內照養生法（十四）

專稿

—功法介紹之二—

…梁達　劉漢杰…

頭首暖，通督脈則背暖，小周天則頭身暖，大周天則頭身手脚皆暖，這種暖熱感，是練功者通過意寧而啓動了身中陽氣，陽者暖也，所以陽動則暖，甚則暖有微汗，暖氣可以溫通，可以驅寒，故寒濕者用意寧取（暖）而通却其病。

二，痒痛感，修練中間有見皮痒或某處微痛之感稱爲痒痛感，見痒感的人多是修練者平素經絡不通，通過修練得氣後，氣啓開經絡，此時則有痒如蟲爬，見有微痛的人多是其人有隱患所潛，修練得氣後，氣沖病灶，此時則有微痛之見，此時的痛感非是瘀阻之痛，勿誤爲修練致痛之弊病，所以修練中見痒痛時無須惊動，不必搔抓，十數天後氣通而過，痛痒則失，病亦去矣，毋使過于憂慮。

三，麻顫感，麻的感受是肌肉甚則骨的酥麻，顫者振動，所謂麻顫就是修練當中感受到肌肉酥麻微振，此系真氣通行暢流時觸動經絡，氣滿氣足的得氣現象。

四，脹重感，所講的脹重就是脹而重墜的感受，修練功深，日久氣漸旺而積聚在丹田身下，當修練時真氣趨下氣沉墜練功的就有脹重下墜練功的就有脹重下墜的觸感。

五，形大感，所謂形大就修練者在練功時感到自已身形高大，修練者在打通了十二正經與奇經人脈的時候，真氣運行于人之一身，五臟六腑四肢百骸皆有真氣的充填脹實，此時就令人有形大之觸象。

六，形小感。形小是修練者感到自已身形縮細變小的反應，其感到細小

中國全運會地點　上海江灣體育場歷史

…申　章…

（上海通信）上海江灣體育場是中國歷史最久的體育場之一。中共第五屆全運會就是在這裏舉行開幕式。

這個佔地二十多公頃的體育場，始建於一九三四年，它是根據孫中山先生的建國大綱建造的，由著名建築師董大酉設計。當年，它是遠東規模最大的綜合性體育場，包括能容納五萬觀衆的田徑場、足球場，五十米長的露天游泳池和室內體育館。

一九三六年國民黨政府曾在此舉行第六屆全國運動會。後來抗日戰爭爆發，它被日軍用作兵營。抗戰勝利後，它成了儲藏軍火的倉庫。一九四六年十二月七日軍火庫爆炸，場地遭到嚴重破壞。一九四八年當第七屆全國運動會在此舉行開幕式時，人羣擁擠，看台欄杆突然倒塌，數百人被擠倒在二米深的看台下，造成一百多人重傷。從此體育場一片荒涼，無人過問。

一九五三年上海市政府撥款修復了體育場。當年的上海市長陳毅親自揮毫題名：「上海市江灣體育場」。

中共第五屆全運會決定在上海舉行後，體育場又進行了大規模的整修和改建。體育場正門「上海市江灣體育場」八個蒼勁雄渾的大字，全部用純金鎏新。體育場週圍的護牆，用紅色的牆粉粉飾一新，中心田徑場的城堡和看台四週的城壁以及主要場、館、池的建築，也都經重新修飾。早先炸毀的最嚴重的看台，改建成南大門，門頂上新安裝了一座高八米寬二十三米的巨型電子記分牌，在比賽中觀衆不僅能從記分牌上清晰地看到各項比賽的成績，而且能看到比賽的精彩場面。體育場的另一端新建了一座大型火炬台，九月二日在北京點燃的火炬於開幕式那天傳到上海。點燃起來的這座大型火炬，高達三米的熊熊火燄將一直燃燒到全運會閉幕。市政府還從蘇州、宜興等地運到大批樹木和草皮。如今體育場宛如綠樹葱鬱、湖水粼粼的公園。

山西晉祠賓館的"老鼠"

特稿

碧　山

報載，最近有人在中國大陸山西太原晉祠賓館聽到這樣的一段對話：

局長問：「爲什麼（晉祠）賓館辦不好？」

一位年輕職工回答說：「老鼠太多。」

局長當機立斷：「下藥嘛！」

職工：「老鼠太大。」

局長：「有多大？」

職工：「像人那麼大。」

職工答後，週圍聽者哄堂大笑，局長始恍然大悟。

這段充滿辛辣諷刺的對話，據說並不是「杜撰」的，而「只不過是把眞名隱去而已。」

據了解，晉祠在山西太原市西南縣瓮山下晉水發源處。始建於北魏前，爲紀念周武王次子叔虞而建，是中國著名的旅遊勝地。大陸有關方面就在這座美麗的晉祠公園旁邊，用巨款建起了晉祠賓館。

但是，現在這家賓館，管理十分混亂，丟失浪費嚴重，中共報紙指責它「被糟蹋得不成樣子」。據這家賓館的住客說：「這裏沒有一幢完整的樓房，簡直像一座破廟。」

所以會如此，據說，是賓館上級領導機關的頭頭「人人都想插手，個個不負責任。」弄得賓館問題成堆，不得解決。如，西門的馬路在東，門樓在西，成了晉祠賓館建築上的一怪。對於這種建築上的不協調，應該如何解決，是重修門樓，還是另修馬路？却沒有一個人敢負責，敢出主意。

其次，賓館的「婆婆太多，管得太多」，賓館沒有自主權，它的幹部、領導層、財物，可以隨時受調動。以至「把班子調散了，調癱瘓了」；賓館的財產，調壞了，調到私人腰包裏去了；某些幹部，帶頭在賓館白吃白拿。

據查，賓館的財物，被人「明搶暗偷」、「順手牽羊」、「溜鬚拍馬」，丟掉、送掉的，計有：沙發四種九十個，其中一種大沙發價值每個一千多元人民幣（下同）；茶几九種六十三件，價值達三千八百多元，椅子八種五百九十九把，價值一萬二千九百多元；地毯四塊，價值萬元。還有各種軟床、各種方凳、大立櫃、名人字畫等等。

賓館浪費、破壞的情況，也是驚人的，維修一座樓，耗資六十三萬多元，超過了計劃一倍以上；一座琉璃瓦的門樓，耗資八萬元，僅僅兩年的時間，就塌了個大窟窿。賓館四十三萬平方米的庭院裏，過去是綠樹成蔭，現在是處處蒿萊，少見花草。有二百八十七棵果樹死亡，松柏樹、花灌木死亡一百六十株，用材樹被砍伐數十棵。

原來，這裏所謂的「老鼠」，即是那些專門明搶暗奪、順手牽羊、孝敬領導、吞噬國家財富者之謂也。四條腿的老鼠爲害之烈，盡人皆知。兩隻脚的「老鼠」又何嘗不是如此呢？一個素以豪華著稱的賓館，竟被一些「老鼠」糟蹋的不成樣子，實在令人痛心！俗話說：「老鼠過街，人人喊打。」據說，大陸有關方面正在注意晉祠賓館的「鼠害」。要求「吸取教訓，建立必要的規章制度，堵塞漏洞，堅決改變有章不循，無章可循、無人負責的混亂局面。」還要求查一查「其他地方有沒有類似晉祠賓館的現象」，要「大家都來刹歪風、堵漏洞。」輿論認爲：如果確能認眞對待，那麼「即使神通廣大，變化多端的巨「鼠」、狡「鼠」，也難逃脫挨打的命運。」

北京大學學生超萬名

（香港訊）大陸消息：北京著名高等學府北京大學，本學期的學生人數已突破一萬名，達到一萬零九百多名。在這所具有悠久歷史的大學校史上，這是首次出現的最高數字。在大陸七百多所高等學校中，學生超過萬人的，似乎也僅此一家。

北大是一所綜合性大學，擁有許多資深的著名學者、教授，師資力量雄厚。據最新資料，北大現有教師二千八百多位，其中教授一百六十多位，副教授六百二十多位，講師一千三百位。按照這個師資人數，教師與學生的比例是一比三點六，大大低於大陸目前一般大學一比六的數字。

何桐攝影院 HO TUNG STUDIO
19 E. PENDER ST. 文化中心對面
電話：688-2933, 681-5848
十四週年特價酬賓
全家入籍(黑白)相四張4.80
護照(彩色)相四張8.80
菲林翻印每張0.35
放大5×7每張1.99
8×10每張4.99
SLIDES 晒相每張0.49
精拍結婚相(新娘禮服免費借用)
家庭相、學生畢業相、貨辦相、彩色磁碟相·
主辦人 何桐 英國皇家攝影學會會士

大富公司
奇化街二六七號 電話：669－2351
TAI FU BARGAIN CENTRE
專營
唐山雜貨　鮮菓蔬菜　急凍海產　海味罐頭
大衆快樂添口福
富貴豐物增人壽

大隆肉食公司 Fish Meat Poultry Ltd.
新張預告
本號快將營業，特聘香港名師主理美味燒臘，試爐期間大贈送，各式燒味，鮮明肉食，鮮菓蔬菜，生猛海鮮，一律九折優待。
華埠奇華街245號
電話：六八一·七七零九

華安公司
VAN-CHINA TRADE CENTRE LTD.
550 Main Street Vancouver, B.C.
681 8531
慶祝中華人民共和國成立三十四週年
國產傢俬，厨具，樂器，首飾、一律九折
由九月廿九日到十月三日

國信有限公司
TRANS-NATION EMPORIUM LTD.
89 East Pender St. Vancouver, B.C.
682-2244
新到
域多利粿菜
四安雲南普洱茶
十二安瑞春源普洱茶餅
良友四安雪耳
還魂跌打酒
精瓷器皿
零沽批發　無任歡迎

權記菜館
232 Keefer Street Vancouver B.C.
香港風味 明爐燒烤
專營 熟餸外賣
特價推出
古法鹽焗鷄
全只 $8.50　半只 $4.25
蜜汁叉燒一磅 $4.00　蓮藕豬蹄 $4.25
巧手燻蹄 $4.25　三元飯盒 一飯兩餸
價錢公道 歡迎預定 PHONE: 669-2237

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

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

專門起屋
新昌建築工程公司
專門承建新屋·兼間新屋土庫
全部鬼佬技工·保證材料上乘
政府合法牌照·起貨快捷妥當
一參加我們的建屋計劃，可爲你節省二萬元
電話：255-9147

煤氣工程
電話：939-8275
875-6820 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。

修理各種電視
免費估價
工作快捷妥當
電話327-2257

標記洗地氈
專潔洗各種地氈，洗窗門，洗梳化，洗石米牆，價格特平，晚六時後電話253·5672

加拿大永康人壽保險公司
The Citadel Assurance
722-601 W.Broadway
Van. B. C. v5z 4c2
Re: 324-2039
Bus: 873-6421
QUON ENG

華人代理伍偉權
對燕梳研究有二十餘年之經驗，個別之所需各有不同，凡對兒女大學教育保險金，家庭保險，房屋抵押，疾病和意外保險入息保險減低入息稅，退休儲蓄金，生意股東等各種保險，如蒙垂詢，請賜電話，極表歡迎。

利口福飯店
Delightful Food Restaurant
片打街東二百七十七號 電話：六八四·一九一六
營業時間：每日上午十一時至下午九時
逢星期二休息
酬賓席
鷄茸燕窩羹
當紅炸子鷄
羅漢扒大鴨
帶子時菜
海參冬菇
八珍會蠔
蟹肉菜胆
清蒸海上鮮
京都排骨
供應白飯
足十位用
每席九十元
經濟抵食 六和菜
鷄片雪耳羹
鮮吊片時菜
八珍會窩蠔
蟹肉扒菜胆
北菇蒸滑鷄
甜酸咕嚕肉
供應白飯
每席三十七元

B.C. ROYAL CAFE
PHONE: 681-3953
119 East Pender St. Vancouver B.C.
四時有不謝之花
五節有長春之草
食在秘書實路
住在大溫哥華
天上人間
雲埠
秘書實路蔡根遂
蔡根璇 立正

金馬茶餐廳餅店
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
粉麵飯　茶餐常餐
冷熱飲品　香滑雪糕

新菊園飯店
GOOD TASTE RESTAURANT
喜士定西街132號
（活活公司斜對面）
Tel: 687-0113
口味各異
泡製不同
晚飯小菜
經濟實惠
請君嘗試
下午六時後飯店前後均有車位

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

喜萬年酒樓
KING'S GARDEN RESTAURANT
669-4132 238 KEEFER ST VANCOUVER B.C.
最新貢獻！　新龍蝦酬賓席
龍蝦特價每磅十元
特價九十九元
足十位用
美點雙輝
紅豆沙糖水
干燒伊麵
生炒鷄絲飯
清蒸游水石斑
玉蘭鴛鴦尤
荔芋香酥鴨
綠菠生才包
紅燒肥鵝鷄
蟹肉魚肚羹
兩熱葷
欖仁炒鷄丁
奶油焗龍蝦
六和菜特價卅七元
逢星期一星期四晚上六時至九時
魯世傑先生與其電腦樂隊演奏
舒情流行歌曲！不另收費。
茶市時間：早上七時半至下午三時
晚飯時間：下午五時至晚上九時半

廣東餐館
KWANG TUNG RESTURANT
地址：片打東街一百三十七號 電話：682-1514
137 E. PENDER ST. Vancouver B.C.
增設原盅各種燉品
健身補品每盅 $3.75
川芎白芷燉牛腦
藥材燉草羊
藥材燉牛展
藥材燉牛尾

新城餅家餐室
NEW TOWN BAKERY & 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：上午九時至晚上九時·
逢星期三休息·
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

金利源有限公司
GIM LEE YUEN LTD.
75 E.Pender St. Vancouver B.C.
V6A 1S9
Tel. 685-9743
全加總經銷
北京同仁堂虎骨酒
浙江龍泉產青瓷
零售批發　一律歡迎