運動裝加配胸罩 護扶有膝部護墊

今日的運動裝不但美觀，還象顯到舒適。例如圖1的兩件頭運動裝，上衣內藏一個用彈性强而薄身衣料做的胸罩，不必再在衣下面另外穿胸罩，免去這一層束縛，做起運動來舒服得多。有些人在跳健身舞或長時間跑步時不穿胸罩，專家認爲是不智之舉，尤其是胸部豐滿的人，如果乳房得不到足夠的支持，彈跳得多，會將胸部肌肉拉鬆。

另外在跳健身舞或做柔軟體操時，很多時候需要跪在地上。很多時候，由於跑得太久，你會覺得膝蓋受到太大的壓力，圖2的襪褲針對這個問題，在膝部加了護墊。（浣）

蘇聯博卡撐竿跳 一年內五破紀錄

不久之前，在羅馬舉行的一次國際田徑賽，撐竿跳高選手法國的維列隆，在奧運會成績欠佳，但這次，一開始便跳過五米九一，打破了同時在場的博卡的世界紀錄。

博卡是蘇聯選手（年輕四歲），五分鐘後，他第一跳便把維列隆的美夢擊碎了——五米九四，一撐而過。

又是一個新紀錄，博卡在一年內，已五創撐竿紀錄，大家認爲他將是唯一可以跳過六米的人，我們將可拭目以待。

博卡是蘇聯烏克蘭軍隊的一名軍人，去年世界撐竿跳十傑中，他只排名第九，成績僅爲五米七，但到了今年一月，他在一次室內比賽中，跳過了五米八一的室內新世界紀錄。

一年之間，把成績提高二十四厘米，眞不簡單。

身高一米八三，體重七十五公斤的博卡，在這類運動中，屬於小體型選手，但他的身體素質出色，如一百米跑出十秒二，跳遠也有八米二〇成績。

羅馬這次田徑賽中，撐竿跳高這項，第三名仍是蘇聯選手阿歷山大告魯善斯基，成績爲五米七〇，美國選手只能得第四。

今屆奧運的撐竿跳金牌得主，法國選手坎朗，成績只是五米七三，比博卡的五米九四，相差太遠。

長時間坐辦公桌 大多數會肩肌硬化 血液循環亦受阻礙

長時間坐辦公桌的人，大多數會有肩肌硬化的毛病，而且血液循環亦會受到阻碍，疲勞漸漸擴大。

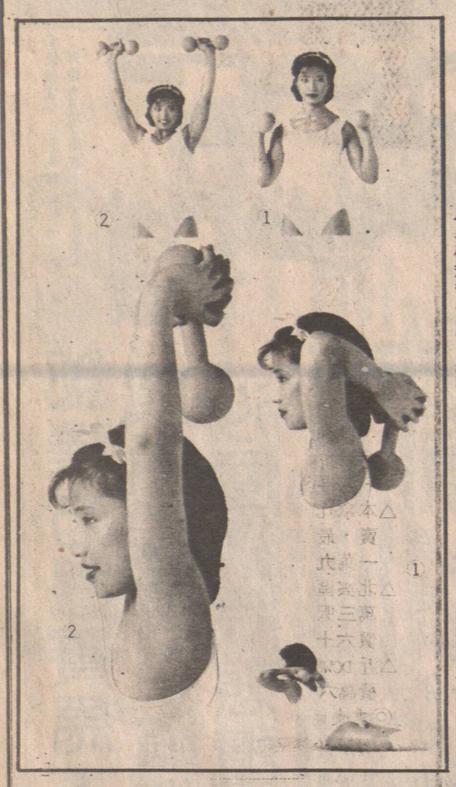
因長時間坐着工作的人，不論怎樣忙，間中亦應起來走動幾步，伸伸手脚。

一種隨時可做的消除肩肌緊張運動就是由前向後或由後向前轉動肩膀。這種運動可以坐在椅子上進行，即使你正在打字或做文書工作，只要想到，立即可做。

將頭部順時針或逆時針方向轉動，亦可促進頸部到肩膀間血液循環的通暢，消除肌肉的緊張。

在上述兩種運動後，最好能用右手拍拍左肩，左手拍拍右肩，或是用手輕拍頸後，也是有益的。

如果情況許可的話，不妨將整個身體靠在椅背，讓全身鬆弛，雙脚則抬高，使脚部充血的情形好轉，然後閉上眼睛休息幾分鐘。（浣）



造型表演　十二日在大西洋城舉行的英國小姐選美初賽中，廿年來第一次參賽的哥倫比亞特區代表德茜里·姬達在高梯上作造型表演。（合衆國際社）

活力新姿

簡單的啞鈴操 增進肩部肌肉 又可加強腕力

女性利用啞鈴輔助進行健美鍛煉，絕大多數都不是要練大隻，更加不想手臂因肌肉發達變粗，而只是希望練得手臂和背部肌肉比較結實，同時增强腕力。她們應選用重量較輕的啞鈴，但舉的次數不可縮減。這樣才可以得到希望的效果。附圖的兩款簡單啞鈴操有增進肩部肌肉及加强腕力的功效。

體操A：兩手各持着一個啞鈴，放在兩邊肩膀，然後舉起，做二十次，但中間如感疲倦，可停下暑作休息。

體操B：兩手捉着一個啞鈴的一端，放在頸後，然後向上舉起，做二十次。（曼）

世面作著新有又達芳珍 操美健性女上以歲十四

「我相信今日的女性正用強壯和健康，重新爲美麗下定義。」

講這句話的人，就是提倡健美鍛煉不遺餘力的珍芳達。這位女星今年已四十六歲，但看過她健身舞錄影帶的人，在讚她身材保持得好之餘，無法不承認她的身體狀態的確好，靈活性和肌肉力量，比起十來二十歲的少女並不遑多讓，是一塊一流的生招牌，難怪她的健身舞書籍和錄影帶大行其道，你看見她，自然會對健美操有信心。

下個月珍芳達又會有一本新著面世，這一次的讀者對象是四十歲以上的女性，書名「女性的成熟」，裏面介紹了一些適合這種年齡女性的健美操，還特別找了她的繼母，即亨利方達的遺孀莎莉示範。

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

城中醉千家　寶盞盛玉酒

擴充營業
禮聘香港名廚三位專程加盟主理

壽筵喜酌　著名燒味　游水海鮮　晚飯時菜　南北美點　早午茶市

中秋慶團圓席
大鴻燒味拼盆
雙燜釀响螺（一打）
水晶炒瑤柱
原燜原只鶴（4只）
清蒸海上鮮
蔴油原只燜响螺（8只）
清蒸海中寶
香燒琵琶鴿
清蒸海中寶
蒜汁原只燜响螺（8只）
福建炒飯
干燒伊麵
羊城美點
紅荳沙
六十八元（足八位用）
海鮮大會
中秋酬賓席
五式燒味大拼盆
二大熱芬　瑤柱扒鮮菌　錦綉鮮蝦仁
紅燒雞絲大生翅
翡翠玉掌鮮鮑片
當紅生炸子雞
鼓汁蒸生蠔
清蒸游水石斑
生炒雞絲飯
百年鴻運　香燒伊麵　美點雙輝
特價一二八元（足十二位用）
鶴鶉餐
雙燜原只鶴（4只）
干煎蝦碌
清蒸游水海鮮
蒜蓉炒時菜
鮮蝦炒飯
羊城美點
紅荳沙
三十八元（足四位用）
特價一八八元（足十二位用）
營業時間：由上午十一時至晚上十時（逢星期三休息）
車泊費免費憑票場後停舖

美藝房屋設計中心　文忠裝修建築公司
ELEGANT HOME CENTRE INC. ELEGANT CONSTRUCTION LTD.
756 E. HASTINGS ST. VAN. B.C. Tel: 253-5696, 253-5616（國、粵、英語）

華埠獨家總代理
歷史性的貢獻！革命性的創造！
海中閣牌 水力冷暖氣機

本公司裝設有此機，歡迎參觀及試用。
（合共優點八大項）

裝設此系統備有下列多種優點：
1 可節省煤氣費用百分之四十以上
2 室內長期保持舒適溫度
3 冬季充暖氣，夏季充冷氣
4 無暖爐空氣乾燥之缺點
5 廿年保養，可申請政府津貼
6 合符政府規格，有CSA 証明
7 裝設費可以分期付款
8 新舊屋裝設，同樣理想

新屋裝設費用比水 Heat 平，優點比水 Heat 多
舊屋加裝費用可在煤氣費用單處省回
此冷暖氣機曾經得到最佳能源節省發明獎
此冷暖氣機曾在1984年P.N.E. 展覽，歡迎參觀
本公司常備錄映片介紹此冷暖氣機的研究及生產過程
歡迎來電或駕臨詢問
Tel: 253-5696（國、粵、英語）

舊屋加裝　新屋裝設

華埠首創第一家現成新屋圖則供應中心
＊承建新屋商厦＊裝修大小工程＊代客工程管理
＊介紹理想屋地＊入則改則申請＊批發零售材料
批發零售名廠
● HARDING 地毡　● ARMSTRONG 地膠
● AMES 磁鐵　● CRESTWOOD 櫥櫃
● ESCLAD VINYL SIDING 外牆膠板
本公司的信譽，貴客們的保障。

李偉運輸公司
專運送象辦理香港移民出入口行包裹，并家具什物搬運，有大樓房代客存好。
晚間電話：二五四－三〇六二

搬屋搵我
有半噸及一噸貨車，專做搬屋，雜貨運送，快捷安當，請電明仔：2747918

DAVID TRANSFER
254-5691
有五噸廿尺長貨車，專做運送移民行李及搬屋，價錢平，下午六時後請電：254-5691

雷大偉運輸公司
代客搬屋及一切貨物，價錢公道，快捷妥當。
電話：321-4984

貨車搬運

思維裝修
大小工程土庫間格內外油漆陽台車房修理屋頂圍籬路面商店住宅水電工程。
電洽：522-9160

英皇電器修理工程
合格牌照，新裝電火免費估價，電器修理，日夜應命。
電話：二五八－五八一八余鴻智

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

燒釬工程
防盜窗花鐵閘　修理酒樓用具
花園欄河圍籬　兒童安全鐵閘
政府牌照
電話：二五四－五九二〇
九三九－四九六八

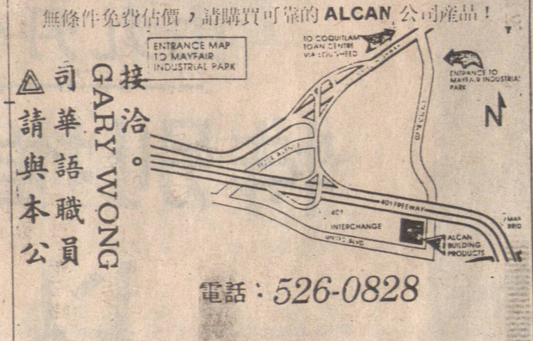
經驗招牌
廣告專家
設計書寫各種木版膠版
車身櫥窗商號招牌起貨
快捷水準一流 254-5661

會計部記管理
本公司精通各類會計，物業管理，財物咨詢，大小生意年結月結，收費低廉，懂臨
粵語電話 876-8681

Alcan Building Products
Division of Alcan Canada Products Limited
2441 United Blvd., Coquitlam, B.C. V3K 6A8
(Mayfair Industrial Park, next to Port Mann Bridge)

選用ALCAN產品，翻新閣下的房屋，是最可靠的投資。我們是加拿大最有信用公司之一！

ALCAN 公司專門供給及安裝鋁質及 VINYL 外牆，防風玻璃窗，保暖玻璃窗，防風門，騎樓欄干，露台上蓋，陽光室，水溝及下水渠等。
無條件免費估價，請購買可靠的 ALCAN 公司產品！



接洽。GARY WONG
司華語職員
請與本公
電話：526-0828

DORSET COLLEGE
（即前本拿比政府中学）
轉校学生注意　学費由 $1.110. 起
環境優良　設備完備　交通方便
招收英文班，10，11，12及大學一年班
中國學生請到廣州市廿七中学內，中國廣州海外（加拿大）自費留學生諮詢中心報名。
歡迎各國學生，轉校学生及家長到本校查詢。
有專人解答及協助有關84年九月及85年入學手續，轉校 VISA，學生簽證及 TRANSFER CREDIT
校址：250 WILLINGDON AVE. BURNABY 夾 4400 喜士定東街。電話：291-8686

建安建築公司
KENON CONSTRUCTION LTD.
電話 255-6962（國粵英語）
ROOFING　PAINTING　BATHROOMS　ADDITIONS　PATIOS　DECKING　RETAINING WALLS
承建新屋 $40 SQ.FT
房屋改建
屋頂瓦仔 $900 起
五寸水潤
鋁膠外牆 $1.30 SQ.FT
雙層玻璃窗
土庫間格
桁文維修
水電工程
工精價廉
免費估價

許忠鋁窗公司
Hoy Industries Inc.
1986 KINGSWAY, VANCOUVER.
電話：872-0696
春季特價
寸半厚防風門 $179.99 連裝費
專造窗紗一日起貨
承做鋁窗
露台上蓋
屋頂水潤
膠質外牆

VIDEO FAIR 平霸 視聽中心（附設修理部）
（代客冲洗七彩菲林，九折優待）
39 E PENDER ST. VAN.（中華文化中心對面）電話：687-2293
最新運到 錄影帶迴轉器
Video Cassette Rewinder
For VHS/Betamax Tape
用此機迴帶可減少錄影機負荷及磨損而延長壽命。
特價 $55.00
PIONEER　TOSHIBA　ZENITH　JVC　AIWA
PIONEER 汽車音响 八折
加拿大出品 VMC T120 VHS
原價 $8.99
特價 $6.49
日本名牌 空白錄影帶 一打以上特平
6 小時 TDK T120 ~~$10.25~~ $9.90
4½ 小時 TDK L-750 ~~$11.50~~ $10.50
價錢公道，外埠代郵寄
專人修理錄影機
中文唱片唱帶
空運趕到大批

金星宮殿彩畫
3699 MAIN ST. VANCOUVER, B. C. CANADA.
裝修設計酒樓，餐館
承製宮殿裝飾藝術。
龍鳳雙喜，壁畫，圓拱門，九龍壁，横枋，龍柱，藝術屏風，龍鳳天花板等。
送禮鏡屏，掛畫。
常備現貨，歡迎參觀，選購或來函訂造。
接畫招牌，廣告，車身，玻璃門窗。
電話：（六〇四）八七二・八七三二 三二四・四四八九

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，包按装
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，我们有许多滿意的华人顧客（这是友谊的商店）。
地氈城公司
CARPET TOWN Ltd.
116 E. Broadway VANCOUVER B.C. 876-2251