健美運動今昔談

徐凌

體育知識

健美比賽是美國人麥克法登於一九二八年首創，麥克法登是美國一家體育雜誌的主編，被人稱爲「健身之父」。當時，美國男子健美人材濟濟，麥氏根據運動員的體重，分輕、中、重三個級別進行，並親自給各級別獲勝者發獎。他把得獎者照片登在體育雜誌上，受到醫學界、教育界的重視，從而推動了國際健美運動的發展。

從此，男子健美比賽在世界各地興起，不僅歐美各國有各種規模的健美比賽，而且逐漸擴展到亞洲、大洋洲和拉丁美洲。在男子健美運動的帶動下，女子健美運動從三十年代也開始發展起來，最早是在北美和歐洲流行。一九四二年，美國首先舉行「健美小姐」評選會，對傳播、促進其它國家的女子健美運動起了積極作用。一九四四年，國際健身學重聯合會發起世界健美比賽運動。六十年代末期，單獨成立了國際健身聯合會，領導世界健美運動的開展。

中國的健美運動也有悠久歷史，開始於三十年代末期。當時，一位在上海吳江大學攻讀文科的學生趙行光帶動一些大城市的健美運動開展起來。時至今日，人們仍熱衷於健美活動，大陸許多大中城市開設有健美訓練班，不少婦女也進行健美鍛煉。據說，僅北京近年就有六千多名婦女受過健美訓練。今年五月，大陸首次舉辦了有女子參加的五大城市健美比賽，六月下旬舉行的第三屆健美比賽，還首次把女子和男女雙人健美表演正式列入比賽項目。

滄州鐵獅的故事

白叟

古今中外

滄州，是一中原有名的州府，它位於河北省，濱海帶河，自古以產鹽馳名，長蘆鹽即其特產。唐宋時代，商販雲集，鐵業盛行，「滄州大俠」歷代都有。由於位居要津，自古爲兵家必爭之地，因此留下不少古迹，其中開元寺前的鐵獅子，就是其中之一。

舉世聞名的滄州鐵獅子，身高一丈七尺，長一丈六尺，寬一丈，重約四十噸。頭頂和項下鑄有「獅子王」三字，左項及牙邊有「大周廣順三年鑄」七字。這尊鐵獅子，不僅氣勢非凡，而且有種種傳聞。

獅身上的「大周廣順」，是指五代後周太祖郭威的年號。但據考證，這尊鐵獅子却是後周世宗柴榮所建。原來五代十國時，後晉的石敬塘做了兒皇帝，把燕雲十六州割讓予契丹，給中原地區帶來禍患。柴榮是郭威的養子，頗有作爲，在登基前曾率師北伐，大敗契丹。柴榮親自帶領的前軍，連戰皆捷，攻克莫、瀛、易等地，一直追至滄州，把契丹兵馬團團圍住。這時，突然電閃雷鳴，暴雨驟至，東北角一條巨龍從天而降，海水翻騰湧岸，契丹兵馬乘機逃脫。暴風雨過後，柴榮勃然大怒，命令被俘兵丁支爐升火煉鐵，鑄成一尊大獅子，籍以鎮海壓龍，同時表示掃除契丹的決心。翌年登基，號稱世宗，本欲一酬壯志，可是不久就染病身亡，遺下寡婦孤兒，使得趙匡胤演出了陳橋兵變、黃袍加身的故事。柴世宗這個具有雄才大略的皇帝去世之後，空餘下這尊雄獅，昂首挺胸屹立海邊，仰天長嘯。

這尊鐵獅子後來倒了，據說與『水滸傳』中一百零八員好漢之一的林冲有關。北宋末年，昏君遇着奸臣，致令八十萬禁軍教頭林冲被高俅所害，刺配滄州。林冲雖然在野豬林被謀害時得到魯智深的搭救，但到達滄州之後，高俅還是不放過他，命令爪牙火燒草料場。林冲幸得不死，一股寃氣奪口而出，將鐵獅子衝倒了。這當然是附會之言。據記載，清朝康熙初年，有股怪風從東北颳來，把鐵獅子吹到於地。這次的怪風，大概也就是當年曾使契丹兵馬乘機逃脫的龍捲風吧。近有消息說，當地百姓正在使這尊鐵雄獅重新立於開元寺前，藉此使滄州成爲旅遊勝地。如果此言屬實，那中外遊客將有幸重睹它昔日的雄姿。

近代福建三才子

羅蘭

十九世紀中葉至二十世紀初，福建出了三個著名學者：嚴復、林紓、辜鴻銘，三人在清末民初都曾名噪一時，又均以譯著見稱，被人合稱爲近代「福建三才子」。

嚴復（一八五三——一九二一）字又陵，福建侯官（今福州）人。曾到英國學習海軍。初時反對頑固保守，發表『論世變之亟』及『原强』等文，又翻譯赫胥黎名著『天演論』，宣傳「物競天擇，適者生存」的觀點，成爲清末維新變法的理論根據，對當時的思想界有很大的影響。後主辦「國聞報」，協辦通藝學堂。戊戌變法後翻譯『原富』、『羣學肄言』、『法意』、『穆勒名學』等，傳播西方政治、經濟、哲學思想。在翻譯上他首倡「信、達、雅」的標準，至今仍有影響。可惜他在辛亥革命後，思想日趨陳腐，後更名列擁護袁世凱稱帝的「籌安會」。著有『癸壁堂詩集』、『嚴幾道詩文鈔』等。據報道，福州市郊的嚴復墓最近曾經修葺過。

林紓（一八五二——一九二四）字琴南，福建閩縣人。光緒年間中學，曾任教北京京師大學堂。以翻譯西方小說著稱，一生共譯過歐美小說達一百七十餘種，計一千二百萬字，對中國早期的文學翻譯貢獻頗大。但有趣的是他根本不懂外文，僅依靠他人口譯，再由他以古文筆調記錄和整理。晚年思想趨於守舊，反對「五四」新文化運動。林氏擅詩畫，著有『畏廬文集』、『畏廬詩存』，以及傳奇、小說、筆記等多種。

辜鴻銘（一八五六——一九二八）名湯生，福建同安人，曾遊學西歐，精通英、法、德三國語言，曾爲張之洞幕僚和清朝外務官員。辛亥革命後任教於北京大學，推崇孔子學說，維護封建思想，爲保守派代表人物。在文化方面，他以西文翻譯儒家經典，介紹給西方各國。著有『讀易堂六集』，譯作有『論語』、『中庸』、『春秋大義』等。

「黑洞」之謎初揭

馬芝

科學小品

銀河系中心是否存在一個「黑洞」？這是近二十年來天文上的一個大謎。最近，美國科學家發現了銀河系中心存在黑洞的有力證據，終於初步揭開黑洞的部份神秘面紗。

據六位美國天文學家最近發表的一篇報告指出，他們經過精密的觀測後，發現人馬座A星，是銀河系中心的黑洞，它的物質特別密集，其總質量約等於數百萬或數十億個太陽的質量。由於它所產生的引力使得任何物質，甚至連光從裏面也跑不出來，因此天文學家在過去一直觀測不到，而他們是從它附近天體所產生的引力效應推斷出來的。美國科學家利用紅外儀和射電望遠鏡觀測，發現一股氣流繞着銀河系中心以每小時十六萬到六十四萬公里的速度在運動。他們認爲，這股氣流被質量爲太陽質量的四百萬倍的一個黑洞所支配。同時，這個黑洞儘管質量和輸出能量很大，但它比土星的運行軌道還小。而銀河系中心向外速度之所以會減慢，就是受這個黑洞引力控制的結果。

美國的天文學家從一九八三年展開觀測，經過多個月的辛勤測量，揭開了人馬座A星的部分神秘面紗。他們探測到這個星體的形狀是橢圓形，長不超過十九億哩，闊則僅約十億哩。這樣的體積對地球而言，是巨大的，可是在星系標準來說卻屬於小型，但它卻放射出驚人的能量。據其中一位天文學家表示：爲什麼他們觀測到的一個非常明亮、致密的天體會如此細小？而且它正不斷放射出大量光輝？雖然，在銀河系中有很多星體都會放射大量能量，但是人馬座A星卻是一個獨特的星體，沒有其他星體的質量像它那樣致密或穩定，換句話說，這種表現只表明這個星體像一個黑洞。據著名的黑洞理論家、物理學家約翰·惠勒表示，如果人馬座A星確是一個黑洞，它將會繼續吞噬銀河內的零星物質，令其引力變得更加强大，因此將要吞噬更多物質。在這種觀念上，即是說這個黑洞正在蠶食銀河系，亦即意味着終有一天，整個銀河將會有可能被它完全吃掉。

爲了獲取更多有關黑洞存在的證據，美國太空總署於六月下旬由穿梭機發放一顆名爲「勇士一號」的X射線觀測衞星，以便進一步窺探銀河系中心黑洞的奧秘。雖然根據定義，黑洞是無法看到的，但卻可以因物體被旋吸入，加速成一團盤狀物及被加熱至極高溫時所產生出的X射線中間接測知。「勇士一號」就是要找尋超熱物體被旋吸入假設中的銀河黑洞周圍的「增大圓盤」時所產生的X射線證據。

萬成肉食中心
MAN SING MEAT CENTRE
片打東街　二二四號　電話：681-4491
經於一九八五年四月十九日（星期五）
新張營業
敬請光臨指導
顧客至上　服務週到
七天營業　貨靚價實
價錢實際　歡迎惠顧
每日供應　各式飯盒
專營
特製臘味　肥鷄大鴨
燒味鹵味
新鮮肉類
牛仔筋　咖喱尤魚
咖喱鷄　炆牛什
特製燻蹄　南乳豬手
柱候牛腩　蠔油鴨掌
家鄉扣肉　豉椒鳳爪
特設熟餸部門
歡迎批發零沽

雙喜食品廠
Double Happiness Foods Ltd.
427 Powell St., Vancouver
Phone: 253-4424
正宗香港式高級食品
新鮮河粉
全蛋生麵
上海麵類
雲吞皮
春卷皮
逢星期二休息

花旗麵廠
NORTHWEST FOOD PRODUCTS LTD.
355 POWELL ST., VANCOUVER, B.C.
PHONE 684-9820
幸運餅仔　新鮮蛋麵
鮮春捲皮　鮮雲吞皮
蒸氣鮮麵　蒸氣炸麵
花旗炸麵　雲吞乾麵
花旗乾麵
五磅十扎
零沽批發　歡迎索辦

註冊
明德託兒所
（特設託兒補助金）
可申請政府免費或津貼及接受本所補助。負責接送幼稚園兒童
所址 530 Heatley Ave. Van.
715 Victoria Dr. Van.
報名電話：二五五－四二五二

域多利譚公廟
近唐人埠一七一三
GOVERNMENT ST.
通信 BOX 244
VICTORIA, B.C. V8W 2N2
每日時間上午九點至十二點下午一點至四時逢星期一下午休息

DIVORCE? 離婚?
十個禮拜內辦妥・費用一百五十元包括衞門費用・守秘密・請同一個翻譯到來洽商
Suite 101 - 1237 Burrard St.
687-2900 (24 hrs.)
DIVORCE VICE　Open 9 a.m. Daily

廣東餐館
KWANG TUNG RESTURANT
137 E. PENDER ST.　VANCOUVER B.C.
電話：682-1514
晚飯增設各種煲仔飯
大煲（足二人用）$7.85
細煲 $4.25
腊腸腊肉鷄飯　腊腸腊肉腊鴨飯
羌葱窩蛋牛肉飯　咸魚腊味飯
酬賓席：$79.00　足十位用。
另增設四寶碟頭飯 $3.25

桃園餐室
HO INN CHOP SUEY
79 East Pender Street
Vancouver, B.C.
684-3743　684-4822
無任歡迎　僑胞光顧　豐儉隨意　大菜小酌

家酒陶陶
102 E. Pender Street
Vancouver, B.C.
PHONE: 681-1030
地址：雲高華片打東街壹〇二號
陶陶酒家　食譜精研　大菜小酌　悉從尊便

寶城海鮮酒家
ABBOT SEAFOOD RESTAURANT
228 ABBOTT ST.（GASTOWN 活活公司後門斜對面）訂座電話：684-1044　684-1840
慶祝加拿大國慶由六月廿八日起中午茶市咸甜美點連蝦蛟在內祇賣一元・茶資全免・名茶多種・任君選擇晚飯推出廉價特價餐・菜式如下：
夏季酬賓席（足十二位用）特價 $128.00
鮮龍蝦沙律
貳大熱芥：翠鳳戲金龍　脆皮香酥帶子
紅燒雞絲翅
羌葱局蟹
當紅炸子雞
佛山桂侯鴨
清蒸游水石班
夏威夷炒飯
上湯水餃
椰汁凍布甸
美點雙輝
超值特價餐（足十位用）特價 $75.00
鮮蝦沙律
貳大熱芥：翡翠炒鮮魷　牛肉鬆生菜包
四寶會燕窩
北京片皮鴨一隻
七彩海折炒鴨絲
脆皮炸子雞一隻
五柳石班塊
楊州炒飯
冰花雪耳
生日酒席一律奉送壽包和生日旦糕
還有老火湯送
菠蘿古老肉
炸菜肉絲
銀芽炒三絲
北菇蒸滑鷄
時菜牛肉
王柳石班塊
家鄉小菜
每碟 3.50
隨叫隨蒸・點心全日供應
營業時間：由上午十一時至晚上十時　七天營業

B.C. Royal Cafe
119 E. PENDER ST. VANCOUVER B.C.
Phone: 681-3953
天上人間
雲埠秘書賓路蔡根璇根遂立正
住在大溫哥華
食在秘書賓路
四時有不謝之花
五節有長春之草

金馬餅家餐茶廳
GOLDEN HORSE
Bakery & Restaurant Ltd.
溫哥華緬街416號
416 Main St. Vancouver B. C.
V6A 2T4 Canada Phone 683-7262
麵飽西餅　結婚禮餅
生日蛋糕　精美餅券
冷熱飲品　香滑雪糕

新城餅家餐室
NEW TOWN BAKE & RESTAURANT
168 E. PENDER ST. VANCOUVER B.C.
TEL: 689-7835
著名紅豆冰　呂宋什菓冰
各式麵飽西餅　中西結婚禮餅
時備精美餅卷　歡迎僑胞惠顧
營業時間：七天營業
由上午八時半至下午十時
●特●設●
粥粉麵飯　巧手小菜
中午快餐　冷熱飲品
各式小食　應有盡有

正宗韓國菜館
著名
韓國式B.B.Q.
自助火鍋
情調幽雅
Korean Gardens
電話：255-5022　255-8625
845 E. HASTINGS ST., VAN., B. C.
七天營業：由下午五時至晚上十一時
星期一至五：特設午餐　由正午十二時至下午二時

漢宮大酒樓
KINGSLAND CHINESE RESTAURAUNT
987 Granville Street　Vancouver, B.C.　Tel: 687-6675
漢宮大酒樓
隆重慶祝十一週年紀念
由四月廿五日開始
四十天驚人
大酬賓
中午茶市，咸甜美點
（除蝦餃外）祇賣一元一角
茶資全免，名茶有普洱，壽眉，茉莉，水仙，鐵觀音，任君選擇。
晚飯推出超值產品，特價酬賓席
超值賓席，菜式如下：
酬賓席 $128.
上湯焗龍蝦
二大熱芥　奶油焗生蠔
椒鹽焗中蝦
龍蝦蟹會燕窩
北京片皮鴨　楊州炒飯
蜜瓜炒鴨片　椰汁西米露
當紅炸子鷄　新鮮生菓
玉蘭象拔蚌
清蒸游水班
超值貴賓席 $328.
鮮龍蝦大沙律
二大熱芥　金銀鮮鮑鮑　拾只
玉掌美人魚
燒燉鷄鮑翅
雙鳳朝陽
紅燒雙乳鴿　奶油焗海鮮飯
鴛鴦玉麒麟　冰花木瓜燉雪耳
腿汁鮮露笋　四式美點