中年發福皆因能量消耗減 停止運動便導致脂肪積累

習慣久坐不動生活與冠心病有關

中年發福，似乎是無可避免的事，一般來說，女性到三十二歲左右，便會每年增肥半磅至一磅，男性則在三十五歲左右開始發福。令人意外的是，這種發福並非因爲我們多吃了東西，而是因爲能量消耗顯著減少而導致的脂肪積累，換一句話說，就是因爲你停止了運動。

缺乏運動不單影響你的體重，很多科學家現在相信體力活動減少和人類的大敵冠心病有直接的關係。當然，導致冠心病的原因還有很多，例如攝取的飽和脂肪增多，精神及情緒緊張，以及吸烟等等。冠心病並不是一、兩個簡單方法便能解決的簡單問題，但愈來愈多證據顯示習慣久坐不動的生活方式和冠心病有關。

在美國，每年有六十萬至七十萬男女因爲心臟病發作而喪生，其中半數都是第一次發作的，根據統計，第一次心臟病發作者在三小時內逝世，另外百分之十則在七天內逝世。

有若干項因素直接或間接和冠心病的發展形成有關，包括血液中脂肪（胆固醇，甘油三酯）水平上升、高血壓、吸烟、糖尿病、遺傳及痴肥。一個人如果有兩種或以上的危險因素，便可能有「冠心病傾向」。這些危險因素是互相有關連的，並直接受到體力活動的影響。

堅持運動可使冠狀動脈保持良好的血液循環，保證有足夠的血液供給心肌，從而可以預防冠心病。每日只要步行二十分鐘（消耗熱量相等於一百卡路里），已可使冠心病可能發生率減少百分之三十。如果將每天通過運動消耗的熱量增加到二百至三百卡路里，冠心病可能發生率更會減少達百分之六十四。

運動對你的心臟到底有何影響呢？據專家說，運動會降低、減輕或減慢下列的東西：我們血液中胆固醇及甘油三酯的含量（有助於控制動脈粥樣硬化的發生）、痴肥、肥胖症、血小板的膠粘性，血壓、心跳率、心律失調、對荷爾蒙反應過度、精神緊張。另一方面，運動則能令下列東西加快，加強或增加：冠心血管數目，血管大小、心臟功能、同囟血液分配及回歸系統的功能、纖維蛋白溶解能力、動脈氧氣含量、紅血球及血量、甲狀腺作用，生長荷爾蒙產量，對緊張壓力的忍耐力。

減肥專家現身說法

魯波士坦是美國電視台減肥節目的主持人，他本身也設班講授減肥心得，他强調：「肥胖，是健康大敵，我們必須設法把它打倒。」

他在課室講授時，他特別穿上一件繪有肌肉的貼身衣，這樣，講起來便活神活現了。

他編了一組減肥舞，有音樂伴奏，已製成錄影帶，十分受歡迎。

他建議下列的減肥良方—㈠吃東西時要細嚼後才吞下肚子裡。㈡運動後要給肌肉有休息的時間。㈢有心事，不可埋在心中，要找人傾吐。㈣不要懶惰，不斷追求知識，尤其是衛生方面。（明）

適量運動對孕婦有益無害 健康良好飲食配合利分娩

專家提出孕婦開始運動前應注意要點

很多專家認爲，適量的運動對孕婦有益無害，能使她們懷孕期間健康良好及分娩時更爲順利。運動配合健康的飲食，將使你成爲一個美麗而健康的準媽咪。

但孕婦在開始運動之前，要注意下列各點：

1、無論你選擇的是健康舞、跑步或是其他運動，都應先和醫生商量一下，醫生認爲可以才開始。

2、剛吃過飯後九十分鐘內不要運動。

3、如果你選擇跳健康舞，應按照自己的柔軟度和體能量力而爲，某些動作做了後覺得痛，或根本無法做到，都應放棄。

4、無論你做的是什麼運動，之前一定要熱身，之後則要做整理運動，使身體「冷」下來，孕婦的熱身時間最好還加長一些。在運動時，宜照自己認爲舒服的速度去做。

5、運動時所穿的服裝要寬鬆，質地最好是吸汗的棉質。鞋子亦一定要配合你選擇的運動，例如不要穿網球鞋去跑步，因爲這兩種鞋的設計分別很大，穿錯鞋容易造成脛骨、膝蓋，甚至脊椎受傷。

6、運動時最好戴胸圍，尤其是孕婦的胸部比較豐滿，不戴胸圍可能令胸肌因爲振盪而撕傷。

7、懷孕期間暫時最好不要進行蒸氣浴或桑拿浴，因爲體內溫度快速升高及大量流汗對孕婦沒有好處。

8、懷孕期間，孕婦的體重應逐步合理的增加，因此體重的適當控制仍是很重要的，但孕婦不宜靠節食來控制體重，而應通過節制熱量的攝取來控制體重的增加。（完）

跳繩功能效果好 最廉價的鍛煉法

在人的一生中，身體活動最多的部位是雙腿，而跳繩是腿部運動的好方法，室內戶外均可進行，時間可長可短，運動量又易於掌握，還可以一人進行或多人參加，工具簡單之至。身體隨着繩子的轉動有節奏地跳躍，能使身體保持靈活優美的姿勢，據研究，跳繩能使滑水、滑雪、跳步跳躍的人的腿和踝關節更强健，使打網球、羽毛球、乒乓球的人，手腕更加有力。

美國一些專家曾對跳繩運動作過較全面的研究，一九五七年，伊利諾斯大學曾對跳繩的益處進行了試驗。參加者是一組九至十一歲的男小學生，他們進行的唯一訓練項目就是跳繩，通過一個時期的訓練，便發現他們的心臟功能和耐力都提高了，胸圍和肺活量也增大了，跳躍能力提高了十厘米。

美國一家醫院的研究室，爲十九至廿四歲的女職員和研究人員開設了一個跳繩測量班，看看跳繩能否消除室內的工作人員今後工作的疲勞。在試驗中，讓她們每周五天，每天在午休期間跳繩五分鐘，一個月後，發現她們的體力工作能力提高百分之廿五。

此外，亞利桑那州立大學的科學家，還對九十二名體質不好的學生進行了對比研究，讓一半人每天走路三十分鐘，另一半人每天跳繩十分鐘，結果發現，兩組人的心血管功能跳躍程度幾乎一樣。結論是：十分鐘跳繩與半小時的散步的鍛煉效果相同。（明）

HOY INDUSTRIES INC.
HOME IMPROVEMENT CENTRE
1986 KINGSWAY VANCOUVER, B.C. V5N 2S9
872-0696
許忠房屋裝修中心
承接一切房屋裝修
鋁質雙重玻璃窗門
膠質外牆，防風門
保暖防風玻璃窗門
窗紗，水潤，屋頂
快捷妥當免費估價

誠信 餐館用具供應有限公司
請你們到來本公司唐餐用具陳列部參觀各種新舊厨房用具及炒鍋另有燒臘爐，溫暖用具及各款唐餐器具，有專家代你設計及製造厨房用具符合你的標準，担保上等質料，服務週妥，負責安全，價銀比其他低廉。
SQUARE DEAL RESTAURANT EQUIPMENT LTD.
All equipment allied to the food industry
1268 E. Hastings, Van.B.C. V6A 1S6
(604) 251-1117

英皇電器修理工程
合格牌照，新裝電大
免費估價．電器修理，
日夜應命．
電話二九八．五八七八余鴻智

梁氏電器 政府牌照
新舊屋電線電器電火電力安裝修理工程消防系統安裝
四三四．二〇八二

達明電器工程
安裝修理新舊房屋商業一切電燈，電力工程．免費估價
電話：324-0343

高雅洋服
溫哥華KNIGHT ST（乃街）3917號
電話：872-4922
承接改衫，訂做西裝
梁相業

上海裁縫
承接中國禮服，新娘旗袍，唐裝衫褲，男女裝棉衣．
電話：438-7535

修理各種電視
免費估價
工作快捷妥當
電話：327-2257

劉富
承接裝修．油漆．土木工程．
地址 636E. 14TH AVE
新電話：879-4389

標記洗地毡
專門洗各種地毡，洗窗，潔洗梳化，洗石米牆
價格特平，晚六時後
電話二五三．五六七二

清潔打臘
健良清潔公司
電話：876．3854
傳呼機：735．2936

CC清潔公司
專爲寫字樓，美髮店及其他商號，清潔及地板打臘，不論大小工程，免費估價．請晚上六時後
請電：321．4040

中英洗地毯
新式機器，上門洗各種地毯，即日洗即日可用，不退色，不縮水，不變樣，保證滿意假日晚上照常服務，僑胞一律八折優待，平過自己洗
晚間電話：253．0982 251．1684

超記裝修
裝修房屋 大小工程
油漆間格 土庫籬笆
改裝加建 車房修路
快捷妥當 保證滿意
電話：274-8249

昌記裝修油漆公司
承接泥水木工傢具等各大小工程忠誠為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

亞趙建築公司
J. CHIU CONSTRUCTION
TEL:327-2588
承建新屋 裝修油漆 設計圖則 土庫間格 水電工程 圍牆磚花 免費估價

宏海建築裝修
商店住宅 新建修改 專業補漏 免費估價
車房土庫 長期保養 精換瓦面 快捷妥當
電話 291-9861

唐記建築裝修
TONG'S CONTRACTING
TELL: 327-1895
入則申請 舊屋翻新 土庫間格 水電工程 精裝 自動車門

關氏建築裝修
CONSTRUCTION
晚六時後：254-7460
舊屋翻新 車房陽台 土庫間格 內外油漆 瓷磚鋪砌 水電裝修 工精價廉

修理水電洗衣機
僑胞光顧請電：
八七六．〇九四九陳

楠記
水電工程 土庫厨房 大小工程
裝修間格 浴室廁所 免費估價
430．1128

油漆噴漆
商業鋪位．民房住宅．
免費估價．電話：
251．3089劉記

藝工建築公司
承建房屋，工商樓寓，
土庫間格，裝修改建。
電話 433．6118

和記公司
車房陽台 花園圍牆 水喉廁所 土木工程
電話：321-8504

炳記
1976 428 Salsbury Dr. Van.
Tel: 254·4935
接駁政府水喉大渠煤氣
修理土庫漏水，
電動通渠
安裝水喉潔具渠務煤氣

李華建築公司
土庫間格 承釘屋頂 內外油漆 專做灰板
電話：685．3653

永興裝修公司
油漆做木．土庫間格
水喉潔具．露台車房
電器電爐．新換水潤
大小工程．無任歡迎
平．快．靚
電話：四三三－一九二二

捷美設計室
437-3787
房屋樓宇 建築藍圖 設計入則 牌照申請 地產查訊 發展顧問

中明
油漆裝修大小工程
土庫間格屋頂補漏
免費估價
電話：325-5459

朱氏裝修
電話：433-9784
免費估價 大小工程 土庫間格 裝修改建 政府牌照
另有長期合約
修理小型栢文

嘉倫裝修
內外油漆 水潤籬笆 屋頂裝修 露台車房 土庫間格 擴建房屋
電話：437-8742

東方雪櫃冷氣公司
New Way Refrigeration Ltd.
專科上門修理家庭商業雪櫃
設計按裝大小商業凍房冷氣
大小工程一律歡迎．
日夜服務收費從廉
電話•英語 251-2301 政府牌照
•華語 255-4821 馬文紹

煤氣工程
電話：939-8275 鮑洽
持有政府牌照
專門修理及安裝，兼修理水喉等工程，換熱水爐二百九十五元，免費上門估價．

快捷冷氣工程公司
專科承裝修理，大小商業冷暖氣機凍房，急凍房，大小牛奶肉食瓜菜櫃．電爐電火政府牌照
馬君寰
三二七一五一（英語）
三二一一七二〇（華語）

家庭電器修理
上門修理 雪櫃 電爐 洗衣機 乾衣機 洗碗機
政府執照
工作保證
TEL 271-5412 蘇洽

多途電器
DORTO ELECTRIC
修理電爐 洗衣乾衣機 安裝商業 住屋電火 政府牌照
日 876·1133
夜 872·0519

志里冷氣工程公司
專科大小商業凍房冷氣工程．設計裝置及修理
忠誠為僑胞服務．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.

JOHNNY CHOW PLUMBING
959 EAST 21ST AVENUE
VANCOUVER, B.C. V5V 1S4
PHONE: 876-2057 876-6872
曹振興
政府合法牌照 新裝或修理 水喉煤氣喉 日夜應召 保君滿意

强華公司
KENWARD CO.
431 COLUMBIA ST. VANCOUVER, B.C
TEL:684-8821
經售及修理名廠傳真機，收音機及各種電器，承接大小工程，服務妥當．價格克己保證滿意

ALMETCO
Home Improvements
DIVISION OF ALCAN CANADA PRODUCTS LIMITED
2441 UNITED BLVD, COQUITLAM, B.C. V3K 6A8
(MAYFAIR INDUSTRIAL PARK, NEXT TO PORT MANN BRIDGE)
請選用以下各種優質產品，改良你的房屋既舒適又可節省能源。既有價值又會使你感到驕傲
■ 保用五十年 FLEX-LOX VINYL 外牆
■ 鋁質外牆
■ 簷旁鋁板
■ 防風玻璃窗 保暖裝修玻璃窗
■ 重裝用或更換用
■ 溫室玻璃窗
■ 天井上蓋
■ 窗外兩旁鋁板
■ 滑動天井門
■ 入口大門
■ 防風門
■ 柏文或公寓騎樓圍牆
■ 天井及走廊圍牆
■ 日光室
■ 四寸及五寸沿簷水潤及下水渠
CALL 526-0828
ASK FOR GARY WONG
ALCAN

順發冷氣工程
雪凍暖冷電
櫃房氣氣爐
修理按裝肉食，牛奶，菜蔬櫃。
日夜服務，免費估價．
電話：298-1431朱先生

嘉華冷暖氣工程
煤氣暖氣冷氣凍房
2044 TURNER ST. TEL :251-1616
專科裝置修理商業家庭大小雜貨店牛奶瓜菜肉食櫃餐館貨倉凍房冷暖氣機熱水爐
▲政府牌照
▲收費從廉
▲快捷妥當
▲日夜服務
請電黃耀堂

HILLCREST PLUMBING
三件頭顏色浴具，原價$510．現售$299．50
CRANE水廁，多種顏色，原價$178．50 現售$99．50
不鏽鋼孖水升，原價$146，現售$89．50
多種顏色浴缸半價出售。
不同顏色掛牆式洗面盆$32．50
另多種顏色掛牆式水廁，適合土庫用，半價出售。
其他水喉用品最少減價兩成。
212 E 17th Ave. 879-5301
1447 Commercial Drive. 255-8244

張記裝修
土庫間格 瓷磚鋪砌
內外油漆 水電修理
日電：521-9121
夜電：872-6841

修理水喉
電話：251-6248余洽

各種地氈地布
平賣
CARPETS & LINOS
At Very Low Price
适合住家，写字楼，餐廳及團体用，大宗選择，包表衣
我们備有各色地毡适合你的需求，请来参观，另有特价地布出售，我们有许多满意的华人顾客（这是友谊的商店）．
地氈城公司
CARPET TOWN Ltd.
116 E. Broadway VANCOUVER B.C. 876-2251

建安建築公司
KENON CONSTRUCTION LTD 電話 255-6962
3436 E. 3rd AVE, VAN.B.C. V5M 1J8

AUTHORIZED DEALER FOR
ALCAN Esso CHEMICALS
專門安裝
·ROOING 屋頂瓦仔 15YEAR WARRANTY
·ESCLAD VINYL SIDING 外牆板
5" ALUMINUM GUTTER 5寸鋁質水潤
雙層玻璃窗 鋁質陽台上蓋
40 YEARS WARRANTY
·房屋改建 土庫間格 免費估價

DONG PHUONG CONTRACTORS LTD 冷暖水電工程
2165 E. HASTINGS ST. VAN. B.C.
安裝，修理、保養 餐館，住宅厨房全部設備
專科冷氣，雪櫃，水喉，
不銹鋼爐頭安裝燒針
特設24小時
緊急修理服務
快捷妥當，收費特廉
TEL 253-3913 PAGER 667-0005

余正木工坭水
電話：251-6248
政府牌照 牆身批盪 廚廁磁磚 水泥路面 磚石砌結 水喉修理 屋頂瓦仔 油漆粉刷 改建加建 各項裝修