神童騎師酒內幕
實是戒食生涯甚苦

●神童騎師高梵，想也父要減磅。

英國的騎師冠軍由來自美國的「神童」高梵奪得，而高梵最近卻以入書院戒酒聞名。一個騎師酗酒，如何還可以騎馬騎得如此之好呢？英國記者貝路，史葛走訪高梵的家鄉，訪出了真正的內幕。高梵其實是有狂食的問題。

原來英國馬季結束了之後，高梵同美國去渡假，便進入了辛辛納提州的基督醫院去「解毒」，而他的父親德斯亦說兒子對「酒精有倚賴性」，英國和美國的馬迷都大爲關心亦深表同情，說他是「可憐的高梵」，他們亦講出許多名騎師酗酒的故事，這其中包括了偉大的英國騎師比利·史葛，就是因爲飲酒太多，在一八四六年的打比賽中，最後一化郎不夠氣力策騎而輸了。

但是高梵的情形却不是如此。他雖然亦飲酒，但並不飲得多過百份之八十的普通人。而他飲的祇是香檳。

他是柏葛以來最受英國人欣賞的平地賽騎師。他身高五呎六吋，富有，年輕，祇有二十五歲，健康非常之好。但是可惜他是身爲騎師，仍是太高了，還高度保持輕磅不容易。他體重一一七磅，還仍然是太重了。

不能吃東西以減重是騎師生活最辛苦的其中一環。他們錢是賺到了，却不能吃。一般騎師通常是飲礦泉水、吃少許牛排和沙律，然而上陣却要夠氣夠力。飲酒乃是一忌，因爲酒是很易使人肥的。普通人日間工作雖然辛苦，晚間還是可以飲杯香檳，好好地吃一頓，肥了之後慢慢再減。騎師却不能如此，他們幾乎天天都要出賽，因此天天都是祇能吃一點點。

高梵在一九八四年第一次得到英國騎師冠軍銜，在此之前他就是飲礦泉水食少許生牛扒和沙律渡日子。但是到了上一季，他却改變了，用另一個辦法。他的朋友們注意到他在晚餐時的習慣變了。他愛飲香檳，而當食物拿來時，他並不是祇吃一點點，而是大吃一頓，然後禮貌地說一聲「對不起」，走入洗手間，用手指挖喉，全部嘔回出來。這樣，雖然是大吃了一頓，亦等於未吃，不會增重。這也是另一個騎師常用的辦法。

但是高梵的父母不了解這種情形。他們在上個馬季的下半季來探高梵，在他家一直住到季尾，他的父親看到他這個習慣，很不贊成，認爲這是飲酒造成的。他的父親本人也曾經酗酒，後來戒掉了，就健康日佳。他就是把高梵押回去，送入醫院調理，使他戒除這習慣。

高梵再回英國騎馬時，仍可能是再用挖喉嚨的方法。英國之寶柏葛是最了解的。他認爲高梵仍是孩子。他說：「當你是個孩子時，你夢想飲食。」許多年之前一個冬天，他在法國里維耶拉上磅，竟超過一百五十四磅。經過一番絕食之後，他仍重一二六磅，到新市場出賽時，仍重一二〇磅。他說：「這之後我就不肯再讓體重增加。」

但柏葛性格孤僻，高梵則是喜歡交際，交際場中必有飲食，常常看着而不能吃，實在辛苦，也因此人們預料高梵仍會吃了之後再嘔之。

威水名車 這架威水名車乃是八六年的保時捷959，牌子本已威水，而此尉更威水，因爲據說該廠祇製二百部，在美國是賣美金十四萬七千元，此車可在五秒鐘內由靜止開到時速七十哩。

打爛

母問少年兒子喜何禮物賀生辰。

子曰：「最好有一件難打爛嘅！」

母曰：「譬如乜嘢呢？」

子曰：「譬如一張一千蚊紙！」

治療失眠有新法
減少在床上時間

一位睡眠專家謂，無數失眠的人，可藉一種在家裡進行的方便療法，迅速的解除。

這種名爲睡眠限制診療法的基本秘密，祇是花少些時間在床上。這是迅速而有效的家庭療法，能協助以百萬計的長期患者。

首先將你兩個星期的每晚上床時間及早上起床時間詳細錄下，然後粗略地估計你以爲能實際入睡的時間有多少。

上述平均入睡時間。那祇是晚上一點才就寢，但每朝須在同一時間起床。爲首那幾天，日間你會感覺疲倦與欲睡，但切莫小睡或倒臥梳化中假寐。大約兩三星期後你會覺得入睡佔了上床時間的百分之九十。

如果試行兩星期完畢，而發覺在床上時間並非百分之九十入睡，那麼將臥床時間再縮短。

一經連續五晚均能入睡百分之九十，臥床時間，便可以提早十五分鐘上床。

如再經五晚都能入睡，又可再早十五分鐘，直至你入睡時間等於上床時間的九成爲止。

試驗有百分之八十六長期失眠者報告大有進步。至六月後檢查，他們還是睡得不錯。

星相家用電腦分析
星座顯示壽命短長

西洋星相學家相信，你的星座確實能影响你的壽命長短。星相學者與專攻作家史傑普·弗克靈經十年的大規模研究後，發現生於不同星座的人，其一般的壽命竟有相差十七年半那麼長的。而生於同一星座的男女，其壽命亦可能相差十年之久。

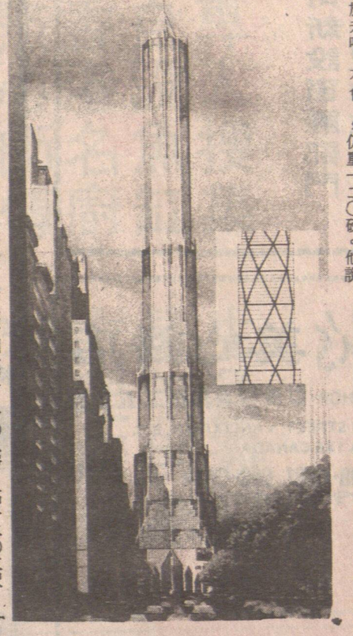
弗克靈與其一百位助手從美國的三十三個州蒐集了十萬人的生死紀錄，然後於電腦加以分析，結果獲得一些使人驚疑的發現。

以下是他表列十二個星座美國男女的平均壽命，其他地方自亦可就其一般壽命情況作爲參攷：

	男性	女性
金牛座	八十二歲半	八十歲
雙子座	七十一歲半	八十二歲
巨蟹座	六十七歲	七十四歲半
獅子座	七十五歲	七十七歲半
處女座	七十七歲半	七十七歲
天秤座	七十六歲	六十七歲
天蠍座	七十歲	七十八歲
人馬座	六十五歲	七十五歲
山羊座	七十九歲	六十六歲
水瓶座	七十三歲	八十一歲半
雙魚座	七十三歲半	七十三歲
白羊座	八十歲	七十七歲
		七十九歲半

最高大厦不用直柱

這是計劃在曼哈頓興建的哥倫布圓底大厦，落成後將會是世界最高的。這大厦的設計特別，其內並無直柱，全部是斜柱構成，如此，橫力（風吹）及直力（重量）都是會被導向下，直壓地基。由於在力學上很穩，所以大厦雖高地基比較上甚小。此厦落成後會有一三五層，高一五三五呎。以前最高的是帝國大厦，一〇二層，高一二〇五呎，之後有了更高的世界貿易中心，一一〇層，高一三五〇呎，繼後又有了施雅氏大厦，一一〇層，高一四五四呎，是目前最高的大厦，也是尼特殊的建築法，這就是芝加哥世界貿易中心，二一〇層，約高三〇〇〇呎。



伍澤濂主理：威信實業燕梳公司
Pro-Vision Realty & Insurance
地址：328 E. Hastings Street 電話：687·8332
本廿餘年實業燕梳經驗 竭誠爲各界服務
代理 房屋 汽車 生意 醫藥 燕梳 Autoplan
房屋買賣 物業收租
本人新近加入威信公司服務，請各舊兩新知移玉至上址賜教。下列新盤請電詢：
△東區新屋數間，在建築中，價錢由十六萬餘起，紅瓦磚面，熱水暖氣，土庫完成。
△廉價屋一廳兩房，土庫有烟囱住所，還賣八萬餘。
△八組排屋，月入四千地大99x132 開價卅九萬五千，大有前途。
△三層上下孖屋，每月入息一千三百元。
伍澤森敬啓 住宅：327-7842

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

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

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

新新珠寶金行
溫哥華緬街547號
TEL:(604)683-1920
SUN SUN JEWELLERY & ART CO.LTD.
547 MAIN STREET VANCOUVER B.C.
七折 足金時價

BLOCK BROS. REALTY LIMITED
5842 Cambie Street, Vancouver, B.C. V5Z 3A8
本週新貢獻
豪華新屋·請預約參觀
◎位在東區最好地區
6825 RALEIGH RD (CHAMPLAIN 區)
◎上下層共有六睡房·五浴室·兩套廁·麻雀房·壁爐兩座·一切裝置·水準一流·露台長達29尺·有三車位車房·最適合大家庭或親朋合股購買。
屋換屋·有商量
◎本人免費提供首次購屋人之寶貴資料·並可協助申請按揭·不另收費·不論大小·一律歡迎·請接洽·
◎房屋物業買賣·
Charles L. Y. Chan 陳禮賢
Bus.: 321-6881 Res.: 327-7674

多途電器
DORTO ELECTRIC
日876-1133
夜985-0948
政府牌照 住屋裝商 安乾衣業 洗電機 修理電爐

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

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

ALEX YUEN B.Sc.
中文直接傳呼 667-0933
留電話即覆
(住宅)254-7333 (住宅)266-2693
CATHY WONG
阮廷榮 MULTIPLE REALTY (公司) 434-1431 黃惠德
▲東區新屋兩間興建中·聯福及乃慶區·可以舊屋相換·東53街五年·新街角·闊大地段14·近大車房·十五萬餘·近街及留碼·三睡房屋·東21街·千多尺·土庫完成·保養好·東房屋21街·近乃慶·地大近蘭菲·勿錯過·
▲東區新屋·紅瓦頂·熱水暖氣·樓上樓下全部完成·工料一流·近學校交通·十七萬二千·新屋·樓上三房兩廳·樓下三房一廳·廚廁齊可出租·
▲二街近蘭夫街·十二萬九千·
▲近ADANAC夾蘭菲·保養一流·二房堅固屋·屋內水喉電線全翻新土庫大部份完成減售九萬四·
▲近乃夾51街·獨一無二·三房全翻新·44X122·開價十一萬九千·
▲中尚理髮店·位于西區41街·生意年入過26萬上流裝修·開價六萬餘·千祈不可錯過·
◦地產買賣◦免費估價◦服務週到◦

MULTIPLE REALTY LTD.
祁偉立
434·1431
傳呼：667·3973
(留電話及姓名)
住家：433·6452
▲13年豪華大屋共四睡房土庫完成·壯麗美觀位於高貴CHAMPLAIN區 $199,000
▲38年一層舊屋 $60,000 已售出
▲栢文地 33x122 近1街及CLARK街134OGRAVELEY月收$575兩年住客理想投資·志在脫手不計成本八萬餘·

TOM WONG 黃衍嘉 住家：254-8469
MULTIPLE REALTY LTD. 2837 Kingsway, Vancouver, B.C. V5R 5H9
公司：434-1431 傳呼機：680-7331
▲68X153合法孖屋地·共有四伙·每邊樓上有三房·樓下二房·保養好·地區適中·環境清靜年收入超過二萬一近交通及購物價公道·
▲乾洗衣店東區近乃慶·一流地點·經營已超過13年歷史·年收入過十萬·
▲堅固實淨靚屋·樓上二房·土庫二房·地大近蘭菲·勿錯過·
▲近ADANAC夾蘭菲·保養一流·二房堅固屋·屋內水喉電線全翻新土庫大部份完成減售九萬四·
▲近乃夾51街·獨一無二·三房全翻新·44X122·開價十一萬九千·
▲中尚理髮店·位于西區41街·生意年入過26萬上流裝修·開價六萬餘·千祈不可錯過·
◦地產買賣◦免費估價◦服務週到◦

BLOCK BROS. REALTY LTD.
NRS 馬偉俊
NATIONAL REAL ESTATE SERVICE
3709 Delbrook Avenue, North Vancouver, B.C. V7N 3Z4
公司 988-3151 住宅 988-5921
DONALD MAH
▲小型百貨公司·距離ARMY & NAVY四個鋪位·個半街口到活活公司·零售有二千二百平方尺·倉庫五千平方尺·零售商$55,000
▲美容院$29,500·設備與添置平價急售·同一東主經營已五年
▲家庭餐館$74,500·東主退休·經營18年·家庭好收入·請還價·
▲麵包店$79,500·NORTH SURREY以往兩年半家庭收入良好·東主另圖別業·請還價·
▲17年新1600平方尺·另土庫大部份完成·三個宏大地段·每地段33X120（流動陽台·南西地段可分割）近學校及巴士（LONSDALE高尚地點北溫哥華 $246.500

李標 BILL LEE
MULTIPLE REALTY
公司：434-1431
住宅：520-1815
傳呼機：680-7305
☆代理買賣房產，物業，生意，免費估價☆
閣下如有屋請注意賣屋，本人會爲你免費估價及解答任何疑問，並將盡全力以在短期內爲你用最高價將屋賣出，服務週到，保證滿意
▲建屋師高價收買屋地或舊屋，現款交易，歡迎隨時來電指教
▲東區新屋·紅瓦頂·熱水暖氣·樓上樓下全部完成·工料一流·近學校交通·十七萬二千·新屋·樓上三房兩廳·樓下三房一廳·廚廁齊可出租·
▲18年 新屋·樓上三房兩廳·樓下三房一廳·廚廁齊可出租·
▲二街近蘭夫街·十二萬九千·
▲近蘭夫街·53尺街角地段·全部翻新·好風景·樓上樓下全部完成·開價十五萬九千·
▲合法双達孖屋·開價七萬七千·每邊獨立門口出入·街角地段·域多利街近一街·
▲佐治街近域多利·樓上兩房一廳·土庫未完成·七萬九千·
▲53街近畧街舊屋·全部翻新·手工材料一流·樓上樓下可住兩伙人·開價十萬零九千·
▲52街近乃路·樓上三睡房·硬木地板·土庫可出租·地段大·開價十一萬九千·
▲東區兩睡房·土庫兩房一廳及廁所·40尺地·八萬九千·
▲想買平屋請快·近PNE·樓上兩房一廳·樓下二房一廳可出租33尺地開價八萬七·
▲十一年新屋·樓上三房兩廳·樓下二房一廳可出租·屋主急賣·開價十二萬四·九
▲六年新屋近乃路·好地區·交通方便·樓上樓下全部完成·開價十三萬九千·請快
▲電視店，旺街角，鋪位一流，租平，前途無限，九千元·

MULTIPLE REALTY LTD.
涂念宗 MIGUEL TURCO 住宅：421-6639
公司 434-1431 2837 KINGSWAY VANCOUVER B.C.
涂念賓 TONY TOWE 住宅：876-9452
兩幢栢文 最佳投資
★★祇此一間$99,900★★
本拿比上下完成另加土庫保暖電綫系統全部翻新有天窗49×122近學校商場屋主急賣請速還價先到先得！
★★最佳投資★★
迎接博覽會一房柏文自住收租均可近百老匯及MAIN祇售三萬八投資保值良機勿失
▲屋主請注意：本人舊盤幾已全部售清，現尚有多位買家徵求東西區房屋或生意實業·請速與本人聯絡，免費估價！
▲兩間六組栢文·容易管理·西端地王·一流收入·請電詳情·
▲31年屋44X120平正大地·近緬街·壁爐·雙車房·保養一流·開價十一萬餘。
▲博覽會生意·一千二百尺鋪位·五分鐘到達博覽會·平租·長批·詳情電查詢·
▲南溫FRASERVIEW 35年舊屋·大[illegible]別墅花園·有景·新完成獨立土庫·大露台[illegible]有·請電詳情·
▲向南西東單邊700呎一[illegible]栢文·一流地點·十年新堅固美觀·開[illegible]·請速約看·
已售出