

記曉波

曉波，原名阿拉斯加安歌，雷奇士演的一幕救護傷事頭，事發有幾鴨仔失足跌落坑渠「驚」，恰巧給一個票務工作人員看見眼中的惡名，他不顧劇中的環境，雖然搞得自己一身污糟，仍要仗義挺身救出，認真陳話得。

不起興趣了。七十年
美國不少作家亦對當
前的美國文化形勢表
示憂慮，數本暢銷書
同時提出西方文化面
臨危機的可能，因為
學生們越來越不認識
西方文化。

而經過美國人民學
科教育部門（N.E.H）
修畢一年美國歷史課
程的中學生所做的工
作，還可以做些什麼？

將幸福福福，又或是去公
天的日舊工作。克斯里加
天却仍舊工作。克斯里加
計劃），當福利兒童的
作五日，每日作四小
的。

是坐在陪伴弱智

時，貝茜的工作，每小時雖然可獲二元
角的車馬酬勞，但仍可算是自願性質的
工作。

貝茜婆婆的辛勤和樂於幫助孩子，實
令很多游手好閑的年輕人大大慚愧的。
這位婆婆還說：「我一生都是十分活
的，如果要我坐下來不工作，我一定不
自在。」

而且，她幫助那羣身體不健全的孩子

但不知什麼時候，美國中學生們的常規學中，也能再次和他們的祖先齊齊了。

美國的西車工業界，「丟面子」，讓安全保險公司的資料反映，偷車賊最喜愛偷的車，亦即首十個最多人的外國製造入口的車，而其中最受「歡迎」的牌子，是Volkswagen。

不過，他們主要是偷去車內的音響器材及其他零

衆所周知，游泳是項很好的運動，但對減肥的人來說，就未必夠理想。爲什麼部門的主任格蘭特·古思格所進行的「一項研究工作，結果就證實了這一點。

三批肥女分成三組，每天讓她們作半小時鐘的運動。一組是以輕快的步伐行走，另一組是騎自動的自行車，最後一組是在游泳池內游幾圈。這些運動的目的是要她們消耗掉同樣的熱量，但關鍵是，這些胖女可以選心所欲，放縱地吃東西。

六個星期後，這三組的平均，一百五十磅的胖女，被送去試驗室磅重。結果呢？騎

衆所周知，游泳是項很好的運動，但對減肥的人來說，就未必夠理想。爲什麼部門的主任格蘭特·古思格所進行的「一項研究工作，結果就證實了這一點。

三批肥女分成三組，每天讓她們作半小時鐘的運動。一組是以輕快的步伐行走，另一組是騎自動的自行車，最後一組是在游泳池內游幾圈。這些運動的目的是要她們消耗掉同樣的熱量，但關鍵是，這些胖女可以選心所欲，放縱地吃東西。

六個星期後，這三組的平均，一百五十磅的胖女，被送去試驗室磅重。結果呢？騎

，大可以靠適當的食物達到這個目的。」「

他說：「今臨節前得飲食的關鍵措施是要令腦中的某些成份別的要緊起變化別的只要吃些酪蛋白質低脂肪的食物，譬如牛奶、雞蛋黃、牛油等，就可以做到。只要把上述份量和質量的吃進肚裏二十分鐘腦力就會被加強。」

這位專家同時又指示：「只要你避免吃些含脂肪和卡路里的食物，腦筋亦能常保持在敏銳的狀態中。」

專家還建議大家如果希望腦的機能作用能達到最佳狀態每天最少吃下列兩

百歲人瑞仍做義工

幫助照顧傷殘兒童

有異名的愉快感覺。

她說：「和這些孩子們在一起，我覺得比做任何事都快樂。」

至於「養老父母計劃」的董事麥英托什，則讚許貝魯德更愛大，「貝魯德雖然比其他的養祖父年紀更大，但她十分精神，走路就像一個只有十歲的婆婆一樣迅速，而且她的兩個兒子們相處得很好，孩子們實在比會十歲高興的了。」貝魯德的例子，足以證明，人是絕對可以做的老而不衰的。

□伊

卡迪維怎麼會想出這樣的設計呢？原來他於一九七九年從伊加利搬到加州的時候，看到地上正流行一種滑溜旁邊，然後鋪上地墊。他所選用的材料是強度高的鋁（Al），代墊也採用這種材料，足以抵抗抗天

大約只為五
算起來還合
有了這樣一
主就可以睡
一覺。

漫畫家

部汽車。

花原現現在



千美元，
理，因為
張床，買
呼地大陸

下那種有鉛質天蓬的床，用來抵抗地震。

華

華

的更多，可是，聖地牙哥這巧運動，卻是地
非這樣，他認為冷水在減少體內的熱量，
會比空氣更加有效，而減少的熱量往往會
大大地刺激慾望，使游泳者無意中吃得很
多，以保持體內的熱量，他揣測，這主要
是「自然」所「指揮」的，是人所控制不
了的一種行為。

華

到明年春天，
 飛機上乘客便
 可以享受，在飛

午餐：蘆筍、豆
 腐、刺皮雞肉、魚肉
 蟹肉、焗熟薯仔。
 晚餐：瘦牛扒、
 肉、蝦肉、粟米
 羹、蔬菜、刺皮
 禽肉、牛仔肉。

等。
 脫脂奶、穀麥麥
 全麥麵包、麥片
 早餐：鹹蛋粥

海南地北

Our company is a corporation combining industry with trade. She has more than 200 manufacturers and factories as her direct supplies. Since her founding in 1978 she has already established broad connections with trading partners, buyers and manufacturers in over 100 countries and regions.

Her business scope are as follows:

Metal-cutting machine tools, attachments to machine tools, oil-working machinery, motors, generator set, boilers, off printing press, refrigerating machinery, air conditioners, centrifugal pumps, valves, high pressure cylinders, measuring and control instruments, grinding tools (sharpening stones, grinding stones, etc.), electrical machines, electric wires, cables, porcelain insulators, electrical carbon products, welding electrodes, insulating materials, meters, optical instruments, cameras, bearing, fasteners, transporting equipments, hoisting equipments, jacks, chain hoist, construction machinery, forging and pressing equipment, forgings and castings, powder and metallurgical products, food processing machines, agricultural machinery and implements, complete plants, etc.

Our products are sold in all the major trade fairs.

CMC Beijing Co. Ltd. also deals with the business of import and technical

CMEC Beijing Co. Ltd., makes it a point to honour its contracts with good

CMEC Beijing Co. Ltd., welcomes all trade and enterprises circles of the world to hold business talks with her.

中國機械設備進出口總公司北京公司

本公司是一個工貿結合的貿易公司
擁有200多個辦公室作爲她的直接

供貨單位。自1978年成立以來，她與一百多個國家和地區的貿易客商和生產廠家建立了廣泛的業務聯繫。

主要經營項目如下：
金屬切削機床，機床附件，木工機
械，雷動機，發電機組，工業鍋爐，膠

印機，冷凍機，空調設備，氣體壓縮機，工業泵，閥門，高壓氣瓶，量具和刃具，磨具（油石、磨石等），蓄電池，

開關，電線，電纜，電瓷，電磁製品，
電焊條，絕緣材料，儀表，光學儀器，
照相機，軸承，標準件，運輸設備，起
重機械，工程機械

重設備，千斤頂，手拉葫蘆，工往機櫃，
，鍛壓設備，鑄鍛件，粉末冶金製品，
食品加工機械，農業機械和農具，成套
設備等。

CMEC 北京 公司還接受各
種靈活貿易方式，如：來樣來圖加工，
來料加工，定牌生產，補償貿易及合作

生產等。CMEC 北京 公司還經營技
術引進及進口業務，係北京市政府規定

的六家經營技術引進公司之一，除接受
北京客戶委托之外，還可接受全國各地
客戶委托。

守信用，產品質量上乘，交貨及時，價格合理，服務週到。

貿易界人士和廠家前來洽談業務。



A black and white photograph of a woman with short, dark, curly hair. She is smiling and looking towards the camera. Her hands are raised to her face, with her fingers resting near her cheeks and chin. She is wearing a sleeveless, textured top that appears to be made of a knit or crocheted material. The background is a plain, light-colored surface.

China National Textile I/E Corp., Hunan branch mainly deals in all sorts of crepe cotton, many other types of cotton, T/C linen, colourful woven cloth and many kinds of dressing materials, knitted fashions as well as cotton woven products. There are also rich in China native traditional hand knitted wall ornaments and other decorative products.

In September, 1987, our Corp. will participate in the Yunnan Province Export Product Exhibition in Toronto. Traders from all over the world are mostly welcomed to visit us as well as developing trade with us.

中國紡織品進出口總公司湖南省分公司主要經營各種多款的棉·TIC

紗和各種規格的棉，T/C 坯布，色織布，各種衣料的服裝，針織衫以及各式棉織品還經營富有民族特色的傳統手工編織壁掛等裝飾品

本公司將於八七年九月參加在多倫多市舉辦的湖南省出口商品展覽會。歡迎各界人士光臨參觀，洽談貿易。

中國湖南省長沙市五一東路四號
Address: 4 Wuyi Road East, Changsha, Hunan, China

電話：Cable "HNTEXS" CHANGSHA 電傳：Telex 98123 HNLTC CN
電報：Telephone 28787 28823 or 27365

電話: Telephone 28167 28825 or 21365

