）壓腿前，一定要先做一些準備活動，如小步跑，小跳動作等，這可以促進血液循環，使僵硬的肌肉放鬆一下。

（二）壓腿時，要逐步加大幅度，加大力量，然後再一點點地使上身前游，逐漸把上身貼近大腿，這樣就不容易拉傷了。（明）

·按摩·

按摩是伸展運動的一種，可以說是手動伸展。它亦是伸展體操的理想輔助運動，來自指尖的熱力和壓力能夠促進血液循環，消除緊張和痛楚，增進肌腱的柔韌性。在伸展運動前按摩一陣，肌肉將變得柔軟易伸展。如果你身體某部份的肌肉，例如小腿，比較僵硬，先按摩五分鐘左右，在伸展時受到的抗力便會大為減少。（浣）

高爾夫球一棒入洞 最高紀錄六十六次

打高爾夫球，主要就是把球打進洞裡。但需要打許多次，一棒就進洞，幾乎是不可能的事，有些人打了一生都做不到一次，但是有些人却可以一個月做一次。

廿六歲的加州作家史葛·彭馬每天都打高爾夫球，成年不停，由八三年六月開始，到八四年九月底為止，已試過十八次一棒就把球打進洞。他有六十五個目擊人證明。美國的「高爾夫文摘」雜誌說這是一個世界紀錄，超過了以前的紀錄保持者，也是加州人，一位約瑟·杯史東醫生。史東醫生在六二年，一年之內打入了十一次。史葛現在正在企圖超過一生一棒入洞最多的人，乃是另一加州人夏利·李·邦拿利。他由一九六七年到一九八三年一共做成功了六十六次。史葛亦已輕易破了一連兩次一棒進洞的紀錄。在去年十月，史葛接連兩天都是每天接連兩次一棒進洞。這紀錄會載於下一集的「健力士世界紀錄大全」中。

他一棒打入洞的球，全部都是用同一個球，祇有一次是例外的。他這個球有人出八千美元收購，但被他拒絕了。

計機會而言，一棒就入洞的機會是三萬三千六百一十六份之一。

在今年初，在英國諾福郡的哥爾斯頓球會，一個在汽車失事中失去了一臂的人朗·基勒也是一棒就進洞。他的紀錄與多賓郡的學童西門·克龍尼相同。八歲的西門一生祇打過兩局高爾夫球，用一支特短的球棒，就有一次是一棒進洞。

要一棒進洞，好眼界之外還是運氣最為重要。有些運氣好的一棒進洞可得很高代價。兩年前英國狄方郡舉行過這樣的比賽，職業好手聖克·盧域一棒入洞，得了一間值三萬鎊的屋子。另一個年輕好手保羅·居里得了一件價值四千鎊的貂皮大衣。

今年六月，英國蘭克斯特的十七歲女學生鍾尼·史高非在一個下午完成兩件大事。她第一次考車牌就及格了，隨即去玩高爾夫球，亦是一棒進洞。

老牌諧星卜合也是高爾夫球迷，他打了三十年才有一次一棒進洞，興奮到脚軟倒下，幾乎暈去，要人灌他一杯白蘭地酒。（戴）

加拿大泰興有限公司
Tai Hing Company
265 E. Pender St., Vancouver, B.C. Canada
PHONE 684-1028
新到大幫
超等味精
冰霜明蝦

元昌肉食公司
DOLLAR MEAT STORE LTD.
266 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C.
PHONE: 681-1052 七天營業
馳名琵琶鴨
掛爐鴨
脆皮大乳鴿
爽嫩白切鷄
美味桂花腸
鮮明肉類
承接金豬
本公司自置設備一流新工場
特製白油腸及特瘦白油腸，鮮鴨干腸，油王臘鷄鮮蝦肉腸，臘梅肉，臘鴨餅。
歡迎僑胞駕臨選購

華隆有限公司
WAH LOONG LTD.
1490 FRANCES STREET, VANCOUVER, B. C.
電話：255-6010, 255-6571, 255-6572
新貨大批運到
日本全花冬菇
日本上厚冬菇
日本厚冬菇
日本香信
日本特大蠔豉
日本大蠔豉
日本中蠔豉

全世界最優秀的
大韓民國高麗蔘
政府製造品質保証
選購者注意
眞正高麗參
一定要官庄
雙頭粗腿參
正宗補品
健身延年
主要成分
配糖體 (Ginsenin, Panaquilon, Saponins)
脂肪酸 (Panaxaure)
揮發質 (Panacene)
無機質 (P, Fe, Al, Cu, Mn, Co)
維他命 (VB_1, VB_2)
酵素 (Amylase, Phenolase)
鹽基性物質
功效
病後體質虛弱，產前產後衰弱，神經衰弱，更年期，食慾不振，宿醉，對於補強精力，防止衰老，更有特別功効.
種別
天蔘（一級品） 地蔘（二級品）
良蔘（三級品） 切蔘（四級品）
包裝支數內容

包裝區分＼支別	10	15	20	30	40	50	60	70	小支
600g入(16兩)	14支	19支	28支	38支	48支	58支	68支	78支	79～100支
300g入(8兩)	7支	10支	14支	19支	24支	29支	34支	39支	40～50支
150g入(4兩)			7支	10支	12支	15支	17支	20支	21～25支
75g入(2兩)				5支	6支	7支	8支	10支	11～13支

※切蔘 600g (16兩) 沒有支數之分別
大韓民國高麗參全球性總代理
樂天商事株式會社
（漢城）
大韓民國高麗參
加拿大總代理：
加拿大參茸藥行
溫哥華市喜士定東街卅三號
(604)681-9888 688-8880

德信參茸國藥行
TECK SHUN TRADING CO. LTD.
溫哥華緬街327號 電話：687－6977
信乃業之基
德為醫所本
由陳奕能中醫師主理統辦
參茸補品 地道藥材 京果海味 成藥酒 唐山雜貨 貨品齊全
本店位於嘉禾戲院右隣交通方便

中國糧油有限公司
CHINA CEREALS & OILS CORP. LTD.
溫哥華喜士定東街239號 電話：687-4204
十一週年紀念酬賓大減價
新到加州絲苗米 五十磅裝$12.99
總代理：澳洲金冠牌 美國皇冠牌 第一牌米王 泰國金章牌香米 雙喜牌糯米
統營米業 皇冠牌 金牌 逢來米 第一牌 大利牌 眞珠米 寶馬牌 日本米 標準牌 各款靚米一律大平
新到加州絲苗米 五十磅裝$12.99

高麗開城之寶長白山脈精華
朝鮮民主人民共和國特產
源源運到
＊XO人蔘酒 ＊正北高麗蔘 ＊野山人蔘酒 ＊瓊玉膏
款款皆珍品
＊開城高麗人蔘精 ＊開城高麗人蔘茶 ＊開城高麗人蔘湯 ＊人蔘婦女補藥
溫哥華分銷處：＊大昌參茸行 ＊德信參茸國藥行 ＊興華參茸行 ＊位元堂參茸行 ＊葉欄城 華埠 ＊利儒公司 ＊華貿市場 ＊永興公司 ＊元豐公司 ＊金山市場 ＊廣興公司
卡技利分銷處：＊和記參茸藥材行 ＊恆豐公司 ＊僑信參茸國藥行
點間頓分銷處：＊裕儒公司
東岸代理：＊多倫多南山公司
榮獲朝鮮民主人民共和國特產北美洲總代理
東海國際進出口有限公司 TOKAI INTERNATIONAL IMPORT & EXPORT LTD.
美洲總代理：五洋企業有限公司 FIVE OCEANS ENTERPRISES LTD.
加拿大溫哥華華埠中華文化中心二〇九室 V6A 1T1
209 10 E. PENDER ST. VANCOUVER, B.C. CANADA
電話：(604) 669 5371 • 684 7488 TELEX: 04-55088