

些可以解解的小運動。

上圖①是坐時脚尖點地，脚腳掌提起，腰背伸直，腹部收緊，慢慢把左脚腳放回下去，跟着慢慢把右脚腳也放回下去，左腳同時再提起，交替八次。②是一腿坐在另一腿上，這隻腳上下抖動八次，再換另一腳。跟着把腳以反時鐘及順時鐘方向轉動八圈，亦是交替而做。

中間四

久坐的運動

醫牛伸出圖是把兩去，兩掌推出，再屈回，指尖搭肩，跟着手肘盡量舉起，向上兩腳坐墊上，時數隨意。每做八次。

下面是寫字治運動。手肘離台，十指盡量張開，互扣三秒，再握拳緊攏三秒。跟着兩手在膝間互扣三秒，放鬆，又再力拉。每操做八大次。之後把兩手垂在身邊，軟軟地擺動，使之鬆弛。

高，病菌產生毒素的能力就降低了，不易得到鐵質去支持生長及繁殖，而且，溫度越高，病菌就越多。譬如引起食物中毒的病菌，在四〇—五度時就需要十倍於平常的鐵質。一個人發燒，雖不一定能殺死病菌，却也能限制病菌的爲患。

有時人發燒而不就醫，聽過了病好，便是發燒殺了病菌。不過，服過藥又如何？阿斯匹靈是寫字治運動。手肘離台，十指盡量張開，互扣三秒，再握拳緊攏三秒。跟着兩手在膝間互扣三秒，放鬆，又再力拉。每操做八大次。之後把兩手垂在身邊，軟軟地擺動，使之鬆弛。

多種溫度是可以診斷許多種病的，因爲各種病引起的熱度及頻率都不同。其中一個診斷癌症的方法是探測溫度，是用紙片包紮人體各大部放射出的溫度。由於患癌的細胞比正常細胞的新陳代謝力強得多因而產生更多熱，底片上顯出白塊的地方就是放熱較多的，亦是患癌的地方。但是慢性的癌，發展得慢，則不易用底片測出，則不易用

倦的小運動。

坐時脚尖點地，腳跟畧提起，腰是坐時收緊，慢慢把左腳跟放回下去，慢慢把右腳跟也放回下去，左腳同時又上抬動八次。②是一腿疊在另一腿上，上下抬動八次，再換另一腳。跟着時鐘及順時鐘方向轉動八圈，亦是

臀平伸出，兩掌去，兩掌屈同，指尖搭肩，跟着手肘盡量舉定住三秒鐘，還原。每做八次。

久坐的運動

修 裝 怡 職

承接裝修
做木油漆
土庫間格
房屋改建
晒台車房
免費估價

電話：254-8967

誌里冷氣工程公司

專科大小商業房冷氣工程
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
八七六一號

3742 MAIN ST.
VANCOUVER B.C.

經已開張營業

生記專門裝修
開所，掛簾水喉，熱水爐，
取價相宜。電話：
25513635

廠品製飾首福景

地址：喜士定東街659號

專營各款
首飾製作
鑲石玉器
紅藍寶石
零沽批發
來金加工
無任歡迎

萬事達中風防治
虫鼠損害健康財物本公司
由經驗合格華人技師主理
歡迎查詢及免費估價
掛電：二五五一七三六

A Complete Line of Jewellery
Wholesale & Retail

Kingsview Jewellery
& Design Co. Ltd.

559 East Hastings Street
Vancouver, B.C. V6A 1R2

Tel: (604) 255-9412
(604) 255-9478

世運分銷公司
OLYMPIC DISTRIBUTORS
1020 Malkin Ave. Vancouver B.C.
Tel. (604) 438-2452

▲新到鮮靚▼
菜心，芥蘭
鮮黑葉荔枝
芒果，馬蹄
白果，冬瓜
菲芝山生薑
檀香山波羅
檀香山木瓜
罐裝清水嫩薑 24
28 oz

八仙樓海鮮酒家
FAIRYLAND CHINESE SEAFOOD RESTAURANT
天天茶市
寬大禮堂
筵開數十
煥然一新
舒適優雅
週三休息
免費泊車
地址：3560 FRASER ST. 電話：872-2644