

彩虹

澳洲专业华人俱乐部 (CPCA) 期刊

Chinese Professionals Club Australia (Victoria Branch) 主办

— 第四十三期 —

— 季刊 —

(二零零四年十一月出版)

(一九九三年创刊)

本期目录 (rb2004.04)

【编者的话】	詹隽旒	(2)
【新会员介绍】		(2)
【俱乐部活动】		
关于 2005 年 CPCA 墨尔本理事会改选的通知	高大超	(3)
CPCA 中秋晚会报道	刘乾初	(4)
春游赏花	张 玲	(6)
强身健美追求, 受益不忘教头 ——CPCA 太极二组和舞蹈小组 Party 侧记	高大超	(7)
【我 们】		
别为生活琐事发狂	刘乾初	(9)
来自耶鲁的照片	周志平	(10)
【专著节录】		
澳大利亚土著民族社会概况	张立中 王宏刚	(12)
【游 记】		
奥运前夕的希腊之旅	杨 耘	(16)
【健康与保健】		
千万不要死于无知——几条健康忠告	詹隽旒推荐	(17)
二十招让你增寿	刘乾初推荐	(25)
【下一代】		
谈公校与私校	周志平	(27)
中国之行日记选	夏竟寒	(29)
【与众分享】		
患病在身饮食禁忌	刘乾初	(30)
【饮食天地】		
全国105座城市特色小吃 (2)	刘乾初推荐	(31)
基本烹调知识 (1) - 怎样用盐?	刘乾初收集和整理	(35)
CPCA 2004 烹饪小组第三期菜谱	谢宗丽	(35)
【读者文摘】		
The colour of friendship	刘乾初推荐	(36)
生命中的星期六	邱 彬推荐	(38)

本期编辑: 詹隽旒 (rainbow_cpca@hotmail.com)

彩虹网址 <http://www.cpca.org.au/publication.asp>

《彩虹》是由 CPCA 义务工作者提供的免费会员服务。请会员们积极投稿并提出意见和建议。本刊所载的任何形式的稿件均不一定代表编辑、或 CPCA 的观点。转载本刊文章须由作者同意。

编者的话

2004 年最后的一期《彩虹》出版了，这也是我编辑的最后一期《彩虹》。在这里我要衷心地感谢两年来给《彩虹》撰稿的朋友们，感谢你们对我工作的支持和鼓励，希望你们能一如既往地继续支持下一任编辑的工作，相信我们的《彩虹》会办得越来越好。

这期《彩虹》，会员写的文章不多，故只能出版些推荐的文章。但还是很高兴，又有两位新会员作了自我介绍。周志平得知文章不多后，又给我们写了一篇“谈公校与私校”，杨耘也如约地写了希腊之行。

由于工作和家事的繁忙，此次的《彩虹》编辑得有些匆忙，忽略之处，请大家见谅。

祝大家新年快乐，身体健康，万事如意！

詹隽旒

新会员介绍

曾才

大家好！很高兴成为 CPCA 的一员。我是曾才，现为 MONASH 大学化学工程系 4 年级博士生，目前主要从事能源方面的基础研究。很早就听说了 CPCA 这一组织，成为会员之后才发现我们的网站内容是如此的丰富，真有点象世外桃源。在此，向为 CPCA 的发展和壮大做出无私奉献的人们表示崇高的敬意。

王一帆

很高兴能够通过 CPCA 和大家认识。我的中文名叫王一帆，在 National Australia Bank 担任住房贷款经理。因为刚刚入会，和绝大部分的会员都没见过面，看到我的名字估计大多会认为这可能是一位先生，我就接到过找王一帆先生的电话，我说这儿只有王一帆小姐。我的英文名叫 Shine，很好记，一来很特别，二来，NAB 的 Logo 是一颗闪闪发光的红星，那就是我。（别笑！）

严格意义上说，我是从海南的海口出国的，那是在八年前了。老家在江西南昌和九江。盼望着遇见江西老乡，但总是很少遇见。我出国并不是来了墨尔本，而是先去了新西兰。一待就是 7 年。由于在墨尔本有一两个很好的朋友，加上在墨尔本休假时找到了这份工作，所以，就辗转到了这里。我很喜欢墨尔本，但是，仍然念念不忘极其美丽的新西兰。

虽然我有学士和硕士学历，但是我的学历和学识可能在 CPCA 里是最低和最浅的。当我的同事想介绍我入会时，我都担心不够资格。因为我被告之现有的 CPCA 成员大多是博士、教授、高级经济学家和工程师，是一个藏龙卧虎的地方。感谢 CPCA，我很荣幸地成为了其中的一分子。

我从事过很多种不同的工作，改过很多次行。我做过的有些工作简直风马牛不相及。比如我的第一份工作是电力工程师，可是后来又做了记者，现在成了 **Banker**。我是出国之后选择了银行业，而且决定不再改行了。现在在 NAB 为顾客提供住房贷款服务。由于工作性质，我在下班的时间里也为顾客提供上门服务。也许是来自于大陆，和许多其他的中国职业女性一样，养成了很好的敬业精神。

做饭或者说烹饪是我的第一大业余爱好。喜欢做菜和朋友们一起分享，所以，我已经报名加入了烹饪小组的活动。在工作之余，特别喜欢和朋友们聚聚，一杯香茗，几个挚友，是我的人生一大享受。此外，还喜欢出游，无论是国内还是国外，我都非常 **enjoy**，只要有几个情趣相投的朋友就成。音乐也成为我的人生伴侣之一，我喜欢抒情浪漫的轻音乐。如果有音乐小组，我十分乐意加入。

由于来到墨尔本时间不长，朋友很少，而且在本地还没有任何的家庭成员和亲戚，所以，特别希望在 CPCA 里认识和结交朋友，多参加活动，得到大家的帮助，同时也为 CPCA 做一些力所能及的事。

最后感谢 CPCA Rainbow Editor 给我这样的机会介绍自己，欢迎大家和我联系。我的联系电话是：9873 3726（家）0414 944 768（手机）9234 2040（办公室）。

俱乐部活动

2005 年 CPCA 理事会选举通知

Dear CPCA members,

The CPCA 2004 Committee has carried out many activities successfully with the support and encouragement from all CPCA members in year 2004. I, on behalf of CPCA 2004 Committee, would like to express our sincere thanks to all of you and your families.

As you know, most of CPCA 2004 Committee members, including myself, have served CPCA at least two years and are going to retire on 5th of February. It is the time to nominate and vote CPCA 2005 Committee members. The CPCA 2005 Committee does need a lot of "fresh and dynamic blood" from new members, especially from young people. Please nominate yourself and other people to the CPCA 2005 Committee.

The schedule of voting is as follows:

1. 20/11/2004 to 30/12/2004: CPCA members nominate the candidates;
2. 8/1/2005: CPCA 2004 Committee nominates the final candidates;
3. 10/1/2005 to 30/1/2005: CPCA members vote CPCA 2005 Committee;
4. 5/2/2005: Announce CPCA 2005 Committee.

Please contact me (email: dachao.gao@csiro.au, 95452915 (o) 98021883(h) 0422340501 (m)) if you would like to nominate yourself or other people.

Thank you very much for your support.

Best regards

Dachao GAO

President of CPCA 2004 Committee

CPCA 2004 年墨尔本理事会在 10 月 30 日的理事会上决定, 从 2004 年 11 月中旬开始进行 2005 年 CPCA 理事会的选举工作, 具体安排如下:

候选人条件:

1. CPCA 正式会员;
2. 热心为全体 CPCA 会员服务;
3. 甘于奉献, 不谋私利;
4. 由两名以上会员推荐.

推荐/选举时间:

1. 2004 年 11 月 20 日至 12 月 30 日: 候选人提名;
2. 2005 年 1 月 8 日: CPCA 2004 年墨尔本理事会推荐候选人;
3. 2005 年 1 月 10 日至 1 月 30 日: CPCA 正式会员投票选举 2005 年理事会成员;
4. 2005 年 2 月 5 日: 宣布 CPCA 2005 年墨尔本理事会名单.

推荐和选举方法:

发 e-mail 或者 传真给:

高大超 (dachao.gao@csiro.au; Fax: 95452844)

为了改进 CPCA 2005 年理事会的工作, 为了 CPCA 更美好的将来, 恭请广大会员积极参与 2005 年理事会成员的推荐和选举工作.

衷心的感谢你们的协助!

高大超

CPCA 墨尔本 2004 年理事会主席

Report on CPCA 2004 Moon Festival Party

Dear CPCA Members,

On 2nd of October 2004, the Annual CPCA Moon Festival Party was held at Monash University. The party was extremely successful with over 300 participants and all of them enjoyed the festivities greatly. The Committee sincerely thanks all members; their families and friends for warmly support this event. The Committee thanks the volunteers who actively involved in the organisation of various activities and preparation of the festival. Without their wonderful contributions, the Party would not be successful.

In order to run the Party smoothly and take food order properly and efficiently, a new and more convenient method of registration (i.e., online registration) was introduced in this party. The party registration was successfully carried out via the CPCA website. Members were able to select the number of participants, the variety of food orders and the payment method via the website,. They could also update their registration anytime before the deadline. This not only made it easier for the activity organisers, but also more convenient for members. This new method of registration will be available for all future CPCA activities. The CPCA Committee would like to express its sincere appreciation to the great work done by SU Deming and SHI Hao.

The on-site party registration, which was governed by SUN Zhian, our treasurer was also carried out very well. There were many other members who actively involved in this “uninteresting and hard” task that deserve recognition, members such as SUN Xudong, SHI Bing, LI Ming (new members) and REN Hua. Thanks also go to LI Ming and REN Hua for their help in putting up the road signs so that members could easily find the venue. The decorations done by ZHAN Junni are also appreciated.

After dinner, the first CPCA Karaoke Singing competition began. In this competition, the performers were placed in random order. The most favourite CPCA singer or the CPCA “Idol” was chosen by popular vote of audience. After each singer sang, each table would give a score on a scale of one to ten. There are total 22 tables. For each performance, an average score was obtained after removing the highest and lowest scores. This average was the final score for each singer. 11 people participated the Karaoke competition. Their excellent performances were most appreciated by the audience. Every singer prepared well before the performance. The most important aspect of the competition is the participation and not the winning. The committee would like to express its sincere gratitude to all performers and audience for their participation and kind support. The committee hopes that more people will participate in the singing competition next year.

The singers and their songs are listed as follows (in the order of performances):

- (1) CHEN Jian Hong 《弯弯的月亮》
- (2) 杨耘: 《牧歌》
- (3) 张铁梅、张玲: 《大海啊! 故乡》《难忘今宵》
- (4) 朱立: 《最近比较烦》
- (5) 张庆原: 《棋子》
- (6) 孙守义: 《滚滚长江东逝水》
- (7) 吕滨: 《北京颂歌》
- (8) 刘桂琴: 《月亮走, 我也走》
- (9) 李跃进: 《草原上升起不落的太阳》
- (10) 王月英: 《千言万语》
- (11) 费波: 《真的好想你》

The winners of the 1st CPCA Karaoke Singing Competition are:

1st: 李跃进- 2004 CPCA “Idol”

2nd: 吕滨

3rd: 刘桂琴

Congratulations to all the winners and participants. It was a very fun and enjoyable event for everyone.

The Committee would like to thank SUN Ping for managing the sound system. His contribution was vital to the success of the Karaoke competition. During the Karaoke competition, SHI Hao did the calculation and display of score with the help of WANG Li Juan. Sincere thanks go to both.

After the competition, everyone enjoyed eating moon cakes, which was the symbol of Mid-Autumn festival. The committee would like to thank FAN Zhiliang, GU Kevin, LI Ming, REN Hua, SHI Bing, LIU Guiqin, WU Xiaodong, (and other anonymous helpers) for cutting and distributing the moon cakes.

The games, self-portrait (“自画像”) and Balloon competition (“气球对抗赛”), were organised by CHEN Fei and ZHU Suming and were enjoyed by members. The committee would like to express its sincere thanks to their excellent preparations and organisations. After the competition, many members and their families enjoyed dancing, which was organised by WANG Yue Ying. Thanks should go to her as well.

Safety is always our highest priority. Due to the excellent work by CHEN Wei, YANG Yun and others, we had an incident-free party. The committee expresses its sincere gratitude to Cheng Yi-Bing and Lu Bin for taking photos and videos for the whole event. The photos now are available on the CPCA website. The address is (<http://www.cPCA.org.au/public/2004/MoonFestival/>).

The children program is an integral part of CPCA activities. In this Moon Festival Party, many children’s activities were organised by Li Jianmin, TU LiQing and XIA Qing. TU LiQing’s husband, YANG Qinghua and XIA Qing’s husband, ZHU Qinghua, were also involved in children’s’ activities. The Committee expresses its sincere appreciation for their great effort and support.

A traditional activity, “拱猪”, was organised by ZHU Li. It started at about 12 pm and ended at 4.30 pm. ZHAO Ming also organised the 围棋 activity. Thanks to ZHU Li and ZHAO Ming for their great efforts.

The Committee would like to thank ZENG Yi, FAN Zhiliang and YU Hua Gang for ordering and picking up the food, ZENG Yi, FAN Zhiliang and HUANG Yu Hang for helping distributing the food, and YU Hua Gang for his great work to bring the sound system to and from the party. The installation and test of the sound system was carried out by GAO Dachao and SUN Ping with the help from ZHU Li, ZHAO Ming, LI Yue Jin and others.

This party provided a good opportunity for members to catch up with old friends and make new ones. The CPCA committee thanks all people who were involved in moving the tables before and after the party, cleaning the tables and the hall. They are SUN Souyi, SU Deming, ZHANG Kefei, ZHAO Ming, CHEN Wei, WU Xiaodong, LI Yuejin, LI Ming, ZENG Cai, WANG LI Juan, CHEN Yi-Bing, HU Xiying, ZHAN Junni, XU Xiaodong, CAO Jinli, LI Jianmin, LI Sheng, WU Dongyang, FEI Bo and many others.

The events closed at about 11pm.

On behalf of the committee, I would like to thank everyone for your warm support and participation in the event. Special thanks to many volunteers who offered help in organising and cleaning the venue. Finally I would like to thank ZENG Cai for booking the venue.

Wish you all much happiness and good luck!

Liu Qianchu
On behalf of the CPCA Committee

春游赏花

—记CPCA花园种植小组2004年十月份活动

张玲

十月三十一日星期天，真可谓墨尔本春天少有的好天，晴，28C。上午十一时刚过，绝大多数报名参加的会员及朋友们就已来到杜鹃花园门口，庞加研帮忙收齐门票钱后，大家集体进入了花园。这次活动的内容是赏花与野餐。参加此次活动的会员及朋友有六十人左右。这个周末花园展厅正展出杜鹃花协会参赛的杜鹃花，名次已选出。我们有幸一睹多姿多彩，阵阵飘香，争艳怒放的朵朵杜鹃。约十二点，大树下开始了野餐。午饭后，大家沿园内小路赏花游园。在此感谢大家对花园组活动的兴趣与支持，特别感谢多位朋友主动帮忙搬运饮料。

您若对花园种植小组活动有兴趣，有什么建议或疑问请与我联系：

张玲 98071018 (家) 或 Ling.Zhang@csiro.au





强身健美追求，受益不忘教头

——CPCA 太极二组和舞蹈小组 PARTY 侧记

高大超

十一月二十一日下午，风和日丽。CPCA 的十九个家庭共五十一人，欢聚在高大超、刘桂琴家的后花园。CPCA 太极二组和舞蹈小组在组长李生和王月英的精心组织筹划下，酝酿了很久的联合烧烤 PARTY 终于举行了。

不到十二点，参加 PARTY 的人们就开始陆续到了。我们的烧烤专家——李生，在他妈妈和姐姐的帮助下，头一天已经把尚好的羊肉、牛肉、鸡肉和肉串精心制备并阉制好。李生唯恐别人败坏了他烧烤专家的美名，死死把住“烧烤一把手”的位置不放，一直坚持把所有的烧烤完成后才去吃饭。所有参加者都带来了他们的拿手好菜，人们又有了一次品尝百家饭的机会。山明因故不能参加，可他为了表示对两位教练的敬意，特意献上一瓶好酒为大家助兴。望着摆了满满两桌子，香喷喷的烧烤和大家带来的花样繁多的佳肴，人们顿时感到食欲大振，脑子里那还顾得上考虑减肥，健美锻炼当然是吃饱了以后的事！民以食为天嘛！

应部分 CPCA 会员，特别是新会员学太极的要求，CPCA 太极二组於 2004 年 2 月应运而生，孙治安自告奋勇做了教练。太极二组的学员们在教练孙治安的精心指导下，历时九个月的“严冬酷暑”，风雨不误，终于学完了二十四式和四十二式太极拳。鼎盛时期共有二十八名学员，其中十余人因各种原因只学会了部分招式，未能最后坚持到底，尽管如此，大家都觉得受益匪浅。全体学员都衷心地感谢孙教练的悉心指导和妻子史兵及女儿珊珊的大力支持。大家的心情正如刘桂琴在给孙治安的感谢卡中所写的，

风雨九月太极，
严冬酷暑任由。
妻随女伴相助，
受益难忘教头。

教练孙治安的太极教学给学员们留下了深刻的印象，正象杨明所说的，“您是我们一生中遇到的为数极少的优秀教员之一”；大家的心情又如王赫男所写的，“非常盼望每个周日的到来，只因为早晨愉快的一小时，感谢老师”。

为满足部分 CPCA 会员，特别是女会员的健美健身的要求，CPCA 舞蹈小组组长王月英为大家专门编排并教授了健美操。每个周日早上，舞蹈小组成员们在美妙悦耳的音乐伴奏下，由王月英领舞，欢快

地跳上一小时的健美操，真是健美又健身。伴随着那优美的舞姿，人们顿感本已不年轻的心，一下子充满了青春的活力，似乎整个世界都跟着年轻了几岁。

周日舞蹈小组定期的活动，常常吸引操场上其他锻炼身体的人们顿足观望。练舞者们健美的舞姿，加上那优美的音乐，也成了 NORTH GLEN WAVERLEY RESERVE 星期日早晨一道美丽的风景线。这情形正如高大超的打油诗中所赞美的那样，

风雨不误冬暑，
翩翩起舞教头。
男女老少皆宜，
强身健美追求。

学员们衷心地感谢王教练无私的奉献和给大家带来的快乐，正象马屹立在感谢卡上所写的，“谢谢您给了我重拾旧梦的机会，感谢您的精心指导”；周琅琴写的，“谢谢你为我们的生活带来的活力和乐趣”正代表了众多学员们的心声。

为了感谢孙治安和王月英为大家做出的无私奉献，太极二组和舞蹈小组的成员们自发地为两位教练买了纪念品(栾丹丹买纪念品功不可没!)和感谢卡，谨以此表达大家对两位教练的一点小小心愿。

图 1 是大部分参加者的合影照，从张张笑脸中可以看出人们对幸福，美好生活的追求；图 2 和图 3 是给孙治安和王月英两位教练赠送纪念品的留影照。他们绽开的笑脸映透着丰收后的喜悦。

酒足饭饱后的人们开始了聊天、观赏，兴奋的孩子们在戏水，游泳。PARTY 一直持续到五点钟，兴奋的人们才完全散去。PARTY 虽然结束了，但是会员们对太极和健美舞蹈的感情却越来越浓厚了。

我预祝 CPCA 成员的业余生活永远充满生气和快乐。





我 们

别为生活琐事发狂

- 学会放松和快乐

刘乾初

自从降临人世，人就面临着数不清的种种烦恼和困苦。每天都要做许多大大小小的事，其中许多是生活琐事。在很多情况下，日复一日，年复一年地做几乎相同的事，例如家务。现代社会中，生活节奏变得越来越快，虽然对许多人来说，这意味着充满了刺激，可是，一大堆责任包括生活和工作，使得我们几乎不可能安安静静地坐下来，什么事也不做，更别说休息几分钟了。即使真有那么一点时间可以停下来休息一下，有些人还会找点其它的事去做做，尤其是生活上的小事（可做可不做的事）。很多情况下，时间花在这些琐事上，真不值得。

要学会放松。哪怕是几分钟或几小时的“游手好闲或懒惰”，学会放松的艺术。这不但可以使“枯燥无味”的生活变得丰富多采，而且对身心健康大有好处。可以奉行这样简单的原则：每天那怕有几分钟只要“活着”就好，不要忙着“做事”的空闲。譬如，静静地坐在自己的花园里，闻着花的芳香，听着鸟的歌唱，享受着阳光给予的温暖。你也可以就静静地坐在窗前，欣赏窗外的景色，调整自己的思绪和感觉。起初，你可能会感到有点不习惯，可是，随着时间的流逝，你就会感到心灵逐渐趋于平静，身体越来越放松。持之以恒，就会感受到发自内心的持久的快乐和放松。

有人说，生活是一团乱麻，理也理不清。随着人类的进步和发展，人要做的事越来越多，似乎永无止境。这就给我们带来了许许多多的焦虑和造成了沉重的心灵负担。为了使过度忙碌的心灵和疲惫不堪的身体得到充分的“休息”，需要适当的调整来取悦它们。否则，忙碌的心总是不停地想：“接下来呢？”吃饭之前，就会想吃是什么。吃饭的时候，又忙着盘算接下来洗碗和打扫卫生。过完了这一夜，我们又忙着计划：“下个周要做什么？”刚出门回来，我们一进家门就又忙个不停，很怕无事可做，哪怕只是一分钟也受不了。何必跟自己过不去呢？应该学会如何放松和寻找快乐。

放松(啥事也不做)的美妙之处，就在于它教你平静你的心灵，教你放松。它让你的心灵有自由可以暂时“忘掉”任何事。你的心灵就像身体一样，偶尔也需要从疯狂忙碌的例行工作中暂时休息一下。当你让心灵放个“假”，回来时它会更强、更敏锐、更专注更有创意。放松也使你得到快乐，因为它减轻或缓解了你每天每分每秒做事的沉重压力。

请给自己一点自由的时间，给自己一点空间去放松，去休息，不要为那些琐事烦恼。这样，你有时间可以思考、工作或是享受宁静，可以恢复精神和体力。这样的“放松”也会给你带来极大的快乐和高效的工作。简单应该成为我们每个人生活的准则。

来自耶鲁的照片

周志平

朋友见面，常常问起我儿子 Jie 在美国的学习情况。CPCA 也有朋友来 email 要我写点东西介绍一下。说来也快，儿子去耶鲁已有两年多了。

我在 Jie 拍的数千张照片中，选了几张，先放在这期的《彩虹》上。下期的《彩虹》，我准备写一篇“来自耶鲁的报告”。小标题为：“生活在耶鲁：吃、住、行和打工”，“学习在耶鲁：压力太重了”，“耶鲁学生的追求”，“行万里路，读万卷书”和“信不信由你：在海外申请美国名校比在美国本土容易。”希望大家留意下期的《彩虹》。



耶鲁校园



Jie 住的客厅



耶鲁雪景



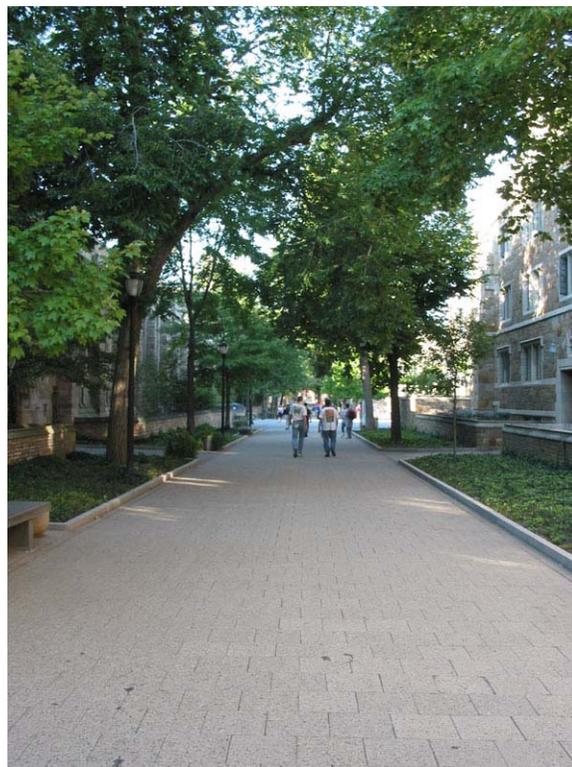
耶鲁钟楼



耶鲁和哈佛的美式足球比赛



耶鲁校园



澳大利亚土著民族社会概况

张立中，王宏刚

“澳大利亚”一词出自拉丁语 Terra Australia Incognita，原意为“未知的南方大陆”。土著居民在澳大利亚大陆已生活了一段相当长的时期。远自四万年前，当南北美洲尚未有人居住时，澳大利亚的第一批居民已经抵达当地。由于年代久远，第一批移民的原籍及迁居原因已难以稽考。不过，从澳大利亚不同遗址发掘出来的旧石器时代石器推断，最早的土著人应与东南亚的岛屿居民有渊源关系。人口暴涨、饥荒、战争及天灾，可能是迫使那些居民迁往异地的主要原因。一小群一小群的移民陆续抵达澳大利亚，直至距今一万年前，当最后一期的冰期结束，海水位暴升至现时高度，澳大利亚最早期的移民才正式与其他民族隔绝。

在澳大利亚至今发现的最古老的土著人遗迹大约为四万年，所发现的人类化石都属于现代智人，年代最早的也只有三万多年，因此估计人类最早到达澳洲的时间不会早于五万年前。

澳大利亚土著人的文化并不比其他大陆上的古人类落后。他们有多种石器，有标枪，树皮船，还有智能性的狩猎工具“飞去来器”，这种用木片刻削而成的工具，形似木工用的直角尺，中间的弯折部分削成弧形，因抛掷后能从空中划一个弧形落回原处，所以取名“飞去来器”，土著人称为“Boomerang”，就是会回来的意思。大约四、五千年前他们也进入了新石器时代。他们有装了木柄的石斧，有带倒钩的鱼叉。他们制造出杀伤力很强的“致死标枪”。上面装有几个燧石作成的小刀刃。但是，和其他大陆上的古人类相比，他们的装备中少了一样重要的武器：弓箭。他们虽然不是农夫，但也照料和经营他们的土地，不是用锄头而是用火把。经常烧荒使枯枝落叶化为肥料。火后新生的小草嫩芽不仅是他们的“蔬菜”，也更适合很多动物。经常的小规模烧荒使土地的“生产力”更高，同时也避免了由日积月累的“燃料”带来毁灭性的大火灾。

当17世纪初欧洲人第一次到达澳大利亚的时候，土著人的居住区域已遍布几乎整个澳洲大陆，其中包括所有可直达的远岸诸岛。土著人生活居住的环境比较分散，如在北部的赤道沿海地区，东南部有丰富河流资源的地域以及澳洲中部的沙漠地带。当1788年英国殖民者到来时，澳大利亚土著居民大约有30多万人，近600个部落分散于全澳不同地域，各自使用不同的语言。当时他们还处于刀耕火种之前的时代：男人从事渔猎，女人负责生育和野外采集，工具也限于木制的飞去来器、投枪和一些石器。他们居无长期的定所，一般在本部落的范围中生活。平时聚散不定，年景好时三五十人欢聚一堂或舞蹈歌唱，或进行宗教活动；食物匮乏时，常是独家流浪，四出寻食。

澳大利亚土著人的语言非常特殊，它同世界上任何一种语言都不相同。虽然没有书写文字系统，但各种口语方言具有丰富多变的语法、语气和时态，大约500多种方言构成了澳大利亚土著民族语言的多样化。

除了语言以外，在一些澳大利亚土著部落中，人们在进行交往中还保留了某些古老的符号文字。

在全澳不同地域，由于地理环境的差别，土著各个族群文化发展程度不是一致的。文化最先进的是生息在东南地区的部落；那里雨量充足，适宜长期居留。其发展的迟缓在技术和政治组织方面表现得特别明显。他们除了出于装饰上的目的，一般不穿衣服。他们的住房在干燥地区是由简单、露天的防风林构成，在湿潮地带则由低矮的圆顶棚屋组成，这些棚屋都是用任何可到手材料匆匆拼凑而成的。他们的主要武器为长矛、掷矛杆和飞标，都是木制的。他们不知道陶器，所用的器皿只是少数编织而成的袋子和篮子，偶尔还有用树皮和木头制作的碗。作为食物采集者和狩猎者，他们具有高超的技能且足智多谋。他们以范围广泛的植物和动物为食物，对动植物的种类、习性和特征有详细的了解。他们竭尽全力地维持他们所赖以生存的动植物的繁殖率。但是，因为不是食物生产者，他们用以保证充足的食物供给的方法不是栽培，而是举行宗教仪式。典型的仪式是，将血液和他们渴望猎物或植物会增多的地方的泥土混合在一起。

虽然澳大利亚土著民族的生产技术很少，但却很有效，可以使他们按有规律和较固定的方式在整个大陆上自由来去。可是，尽管整个大陆看来可以找到的资源有相当大的差别，但是在生产方法和分配方式上却有着惊人的相似性。土著人几乎没什么物质财产，所以他们不能成为长久的定居者，也不能依靠农业劳动来谋生。生活在澳洲大陆大多数地域的土著人有大量的食物可供他们选

择。在一些地区土著人如果平均每周有三天间歇的食品采集活动的话，就不会出现饥饿和营养不良的现象。剩下的大量时间就用来搞宗教的或庆典礼仪方面的活动，所以土著人的精神生活非常丰富。他们的舞蹈和音乐也独具特色，很多是宗教仪式的一部分。

澳大利亚从南到北许多地方留下了土著人的岩画。那些流畅的线条图案和生动的人物动物达到了相当高的水平。他们虽然没有文字，但他们有大量口头流传的神话故事和关于祖先的传说。两者往往溶合在一起。

澳大利亚土著民族为了纪念他们图腾时代的伟大祖先，往往举行长达多天或数星期的祭祀仪式，并在他们祖先于旅程中停留休息而创造出的天然大石、湖、洼穴或有神灵留存的洞穴，作长久的歌颂。那些称为伟大的梦幻轨迹至今犹存，成为了土著各族的界线，为各族人所熟悉。在远程旅程中，旅行者不以星辰测定方向，却留意旅途中著名的梦幻时期的遗迹。从传说、神话及祭曲中有关梦幻时期先祖的旅行路线及途中所创下的事物的记述，旅行者早在心目中对这一地区的地势有了一个清楚的概念。这些伟大的先祖旅程传奇并非只是普通的旅游故事。他们成为土著日常生活中的精神文化及口述文学的历史基础。

由于土著人接近土地的自然时序生活，诸部落有一个看待世界的共通方式，他们相信万物其实都有关联，这是非常核心的概念体系，其余如对环境、作物、医药、动植物和渔猎等生活的知识，都只不过是关联概念体系衍伸出来的副产品。在土著人的社会价值观念中，他们把更高的生存价值是放在社会活动方面而不是物质的占有方面。在土著人日常的物质劳动中，只要他们采集到足以满足他们当即需要的食物时，他们便停止劳动了。物品和生活资源都不予积累，剩余的部份立即分掉。在大多数地区，由于缺少储存食物的技术，那种共同分享的精神和风气保证了各种物品和占有的物质财富随处都可以得到。沿海地区的许多土著人只要在海滩上走很近的路就可以把采集的或猎取的食物送回居住的中心营地。甚至在澳洲大多数干旱地区，土著人的活动也很有规律，一般来说他们的活动路线包括通往营地和已知的水源之间踏迹清晰的路径。这种活动规律和路线不仅受物质需要的控制，而且受领地社交规则及季节变化的控制。

象大多数处于食物采集阶段的民族一样，澳大利亚土著居民通常以群体部落和氏族团体的形式生活、居住在一起，并迁徙于一定的地区。他们的群体部落主要以不同的语言和文化为标志的区域划分。他们没有世袭的首长、朝廷或其他正式的政府机构，但有非常复杂的社会组织和礼仪生活。获得猎物的猎人，或采集一天归来的妇女，必须按照严格的规定和所有亲属一起分享自己的劳动果实。在昆士兰北部的土著中间，若有哪位男子打喷嚏，凡听见者都得用手拍打自己身体，拍打的部位随他们与打喷嚏者的确切关系的不同而不同。

土著人在澳大利亚广袤的土地上繁衍生息。在数万年的历史中，他们创造出了丰富的土著人文化，也形成了高度发达和复杂的宗教信仰、社会制度及法规。虽然土著人从来没有设立过任何形式的政府和政权，但社会秩序却在他们的原始宗教信仰的基础上得到了完好的维持。世代传承，以口头流传的形式把这些信仰和法规继承和发展下去。

土著人的宗教信仰和建立于宗教信仰之上的社会体制称为“梦幻”。于是，梦幻成了土著人信仰、法规和社会制度的一个统称。

部落领地是任何人类群体生存的主要因素之一。从蒙昧时代开始的追踪研究，通过祖父和曾祖父来看一个人所继承的精神上和发展上的主要权利以及对某一地方的土地的责任，这样，父系的群体和父系相传的土地，便是主要的领地范围。在这一领地内，土著家族成员可以安排他们的生活，进行日常交往。这种以土地为基础的群体构成了某个地方的社群，这些社群又可以看成是以大范围为单位而与土地和一种语言相联系的族人。如此，土著人就可以根据他们的社会和地理情况在数量上的变化来确定他们的归属关系。

土著人对部落领地有深厚的感情。一位名叫马波的土著人在1983年率先向法院提出诉讼，要求澳大利亚政府认可他们祖祖辈辈生活的领地的所有权。经过长达十年的审理，澳大利亚高等法院在1993年认定马波和他的部落拥有他们的土地。澳大利亚联邦政府随即通过法律，承认土著民对他们传统土地的所有权。这一法律为土著人重新获得他们丧失的土地打开了大门。目前澳大利亚北方行政区政府已经把百分之三十以上的土地交还给土著部落。其他各州土著人申请重获他们传统土地所有权的法律诉讼也在进行之中。

遍布各地的澳大利亚土著居民以氏族团体、胞族和部落为主要组织形式。每个部落都有自己的名称、地域、方言和习俗。每个部落都分为两个胞族，每个胞族又分成若干小型的氏族团体。同

世界上其他传统的社会一样，澳大利亚土著人也采用婚姻、亲缘和血统的准则来建立严格的社会结构系统，以氏族团体和家庭为基本单位进行日常社会活动。

大多数部落采用父系婚姻制度，也有一些部落流行母系婚姻制度。在婚姻关系上，两个胞族之间实行外婚制，可以彼此互通婚姻，但胞族内部禁止通婚。传统的土著社会普遍存在一夫多妻制。

在澳大利亚土著社会发展过程中，虽然存在一些母系氏族的原始形态，但没有真正形成一个完整的母系社会阶段。其母系氏族的社会形态主要表现在这么几个方面：其一，以母系图腾为主体的部落结构；其二，以女方为主线的婚姻关系；其三，女性作为部落生活的带头人。

澳大利亚土著居民的亲属称谓习惯具有集体性。他们用“父”这一称谓称呼生父所属的那个婚姻级的全体男子，用“母”这一称谓称呼生母所属的那个婚姻级的全体女子。同样，在父系部落里，男子用含义为“我们这个胞族的孩子”的称谓称呼自己的孩子和兄弟的孩子，而用含义为“别个胞族的孩子”的称谓称呼自己姐妹的孩子；女子则用前一称谓称呼自己兄弟的孩子，用后一称谓称呼本人和姐妹的孩子。在母系部落，称谓的运用正好相反。此外，澳大利亚土著居民的夫妻、祖孙之间往往用同一个称谓来相互称呼。

由于亲缘关系可以归纳为一种通过血缘的联系来确定并承认人与人之间的特殊关系，人们可以根据对一个共同祖先的联系而找出一种亲缘与另一种亲缘之间的联系。用这种方法，一个人可以通过父亲和母亲两方面的亲属关系而辨认出许多有亲缘关系的亲戚。一般说来，亲缘关系可以分为四种：直系、近亲、中亲、远亲。这几种程度的亲戚关系可以进一步限定亲缘关系中直系亲属的社交行为规范。亲缘关系可以在土著营地日常生活中提供一种行为规范的凭借或许可，从而保持社会秩序和人人平等的分配制度。亲属准则可以用来确立和限定有血统关系的部族。

在土著部族中父系血统是主要的准则，这种以父系血统而论的成员关系中只计算男性，尽管男孩和女孩都是继承人。这在确定领地权力方面尤其重要。由父系血统来规定的部族对他们所继承的地产领地负主要的责任，对那些部族中重要祖先的神秘场所的所在地负责。因为从这些场所他们才获得特殊的权力和责任。当然也包括有关的歌舞和礼仪庆典活动。由父亲和母亲两方面形成的较为广泛的亲属关系纽带意味着一个人是否可以步入他人的地产领地去开发资源。

在那些高度季节性生产的赤道沿海地域，一个家族活动的范围可能很小，大概只有几公里的地方。在干燥的内陆地区，其植物和动物的分布十分稀少，那么，土著人终年的活动范围就会相当大。

土著人的社会制度规定了男女之间各有其责。妇女的经济作用与男人的截然不同，她们的责任是采集蔬菜类食品和猎获小的猎物；男人则是打猎者。如此，，妇女和男子便各有自己的一套生产食品的工具以及各自的专门技术和知识。然而，在营地内的家庭生活中妇女则拥有支配地位。妻子和老妪对社交活动的安排及社交行为的规范拥有重要的决定权。

男女之间的关系是灵活的，而且可以随机应变。男人和女人都有施展能力的用武之地，也都有各自的权力范围。在中部澳洲地区神秘的宗教礼仪活动方面，妇女拥有自己的秘密知识范围。她们有自己的宗教活动，并在男性成丁仪式活动中起重要的作用。妇女也能在社区之间的日常生活中表现自己强烈的个性。

过去人们会认为土著社会的特点是男人说了算，而女人则仅仅是婚姻交易中的奴隶，并像一个农奴劳动力似地伺候丈夫及其他男性亲属。产生这种观点的部份原因是由于对妇女在经济生活和家庭中的真正作用缺乏认真观察了解造成的，而且，在男性神秘的成丁仪式及其他礼仪活动中男性所拥有的明显的重要地位也是造成这种误解的部份原因。当然，对大多数年长男性土著人来说，他们是神秘庆典活动礼仪知识的主要受托者，而且是由祖先规定的法律的主要解释人。

如上所述，亲缘血统和性别都是土著人社会的主要结构属性，这些属性既有联系又有区别。因此，一个部族中的每个人都置身于一个交叉关系的复杂方阵中，这种复杂的关系网使每个个体生命都可以被追查出其来龙去脉，并被置于指导社会行为规范种种现定的关系网中。个体生命大都生活小而紧密的直系的家庭和亲属网络中。这些小群体的家庭与亲属成员将定期地共同采集食品以进行礼仪活动和季节性避难。在发生社会矛盾的时候，土著族人可以在社团内部解决；不像中央集权的社会那样，土著社会内没有中央立法机构。或者说，在打猎者和采集者之间也没有强制型的行政机构。

土著社会成员的地位一般是以年龄和性别的自然区分为基础的，每个部落都划分为成年男子、成年女子和儿童三个层次。在成年男子群体中，有一个人数虽少但具有势力的长老阶层，他们是宗

教习俗的维护者，也是社会权力的体现者。每个氏族通常都推荐出一个才能卓越并受人尊敬的长老当首领。各个氏族的首领组成全部落的长老议事会，讨论和决定部落内的各种事务。有的部落也允许中青年男子参加长老议事会议，但一般说来，他们只能旁听，不能参与决策。老人们作为有经验的猎人和首领人物，自然在部落的整个经济生活中起着领导者的作用。成年女子也在部落生活中起重要作用，她们积极参加部落间的谈判，常常被委派到相邻的部落去做使者，在发生械斗时，还充当调解人。

土著人主要以相互信赖代替个人之间的权力和义务，他们的近亲和那些有权威的和长老地位的人则承担更多的控制和调节晚辈关系的责任。争端的解决要看涉及的范围，如果是家庭中的有关成员，可以将对手关禁闭，只有在必要时才付诸武力。如果需通过家族社团来处理的话，这就算大矛盾了。而且所潜藏的危及生命的严重分裂也就更大。这时，可对两方负责的亲戚（可以不负任何一方族人的重大义务）在其中斡旋，从而使对峙的对手们分开。中间调节人挨几拳脚或被打伤的办法也许比双方对手互相致伤更可以接受。

部落成员如果犯了杀人、用法术使人“中魔”、破坏外婚制禁例、破坏神圣的仪式和信仰等社会性的罪行，一般由长老们或首领作出处罚的判决，刑罚等级分打伤、致残和死刑等，最重的处罚是驱逐出部落。破坏婚姻规则者往往自己逃离部落。

有些争端和攻击也可能发生在野外。一个人死在其他营地里可被看成是由于心怀叵测的人作法术的恶意所至。妻方的家族可以为她丈夫之死寻求报复。报复可能是以牙还牙的死亡，或者设埋伏或陷阱使对手造成伤害。社团中的世仇可能通过一些使用矛枪的小战斗场地以决高下。由于这类争端而引起的杀戮意味着这种报复性的杀戮是必要的，有时也可能通过对双方祖先之间矛盾的神秘解释而使复仇得以公正的解决。

邻近的部落之间有时也会由于互相猜忌和血亲复仇而发生一些武力冲突。战斗多在晚上进行，规模往往不大，一旦有人负伤，便会停止作战。当然，更多的时候是各部落之间友好相处。由于地域条件的限制和传统观念的影响，彼此间往往需要交换各种石器、武器和装饰品，从而开辟了一些穿越大陆的商路和交换中心。在果实丰富的季节里，相邻的部落还常常聚集在一起，共享丰盛的美餐或举行庆祝和宗教活动。

澳大利亚土著人的社会生活体现一种高度自治性和独立性。一个男人同其妻在日常生活中几乎不依赖任何人的帮助，原因是土著人口大部份是散居的小族群，出于环境的需要，许多家族聚集在一起共同采集食品的机会极少。在干燥地区，环境恶劣的时期会使人们聚集在水源周围。但在沿海地区和资源丰富的内陆地区，人们总是分散行事，即使隔开很小的距离也行。

神话对一些小的族群或个人具有权威性的力量，这种神话是一种地域广大的社会性纽带，即社会对于远方的其他族群的联系。

随着历史的演变，当代澳大利亚土著人生活在各种各样且范围广泛的关系之中；他们之中许多人是城市居民，过着富有西方文明色彩的城市生活；其他一些土著人则形成一些小的社团，生活在乡镇的周边地带；还有数量可观的一部份土著人仍旧住在祖传的领地内过着部落式的生活。他们的信仰和行为规范是相当多的，但是，一个土著人的身份可以在所有这些地方行得通。实际上，土著身份不是可以用长久以来的文化特征如语言、礼仪、人工制品或神话传说的表面现象来衡量的；但是它是一种可以区分群体内外的表征，而这种土著身分则证明了历史所赋予它本身的内涵。不过，那些一直坚持传统部落生活方式的土著人仍对更多的城市土著人提供灵感。城市土著人的舞蹈、音乐、文学和艺术都从更为遥远的土著部落生活中吸取象征性的主题。作为个体的保存部份，也作为在广大的欧洲白人移民社会内所认可的一部份，土著身份就历史和当代而言，都是一种现实的存在。

从 1788 年欧洲移民开始大规模占领澳大利亚大陆和周围岛屿以后，土著民族生活和文化就开始被这种外来势力所侵扰。由于土著民族没有统一的领袖，没有统一的武力装备，他们没有任何力量来对抗这种外来势力，只好采取躲避退让的方式来求生存。而欧洲移民大军更得寸进尺，他们利用土著人畏惧的心理，强迫土著人为奴，用微少的报酬来换取土著人廉价的劳动力。他们还强迫土著人信奉基督教，这样可以从宗教文化方面也要征服土著人。土著民族默默地保持自己的文化传统，以积极的态度，艰难地生活着。

在 20 世纪早期，澳大利亚各个州政府制定了所谓“保护法令”，立法由政府完全控制土著人，并任命所谓“保护官”作为所有 21 岁以下土著孩子的合法监护人。在执行这种法令的过程中，“保

护官”可以强行从土著人家里将任何未满 21 岁的孩子送到一个白人家里，让白人家庭负责领养，而且这个孩子的亲生父母不能进行任何辩护或反抗。这种强行领养的做法在昆士兰州和新南威尔士州非常普遍，据统计，从 20 世纪初期到 1970 年代，大约六分之一的土著孩子都被强行领养。这些被领养的土著孩子现被称为“偷掉的孩子”(the stolen children)。这种侵害土著人权的做法严重地破坏了近代土著民族生活和文化发展，加深了土著人和白人之间的民族隔阂。

从 1970 年代早期起，在国际反种族歧视的大趋势影响下，澳大利亚政府开始放弃白澳种族主义政策，建立和扶持由土著人自理的土著民族委员会，提出与土著民族修复关系的意向。

游 记

奥运前夕的希腊之旅

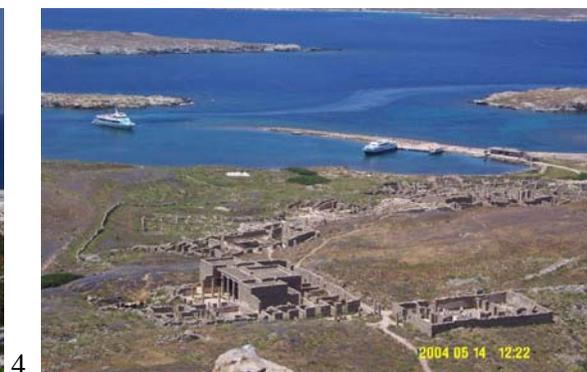
杨 耘

雅典奥运会如期顺利地举办。大家在有目共睹其成功之时也悟出 2008 北京奥运会面临的巨大压力。

在雅典奥运会百日前后，我们一家赴雅典小住一周。时值五月，气候宜人。然则整座雅典城乃似个大工地：百业待兴，尘土飞扬。更有甚者，恐怖爆炸事件也时闻时现。加之希腊人看似比澳洲人有过之而无不及的悠闲，我当时确实是手心里捏着一把汗，为之干着急。

中国和希腊彼此文明古国。原想多方观赏一些希腊文化。可令人发指的是所有博物馆一律停展装修迎接奥运。无奈只能拜访一些露天遗迹。撇开将市中心一带的庙扫荡殆尽(名气最大的当数相片 1 之景点)之外，连 2 小时车程之外的风景倚丽的海神庙亦花一日去踏青(相片 2)。在海神庙邂逅一对希腊老夫妇，死盯着千金 Mandy 不放，咬定 Mandy 是他们见过的 cutest 亚洲女童，并一再声明绝非戏言。话说回来，Mandy 在雅典街头的“回头率”远胜于其它欧洲诸国。大大的满足了我们的“虚荣心”。

到了希腊就不能不去“跳岛”。爱琴海中希腊岛屿如珍珠串似的撒开。华夏文摘‘识似’文中充满朝气的<<跳岛爱琴海>> (<http://archives.cnd.org/HXWK/column/Travel2/cm0305b-3.gb.html>) 很值得一读。现仅附上著名的米可诺斯岛(Mykonos)一景。其建筑格调与希腊本土迥异(相片 3)。其邻近的圣岛迪洛斯(Delos)则凝聚着希腊文明和早期罗马文明一千年的辉煌(相片 4)。



由于奥运横插一杠，承接上期《山》的姐妹篇《水》只能留待下期慢慢道来。

健康与保健

千万不要死于无知

——几条健康忠告
齐国力教授



去年我才从美国回来，此前在斯坦福呆了六年。今天我要给大家介绍很多新东西。最近北京市普查工作刚结束，很遗憾，我们北京市得了两个冠军，一个是高血压冠军；一个是高血脂冠军。市委非常重视，有文件下达了，要求各单位多听最新保健知识，我就是奔着这个目的来的。

现在，死亡率最高的是 30 至 50 岁的人。年龄不是个宝，血脂高很危险。大家知道国际上有个标准，寿命等于成熟期的 5 至 7 倍者为长寿。这么说，人的寿命应该是 100 至 175 岁。为什么都没有达到呢？最主要一个原因是不重视保健，而且不听保健。这个问题在国内非常严重，特别是领导干部。国家保健局一再强调每个人都要重视自己的保健。现在绝大多数是病死的，少数是老死的。应该绝大多数是老死而少数是病死。这个极端反常的现象要求我们尽快纠正。

最近联合国表扬我们的邻国日本。为什么表扬日本，因为他的寿命是世界冠军。他们女性的平均寿命是 87.6 岁，我们国家 50 年代是 35 岁，60 年代是 57 岁，现在是 67.88 岁，距离日本整整差 20 岁，这是没法原谅的。日本的先进经验是以社区为单位，每个月讲一次保健课，如果没有来听就必须补课。我国没这制度，谁爱听就听，不听拉倒。我回国后问了许多人，应该活多久呢？有人告诉我五六十岁就差不多了，这说明我们的标准太低了。他们大部分人根本不知道保健，凑合活着，问题很严重。我在医院工作了 40 年，绝大部分人病死是很痛苦的。我来的目的很明确，我受科学院委托，受命于卫生部的指示，希望每个人都重视保健工作。

联合国提出个口号：千万不要死于无知。很多人死于无知，这很冤枉呀。我们知识分子平均年龄 58.5 岁，按这个数字，我想不算学前教育，小学 6 年，中学 6 年，医科大学 8 年，硕士 3 年，博士 3 年，博士后 3 年，都学完后到点了，根本不能干什么了。很多科学家没超过这个年龄。我在美国斯坦福见到了张学良将军，在纽约参加了他的 100 岁寿辰。我很受教育，一进门见到他，我们就大吃一惊，他眼不花，耳不聋，很多人问他：少帅，您怎么活这么久？他回答很明确：不是我活得久呀，而是他们活得太短了。这句话的意思是，你活得短，还嫌我活得多。这情景我一直到现在还记得很清楚。而我们很多人很糊涂，对保健一无所知，这样我们的工作也做不好，因为我们天天处在不健康、亚健康状态。我见过很多人，宋美龄我在长岛见过，他们都活得很长，都是 100 多岁。他们能活，我们为什么不能活。我就很奇怪，我们很多人凑合活着，这种思想危害极大。

大家知道怎么保健吧？其实国际上在维多利亚开会有个宣言，这个宣言有三个里程碑，第一个叫平衡饮食，第二个叫有氧运动，第三个叫心理状态。这三个里程碑国际上都知道，而我们很多人不清楚。这三个里程碑的标题不会改变，而内容会随时改变。地球人的平均寿命 70 多岁，我们是 67.88 岁，还没有达到平均寿命。而有很多人已经创造纪录了，据我所知，英国有个叫霍曼卡门今年已经 209 岁了，经历了 12 个王朝，如不信我，可以告诉你个电话号码，还有个罗马尼亚老太太今年 104 岁，更奇怪的是她 92 岁时生了个胖娃娃。人家能活，我们凑合活着，你能凑合得了吗？

平衡饮食

下面我讲第一个问题，平衡饮食。也许有人早就认为保健有什么好听的，还不是早起早睡身体好。我告诉你，唐朝时可以说，现在这么说就是极端无知了，很多事情都在变化。所谓平衡饮食，有饮、食两大类。先说饮食的第一个问题，“饮”的问题。我在北大时问学生，什么饮料最好？学生异口同声回答：可口可乐；可口可乐美国都不承认，国际上也不承认，它只能解渴，没有任何保

健作用。什么叫保健品，大家要知道，它是能治疗疾病的。到现在我们中国人绝大部分都不知道什么叫保健品。

国际会议上定出了6种保健品：第一绿茶；第二红葡萄酒；第三豆浆；第四酸奶（人家不提牛奶，你注意啦）；第五骨头汤；第六蘑菇汤。为什么提蘑菇汤？因为蘑菇能提高免疫功能。一个办公室有人老感冒，有人老不得病，什么原因？就是免疫功能不一样。喝蘑菇汤能提高免疫力，所以是保健品。那为什么提骨头汤呢？骨头汤里含胶原蛋白，胶原蛋白是延年益寿的，所以现在世界各国都有骨头汤街，而中国没有。我们调查了一下，最近苏州、南京城里有了，北京还是没有。所以不要小看骨头汤，它能延年益寿，因为有胶原蛋白。为什么提酸奶？因为酸奶是维持细菌平衡的。

所谓维持细菌平衡是指有益的细菌生长，有害的细菌消灭，所以吃酸奶可以少得病的。在欧洲酸奶非常广泛，我们许多女孩喜欢吃酸奶，但是她们不了解为什么。我们很奇怪，中国酸奶销量是很低的，而牛奶销量很大。牛奶本身我们不否定它的作用，但跟酸奶比起来差得很远。还有豆浆，后面再说。

我下面讲为什么喝绿茶。现在很多人喝茶，但年轻人不喝。很多人喝红茶。红茶加面包在欧洲流行过，但现在不喝了。大家知道，红茶加面包没有一点保健作用。绿茶为什么有保健作用呢？原来绿茶里面含有茶多酚，而茶多酚是抗癌的。还有人喝茉莉花茶，我问他为什么喝茉莉花茶？他的答复很简单：它很香。我说你要是为了香，我建议你喝香油。我们不是为了香，而是怕得癌症。日本普查搞得特别好。他们普查完了说40岁以上的人没有一个体内没有癌细胞的。为什么有人得癌症，有人不得，就是跟喝绿茶有关系。如果你每天喝4杯绿茶，癌细胞就不分裂，而且即使分裂也要推迟9年以上。所以在日本小学生每天一上学就喝一杯绿茶，咱们没有。我给老师讲，老师都不知道，我们的下一代有问题呀。绿茶里含茶多酚，它是抗癌的，在所有的饮料里绿茶是第一的。我今天来晚，很多人已经把茉莉花茶喝得差不多了。赶快改，茉莉花茶没有一点保健作用，只是香而已。

第二请注意，绿茶里含有氟。这个氟又有什么作用呢？古代很早就知道，曹雪芹写红楼梦时说贾府的人吃完饭拿茶漱口，而苏东坡也有记载，他每次吃完饭拿中下等茶漱口，目的是坚固牙齿。他不知道是氟的作用，日本人现在搞清楚了，它不仅能坚固牙齿，还能消灭虫牙，消灭菌斑，饭后3分钟，牙齿的菌斑就会出现。现在我们很多人牙齿不好，不但不拿茶水漱口，连白水都不漱，问题在哪里不知道。现在有人30多岁就开始掉牙，50岁牙就全掉了。医院里牙科最忙，牙科里镶牙室最忙。我们到欧洲一看，人人牙齿很好。你想，如果牙齿好，你当然长寿啦。我们很多人忽略了，其实你不费事，你拿茶水漱口就把菌斑消灭了，而且坚固牙齿。到了老年，你牙齿坚固，不得虫牙。这很小的一件事，应该坚持做。

第三个，绿茶本身含茶甘宁，茶甘宁是提高血管韧性的，使血管不容易破裂。很多人脑血管意外来北京治疗，医院每死4个人就有1个是脑出血，这很危险。脑出血没法治，就怕生气，一生气一拍桌子一瞪眼，脑血管崩了，这个我见得太多了，那天他们开玩笑说梅兰芳被儿子气死了，我说他没喝绿茶，他要是喝绿茶就不至于死。我现在改了，早就喝上绿茶了。为什么我怕我儿子气我。各位，你们这岁数早点喝吧，到时候你拍几下桌子瞪几下眼都不怕。绿茶第一抗癌，第二能坚固牙齿，第三脑血管不易破裂，干嘛不喝呀。如果你不知道怎么喝茶，请马上纠正，因为国际潮流已经是喝绿茶了。还有人跟我抬杠：喝完茶睡不着觉怎么办？谁让你睡觉前喝茶了。

饮料中第二个是红葡萄酒。为什么提红葡萄酒，很多中国人不知道，欧洲早就知道了，他们天天男女老少都喝一点红葡萄酒，什么原因？原来红葡萄的皮上有种东西，叫“逆转醇”。这逆转醇干什么的你们不知道，它整个是抗衰老的，一说抗衰老人们就爱喝了。它还是抗氧化剂，常喝红葡萄酒的人不得心脏病。第二它可以帮助防止心脏的突然停搏，我们叫猝停。大家知道，什么情况下心脏可以停搏，第一原来有心脏病的，第二有高血压的，第三跟食物有关系。什么食物呢？过大、过硬、过粘、过热的食物可以使心脏停搏，血脂高可以使心脏停搏。前几天我到师范大学会诊，35岁的一个博士后，早晨还活蹦乱跳的，中午就没了。为什么？血脂太高了。现在我把北京市普查结果告诉

大家，在职干部每两个人就有一个人血脂高，三分之一。血脂高的危险在哪里呢？心脏会突然停搏。有一个 20 岁的小伙子，他抽出来的血是泥状的，非常危险。我们问他，他说吃得太好了。不是你吃得再好，而是吃得太不合理了。我们有个病例，一个人在街上买了个大年糕，又硬、又粘、又热，跑回家一进门就让老太太快点吃，别凉了，老太太刚吃几口就咽气了。他背着老太太往医院跑，到医院我们问他怎么回事，他说刚给老太太年糕吃的。这不属于无知是什么！没抢救过来。老太太在家呆得好好的，没事吃什么年糕呀，吃完年糕心脏停搏了。现在国际上一再强调，过大、过硬、过粘、过热就会使心脏停搏。红葡萄酒还有个作用是能降血压、降血脂。红葡萄酒有以上几大作用，所以在国外卖得很好。我不是来推销红葡萄酒的，我是来传达国际会议精神的。很多人提出来，不是不让喝酒吗？世界卫生组织说的是“戒烟、限酒”，没说不让喝酒，而且酒的限量也说了：葡萄酒每天不超过 50 - 100 毫升，白酒每天不超过 5-10 毫升，啤酒每天不超过 300 毫升。如果你超过这个量是错误的，不超过这个量是好的。有的女同志提出来：我不会喝酒怎么办？你不会喝酒，难道不会吃葡萄吗？吃葡萄难道不会不吐葡萄皮吗？“吃葡萄不吐葡萄皮”是相声里说的一句话，但我告诉你，白葡萄没有逆转醇，所以你不听课就不会买葡萄。白葡萄没有逆转醇，你是白吃了。现在欧洲已经出现红葡萄糕点了。我实验过，把红葡萄洗干净吃，一咽皮挺舒服的，没事。所以有钱的喝红葡萄酒，没钱的吃葡萄不吐葡萄皮一样保健。还有人跟我抬杠：我没钱怎么办？我告诉大家，国际会议上已经调查完了，全世界的长寿地区都在无钱地区，第一是巴基斯坦的埃尔汗，第二是苏联的阿塞拜疆，还有厄瓜多尔的卡拉汗，这些都是无钱地区。你说奇怪不，有钱的天天泡在宴席里，鸡鸭鱼肉，上下一般粗，将军肚。我调查了，这样的人极少活过 65 岁的。

关于早上锻炼的问题，在中国很多人就不清楚。我从国外回来，看到很多老头、老太太早上 5、6 点背着宝剑就出来了。到了晚上，中国老头、老太太都看不到了，都在家看电视呢。为什么两个国家差别怎么大？这是他们不明白，不能怨老人，没人跟他们讲。早上锻炼很危险，早上起来，人的生物钟规律是体温高、血压高，而且肾上腺素比晚上高出 4 倍，如果你激烈运动，就很容易出事，容易出现心脏停搏。98 年开展长跑运动，北京市有据可查的已经跑死 4 个老头了，如果再跑就坏了。有的党委组织老头老太太爬香山，而且一清早就去，上鬼见愁，说：“谁爬得快谁长寿”。这不知是谁的主意，我现在也闹不明白。我告诉大家，如果这样下去的话要犯错误，因为从领导开始就不了解保健，千万不要组织这种活动，这是医学上最忌讳的。我们不反对早上散步、做体操、打太极拳、练气功。这是无可非议的。但是如果中老年人早上激烈运动，搞长跑，爬香山，有百害无一利，而且死亡率是很高的。你不长跑可能死不了，不爬山可能死不了，这叫死于无知，结果是自己害了自己。

人体需要弱碱。什么是弱碱？蔬菜、水果。凡是发达国家，凡是健康国家都是蔬菜、水果消耗最大。你不会保健，就会点菜，没用。有人开玩笑，这些贪污犯不用枪毙，吃就把他吃死了，我看一点也不夸大。还有人跟我抬杠说：我还没解决温饱怎么办？没解决温饱，你饿死了跟这有什么关系！大家都知道钱和权都重要，有人跟我提到“有权才成”。我们知道，最有权的是中国皇帝，远的不说，就说清朝，有 13 个皇帝，同治 19 岁死的，顺治 23 岁，咸丰 31，光绪 38，但有个乾隆活了 89 岁，他特别会保健，皇帝里他是冠军。我们查了他的档案，第一，他特别好运动，第二他吃蒸发糕，粗细粮搭配，第三这人好旅游，最有名的就是三下江南，所以他活了 89 岁。我们调查了 818 个和尚，30% 以上的和尚有 90 岁以上，最小的一个 65 岁。和尚有什么权？饮食值得我们注意呀！所以，钱、权都不是主要的，主要是保健。如果你不会保健，有钱有权都没有保证，所以联合国才说，“千万不要死于无知”。

再说饮食的第二个问题，“食”的问题。大家知道，亚洲金字塔最好。什么叫金字塔？谷类、豆类、菜类。这谷、豆、菜非常好，在旧金山开会时好多外国医生提出来了，说，不对呀，中国人已经不吃谷、豆、菜了，已经吃起我们的汉堡包来了。我回国后去了趟麦当芳，硬把我挤出来了，你说厉害吧，这在国外是很少见的事。咱们年轻人过生日，举行宴会都是麦当芳。我很佩服麦当芳，人家一年拿走我们 20 多个亿，人家很会做生意。据我掌握的情况，人家为什么叫它垃圾食品，就是因为它是一种偏激食品，后果是上下一般粗，跟行李卷一样。人家不吃，因为吃了还要去减肥。咱

们不知道，天天麦当劳，尤其第二代简直没有麦当劳就活不了啦。我们应该知道它是偏激食品，不符合我们的饮食习惯。

“谷”，人家在国际会议上从来不提大米、白面，也不提麦当劳。谷类里第一提的是老玉米，说是“黄金作物”。老玉米的来历，美国医学会作了个普查，发现原始美国人、印第安人没一个高血压，没一个动脉硬化。原来是吃老玉米吃的。后来发现老玉米里含有大量的卵磷脂、亚油酸、谷物醇、维生素E，所以不发生高血压和动脉硬化。从此以后，美国就改了，美洲、非洲、欧洲、日本、香港、中国的广州，早上都吃玉米羹了。现在很多人吃卵磷脂干嘛？就是希望不得动脉硬化。但是他不知道老玉米里含得最多，不用多花钱。我在美国调查了一下，一个老玉米2.5美元，而在中国一个老玉米1块钱，相差16倍。但是我们很多人不知道，也不吃。这次普查以后，我马上改正了，在美国我坚持6年了，每天喝玉米粥。我今年70多岁了，体力充沛、精神饱满，嗓音洪亮、底气十足，而且脸上没有皱纹。什么原因？喝玉米粥喝的，信不信由你。你喝你的牛奶，我喝我的玉米粥，咱们看谁活得长。

“谷”的第二是荞麦。为什么提荞麦？现在人都“三高”，即高血压、高血脂、高血糖。荞麦是“三降”，它降血压、降血脂、降血糖。我问北大学生，什么叫荞麦？说不知道，就知道汉堡包。荞麦里含有18%的纤维素，吃荞麦的人不得胃肠道癌症，直肠癌、结肠癌都不得。我们坐办公室的人，得病有20%是直肠癌、结肠癌。

“谷”的第三是薯类，白薯、红薯、山药、土豆。这类东西是在国际会议上提出来的。为什么？原来它“三吸收”：吸收水份，吸收脂肪、糖类，吸收毒素。吸收水份，润滑肠道，不得直肠癌、结肠癌。吸收脂肪、糖类，不得糖尿病。吸收毒素，不发生胃肠道炎症。我在美国也调查了，美国吃薯类是把它做成各种糕点，也不少吃的。希望大家多吃薯类，主食中搭配薯类。

“谷”里面还有燕麦，国外早就知道，中国很多人不知道。你要是血压高，一定要吃燕麦，燕麦粥、燕麦片。它能降血脂、降血压。能降甘油三脂，使你的血脂降下来。

“谷”最后一个小米！我们是小米加步枪打胜仗的啊！我回国后就问：为什么咱们不吃小米了呢？很多人跟我说什么：那玩意不是坐月子吃的吗？你说糟糕不糟糕。实际上，本草纲目已经说明白了，小米能除湿、健脾、镇静。安眠，有这么大好处你不吃！现在很多坐办公室的人睡不着觉，得抑郁症、神经官能症，吃安定2片、4片、6片，已经有人吃8片还睡不着。我劝大家别吃了。有两个有名的医学教授吃了安定以后，头脑昏昏沉沉撞到暖气包上了。所以北京日报头版登出来“安定并不一定安定”，别吃了。我做保健工作他们让我开药，我就劝他们别吃安定了，我说你吃点小米粥吧。结果怎么样，他喝了一碗小米粥就来找我了，说怎么还睡不着觉！谁让你只喝一碗了，咖啡都没有那么快。我在农村普查过，那些老头老太太们不知道什么叫失眠，躺在床上就呼呼睡。我仔细观察了，人家是喝小米粥喝的。所以现在我已经改了，早上一碗玉米粥，精神焕发，晚上一碗小米粥，呼呼大睡，你说多好呀！你要明白，食疗重于药疗，这是李时珍说的，所有李时珍写的本草纲目全部都是食物。我们为什么不拿食物解决问题，非得吃药！十药九毒，没听说拿药能保健的，秦始皇没办到，汉武帝没办到，你也办不到。但是我要声明：我不是反对吃药，反对吃药的是李洪志。我反对乱吃药，我主张吃药“短、平、快”。短时间吃药，吃平安药，快速停药。

下面讲“谷、豆、菜”中的“豆”。我们普查结果出来是整个中国老百姓缺乏优质蛋白。所以我们小球老胜，大球就不胜。为什么？球场上踢一撞就一跟头。我们现在的药费比美国高十倍，但我们的身体不如人家。中国人的优质蛋白不够怎么办？现在卫生部已经提出来“大豆行动计划”，内容是“一把蔬菜一把豆，一个鸡蛋加点肉”。我讲之后北大学生就说成了“半斤鸡蛋二两肉，加点蔬菜加点豆”。他说你讲的没有量，我给你加点量。谁让你加量的！一个鸡蛋300毫克胆固醇正合适，为什么吃半斤，还编出来二两肉？没有这个。一两大豆的蛋白等于二两瘦肉，等于三两鸡蛋，等于四两大米，你说应该吃什么好？现在国际上都知道了。美国把每年的8月15日定为全国的“豆腐节”，我们没有豆腐节。他们不缺优质蛋白，他们认为大豆是营养之花，豆中之王。大豆中起码

有5种抗癌物质，特别是钒黄酮，它能预防、治疗乳腺癌，但只在大豆中才有。我们北京和天津隔这么近，北京的乳腺癌特别多，而天津很少。你知道为什么？天津的早点是豆浆、豆腐脑。北京的早点问题不少，现在北京要研究早点了。北京高血压、高血脂这么多，早点五花八门，但很不科学。牛奶好还是豆浆好？联合国国际会议上说，牛奶里含的是乳糖，而全世界有三分之二的人不吸收乳糖，在亚洲黄种人中有70%不吸收乳糖，我们是黄种人。有人牛奶是喝了，但并没有吸收多少。对牛奶吸收量最大的是白种人。北京市调查的结果是40%的人不吸收乳糖。全国普查的结果，吸收最好的是广东。豆浆有什么优点？豆浆里含的是寡糖，它100%吸收。而且豆浆里还含有钾、钙、镁等，钙比牛奶含量多。牛奶里没有抗癌物质，而豆浆里有5种抗癌物质。其中特别是钒黄酮专门预防、治疗乳腺癌、直肠癌、结肠癌。所以对我们黄种人来说最合适的是豆浆。我不反对大家喝牛奶，但为了防癌一定要喝点豆浆。有人停牛奶改喝豆浆了，这方法也不一定好。牛奶可以接着喝，适当加点豆浆。

下面谈“谷、豆、菜”中的“菜”。国际会议上第一个提的菜是胡萝卜。为什么提胡萝卜？我国本草纲目里写的是养眼蔬菜。晚上看不到东西，特别是夜盲症，吃了就好。它保护粘膜的，长期吃胡萝卜不容易得感冒。美国人认为胡萝卜是美容菜，养头发、养皮肤、养粘膜。常吃胡萝卜的人确实从里往外美容。这美容概念应该是内外和谐，我们好多女孩子上当了，她抹了化妆品还好看点，一卸装比原来还难看。美国很注意这个，他们老吃胡萝卜。在乌鲁木齐时他们请我吃饺子，是胡萝卜馅的，他们起名叫俄罗斯饺子，我吃完后觉得很美。第一，它养粘膜，不容易感冒；第二，它健美；第三，它有点抗癌作用，而且对眼睛特别好。欧洲已经有胡萝卜糕点了。胡萝卜还不怕高温，多高温营养也不受损失。

“菜”中第二提的是南瓜。为什么提南瓜呢？它刺激维生素细胞，产生胰岛素。所以常吃南瓜的人不得糖尿病。“菜”中应该提的还有苦瓜。它虽苦，但分泌胰岛素物质，常吃苦瓜的人也不得糖尿病。南瓜、苦瓜，我们这个年龄的人一定要常吃。

国际会议上还提到蕃茄，就是西红柿。在美国，几乎每个家庭都种蕃茄、吃蕃茄，目的是不得癌症。这是刚刚5、6年前才知道的。吃西红柿不得癌症，你知道吗？不得子宫癌、卵巢癌、胰腺癌、膀胱癌、前列腺癌。这西红柿不是随便吃的，我问大家，西红柿怎么吃？有人说，那还不简单，洗洗就生吃呗。还有人切片放白糖，再喝点啤酒。如果是这么吃的，我告诉你，白吃了！不抗癌。西红柿里面有个东西叫蕃茄素，它和蛋白质结显漏蒙？周围有纤维素包裹，很难出来。所以必须加温，加温到一定程度才出来。我告诉大家，西红柿炒鸡蛋最值钱了。还有蕃茄汤，或西红柿鸡蛋汤也是好的。生吃西红柿不抗癌，请大家注意。

还有大蒜。大蒜是抗癌之王。我刚一说大蒜怎么吃，有人就说：那玩意得加温吃。你咋什么都加温？我告诉大家，大蒜加温等于零！山东人、东北人最爱吃，一瓣瓣地吃，还说吃大蒜不得癌，但没几天他先得癌症了。什么原因？现在世界上都知道怎么吃大蒜，只有我们不知道。告诉大家，原来是必须先把它切成片，一片一片的薄片放在空气里15分钟，它跟氧气结合以后产生大蒜素。大蒜本身不抗癌，大蒜素才抗癌，而且是抗癌之王。我那天见人吃大蒜，他拿过一碗面，然后很快就把大蒜剥出来了，一瓣一瓣地吃，还不到5秒钟就吃进去了。连5秒钟都没有，这大蒜有什么用呀？一点也没用。如果不按我的方法，那是白吃了。大蒜、有味不用怕，吃点山楂，嚼点花生米，再吃点好茶叶就没味了。国外每礼拜都吃的，我们为什么不吃呀！

下面讲黑木耳。黑木耳有什么作用？现在一到过年时心肌梗死一个挨一个，年龄越来越小，已经到30岁了。为什么过年时多？两个原因，一个是高凝体质血稠，就是脂肪高。大家记住，血稠的人叫高凝体质。高凝体质的人加上高凝食物，所以过年时心肌梗死的人特别多，年龄不限。心肌梗死虽然无法治，但完全可以预防。有的大夫告诉你吃阿司匹林，为什么？可以使血不粘稠，不得心肌梗死。但后果是什么，吃阿司匹林的后果是眼底出血，现在很多人眼底出血。我劝大家不要吃阿司匹林了。现在欧洲已经不吃阿司匹林了，吃什么？吃黑木耳。黑木耳有两个作用，其中一个使血不粘稠。黑木耳的作用是美国心脏病专家发现的，他得了诺贝尔奖。他发现以后，所有欧洲人、有钱

有地位的人都吃黑木耳，而不吃阿司匹林了。什么样的人是高凝体质？答案是矮、粗、胖的人，特别是更年期的女同胞。而且血型 AB 的人更容易高凝血稠。还有脖子越短越容易高凝血稠。第一过年时不要胡吃海塞；第二多喝点好茶，活血化瘀；第三千万不要生气，一生气血就稠。喝白酒也容易血稠，要喝就喝红葡萄酒，不超过 100 毫升。如果给你吃花生米，千万不要吃，实在要吃，把皮剥了吃。你看咱中国的花生米，五香花生米、炒花生米、炸花生米全都带皮。你到欧洲去看看，所有花生米没有带皮的，人家知道不要吃皮。有人说：这皮不是有营养吗？谁说的，我告诉大家，花生皮没有营养，它只能治血凝，提高血小板，止血用的，我们中老年人千万不要吃了。还有看电视要注意，好电视就看会儿，不好的电视不看，为什么？长时间坐在那儿，血凝度会升高。我特别担心的是什么？他本来短粗胖，没脖子，还在更年期，又是 AB 血型，胡吃海塞，然后一生气，又喝白酒，完了吃花生米不剥皮，他要不得心肌梗死我这大夫不当了。

下面谈谈花粉。里根总统曾经一次被枪伤，还得了一次恶性肿瘤，他那么大岁数，现在还活着，只是得了老年性痴呆症。是花粉在他身上起了很大作用。现在欧洲、美洲都流行起花粉来了。我回国后一查历史，原来我们很早就有。武则天就吃花粉，慈禧太后也吃花粉。大家知道，花粉是植物的精子，它孕育着生命，营养最丰富，在植物里是最好的东西。古代就有了，但我们忽略了它。大家不要在街上买花粉，街上卖的花粉有硬壳，没有破壁。破壁要有高科技处理。第二，花粉是野生的，容易污染，要消毒。第三，它是蛋白质，必须脱敏。花粉必须具备这三条才能用：处理、消毒、脱敏。花粉在日本用得最厉害，不管多大年纪的人都用它美容。法国的模特没一人不用它。有一回，我一个月时间每天晚上起夜三次，我一看不好，就吃花粉，一个月就恢复正常了。文献记载，花粉治愈率 97%。如用花粉治不好，药也解决不了，最后肾功能衰竭，尿血，然后肾肿瘤。所以要早点治而不要等到肾功能衰竭。还有一个胃肠道紊乱，女同胞多，习惯性便秘。很多人吃泻药而很容易得直肠癌、结肠癌。花粉有个名字叫肠道警察，吃了花粉以后，警察可以维持肠道秩序。第三它健美，维持体型。花粉的三大作用不可忽略。植物问题就谈这么多。

下面谈谈动物问题。广播电台说吃四条腿的不如吃两条腿的，而吃两条腿的不如吃多条腿的。这个概念在欧洲不一样，你如果参加宴会，要注意，假如有牛肉，又有猪肉，应该吃猪肉。牛肉的问题太多，第一有疯牛病，第二有口蹄疫，第三有不良胆固醇。现在美国有三万妇女得了淋巴瘤，吃汉堡包吃出来的。所以他们争论很大，已经杀了几万头牛，我们应该慎重吃。如果有猪肉又有羊肉，吃羊肉；有羊肉又有鸡肉，吃鸡肉；有鸡有鱼，吃鱼；有鱼有虾，那吃虾呀。这不是客气，动物越小蛋白越好。朴素的大众营养学就看动物大小，拿来分子式谁也看不懂。我还没说老鼠呢。国际会议上说跳蚤的蛋白最好。跳蚤别看它那么小，它可以跳 1 米多高，你信不信。如果把它放大到人体那么大，它可以跳到月球上去。所以有几个美国医生在琢磨怎么吃跳蚤呢。现在联合国 WHO 建议大家多吃点鸡和鱼，那为什么不提虾呢？不是不提，而是虾太贵了，不容易普及。如果有虾，还是吃虾好。我现在掌握这么个原则：要是虾来了我就吃两口虾，这两口比你一肚子牛肉的蛋白都要多。鱼容易普及，鱼肉蛋白 1 个小时就能吸收，吸收率为 100%，而牛肉蛋白 3 小时才吸收。鱼对老年人尤其是身体虚弱的人特别合适。当然虾比鱼还好。国际上调查了，全世界最有名的长寿地区在日本，日本的长寿地区在海边，而海边寿命最长的是吃鱼的地方，特别要吃小鱼、小虾，特别要吃全鱼（连头带尾），因为有活性物质，而且活性物质在小鱼、小虾的头部和腹部。看你会不会买鱼，要买就买小鱼小虾，而且吃全鱼全虾，这有大学问，不是买鱼越大越好。

还有个吃的原则，吃东西要掌握量，不是越多越好。国际上有规定的，要吃 7 成饱，一辈子不得胃病，吃 8 成饱最多了，若吃 10 成饱，那 2 成没有用，是废物。所以国际上建议大家 0.618 黄金分割：副食 6，主食 4；粗粮 6，细粮 4；植物 6，动物 4。现在人类吃的动物太多，而且粗细粮不平衡。我的一个病人吃了 6 个大包子，20 岁得了胃扩张，诊断结果一是等死，二是胃切除。结果切除了大半个胃。老年人特别要只吃 7 成饱。

物质平衡有个规律，我简单介绍一下。初生到 5 个月婴儿吃母乳最好，超过 5 个月母乳也不行了，需要 42 种以上的食品。人到老年就更难了。幸亏有法国一个医生叫科里门特，他到非洲去旅游时看到非洲大泽湖地人比我们健康长寿。他们吃什么？吃海藻，把它晒干了包包子吃，然后喝海藻汤。

医生拿到巴黎一实验，原来是海藻，而且是螺旋状的，起名叫螺旋藻。这螺旋藻是1962年发现的，这一发现轰动了全世界。为什么？它1克等于1000克各种蔬菜的综合。当时只有皇帝皇后、奥林匹克冠军吃，别人吃不着。很多年后发现这东西特别好，营养特别丰富，最全面，营养分布最平衡，而且是碱性食品。我告诉大家，日本为什么是长寿世界冠军，他们一年消耗500吨螺旋藻，他们到中国旅游每人都带它。我们问他们，为什么带螺旋藻？他们说，8克螺旋藻就可以维持生命40天。现在的太空食品，没有带包子大饼的，全都是螺旋藻。螺旋藻在世界上很驰名了，所以你如果营养不好，别忘了这东西，它能平衡饮食的。它对几个病特别重要，第一是心脑血管病，它能降血压、降血脂；第二是糖尿病，这病是缺少蛋白、维生素，很难治愈，螺旋藻能补充维生素，而且螺旋藻的最大优点是使糖尿病人不得合并症，能跟正常人饮食一样。糖尿病人缺少能量，又不能吃糖，螺旋藻是干糖，摄入干糖后就有能量了。糖尿病人血糖不稳定，用螺旋藻后可以逐渐停药，然后逐渐停螺旋藻，最后拿饮食控制。欧洲已经完全战胜糖尿病，我们也是完全可以的，但必须配合治疗。第三是胃炎、胃溃疡，螺旋藻有叶绿素，对胃粘膜有恢复作用。第四是肝炎，国际上没有肝炎，为什么？人家分餐了。上海医学院做了调查，家里有一个人转氨酶高，其他人转氨酶也高。我们拿筷子插在一个碗里。所以呼吁每个家庭要注意，最好分餐。注意，很多人看起来是健康的，你看不出他是带菌者。螺旋藻能使病毒不复制，而且大量氨基酸能使肝细胞恢复。它有胆碱，能使肝功能恢复，提高免疫功能。螺旋藻还有防辐射作用。苏联核电站爆炸时，日本专家去抢救，拿的就是螺旋藻，它抗辐射作用很强。现在很多女性做IT工作，在电脑前工作的怀孕女子有的4个月后流产，有的生出来的婴儿象青蛙一样，北京市妇产医院的报告还有带尾巴的。辐射带给人的影响很大。最近报纸登载，哈尔滨去年一年发现了1500例白血病，10月份又发现36例。初步判定原因是房屋装修，而且是甲醛。房屋装修危险很大，国际上规定，装修后的房屋一定要半年后才能入住。哈尔滨的报告中多是4-5岁的儿童。房屋装修对老年人、孕妇、儿童危害最大。各位不要低估辐射。螺旋藻提纯后，很纯很小一点叫藻复康，它能抗辐射。它经过医科大学、军事医学院鉴定，卫生部批准，现在已经出口了。唯一抗辐射的就是藻复康。所以在电脑前工作的人，可以滴一点藻复康抹上，也可以吃藻复康。它抗辐射、抗肿瘤、抗病毒、抗氧化，而且提高免疫功能。

我再总结一下，辐射对我们影响很大，但有几个方法可以预防：第一喝绿茶，第二吃青菜、萝卜，第三吃螺旋藻，第四吃藻复康。藻复康是最好的。根据自己的经济条件选择一种，实在不行就吃青菜萝卜。辐射是每个人都会接触到的。国际上提出了警告：千万不要把电器放在卧室内。尤其是微波炉对我们危害最大，它7米内对我们都有辐射。而且各种电器不要同时开着。又有电视，又有冰箱，又有微波炉，你就在旁边做菜，得了癌症很冤枉啊。

有氧运动

有一个很原则的经验，千万不要早上锻炼。建议大家傍晚锻炼。国际上规定了，饭后45分钟再运动。而且老年人的运动散步就可以了，20分钟。要想减肥不用这方法，饭前半小时到一小时吃2粒到4粒螺旋藻，然后食欲就减退了，而且营养不缺。欧洲人减肥全用螺旋藻，国内的少吃多拉不是办法。第二是早上起床的时间，国际上规定6点，供你参考。开窗时间国际上规定9点至11点，下午2点至4点。为什么？因为9点以后污染空气下沉了，污染物质减少了，没有反流现象。各位注意，早上起来开窗户，不要在那里大喘气，因为致癌物质、反流物质都跑到你肺里了，容易得肺癌。国际上警告说，早上6点至9点是致癌最危险的时候。早起早睡身体好，不能一概而论。你夜里在家吸了一肚子二氧化碳，呼吸道里的毒素有100多种，又跑到小树林里，树林里早上又全是二氧化碳。早上锻炼，基础血压高，基础体温高，肾上腺素比傍晚高4倍，有心脏病的人很容易出问题。树林里必须到太阳出来，日光跟叶绿素起反应才能产生氧气。树林里全是二氧化碳的时候，容易中毒，容易得癌症。黄帝内经里说：没太阳不锻炼。我建议大家夏天早睡早起，冬天不要早上出去锻炼，而改为晚上锻炼。也不是说什么样的人都要早睡早起身体好，岁数大的人不要猛起。有的人腾的就起来，一下子心肌梗死了。国际上是怎么说的，70岁以上的人，慢慢起，先动动胳膊动腿，再按摩按摩心脏，坐一两分钟再起来。这样没一个得心脏病的。所以不同年龄、不同季节要不同对待。

下面提到午睡问题。国际上规定了，午睡不午睡不用争论了。过去日本人不主张午睡，但我们主张

若头一天晚上没有睡好就应该午睡。午睡时间是午饭后半小时，而且最好睡一个小时，睡的太长对身体没有好处。不要盖大被子。晚上什么时间睡觉？我们从来不提倡早睡早起。早睡早起的概念要清楚，如果7点就睡，12点就起来瞎折腾，那没有用。我们主张10点到10:30睡觉，因为国际会议上定的，一小时到一个半小时进入深睡眠是最科学的，这就是12点到3点，这3小时雷打不动，什么也别干。这3小时是深睡眠。如果这3小时睡好了，第二天起来一定精神焕发。如果你4点以后睡觉，那是浅睡眠。会睡和不会睡不一样。我们主张12点至凌晨3点雷打不动，而且睡前洗个热水澡，水温40-50度，这会使睡眠质量高。你们打牌我不反对，但反对12点至凌晨3点打牌。深圳夜里打牌打死4个年轻人，报纸已经报道了。

心理状态

保健的第三个里程碑是心理状态问题。如果心理状态不好，那你白吃白锻炼了，这是很重要的。气质和血液，你要是一生气血流得就慢，得肿瘤还不知道什么原因。生气容易得肿瘤，全世界都知道。斯坦福大学做了个很有名的实验，拿鼻管搁在鼻子上让你喘气，然后再拿鼻管放在雪地里十分钟。如果冰雪不改变颜色，说明你心平气和；如果冰雪变白了，说明你很内疚；如果冰雪变紫了，说明你很生气。把那紫色的冰雪抽出1-2毫升给小老鼠打上，1-2分钟后小老鼠就死了。而且紫色冰雪的成分都研究出来了。所以生气容易得肿瘤，这是个很严重的问题。“谁在人前不讲人，谁人背后无人讲”。我劝你们，谁让你生气，你别生气。如果你憋不住，我告诉大家，你看一下表，别超过5分钟，超过5分钟要坏事，血变紫了。这个实验已经得了诺贝尔奖了。人家心理学会提出了5个避免生气的方法：一是躲避；二是转移，人家骂你，你去下棋、钓鱼，没听见；三是释放，但要注意，人家骂你，你再去骂别人不叫释放，是找知心朋友谈谈，释放出来，要不然搁在心里要得病的；四是升华，就是人家越说你，你越好好干；五是控制，这是最主要的一个方法，就是你怎么骂我不怕。这一点很重要，我们小平同志做得最好，三起三落永不要求平反。非洲一位总统问小平同志有什么好经验，他就说一句话：“忍耐”。忍一时风平浪静，退一步海阔天空。忍耐不是目的，是策略。但一般人做不到，刚说一句就暴跳如雷。小不忍则乱大谋呀。欧洲有个博学经典：难能之理宜停，难处之人宜厚，难处之事宜缓，难成之功宜智。四句中第一句的意思是，很难的道理先不要讲。哲理很深，很有用。三国演义里诸葛亮三气周瑜，楞把周瑜气死了。你说赖周瑜还是赖诸葛亮？结论是赖瑜，他气量太小。生气对人危害很大。

现在国际上有个最新说法，所有动物都没有笑的功能，只有人类有这个功能。但人类还不好好利用它。有人说猴子会笑，大象会笑，你们见过吗？但真见到会哭的，宰牛时牛会流眼泪。古代说：笑一笑，十年少。不是指年龄，是指心态。笑口常开，健康常在。笑的作用非常大，我们每个人都有这本能，为什么不笑呢？我们东方民族很严肃，而且跟级别有关系，科长、处长还会笑；一到局长就不会笑了，跟外宾打交道绷着个脸。现在中央领导都改变了，你看江主席笑得真好。美国成立了微笑俱乐部，笑成了健康的标志。哈哈一笑，皱纹没了。笑使很多病都不得。第一不得偏头痛，第二不得后背痛，因为笑的时候微循环旺盛。通则不痛，不通则痛。得了偏头痛别着急，哈哈一笑就好了，不信你可以实验。而且性功能不减弱，生殖功能不减弱。你看人家罗马尼亚老太太92岁还生胖娃娃，人家天天笑啊。我们现在30多岁就不生孩子了，天天绷着个脸当然不能生了。还有，经常笑对呼吸道、消化道特别好。可以做实验，你摸着肚子开始笑，每天大笑三次，肚子咕噜三次，不便秘，不得胃肠道癌症。你锻炼上肢，锻炼下肢，什么时候锻炼肠胃呀？没机会，只有笑才能锻炼肠胃。笑在国际上已经成为一个健康的标准，我调查多次了，笑的第二个诺贝尔奖已经发布了。笑促进脑下垂体，产生脑内胚，它是天然麻醉剂。你要是得了关节炎别着急，冲着关节哈哈一笑，一会儿就不痛了。笑有那么多好处，我们为什么不笑呢？

最近北京市普查完了，人的寿命你知道是老头长还是老太太长？我告诉大家，老太太比老头长，平均比老头多活6年半。偶尔碰上一个老头，我问，你怎么一个人锻炼呀？他说我配不上对呀，老太太都一块儿练，一堆一堆地在街头锻炼。很多老太太的最大优点就是从年轻时就喜欢笑，到老了还笑。我每次讲课时都注意到了，笑的都是女同胞，男同胞还是不笑。都差了6年半了，你什么时候笑呀？所以现在每个人都快点笑吧。今天来的人，你们笑几下可以多活几年。有的人怎么说也不笑。级别越高越不笑，我有什么办法呢？不但不笑，还有个逻辑：“男儿有泪不轻弹”。正常人的眼

泪是咸的，糖尿病人的眼泪是甜的，悲伤的眼泪是苦的，里面有肽、荷尔蒙。长时间不“弹”出来会得肿瘤、癌症的。就是不得肿瘤也会得溃疡病、慢性结肠炎的。所以，各位如果悲伤，眼泪必须“弹”出来，留着没有任何好处。

国际会议上已经给我们提出警告了，让我们喝绿茶，吃大豆，睡好觉，常运动，不要忘记常欢笑。希望每个人都要注意平衡饮食、有氧运动，而且注意你的心理状态，该哭时哭，该笑时笑。我相信我们一定能越过 73 岁，闯过 84 岁，90、100 岁一定会健在。

(本文作者齐国力教授是北京医科大学附属医院内科主任、《外国医学杂志》主编、美国医学学会会员)。
(詹隽旒推荐)

二十招让你增寿

刘乾初推荐

要长寿吗? 能长寿吗? 怎么长寿? 看了下文你就都知道了!

科学家发现，除了基因和偶然性之外，生命衰老的每个迹象基本上都是受生活方式的影响。这里有 20 条简单的小诀窍，能让你的一生幸福长寿。

1.多吃鱼

鱼不仅是很好的低热量蛋白质来源，同时还是获取欧米茄三($\Omega 3$)脂肪酸(维持心脑血管健康 很重要的营养)的最佳途径。一周吃几次冷水鱼将有助于保持活跃敏捷的思维。像大马哈鱼和沙丁鱼既美味又健康。抹上脱脂蛋黄的沙丁鱼三文治也不错。

2.全麦面包

研究表明，适量的全麦食品有利于血糖稳定，降低患糖尿病危险，并提供人体所需的营养和纤维素。全麦食品使你感觉饱的时间更长一些，因此你不会贪吃过多的碳水化合物。速成法：找那些标签上标有“未经精加工”的面包、麦片及其他谷类食品。

3.少食多餐

波士顿的一家医院发现，大吃一顿之后 1 小时心脏病的发作危险提高了 10 倍，而且这种危险会持续一整天。一天多次、少量地进食将有助于保持血糖稳定，精力充沛。速成法：外出就餐只点一份沙拉或开胃菜，或者把主菜分成几份，只吃其中 1 份。平时注意少食多餐。

4.让身体动起来

运动让你更健康，也更快乐。芬兰科学家对 1300 名中年男性进行了为期 10 年的跟踪研究，发现那些锻炼时间长的人摄氧量更大，死于任何疾病（包括心血管和癌症）的比例也较低。速成法：把每天的锻炼分成 2—3 次进行，仍能收到同样的效果。

5.减少热量摄入

研究发现，减少 10%-25%的热量摄入，人的寿命能得以延长。你无需少吃东西来减少热量摄入，注意选择那些使你更有饱腹感的食物，如低脂肉、脱脂奶制品、水果、蔬菜及全麦食品等。

6.快乐一生

虽然不是绝对，但幸福快乐、对生活满意度高的人寿命更长。另有研究发现，从小快乐的人较少患病。速成法：尝试着多笑，多向事情积极的一面看。

7.好好睡觉

睡眠不足会加速衰老，增加患糖尿病的危险，并减缓体内激素的分泌。速成法：睡觉和起床时间要固定。卧室保持光线较暗。

8.爱上甘蓝

十字花科蔬菜（绿菜花、菜花、芥蓝、卷心菜）中含有一种能抗癌的硫磺类化学物质，其中绿菜花所含抗癌成分含量最高，应养成每周吃几次的好习惯。

9.橄榄油

传统的地中海饮食脂肪含量相当高，而地中海人却享受着世界上最长寿的人生。其中的一个秘密就是橄榄油，它富含抗氧化物和不饱和脂肪酸，帮助皮肤保持光滑，血管通畅。速成法：用橄榄油抹面包，而不是黄油。

10.减少一点体重

有资料表明，导致死亡的前 10 种疾病大多与过多的身体脂肪有关。哈佛大学的一项研究发现，身体脂肪处于正常范围上限的人也容易患糖尿病、高血压、心血管疾病及直肠癌。速成法：每天多消耗 500 千卡热量，一周即能减去 1 磅体重。

11.笑，笑，笑

研究人员发现，那些在幽默场合无动于衷的人患心脏病的几率要高出正常人 40%-50%。人在开怀大笑时身体会释放一种舒缓血管的化学物质，增强免疫力，有利于更快地从疾病中康复。速成法：买些幽默电影的影碟回家看。

12.控制自己的生活

一项对 800 名退休人员的研究发现，那些感觉能控制自己生活的人寿命更长。另有研究表明，工作失去控制给心理带来的压力相当大。速成法：在俱乐部或政治团体里担任领导角色可能会使你重获控制的感觉。或者，你可以开始一项新健身计划，从尝试控制自己的身体开始。

13.红色蔬菜

西红柿和其他红色蔬菜富含一种类胡萝卜素，可降低前列腺癌、心脏病的患病危险。西瓜也含有同样成分。这种类胡萝卜素与脂肪一起烹调或食用效果更好。

14.拒绝转移脂肪酸

转移脂肪酸是特别加在煎炸食品、人造黄油和饼干中的油，用以增加食品的柔软度。它们曾一度被认为是猪油和黄油的健康替代品，但现在医生宣布，它们使患心脏病和癌症的危险增加。速成法：不吃或少吃煎炸食品。

15.少加一点盐

饮食中不能缺少盐，尤其是运动中因出汗而盐分流失较多的时候，但许多成品食物的含盐量已超出了身体所需。过多摄入盐可升高血压，增加心肌梗塞和中风的危险。注意每日盐摄入量不超过 6 克。速成法：用香料及调味品代替盐。

16.冥想

冥想是最好的放松方法，它能有效地减少身体因压力而分泌的化学物质。它简单易行，无需任何辅助就能带来内心的平和。

17.远离烟雾

我们早就知道空气污染与寿命缩短有关。尘埃使人易患心脏病和肺病，并且严重的空气污染与呼吸道感染有关。速成法：如果你住在空气污染严重的城市，炎热的季节最好呆在有空调的房间里。如果你喜欢户外运动，最好时间安排在清晨或晚上，避免在交通繁忙的街道进行。

18.养只宠物

宠物能帮你减轻压力感。速成法：找时间带好朋友的小狗去公园遛遛，给你带来乐趣的同时又无需承担照顾它的责任。

19. 结婚

研究表明，结婚的人更长寿。这有两点原因：一是幸福快乐的家庭关系对健康有利；二是婚姻使人拥有更健康的饮食和锻炼计划，可远离不良习惯。速成法：赶紧找个令你心仪的人结婚。

20. 保持“性”趣

想获得更多的性爱吗？现在有了理由：它能使你长寿。一项英国的研究发现，经常享受性爱的人比没有的人寿命更长。

下一代

谈公校与私校

周志平



“如果孩子考不到奖学金，是否有必要花那么多的钱送去上私校？”这个问题困惑着许多家庭。我希望本文能对你作决断有点参考价值。

社交圈子

大概 11 年前吧，在 Geelong 的一次 Party 上，一位在私校任教的朋友说：“送孩子上私校的最大好处是将来有很好的社会关系网络。”当时我并不理解，一直到儿子进了私校，才明白此话很有道理。

平时与儿子一起看电视里的澳洲新闻时，Jie 有时会指出，新闻中的那个人是他同学的祖父；去 Chadstone Shopping Centre，走过墨尔本最大的邮局，Jie 说这是他同学爸爸的生意。考美国大学初选成功后要面试，大学是委托在澳洲的校友来进行面试。共有三所大学要求面试，其中有一个大学的面试者，当年也是读的 Scotch。收到耶鲁大学的录取通知书后，Scotch 的老师从校友通讯录中找到一位不久前也在耶鲁读过书的校友，通过 email，Jie 在去美国之前就了解了许多关于耶鲁学习生活的情况。Jie 第一年从美国回墨尔本过暑假，想去墨尔本大的律师事务所打工，通过 Scotch 的校友网络，很快就有了两次面试。（后来因有其他的安排，而没有继续下去。）

当年为了决定送儿子上哪所中学，我们全家一起去参加了离家近的一所公校 Wheelers Hill Secondary College 的 Open Day。我问陪同参观的该校学生：“你们学校每年有几个学生去学医？”他十分自豪地回答：“在某某年有一个名为某某的学生考取了 Monash 的法学院。”我听了十分吃惊，几年才有一个考取法律！加上其他一些印象，我们得出的结论是这个学校是为工厂培养打工的。Scotch 每年都有许多学生考取医学和法律。1998 年，墨尔本大学录取的 45 个医学生，有 13 个来自 Scotch。墨尔本有名的律师，一半毕业于 Scotch。

总之，校友网络对孩子的未来有很大的影响。如想让孩子将来成功，最好让孩子去私校。

概率

Jie 去美国上大学，也与就读 Scotch 有关。Scotch 每年举行一次去英国、美国读大学的讲座。在 Jie 11 年级和 12 年级时，我与 Jie 都去参加了。更重要的是 Jie 从 Scotch 得知，耶鲁大学负责招生的人来墨尔本举行讲座。那一次讲座只有二十多人参加，不要说公校，就连一般私校的学生都不知道。在讲座结束后，我们与那位老师聊了会天，问了一些关心的问题。这次讲座对我们来说十分重要。Jie 是 02 年考进耶鲁的，03 年和 04 年 Scotch 又各有一名被耶鲁录取。耶鲁每年在整个澳大利亚只招生两名，而 Scotch 从 Jie 开始，连续三年都有一名进耶鲁。联想起那次耶鲁来墨尔本的招生讲座，不得不使人怀疑，耶鲁是否只对有名的私校学生感兴趣？哈佛大学不久前去上海办招生讲座，也只限制在少数的几所市重点。如果是你来选择的话，一个是名校的优秀生，一个是名

不见传学校的优秀生，你会选择哪一个呢？当然，公校也有大量十分优秀的学生，但问题的核心是：概率。

Glen Waverley 和 Melbourne High

说实话，在 Jie 进私校前，我并不觉得他特别突出。进了私校，变化很大。学业上突然飞跃，就象乘火车，原来乘的是慢车，现一下子换了特快。家长与老师的面试，在公校时，Jie 仅仅是老师笔记本上的一个“学生 A”或“学生 B”，一个符号，常常是看着笔记本上的成绩等资料来对我介绍。进了私校，老师介绍起来是活生生的，时常带有感情色彩。有次，一位任课老师突然话题一转，问我：“你儿子是否考到奖学金了？”得到肯定回答后说：“Jie 将来肯定会给 Scotch 争光的。”我当时听了有点莫名其妙。

我问 Jie 为什么他进了 Scotch 变化会如此大。他回答说：“校风不一样。在 Glen Waverley Secondary College，体育好的同学威望高，成绩好的反而被同学歧视。Scotch 不一样，鼓励你学习冒尖，成绩好的，同学和老师都看得起。”Glen Waverley 是墨尔本最好的公校之一，许多人为了让小孩能进该校而不惜高价在该学区内买房。

Melbourne High 是公认的最好的公校，VCE 成绩一直名列前茅。一位在 D 区的华人儿子考进了该校后，家长着实地高兴了一阵。但后来发现儿子的头发染成了黄色，一只耳朵上挂起了耳环，气得要命，对朋友们说：“我不再让我第二个儿子去考 Melbourne High 了，砸锅卖铁也要送他上私校。”有人说，Melbourne High 有 80-90% 的学生头发染得怪怪的。这么高的比例不大可能，不过你如果准备送儿子去上这个学校，思想一定要“与时俱进”，不要太计较下一代的爱好与时尚。

顺便提一下，Xavier College 是一所非常好的私校，奇怪的是不见有朋友送孩子去这个学校。一个“被遗忘的角落”。

投资

有的家长，收入并不高，为了孩子上私校，辛辛苦苦地打两份工，孩子受到了很大的心理压力。也有朋友，东一幢投资房，西一幢投资房，但决不愿意花钱让孩子上私校，认为这是“犯傻”。不过大多华人认为，在孩子教育上的投资是最合算的投资。送孩子上什么学校，也体现了家长的追求。

师资

多年前，参观一所私校时，一群家长边走边聊，我问：“是否私校里的老师水平远高于公校？”其中一位家长回答说：“其实公校与私校的师资水平差不多，主要是私校老师工作量大，责任重。我有位朋友在私校工作了几年，受不了，换去公校当老师了。”

私校老师的工资一般比公校多上 6-7 千澳元一年，还多两个星期的假期。这点优势与私校老师所花的精力和所做的贡献相比，算不了什么。

我儿子在 12 年级的那位女英文老师，不结婚，把 Scotch 当成自己的家，把学生看作自己的孩子。从早到晚，在学校忙忙碌碌，用中国的一句套话来讲“忠诚党的教育事业。”这种热爱自己的工作，把学生的点滴进步当成生活中最大乐趣的老师，在 Scotch 不是少数，与我接触到的我儿子读公校时老师的精神面貌完全不一样。

公校与私校的话题，对一些孩子还小，还在读小学的家长来说，可能还有一定的兴趣，但对孩子已进了中学甚至于已上了大学的朋友来说，大概就没什么兴趣了。

（詹隽旋输入）



中国之行日记选

夏竟寒

2004年9月15日 天气热和潮湿

今天我离开了澳大利亚坐飞机到新加坡。我们在飞机上坐了七个半小时！

晚上吃完晚饭，我们去了一个夜间野生动物园。

在动物园里，我们坐在一个游览车上。游览车带我们到动物园的不同地方，每个地方都能看到不同的动物。这些动物都是夜间醒来活动的。能看到这么多动物是很难得的。

我们还观看了一场动物表演。在观众台里找座位的时候我摔了一跤，把腿皮给磨破了，可疼了！

表演的动物很多，有一个表演要一位观众参加，我主动举手后就把我叫上去了。台上的阿姨给我一颗葡萄，叫我闻一闻。我根本闻不出有什么味道。她叫我把葡萄握在我的一个手里。又一个动物管理员带出了一个小猴子。小猴子的鼻子很尖。它闻我的手，猜哪个手里有葡萄。第一次小猴子猜错了。可是，第二次却猜对了。

有些动物很淘气，表演的时候老溜号，不听指挥。动物表演很有趣！

2004年9月16日 雷雨

今天一位阿姨带我们去了新加坡的鸟园。

上午有一场鸟的表演。我们去看了。各种各样的鸟都表演了精彩的节目。

我最喜欢的节目是‘鸚鵡说话’。表演的鸟是一只只有黄冠子的白鸚鵡和一只小的红鸚鵡。两只鸚鵡会说不同的语言。用中文还说了一句：“你好吗？”红色的鸚鵡用了日文唱歌。白色的鸚鵡还随着音乐跳起了舞蹈。

演出刚刚结束，天就忽然开始下大雨。新加坡的雨可真大。不过一会儿地上就到处都是水了。上面的棚子都开始漏水了。鸟园的单轨车也被迫停止了，因为一棵树被雷击劈倒在轨道上了。

新加坡的鸟园很有趣。真可惜下雨了，未能好好欣赏。但愿我以后还有机会再去新加坡鸟园游玩。

2004年9月18日 天气晴

今天我们去了八达岭的长城。

我们买完门票就开始爬长城。长城上的人很多，有的烽火台里挤得水泄不通。

长城很陡，台阶很多。我走了不远就开始觉得累了。有一个坡特别陡，那个坡叫‘好汉坡’。爸爸说你要是爬到这个坡的最顶上，你就是好汉了。爬那个坡可真够累的了。然而这个坡的名字很不适合我，因为‘汉’的意思是男人，而我却是个女孩。哎，真是浪费时间！

从长城回来的时候由于修路堵车，我们花了五个多小时才到旅馆。这些时间都等于从新加坡飞到北京的时间了！

爬长城很累，可是真值得去看一看这雄伟的历史古迹。我想我永远不会忘记这一天。

2004年9月20日 天气晴

今天我去了北京的石景山游乐园。我们是坐地铁到那儿去的。

石景山游乐园有很多的游艺项目。我们玩了其中的很多。

最有意思之一的是“原子滑车”。这个原子滑车有三个头朝下的地方。虽然这个游艺项目可吓人了，但是坐上去觉得很兴奋和刺激。只有妹妹和我敢玩这个游艺项目。妈妈光看我们就被吓坏了。游乐园真得有胆量。你要问我感觉如何，我一定会说“很有趣！”

2004年10月1日 下雨

今天我们在‘上海马戏城’看了一场马戏。

马戏的节目很精彩。有动物表演，也有杂技表演。表演的动物有小狗，狮子，老虎，海狮和猩猩。老虎和狮子离观众很近，真可怕！

所有的表演都很出色。其中最有趣和好笑的节目是“滑稽跳箱”。有一个小丑教练正在训练一群小丑跳箱和跳跳床。小丑个个都很滑稽。他们老摔跤，出差错。当教练的小丑很严肃。他还有个哨子，一不高兴就吹哨子。教练不断地给小丑们出难题挑战他们。最后他拿出一个圈上带刀的大园环，叫小丑们跳过去。小丑们你推我让，终于有一个小丑跳了过去。

看马戏真有趣！

(夏竟寒是夏克农和施华的女儿，今年上七年级)

与众分享

患病在身饮食禁忌

刘乾初

如果患病在身，无论大病小病，进食就要格外注意哪些东西能吃哪些不能吃：

- (1) 眼病患者忌吃大蒜；
- (2) 近视的人忌吃甜食；
- (3) 脑血管病人忌吃狗肉；
- (4) 脑血管病人不宜多食鹌鹑蛋；
- (5) 高血压病人不宜多吃盐；
- (6) 心血管病人忌喝咖啡；
- (7) 心血管病人忌吃螃蟹；
- (8) 冠心病病人不宜饱餐；
- (9) 冠心病病人不宜多饮可乐型饮料；
- (10) 动脉硬化病人忌吃人参；
- (11) 气管炎病人忌睡前饮酒；
- (12) 气喘病人忌多吃盐；
- (13) 哮喘病人忌吃疑为过敏原的食物；
- (14) 肺病患者不宜饱食；
- (15) 肺结核病人不宜多吃菠菜；
- (16) 慢性胃炎患者不宜大量喝啤酒。

不宜多吃的几种食物

松花蛋：松花蛋含铅元素，经常食用，会引起铅中毒、缺钙。

猪肝：猪肝对人体肝脏有裨益，但它含有大量胆固醇，食用太多，容易引起动脉硬化。

方便面：方便面食用过多，其中的食品色素、防腐剂对人体有害。

羊肉串：色香味浓的羊肉串，在熏烤过程中会产生苯并芘，这种有害物质直接诱发癌症。

臭豆腐：臭豆腐在发酵过程中易被微生物污染，并含有大量挥发性盐氮等，都是蛋白质分解的腐败物质，对人体有害。

味精：味精食用过多，将促进血液中谷氨酸含量的升高，导致不必要的头痛、心跳、恶心等症状，对人的生殖系统也有不良影响。

厨房用具禁忌

1. 忌铁锅煮绿豆

绿豆中含有元素单宁，在高温条件下遇铁会成黑色的单宁铁，使绿豆汤汁变黑，有特殊气味，不但影响食欲、味道，而且对人体有害。

2. 忌不锈钢或铁锅熬中药

因中药含有多种生物硷及各类生物化学物质，在加热条件下，会与不锈钢或铁发生多种化学反应，会使药物失效，甚至产生一定毒性。

3. 忌用乌柏木或有异味的木料做菜板

乌柏木含有异味和有毒物质，用它做菜板不但污染菜肴，而且极易引起呕吐、头昏、腹痛。因此，民间制作菜板的首选木料是白果木、皂角木、桦木和柳木等。

4. 忌用油漆或雕刻镂空的竹筷

涂在筷子上的油漆含铅、苯等化学物质，对健康有害。雕刻的竹筷看似漂亮，但易藏污纳垢，滋生细菌，不易清。

5. 忌用各类花色瓷器盛佐料

花色瓷器含铅、苯等致病、致癌物质。随着花色瓷器的老化和衰变，图案颜料内的氨对食品产生污染，对人体有害。佐料最好以玻璃器皿盛装。

饮食天地

全国105座城市特色小吃（2）

刘乾初 推荐

31. 南昌：藜蒿炒腊肉

鄱阳湖的草，南昌人的宝——说的就是这道菜。南昌与九江两大城市联手制造的这道菜虽不昂贵，却是江西人的爱物，一有机会就点给外地朋友和离开江西太久的人吃。藜蒿是鄱阳湖区特有的一种水草，中医认为其味甘、性平、微毒，可清热、利湿、杀虫。藜蒿取其嫩茎与腊肉合炒，加些韭菜才能体现出藜蒿的原香味。结局是腊肉咸香柔软，藜蒿脆嫩香甜。湘菜中也有这道菜，但是取藜蒿根炒，且陆上藜蒿不够香脆。

32. 赣州：赣南小炒鱼

很多人不小心把赣南小炒鱼说成赣南炒小鱼，大谬。鱼饼、鱼饺和小炒鱼合称赣州“三鱼”。赣南小炒鱼是明代凌厨子首创的地方风味菜，吃到今天还流行。因为是小酒（赣州惯称醋为小酒）炒鱼而得名。小炒鱼选用鲜草鱼，去掉鱼头鱼尾，批成块状，加以生姜、四季葱、红椒、小酒（醋）、酱油、水酒等作料烹任而成。色泽金黄、味鲜嫩滑、略带醋香。

33. 萍乡：辣子炒薰肉

江西人辣不怕，辣在萍乡。因为毗邻湖南的关系，萍乡人在吃辣上煞是生猛，据说连水蒸蛋都要放辣椒末。辣子炒薰肉则是典型的辣菜，但辣味补给到了薰肉身上，使薰肉香的抒发更加酣畅浓烈。

34. 吉安：井冈山烟笋烧肉

八百里井冈是竹的海洋，不同品种的竹笋易制成笋干。将煮过的笋用炭火焙烤干，因为呈黑褐色，叫乌烟笋。以其烧肉，肉味甘美，而笋味绵长。

35. 安顺：炒饵块

饵块烧、煮、炒、卤、蒸、炸均可，炒饵块最显饵块的风采。把饵块切成寸方小薄片，加火腿片、酸腌菜末、大葱、韭菜、豌豆尖炒制，浇以甜、咸酱油，拌以少许油辣椒，吃起来香甜浓厚，咸辣醇正，色彩丰富，浓烈如油画。

36. 银川：雪花羊肉

雪花羊肉为一贯以腥膻味厚著称的羊肉制造了一种最浪漫轻盈的联想。此菜以熟白羊肉片去皮拍松，切成骨牌块又加料渍匀。再用鲜牛奶、鸡蛋清拌进了鸡肉、鳊鱼肉的细茸，入小笼屉蒸透后撒上了百合粉，复杂的工序至此还远未结束，将抽打起泡的鸡蛋清分别舀在蒸透的羊肉块上才是形似雪花冰莹玉洁的由来。坐勺上火，再层层加料、勾芡，最后淋入鸡(鸭)油，一道造型爽亮，入口松软鲜嫩，如雪花之即融的“雪花羊肉”这才终于大功告成。用工之考究实在很有些贾府茄子的味道。

37. 柳州：螺丝鸡

能进晋式满汉全席的二十四座底，成为席面24道菜中的一味，螺丝鸡确有非凡之处。而事实上这种下蛋鸡的市场价并不贵。

38. 泸州：鱼头火锅

四川火锅起源于长江与沱江交汇处的川南重镇泸州，这里的火锅业兴旺，造就了许多品牌的火锅店。鱼头火锅有长江鲜鱼黄辣丁、沙锅鱼、半汤鱼，家常麻辣，鲜美而不燥火，川南风味突出。

39. 敦煌：双塔鱼

敦煌食风受草原游牧民族的影响较大，烤全羊是市内所有饭店、宾馆必有的一道菜。但安西三绝——饮锁阳酒，品瓜州瓜，食双塔鱼，是安西也是敦煌饮食文化之源流。锁阳酒以药固精壮阳，瓜州(即敦煌)出蜜瓜已有3000多年历史。周穆王宴请西王母及诸侯即有瓜州蜜瓜；双塔淡水鱼肉脂细嫩爽口，为今日敦煌大汉雄风、盛唐气象、敦煌新景、市井百吃四大美食系列之中的保留菜单。

40. 泉州：姜母鸭

泉州人嘴馋，古城美食街上，姜母鸭大受欢迎。泉州人补冬买鸡鸭虾蟹，图方便则买现成的姜母鸭。泉州的姜母鸭分别从厦门传过来，是闽菜烹饪一绝。姜母鸭有咸、淡、辣三种口味制作，做法是猛火开、温火炖、补药下锅翻三翻，起锅油而不腻，口味独特，流香溢彩。

41. 彭州：九尺板鸭

彭州的鹅鸭脖子都特别长，伸遍川西，整个平原都在流口水。彭州是成都近郊素有养鸭传统的市，九尺镇是彭州的小家禽集散地，农民将一只只刚宰杀的鹅、鸭装上车，运往成都，成都人吃九尺鲜鹅肠火锅正上瘾。最常青树的还属九尺板鸭，它已是四川名鸭级的美食了。

42. 南阳：镇平道口烧鸡

一定要在南阳的梅溪肘子、肉丸扣碗、白土岗辣子鸡等美食中选一道，南阳人忍痛割爱还是选了道口烧鸡。你吃过整鸡一抖骨肉分离的烧鸡吗？从清宫御膳房的御厨那里出来的烧鸡秘方，成就了三百零年口碑的道口烧鸡。

43. 邵阳：爆炒猪血丸子

邵阳人会做生意，湖南发哒大财的都是些邵阳人。宝庆猪血丸子，亦称血粑，是邵阳的传统食品，主要原料是豆腐，先用纱布将豆腐中的水分滤干，然后将豆腐捏碎，再将新鲜猪肉切成肉丁或条状，拌以适量猪血、盐、辣椒粉、五香粉以及少许麻油、香油、味精、芝麻等佐料，搅拌均匀后，做

成馒头大小椭圆形状的丸子，放在太阳下晒几天，再挂在柴火灶上让烟火熏干，烟熏的时间越长，腊香味越浓。也有做一铁架，架下用火炉焚烧锯木屑、糠皮、谷壳或木炭熏烤，此种熏法特别讲究火候，不能过急过猛，否则口味不佳。丸子熏干后即可食用。但最流行的吃法是爆炒了。

44. 西双版纳：傣味拼盘

北纬21度10分—22度40分，东经99度55分—101度50分，西双版纳是地球上北回归线沙漠地带唯一的一片绿洲。香茅草烤鱼、香竹饭、油炸青苔、炸牛皮之后，最应该品尝的大概就是这道傣味拼盘了。

45. 天水：天水杂烩

天水被誉为陇上小江南。报人范长江先生《中国西北角》写道：甘肃人说到天水，就等于江浙人说道苏杭一样，认为是风景优美，物产富裕，人物秀美的地方。在天水呱呱、天水浆水、天水猪油盒、秦安麻腐馍、秦安肚丝汤等小吃之外，还有更受欢迎的水天杂烩。把鸡蛋清和蛋黄搅匀，摊成薄饼。取鲜五花肉剁碎，放入盐、粉面、花椒后拌匀，加在两层薄蛋饼中间压平，上笼蒸熟，切成条形，便做成夹板肉。以夹板肉为主，配以响皮条、丸子，浇上鸡汤，撒上葱花、香菜、木耳等，盛入汤盆，量足汤多，荤素搭配，边喝边吃，不油不腻，味道鲜美。

46. 周庄：万三蹄

万三蹄、万三肉、焐熟藕、腌菜苋，万三野鸭等已成为周庄美食的代表。尤以万三蹄为最，相传江南巨富沈万三家有筵席，必有酥蹄。万三蹄以猪腿为原料，佐以调料，用旺火烧煮，经过蒸焖，皮润肉酥，汤色酱红，肥而不腻，咸甜适中，肉质酥烂，入口即化。它的吃法更是特别，在两根贯穿整只猪蹄的长骨中，将一细骨轻抽而出，蹄形纹丝不动。以骨为刀，蹄膀被顺顺当地剖开，让人们分而食之。万三蹄已经成为周庄人逢年过节、婚庆喜宴的主菜，意为团圆，游客则拎着真空包装的新鲜万三蹄走。

47. 乌鲁木齐：手抓羊肉

手抓羊肉的鲜美其实并不如我们想象的那样是因为用手抓，而是因为新疆当地的羊、当地的水还有当地的烹饪方法。整只羊去皮去内脏，放大锅中，以天山雪水煮之。待要起锅时抓大把盐撒入锅中，或者直接以出锅羊肉蘸盐巴，便可大快耳朵！

48. 伊犁：马肉

伊犁马闻名天下，伊犁马肉不由分说胜过天下马肉。以调料熟煮马肉之后，大刀片之，码于盘中，立时可食，其肉质贵在香而不腻，经久耐嚼。然马肉毕竟还属于“昂贵”食品，即便是在伊犁，吃马肉也只能是偶一为之的大餐。

49. 喀什：馕坑肉

不到喀什不算到新疆，到了喀什不吃馕坑肉只能算白跑一趟。维吾尔人家门口都有一个用来做馕的土坑，一半在地下一半在地上。把抹上佐料的整只羊封闭在馕坑内，暗火慢烤。烤到一定时辰，打开馕坑，香气四溢，用十里形容不为夸张。

50. 郑州：鲤鱼三吃

郑州也喊振兴豫菜，但又自嘲：凡是需要振兴的东西，离灭亡也就不远了。鲤鱼三吃是郑州的名菜，从前那鲤鱼是要号称黄河鲤鱼的，饭馆买回鲤鱼来，必须在清水池里面养两三天，把土腥味吐干净，才可以捞出来下锅。现在这种讲究就有点奢侈了，不过一鱼三吃还是让人食指大动。一半干吃，一半糖醋瓦块，头尾杂加萝卜丝做汤，最有意思的是把糖醋汁拌一窝线面条吃，跟杭州西湖醋鱼拌面有异曲同工之妙。

51. 开封：芝麻翅中翅

到开封你要吃正宗的豫菜——这里可是千年开封府啊！豫菜的用料一般都很家常，妙在调味和火候。芝麻翅中翅其实就是腌鸡翅外裹蛋汁再蘸芝麻，放油中炸。炸熟的蛋汁酷肖蝉翼。豫菜中难得有这样美丽又美味的菜。

52. 洛阳：连汤肉片

洛阳喜欢吃水席，几十道菜，汤汤水水下来，吃得人连呼过瘾。连汤肉片是水席中不可缺少的名菜，又以主营豫菜的老店真不同所做为最佳，它以精瘦肉为主料，木耳、金针、大绿豆等为辅料精心制作而成，肉片滑嫩，微酸利口。

53. 安阳：扣碗酥肉

中原地带安阳，口味偏淡，但近年来川菜、粤菜、东北菜接连进入，到饭馆吃饭，安阳人喜欢各种菜式都点一点。当地的传统菜式八大碗依然受欢迎，红白喜事尤其少不了。以现在的口味而论，扣碗酥肉最具继续传扬的潜力。传统小吃三不粘、粉浆面其实最能代表安阳饮食的特色。

54. 石家庄：抓炒全鱼

从传统菜的角度看，石家庄太年轻了，年轻得没有自己的特色，所谓的石家庄菜，其实就是吸收了京、鲁等地菜系特点，再加以创新而成。本地菜里有一道抓炒全鱼颇见石家庄人的这种胸襟。抓炒全鱼用的是大鲤鱼，精彩之处在于刀功。端盘上桌，一盘菜就占去三分之一桌面，好吃又有气氛。

55. 大同：烩菜

大同人口味杂，不讲究，各路菜系照单全收。基尾虾、红烧甲鱼这些都是上面子的，实惠又好吃的烩菜其实被当地的厨师操练的最到火候。烩菜有点东北菜的味道，土豆、白菜、粉丝、猪肉一锅炖煮，大鱼、大虾也不吝下锅，暖胃。

56. 秦皇岛：清蒸海鲜

到秦皇岛去自然要大啖海鲜，当地人喜欢清蒸海鲜，不管是螃蟹、虾还是蛤，放上水，清蒸，吃的时候蘸点姜醋汁，那个鲜！吃海鲜是有季节的，螃蟹一年两季，四月底开始吃皮皮虾，当然也可以不论季，吃养殖的，在秦皇岛人眼里那就不叫海鲜了。近年来烧烤海鲜开始流行，有一种小杂鱼叫青皮子，细长，脊背那儿有点青，不能炒着吃，只能烤着吃，有味道而且特便宜，当季的时候5元钱可买两斤、两斤半。

57. 太原：过油肉

太原的餐馆被粤、川、京、鲁菜占据了，本地菜系叫得上名字似乎还就是些面点小吃。过油肉也有点面点小吃的意思，不过它正儿八经是当地的一道颇受欢迎的传统菜。选用上等精肉，切成薄片，外面薄薄蘸一层鸡蛋勾成的芡，在油里氽一下，捞出来，煸炒，随便哪家饭馆都会做，做出来的味道也相差无几。虽则名字让人疑心，味道却是香而不腻，值得一试。

58. 南京：芦蒿炒香干

盐水鸭现在还是南京人待客不可或缺的一道菜，但每每要歉疚地加上一句：现在这鸭子是越来越肥了。外地人来南京，慕名要吃的是芦蒿炒香干，南京人也以桐蒿只有南京才有而自居。其实产桐蒿的地方多了去，但都没有南京人对待素菜的那份精细。南京人吃桐蒿，一斤要掐掉8两，单剩下一段干干净净、青青脆脆的芦蒿杆儿尖。炒香干也是素炒，除了一点油、盐，几乎不加别的佐料，要的就是芦蒿杆儿尖和香干相混的那份自然清香，食后唇颊格外清爽。

59. 苏州：葱烤鲫鱼

苏州人爱吃鱼，不过挑嘴，有人不吃鲤鱼，有人不吃鲢鱼，唯有鲫鱼，从不曾听说有人忌口——苏州小孩学会说“鲜得来”这句话，准是在吃鲫鱼的时候。葱烤鲫鱼这道菜突出的就是鲫鱼的鲜美。在滴

着酱红汤汁的鲫鱼背上，放着半寸来长脆生生的葱段。虽然不明白为什么这样就是葱烤了，但这儿总是人最先下箸的地方。

60. 无锡：肉骨头

无锡叫化鸡现在是没人吃了，肉骨头大受欢迎。无锡人喜欢吃酸酸甜甜的东西，肉骨头的味道会让人想到糖醋排骨，但是骨头上面的肉更松、更厚、更酸甜适度，连骨头都酥得可以咬着吃。好几年前肉骨头就做成了真空包装，火车站常见人八盒、十盒地往车上提。

基本烹调知识 (1) - 怎样用盐?

刘乾初收集和整理

盐在烹调中的作用是十分重要的，人们常将食盐的咸味称为“百味之王”，“一盐调百味”。盐在烹调中的主要作用是调味和增强风味。烹调加盐时，既要考虑到菜肴的口味是否适度，同时也要讲究用盐的时机是否正确。学术理论认为，人的味觉可以感觉到咸味最低浓度为0.1%~0.15%。感觉最舒服的食盐溶液的溶度是0.8%~1.2%。因此制作汤类菜肴应按0.8%~1.2%的用量掌握。而煮、炖菜肴时一般应控制在1.5%~2%的范围内，因为这些菜肴食用时常和不含盐的主食一同食用，即下饭的菜，所以加盐量应该大些。

盐在烹调过程中常与其它调料一同使用，使用过程中几种调料之间必然发生作用，形成一种复合味。一般说，咸味中加入微量醋，可使咸味增强，加入醋量较多时，可使咸味减弱。反之醋中加入少量食盐，会使酸味增强，加入大量盐后则使酸味减弱。咸味中加入砂糖，可使咸味减弱。甜味中加入微量咸味，可在一定程度上增加甜味。咸味中加入味精可使咸味缓和，味精中加入少量食盐，可以增加味精的鲜度。此外，食盐有高渗透作用，还能抑制细菌的生长。制作肉丸、鱼丸时，加盐搅拌，可以提高原料的吃水量，使制成的鱼丸等柔嫩多汁。在合面团时加点盐可在一定程度上增加面的弹性和韧性。发酵面团中加点盐还可起到调节面团发酵速度作用，使蒸出的馒头更松软可口。

在烹调中掌握用盐，大体有以下三种情况。

(1) **烹调前加盐** 即在原料加热前加盐，目的是使原料有一个基本咸味，并有收缩。在使用炸、爆、滑溜、滑炒等烹调方法时，都可结合上浆、挂糊，并加入一些盐。因为这类烹调方法的主料被包裹在一层浆糊中，味不得入，所以必须在烹前加盐。另外有些菜在烹调过程中无法加盐，如荷叶粉蒸肉等，也必须在蒸前加盐。烧鱼时为使鱼肉不碎，也要先用盐或酱油擦一下。但这种加盐法用盐要少，距离烹调时间要短。

(2) **烹调中加盐** 这是最主要的加盐方法，在运用炒、烧、煮、焖、煨、滑等技法烹调时，都要在烹调中加盐。而后是在菜肴快要成熟时加盐，减少盐对菜肴的渗透压，保持菜肴嫩松，养分不流失。

(3) **烹调后加盐** 即加热完成以后加盐，以炸为主烹制的菜肴即此类。炸好后撒上花椒盐等调料。

CPCA 2004 烹饪小组第三期菜谱

谢宗丽

十一月下旬，烹饪兴趣小组在好客的余星影家里成功的举行了2004年的第三次活动，考虑到前两次活动都是在离市中心较远东南区举行的，这次特别改在离市中心较近的Doncaster活动，于是有幸认识了十多位对烹饪感兴趣的新朋友。在这次活动中，我们的主人余星影示范了健康又营养的西式“胡萝卜蛋糕”，卢曾红制作了香辣美味的上海菜肴“八宝辣酱”，还有特别邀请的马玉翠老师带大家一起共同制作的具有西北少数民族风味的香酥可口的“鸡蛋馓子”。特此附上几张照片供大家分享。

这次活动的成功要归功于所有支持烹饪兴趣小组的朋友，在此要特别感谢主人余星影提供场地，感谢余星影，卢曾红和马玉翠几位大厨的现场献艺，感谢任华带来好吃又好看的蝴蝶酥，并感谢王海晖提供摄影，徐景惠提供摄像。

下面给出这次活动精选的两个菜谱，喜欢的朋友空闲之余可以尝试一下。鉴于鸡蛋馓子制作需要有压面条机(pasta maker)，并有一定技巧，在此略去制作方法，有兴趣者可与我联系。



胡萝卜蛋糕

原料:

一杯半自发粉，一杯白糖，半杯核桃仁，一杯半擦好的胡萝卜丝，半茶匙香精(Vanilla essence)，半杯水，半杯植物油，两个鸡蛋。

制作方法:

混匀以上原料，放入蛋糕盘中，在 200° C 烤炉中烘烤 20—30 分钟即可。

八宝辣酱

材料:

- (1) 已浆虾仁，花生米，猪腿肉丁，鸭胗片，笋丁各 50 克；
- (2) 肉清汤熟鸡肉丁各 75 克，熟肚丁，豆瓣酱，白糖各 25 克；
- (3) 熟油 150 克，水发海米 10 克，湿淀粉 40 克。

制作方法:

- (1) 将鸭胗片，鸡丁，肉丁，肚丁，笋丁，水发海米，花生米放在碗里拌和。
- (2) 油烧至四成热，放虾仁滑熟后捞出。
- (3) 锅内炒红辣椒煸出红油，放入已拌好的鸡丁等，加酱油白糖豆瓣酱肉清汤烧开，小火烧 3 分钟转大火，湿淀粉勾芡淋入熟油出锅装盘。
- (4) 将滑熟的虾仁加少许水烧开，湿淀粉勾芡加熟油，浇在炒好的鸡丁上面。

读者文摘

The colour of friendship

Once upon a time the colours of the world started to quarrel.

All claimed that they were the best.

The most important.

The most useful.

The favourite.

Green said:

"Clearly I am the most important. I am the sign of life and of hope. I was chosen for grass, trees and leaves. Without me, all animals would die. Look over the countryside and you will see that I am in the majority."

Blue interrupted:

"You only think about the earth, but consider the sky and the sea. It is the water that is the basis of life and drawn up by the clouds from the deep sea. The sky gives space and peace and serenity. Without my peace, you would all be nothing."

Yellow chuckled:

"You are all so serious. I bring laughter, gaiety, and warmth into the world. The sun is yellow, the moon is yellow, and the stars are yellow. Every time you look at a sunflower, the whole world starts to smile. Without me there would be no fun."

Orange started next to blow her trumpet:

"I am the colour of health and strength. I may be scarce, but I am precious for I serve the needs of human life. I carry the most important vitamins. Think of carrots, pumpkins, oranges, mangoes, and papayas. I don't hang around all the time, but when I fill the sky at sunrise or sunset, my beauty is so striking that no one gives another thought to any of you."

Red could stand it no longer he shouted out:

"I am the ruler of all of you. I am blood - life's blood! I am the colour of danger and of bravery. I am willing to fight for a cause. I bring fire into the blood. Without me, the earth would be as empty as the moon. I am the colour of passion and of love, the red rose, the poinsettia and the poppy."

Purple rose up to his full height:

He was very tall and spoke with great pomp: "I am the colour of royalty and power. Kings, chiefs, and bishops have always chosen me for I am the sign of authority and wisdom. People do not question me! They listen and obey."

Finally Indigo spoke, much more quietly than all the others, but with just as much determination:

"Think of me. I am the colour of silence. You hardly notice me, but without me you all become superficial. I represent thought and reflection, twilight and deep water. You need me for balance and contrast, for prayer and inner peace."

And so the colours went on boasting, each convinced of his or her own superiority. Their quarrelling became louder and louder. Suddenly there was a startling flash of bright lightening thunder rolled and boomed. Rain started to pour down relentlessly. The colours crouched down in fear, drawing close to one another for comfort.

In the midst of the clamour, rain began to speak:

"You foolish colours, fighting amongst yourselves, each trying to dominate the rest. Don't you know that you were each made for a special purpose, unique and different? Join hands with one another and come to me."

Doing as they were told, the colours united and joined hands.

The rain continued:

"From now on, when it rains, each of you will stretch across the sky in a great bow of colour as a reminder that you can all live in peace. The Rainbow is a sign of hope for tomorrow." And so,

whenever a good rain-washes the world, and a Rainbow appears in the sky, let us remember to appreciate one another.

(Source: www.backchina.com - recommended by Qianchu LIU)

生命中的星期六

作者：申力雯

在铺满阳光的日子里，我懒散地躺在床上，望着窗外的蓝天，白云悠然地飞，落在窗台上的鸽子，我的心便有了一种飘起来的感觉。飘起来的感觉并不浪漫，也不小资，也没有歌唱，而是一种空灵的安详。人仿佛离开了红尘，尘俗的事已不再烦扰我，我已不再顾念尘世的一切，达到了心迹双清的境界。

我现在的日子就像星期六的下午，这是一种不带杂质的清闲。回想上学时，每个星期六的下午往往无课，第二天又不用上课考试，精神一下松弛下来，仿佛喝了清冽的甘泉，快乐得像只鸟，晚上可以随便读小说，看电影到深夜，第二天可以睡个大懒觉。这就是星期六的感觉。

我现在的日子就是人生的星期六，人生就像上路旅行，早晨出门寒气较重，身上穿得多，走一程，热一程，衣服一件一件地减下来，仿佛卸掉了身上的包袱。年轻时对功名的羡慕及人与人之间的迎来送往都已扔在路上了。人愈往山上走，愈感到依靠个人的力量才是硬道理，孤独是真实的陪伴，说到底：谁也救不了谁，谁也帮不了谁，热闹功名是一片浮云。歌手高枫辞世前最后的一句话：希望大家帮我活下来……他有成千上万的歌迷，也不会缺少金钱与朋友，可到头来谁又能救他，帮他？最后还是他自己陪着自己这样走了，媒体把他的生病离去看成一个狂欢节，一个死亡的现场直播，一个有卖点的节目，人性的无情与残忍可见一斑。看到这些我愈发喜欢人生的星期六，使身体从声色货利的市场中解放出来，心灵从痴嗔的炼狱与桎梏中解救出来。把自己的心安置在一个消闲自在的世界里，仿佛是一个退院的闲僧，一间小屋，一盏清茶，几片涂着果酱的面包，花前灯下或于窗前竹影间，铺纸挥笔，写出一点心里话，在书斋里负手徐行，外面的喧闹盈耳与我无关，再也打扰不了我安恬的清梦了。

于 2000 年我出了三本书《京城闲妇》、《闲妇闲说》、《女性三原色》，都卖得不错，发行量也十分可观。

我平时读书只凭兴趣，没有目的，当代的东西不大读，尤其是小说几乎读不进去。喜欢看的书会重复去读，如《红楼梦》、苏青的《结婚十年》、《浮生六记》、《瓦尔登湖》、《磨房书简》……我用一只眼睛看电视，用一只眼睛读报纸，用三只眼睛读我喜欢的书，闭着眼睛听音乐，用心去读人，我会关注普通人的命运，他们的声音太弱小了，弱小到几乎失语，他们就像沾在凉粉上的一粒灰尘，瞬间就被吹跑了，不留一点踪迹，他们曾千辛万苦地徒劳地在沙滩上建房子，建设自己的理想……生命用流水的速度，汨汨地流失，年轻的变老了，老的死去了，一切都归于零。于是我想把这些普通的人定格，愿有人记住他们，他们曾经活过。窗外的苍白的月亮望着白茫茫的大地。

爱情试纸

作者：申力雯

世间流行着女人的择偶取向：50 年代一颗红心；60 年代重在出身；70 年代最好是解放军；80 年代海外关系 10 万现金；90 年代豪宅名车+出国兜风+100 万现金。女人的择偶取向，多少象征着一个时代的某些东西，它甚至和服装一样，充满了时尚与流行的动感，它的内涵比较复杂。

堵车的时候，我站在十字路口最容易看到的是一辆辆的名车里坐着的时尚的女人，有的在吸烟，有

的在补腮红，有的在搞娇……总之她们都沉浸在“本田”、“捷达”的幸福里。

20年前的女人她们可能沉浸在小河边手拉手的爱情中，那时，也许她们没有钱，但她们有爱情，爱情试纸一试就呈现爱情品质纯良。而现在爱情试纸频频显示失灵。每当我吃肉不是肉味，吃菜不是菜味时，突然感到周遭的爱情也变了味。她不是由于饲料和水源，现在的爱情包装得多么奢侈美丽，但爱情的品质却已变异。是什么改变了爱情？是金钱。金钱如此残酷地影响着爱情，金钱的残酷不是用暴力，而是温柔的浸淫。

我望着香车里的美女，她们早已被现实历练得成熟，她们早早就抛弃了爱情。她们看不起爱情，更看不起屋檐下世俗而亲切的小日子，除了金钱她们什么都不信。她们决不肯用花样年华换来平民百姓的花好月圆，她们灵魂深处涌起了波涛汹涌的欲望，她们盘算着如何走最简便的捷径，花最小的力气，而改变自己的生存状态。于是她们打起了婚姻这张古牌。古牌可以新用，婚姻是女人的变身术，可以从无到有，从穷到富，从下贱到富贵……于是她们上下求索，明白了只有动用自身的资源——花样年华这个原始股，迅速搭上欲望飙车，奔向婚姻的股市。她们用青春与欲望、贪婪与野心打造着锦衣玉食的人生产理想。

金钱轻而易举地颠覆了爱情，爱情何其轻，金钱何其重，悲乎。现代的女人常常说，贫穷的爱情我不要！没有钱的爱情快走开！爱情要通过物质来实现。

贫穷的男人买不起爱情，一个男人如果他有豪宅名车，他的爱情马上就升值，如果哪一天这些东西都输光了，他的爱情马上贬值为零。在这里没有真情的介入，只有金钱的干预。

在金钱的干预下，爱情的基因迅速变异，在爱情变异的情况下，再谈爱情是一种错误和愚蠢，不如真诚地坦言道：交易。剔除一切花里胡哨的包装，一切都变得透明、简单、清楚，不含任何暧昧，这或许还有一丝诚实可言。

女人，你既然喜欢金钱，喜欢过时尚的生活，穿时尚的华服，抹时尚的口红，为什么不想通过自己的劳动去实现呢？为什么总死死盘算着男人的口袋，是不是缺乏自信还有自尊？

可现在的男人早已不是傻瓜，个个见多识广身经百战，他会想，我千辛万苦赚来的豪宅奔驰，凭什么一夜之间让你享受，你能为我提供什么价值？！男人也会找相应值的女人，这里有一个公平交换的原则，即使你再年轻，再漂亮，再会作纯情秀，他还是会想，你有90%是冲着我的钱来的。在与女人的交往中，男人最大的收获是学会了逆向思维，从某种程度看，女人是男人的老师，一点不夸张。

身为女人应该保留一些含蓄，不要让男人一眼就看到你的底。一旦男人看到你想吃他，用他，拿他，惟独不爱他，他会愤怒得像个狮子。男人有千般不是，但男人从不想吃女人，更不允许女人骗他。男人也会流泪，但他只在妈妈的面前。女人喜欢浪漫的生活，浪漫的爱情。浪漫的本质是什么？就是心与情的真诚与自由。浪漫是一种境界，她是高贵的，被金钱浸淫的女人毫无浪漫可言。

当女人离金钱最近的时候离爱情最远，离爱情最远的女人是不幸的女人。女人最大的心愿是让男人去爱，而让男人去爱的女人是一见爱情试纸就显灵的女人，这样一个简单的公式却让我们把程序搞乱了。

谁来买单

作者：申力雯

我自幼所受的家教是“待人风光，自己节俭，鱼肉留给客人用，白菜萝卜自家餐”。但在这人心不古的今天，外婆的古训却让我处处吃亏，屡屡上当，甚至是伤害。于是我决心弃之，并实行一套行

之有效的现代公共关系学：你求我，你买单；我求你，我买单；谁也不求谁，各买各的单。这样小葱拌豆腐，一清二白。不暧昧，不客套，不侵占，公平合理。

这种买单的原则，我确实经历了痛苦摸索的实践。如本来与对方是一种甲方与乙方的合作关系，双方本是平等的主体，但由于外婆的家教，使我仍固守着“待人风光”的古训，不承想对方立马就登鼻子上脸，不仅理直气壮，而且理所应当，继而得寸进尺步步逼近，完全不把你放在眼里。他的逻辑是：你请我，你愿意，你活该，既然你愿意，那就是你有求于我，求着我就得哈着我，当然我的价码就要往上蹿。

我对这种现象进行了深刻的思索：一方请另一方吃饭，本是合作的关系，结账的总是固定的一方，这就蕴藏着一种不公平的交易，隐藏着一方对另一方资本的不公平的占有。我欣赏资本式的人际关系，这种人际结构的特点是不介入面子、情感，物质、利益决定一切，人与人之间少有感情上的摩擦。这种关系结构是一种耗蚀最小的人际关系，并已基本成为当今人际关系的主流。

我对这类人又进行层层剥皮：他们有着贱人的逻辑、贱人的心理、贱人的脾气、贱人的思维。善待与客气是贱人发病的温床，医治贱病的药方是：铲除温床加大胆“施虐”。我不禁想起在拥挤的公交车上，你稍抬一下胳膊，对方马上就把书包顶在你腰眼上；你轻轻挪动一下脚，他的脚马上就死死地踩在你的鞋上；你刚靠近窗口想呼吸一口新鲜的空气，旁边的人马上把鼻子伸出窗外，并形成一种定格。在这里形成了鲜明的你退我进、寸土必争的战场，酷似人与人之间小心翼翼、明争暗斗的人生舞台的缩影。

人情似纸张张薄，世情如棋局局新。我及时调整了自己的公关方针，重新拨弄了棋子：你来采访我，我提供了新闻线索，你占用了我的时间，嫁接了我的思想，移植了我的语言，填充了你的栏目，你必须向我付费，我绝没有请你吃的道理，不然，按照贱人的逻辑，你吃了我，还以为我求了你，岂有此理。这不符合市场经济的游戏规则。

我大胆地“施虐”，他竟一脸的谄笑，好像欠了我什么，看到“施虐”的有效，一种酸楚的感觉从内心泛起，好像雨后的铁锈。

听说在日本，一年中有两个日子很重要，一是中原（在夏季），一是岁暮（在年底），这两个日子专门安排人们向曾经帮助过你的人，如你毕业时谁曾为你说过话、你升迁时谁曾提拔过你、你曾白吃过谁的饭……总之，要向曾经施恩于你的人去致谢。所以日本人不轻易求人，不占别人的便宜，因为人情债会愈滚愈大。中原、岁暮这两个日子帮助人迅速了断了人情债务，轻装上路，这其中确实有值得借鉴的地方。

至于我创造的“你求我，你买单；我求你，我买单；谁也不求谁，各买各的单”。从表面上也许有些功利，但它避免了剥夺与侵占，它含着公平的因子，也减少了人与人之间的磨损。

如果上述的“贱人”懂得市场经济下人与人的关系是一种公平合理的互动关系，贱人就会不贱了，更不会给鼻子上脸了。

在商品社会中讲的是成本与收益，谁也不会白白地投资、白白地付出，谁也不能白白占别人的便宜，天下没有不付费的午餐。市场经济给人际关系带来最大的变化就是，承认每一个人都有自己独特的、不可剥夺的利益，而且每一个人的利益都是平等的。因此，人与人之间的交往，只能拿各自的利益来进行公平交换。否则，两个人之间就不可能产生人际交往，也不可能维持交往，那种一味鼓吹吃亏是福，根本否认了其中的交换原则，在实践中是行不通的，整个社会都必须按照“等价交换”和“公平交易”的原则进行交换、进行合作，才能进入良性循环，建立更合理的人际关系。

我心中的瓦尔登湖

作者：申力雯

当我意识到生命中只有一种东西属于自己，其他的都是虚妄，当我发现我周围的许多人他们除了对自己的利益充满了热情，对其他的一切竟如此冷漠，我感到了恐惧和悲哀；当我对世俗的压力和各种关系的羁绊感到厌倦，当我发现生活是一连串烦杂的侵扰，于是我便放弃了外部的热闹、喧嚣、虚荣甚至也有依赖，去寻找我精神的家园。直到有一天我找到了梭罗的《瓦尔登湖》，这本书改变了我，我发现了人生的新大陆。这是一本举世无双的书，我幸福地感到，我对《瓦尔登湖》的喜爱，超过任何的一切，它是我灵魂的栖息地。于是《瓦尔登湖》便成了我每天必读的圣经，每当我读它，必须有一个仪式，即房间要打扫得干干净净，心里也要安安静静，沏上一杯淡淡的绿茶，摒弃世俗的一切烦恼。《瓦尔登湖》是一本静静的书，一本孤独的书，所以你的心必须沉下来，要用一颗朴素淡泊的心来迎接它。瓦尔登湖的湖水不尽的涟漪在书的海洋里荡漾，成排的松树、枫树倒影在湖中，大自然的清香从字里行间淡淡地飘来，微熏着你的灵魂，于是你便到了远离尘世的圣地。

梭罗来瓦尔登湖是一种刻意的生活，即深思熟虑的生活，是在自己的思考中得到的。梭罗为了寻找生命的意义，带着一把斧子走进森林，在那里生活了两年多的时间，这种生活使他远离了现代物质文明的侵扰，在宁静中他思索生命的本质，他说，我来到森林，因为我想过悠闲的生活。

梭罗经常在一个夏天的早晨，洗过澡后，坐在阳光下的门前，从日出到正午，坐在松树、山核桃树和黄栌树中间，在没有打扰的寂寞与宁静中，凝神沉思……在这样的季节中生长，好像玉米生长在夜间一样，我的生活至少有这个好处。

在梭罗看来，湖中的每一个清晨和黄昏都是一个愉快的邀请，林中的每一种生活都是精神的更新。在大自然的变化中他感受到喜悦，上帝是创造新人的，梭罗出席自然中所有的讲演和演出。《瓦尔登湖》阐述了人类对自然过度的开发是对生命诗意哲学的毁坏。自然的价值不是使用而是愉悦心灵，人类虐待了风景，风景便消失了，人的精神也消失了。读《瓦尔登湖》要用一种新的眼光，它不仅有文学的价值而且有环保的价值。所以《瓦尔登湖》又是一本绿色的圣经，它能激发人类无限的激情与灵感。本书的独特之处在于，梭罗通过自己对自然仔细的观察与体验，使书中的文字具有了生态思想，激发了人类对环境的伦理的思考，并强调了自然独立的价值，反对自然的经济化。现代人过分强调了自然的经济价值，文明与荒野应保持平衡，我们应该选择健康绿色的生活方式。

梭罗生前出版过两本书，1849年自费出版了《康科德河和梅里麦克河上的一星期》，另一本就是《瓦尔登湖》，于1854年出版，当时并没有受到应有的注意，但随着时光的流逝，这本书的影响越来越大，现已成为美国文学中的一本独特的卓越的名著。今天的人类不一定要仿效梭罗那样带一把斧子走进森林，避开人际经济生活的干扰，关键是我们对待生活的方式。我选择的是简朴的生活。简朴即意味着悠闲，悠闲的生活并不一定有丰厚的存款、别墅和汽车，而是平息外部无休止的喧嚣，回归本然的自我，与自然融为一体。我决不为了提升而忍受上司苛刻的指责和陪着无尽的笑脸，或为了各种应酬乔装打扮，让身体和精神都在化妆中忍受着磨难，我自己就是我的主人。家不一定有多大，多么豪华，而在于家是有亲人，可以安闲，可以随意，可以喝茶，可以聊天，放松又自在。所谓成功、富贵，都是外在的荣光，就像一件时尚的衣裳，真正的快乐来自心灵的自由与真实的宁静，这就是我心中的瓦尔登湖。

（邱彬推荐）



龍之遊

Dragon (China) Tours & Travel

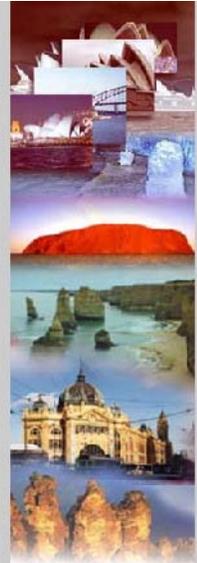
<http://www.dragontours.com.au>

Specialised

*in organising tours and tickets for
To / From*

CHINA & HONG KONG

BEST PRICE BEST QUALITY AND MORE



BALTAZAR & REN ACCOUNTING

ABN 13 225 223 117
A/C CPA Reg. Tax Agent 22.1.16009

ALL TABLE SPORTS *The Games Room Specialist*

ALL TABLE SPORTS started its business at Melbourne in 1993 from Billiard Tables. In 1994 it extended to professional table tennis equipment. Its clients cover widely most table tennis clubs in Australia and New Zealand. In the year 2000, it started to carry soccer and air hockey tables which made ALL TABLE SPORTS one of the leading games room specialists.

UNconditional 10% OFF for Current CPCA Memebers

Products



Contact Us

55 Cochrans Rd, Vic 3189, Australia
Mon-Sat : 9:30am to 4:00pm, Sun : 12.00pm to 3:00pm
info@alltablesports.com.au
(03) 9553 1418

Financial Planning advice Which will help you achieve Your financial goals.

We can help you reach your financial goals, by assisting you in making your income, savings and investments work for you.

Our financial planning services include:

- **Wealth Creation**
- **Superannuation & Rollovers**
- **Redundancy Advice**
- **Retirement Planning**
- **Risk Management** (Life, TPD, Trauma and Income protection provided through 15 major insurance companies)
- **Professional Home loan package** (save up to 0.7% pa for both prime or investment properties. Refinance is also available)

To find out more about how a financial planner can put you on the path to a secure financial future, call **Junzhen Zhang**† on (03) 9886 4488 or 0418 810 855
Email: j.zhang@financialpartnership.com.au
Website: www.financialpartnership.com.au

*Authorised Representative of Financial Partnership Pty Ltd
Principal member of the Financial Planning Association of Australia.



Robert Chen
Products Manager
8/54 Howleys Road
Notting Hill, Vic 3168
Tel: 9544 3230
Fax: 9544 3237
Mobile: 0412 039 251

We make Curtain, Roman Blind and Pelmet.
Discount for Current CPCA Members!

