



澳洲华人专业人士俱乐部(CPCA)期刊

Chinese Professionals Club of Australia (Melbourne) 主办

--- 第 48 期 --- 季刊

二零零六年五月出版 (一九九三年创刊)

本期目录

[编者按]

卷头语

“三个和尚”有水喝

孙守义 (4)

刘乾初 (4)

[理事会理事介绍]

孙治安 (5)

范志良 (5)

李健民 (5)

施 浩 (5)

邓淑英 (6)

唐翠芬 (6)

王晓明 (6)

瞿唯青 (6)

[俱乐部资讯]

2006 年 CPCA 春节庆祝活动总结

澳洲华人专业人士俱乐部 2005 年年度报告

孙治安 (6)

孙治安 (9)

[我们]

快乐人生

男人的角色

歧视之我见

骆明飞 (11)

刘乾初 (14)

夏 清 (15)

[往事回忆]

怀旧岁月-读小人书

机遇终于眷顾了有准备的头脑 - 回忆七七高考

刘乾初 (16)

赵 明 (17)

[征稿启事]

彩虹编辑部 (20)

[艺苑]

- 看着你的脸 景剑峰 (20)
诗一首(下班后跑步偶得) 孙守义 (21)
诗一首(无题) 张铁梅 (21)
寻找“宁静” 刘乾初 (22)
OLE AND TRUFA (A Story of Two Leaves) 刘乾初推荐 (23)

[笑话天地]

- 笑话三则 - 男人你活得真辛苦啊! 刘乾初推荐 (25)
笑话一则: 这年头 施 浩推荐 (25)

[游记]

- 漫游塔斯马尼亚 (Tasmania) 杨 耘 (26)

[下一代]

- 孩子的教育问题小谈 - 培养孩子良好的习惯 李飞云 (27)
行万里路, 读万卷书 周志平 (29)

[健康与保健]

- “养生 - 健康 - 长寿”探讨 (3) - 饮食养生(1) 刘乾初 (31)
10个你能做的健康行动 刘乾初推荐 (36)
懒人运动30招 刘乾初推荐 (38)

[与众分享]

- 牙膏的妙用你知多少? 刘乾初推荐 (39)
做菜什么时候放盐比较好? 刘乾初推荐 (40)
463种生活小窍门 (6) 刘乾初推荐 (40)
澳洲“太极老人”多 林 静 (41)

[饮食天地]

- 基本烹调知识(6)-怎样用油? 刘乾初编辑 (42)
几种蔬菜烹饪不当与中毒 刘乾初编辑 (44)
饮食相克 (1) 刘乾初编辑 (45)
某些食物中毒与解救方法 刘乾初编辑 (46)

[法律与我]

- 人间正道是沧桑 贺大鸣 (46)

[投资顾问]

- 发家致富、共同富裕 赵 明 (50)
投资要诀第一条: “切忌丢钱” 吴震家 (51)
黄金的价值和相关的投资 景剑峰 (52)
固定利率投资是低风险的吗? 赵 明 (53)
矿产资源及其勘探开采 庞加研 (54)
澳大利亚的金属矿产资源 孙守义 (55)

《彩虹》编辑部启示

自从 1993 年 CPCA《彩虹》创刊以来，会员们写出了不少的佳作，反应了自己在生活方方面面的体会和感受，丰富了我们的生活。随着会员人数的增多，为了进一步办好《彩虹》期刊，理事会决定成立《彩虹》期刊编辑部，由多名编辑组成。其目的是使《彩虹》的内容变得更加丰富多彩，更能真实、更及时地反应会员以及家属的生活、工作情况，更好地为会员们服务。要想达到这个目的最主要的是要靠广大会员积极投稿。在此基础上《彩虹》编辑部将会积极工作和大家一起共同来办我们的刊物。在此欢迎会员们踊跃投稿，共同把《彩虹》办得更好、更吸引人。

在保留原有内容和栏目的基础上，编辑部讨论后决定设立一些新的栏目。会员们可就任何栏目施展你们的写作才华。如果你感兴趣的题目没有被包括在这些栏目里，编辑部愿意为你做出特殊安排。

今年《彩虹》编辑部由下列人员组成：

主编： 孙守义
副主编： 刘乾初
责任编辑： 潘志远
栏目编辑： 瞿唯青, 张铁梅, 高梅

投稿规则及编辑部声明

投稿要求：

稿件以会员原创文章为主，适当刊登推荐转载的好文，但篇幅应有限制。为了扩大作者群体，使饭后茶余的灵感一闪能够及时转化为可读的作品特别鼓励短小的文章。

- (1) 字数不限；
- (2) 形式不限；
- (3) 内容一般不限；
- (4) 字体以中文为主，在一定条件下，英文也可以接受；
- (5) 稿件须以 MS Word 文件形式，以便排版、校对和编辑；
- (6) 稿件请以电子邮件形式投致 rainbow@cpc.org.au；
- (7) 所有稿件必须符合 CPCA 有关章程以及遵循澳大利亚法律。

《彩虹》所刊登的任何形式的稿件均不代表编辑部或 CPCA 的观点，并不对由此引起的任何形式的结果负责。编辑部保留刊登或删除任何认为不恰当或可能引起争议的稿件的权利。编辑部尊重作者的观点、稿件的内容和形式。由于时间有限，编辑部一般仅对来稿做非常有限的校对和修改（错别字或严重语法错误等）。重大修改必须征得作者的同意或者编辑部提供参考意见、而由作者本人决定是否同意进行修改。

卷头语

本人是 CPCA 初始会员之一，自第一期彩虹起，每期必读。妙文连篇自不必说，更主要的是，套用一句文艺评论的常用词，叫“贴近生活”。读其文如闻其声，甚至是带着口音之声，娓娓道来，引人入胜。真欣赏这些会员写手的文采，当然也感激历届编辑的辛勤劳动。大概有太多的人像我一样爱读彩虹，今年一下整出一个编辑部来，本人神运，居然捞了个“总编”的头衔！

那么新编辑部能发挥什么作用呢？先讲个故事。都知道唐僧骑着白龙马带领三个徒弟去往西天取经。可唐僧为什么要带仨徒弟？自己去不行吗？真要带徒弟，一个不够吗？岂不知这都是为了化缘方便：仨徒弟分头化缘，机会多一点。化缘，白话就是讨饭。有个编辑部就是为讨饭方便。哪天讨到您门儿上，千万行行好！您茶余饭后，好歹周济点儿。当然您主动赐稿最好，您有稿或有什么想法，请找任何一位编辑，或直接发 EMAIL 至 rainbow@cpc.org.au。这厢先谢了！

瞿维青曾言：没稿的时候就靠编辑们奉献了。推而言之，若编辑们也不尽力，岂不要彩虹无彩，全成老夫一支秃笔的涂鸦了？

好在朋友们可悉免此虞。本期彩虹为大家准备了丰盛的套餐，有介绍防病保健的；有说快乐人生是要千锤百炼的；有教您怎么做饭的；也有让您哈哈一乐忘记吃饭的；有教您挖金采矿倒腾股票发财把钱海赚的；还有打官司打到最高法院的…。

哎哟！这开场白开大发了，收不住闸了。得，各位老板，您里边请！

孙守义
《彩虹》主编

[三言两语]

“三个和尚”有水喝

刘乾初

我们的主编，守义，在本期《彩虹》的“卷头语”中，用《西游记》唐僧西天取经的故事来说明，《彩虹》期刊办的成功与否，不仅要靠编辑们的努力，更要大家的鼎力相助。

我们不仅希望，一个“和尚”挑水喝，三个“和尚”有水喝，更希望每个“和尚”都有水喝。贴近生活，反映大家生活、工作情况自然是《彩虹》核心和宗旨。所以，在您茶余饭

后以及空闲之时，千万别忘了，“酒肉穿肠过，《彩虹》心中留”，为我们自己的期刊写上几笔。

尽管我们主编精通“丐帮”的“打狗棒”和“降龙十八掌”，编辑部的“才女们”会使“华山派”的“华山剑法”，而“才子们”会使“武当派”的“太极拳”，但毕竟势单力薄，只有依靠大家，才能使《彩虹》成为我们心中的真正“彩虹”。无论您的“武艺”如何，都欢迎加入这个行列来，为《彩虹》出谋献策，使她有朝一日成为“武林盟主”。

[理事会理事介绍]

孙治安(理事会主席)

本人出生于吉林省通化市。中学毕业下过乡，进过厂。78年至88年在南京读书工作。89年至95年在英国里丁大学读工作。专业工作是管天。业余爱好是做木工活。96年加入CPCA。03-04年在CPCA理事会任财长。去年至今任主席。这几年的经历使我深深体会到CPCA能持续发展是多么的不易。若没有一大批有热心，乐于奉献人坚持不懈的努力，CPCA这样的组织是难以生存的。今年大家让我继续做主席。我将尽力而为，把能办到的事情都做好。

范志良(理事会副主席)

1991年毕业于南京工学院(现为东南大学)，获得结构工程博士学位。毕业后去同济大学桥梁工程系做博士后(1993年底评为副教授)，同时受聘于清华大学一重点实验室(客座研究人员)。1994年初去英国曼彻斯特的Salford大学土木系做博士后，然后随老板一起移往曼彻斯特大学工程系。1995年七月份起在伦敦ImperialCollege航空系做了一年ResearchAssociate。1996年七月来墨尔本加入Moldflow公司至今。现在公司任主任研究工程师，主要从事复合材料加工工艺计算机数值模拟的研究及其产品开发。个人爱好：读书，看球赛，听音乐，打羽毛球，下国际象棋。

李健民(理事会副主席)

生于福建，客家人，求学于京华，工作于羊城，又求学于美国亚利桑那州，一九九六年抵澳(南澳)。一九九九年来墨尔本，在TELSTRA工作。初到墨尔本即加入CPCA。有幸安居于此花园城市，养家育儿，并认识来自各地的诸位朋友，幸甚幸甚。业余爱好：阅读，棋牌，锻炼，旅游，等等。谢谢。

施浩(理事会网页管理员)

沈阳出生，在上海爷爷奶奶家呆到上小学。回到沈阳完成了中小学教育。又返回上海在交大念完大学本科。读了一年研究生便随出国潮来到了澳洲。在Wollongong大学完成博士学位后，开始在维大当讲师。从此和CPCA结下不解之缘。2003年CPCA网站开通，就和先生舒德明共同维护网站。希望大家能把“会员论坛”(Member Forum)好好利用起来。

邓淑英, 唐翠芬 (理事会財長)

我們与 CPCA 结缘最深为太极，转眼兩年多，太极在 CPCA 兴兴向荣。参加時抱著玩玩的念头，現已转为对每周活动的期盼。加之現亦深受青睞的瑜珈，以及其它丰富多彩的健身与开心活动，CPCA 已成为我們生活中的一部分。受孙治安主席“一心为公”的精神鼓舞，今年由我們帮 CPCA 理财。淑英來自都市北京，到澳学的专业为商业快计。翠芬來自南方小城福州，专业为金融。在一家 IT 公司检测金融软件。我們將尽心尽力把財務工作做好，希望大家支持。也愿 CPCA 为大家打开更多更美的生活天地!!!

王晓明

我的名及为普遍，我的姓更为常见。从电影编辑到大学老师，你多会看到我的姓名。但出名的很少，实为家常百姓之名。是不是和王羲之有关，实在难于考证。问我从中国哪里来，实在是很难说。祖籍东北，出身于苏州，在力学还被崇拜的年代里致力于西安交通大学力学系学习，从此流落于西北十多年。1993年在西交大获博士。此后德国政府觉得我做的还有用，用洪堡基金把我迁移到了一个德国小镇研究所，只好专心研究复合材料。可惜的是做事没有长性，转战到悉尼大学做机敏材料和结构兼教学。几年以后，CSIRO的大名又把我吸引到了墨尔本，号称高级科学家从此挤身于名目更为繁多的领域。曾想弄通土木基础设施管理而拜师于科罗拉多大学，又觉得人天天免不了冒险，目前就暂时致力于风险管理应用和研究。除了忘不了复合材料外，省余时间还做些微波探测研发。几经折腾，还是觉的一事无成。

瞿唯青

生于青海，祖籍江苏常州，但从未去过。1979 去南京读书，有幸与孙主席同学。1983 年起在北京读研究生和工作。1989 - 93 去德国柏林技术大学读博士。毕业后在德国工作。1995 来澳洲，专业工作仍是协助孙主席-管天。加入 CPCA 多年深感益务工作人人有责。故从我做起，希望能为大家做点事。业余爱好：太广。但拖家带口时间有限，只剩下周末踢两脚球的工夫，想来能为 CPCA 的南狮队效力，也算是公私兼顾了。

[俱乐部资讯]

2006 年 CPCA 春节庆祝活动总结

孙治安

歌舞声中辞旧岁，欢声笑语迎新春。2006 年 CPCA 春节晚会于大年初夕在 CLAYTON 市政厅礼堂举行。CPCA 会员、家属及朋友近 400 人出席了晚会。新金山中文学校校长孙浩良先生，星岛日报记者潘宁女士应邀出席了晚会。中国驻墨尔本总领馆教育领事王文选和张遗川老师委托孙治安主席在晚会上向大家拜年。晚会于 7 点钟准时开始，9 点 30 分结束。CPCA 的老朋友们欢聚一堂，在欢快和祥的气氛中度过了难忘的佳宵。

依照惯例，CPCA 年会与春节晚会一同举行。为了缩短年会时间，使大家能在 11 点之前赶回家中收看中央电视台的春节联欢晚会，我们的年度报告和财务报告作的简而精。会上主要表彰了一批 CPCA 积极份子，感谢他们在组织兴趣小组和或 CPCA 活动中所做出的贡献。会上还欢送了退休理事会成员，他们是曾一，王赫男，赵雪燕，杨前进，王一帆。经 2005 届理事会推荐和会员选举，产生了由 11 人组成的 2006 届理事会。他们是：孙治安、范志良、李健民、瞿唯青、王月英、顾秋林、施浩、王晓明、庞加研、唐翠芬、邓淑英。

每年的春节晚会是 CPCA 最重要的活动。就象中国老百姓期盼中央电视台春节晚会一样，CPCA 的春节晚会已经成了会员及家属期盼的一项活动。组织好这台晚会既然成为理事会最重要的任务。为此理事会做了认真的组织和安排。今年春节正值周末，使我们第一次有机会在除夕之夜共庆佳节。但在理事会开会讨论要不要将晚会安排在除夕时，大家意见不一致。有人担心在除夕夜开 PARTY 会影响出席率。这种顾虑不无道理。的确有些会员因家庭团聚而未能出席我们的晚会。但大多数会员认为机会难得，不应错过。我们尊重会员们的意愿，将晚会确定在除夕夜。事实证明这一决定是恰当的。晚会报名人数 370 人，而实到人数超过 400 人。这说明我们的会员对 CPCA 有感情。CPCA 这个大家庭有凝聚力。

除夕夜开晚会，我们不但节目要认真准备，晚餐也不能含糊。考虑到人数较多，组织中餐有困难。我们选择了物美价廉的西式自助餐(感谢刘桂琴，栾丹丹，瞿唯青为此做出的努力)。这顿晚餐得到大多数会员的认可。大家不但吃得很开心，而且大大减轻了工作人员的负担。

为组织晚会节目，我们召集了一次特别会议，讨论征求意见。在此基础上成立了晚会筹备委员会，由刘桂琴任晚会总导演，负责组织协调晚会节目的筹备工作。这项工作并不好干，不但需要能力和热情，还需要熟悉会员情况，有较广泛的群众基础。刘桂琴不负众望，又一次出色地完成任务。李跃进，李飞云负责晚会节目主持。大家看到他们精彩的主持，优美而又风趣的台词在晚会上掀起一个又一个小高潮。要知道，这可不是他们的即席发挥，而是经过了认真的准备。为了达到预期的效果。他们做了长达一个多月的演练。反复推敲，力求完美。

晚会的节目十分精彩。从开场的舞蹈到结尾的大合唱，从经典片段沙家浜到四老太逛京城，从夏静寒优美的芭蕾舞到 Robin 和他朋友表演的打击乐，从健身操练到太极表演，从女生独唱到男女声二重唱，所有节目都给观众以赏心悦目的享受或开怀的大笑。

大家在欣赏晚会精彩演出时是否可曾想到参加演出的会员们为此付出的是什么样的努力。还记得春节前 41 度高温的那个星期日吗？当人们都在设法躲避高温酷暑时，我们的会员却在烈日下赶排节目。他们的汗水不知湿透了多少套衣服，换来的是大家开心的笑。参加演出的所有会员们各个热情高涨，积极参加排练。负责组织排练的会员付出的就更多。朱荣自从担任舞蹈组长以来，一直把为 CPCA 准备节目放在心上。理事会尚未讨论晚会方案呢，她已经带领舞蹈组开始为晚会准备舞蹈了。王福娟周末上班，来参加活动有一定困难。但为了春节晚会，她义不容辞的主动站出来为晚会组织编导了开场舞。梁鸣在成功地组织了 CPCA 会员参加黄河大合唱后，这次又应邀出来组织排练晚会的大合唱。由于工作关系，她也很难在周末出来。但每次排练她都设法赶来，组织大家演唱。为了这台大合唱，她反复的修改歌谱，一次次地组织排练。与梁鸣情况相似的还有孙守义和张玲夫妇。他们也原定不能参加晚会。但在接到合唱排练邀请后，还是重新安排了过年计划，双双来到合唱团。守义承担了合唱指

挥的重任，并与王丽萍，曾一同台献艺，为大家表演了沙家浜中精彩片段，智斗。值得表扬的还有高梅，她编导的健美操使所有上场的演员至少年轻了 20 岁。那欢快的乐曲和优美的舞姿为晚会增添了不少光彩。大家可曾注意到，令大家捧腹大笑的滑稽戏，四老太逛京城，在街心公园也跳起健美操。他们的那些动作都是从高梅那里偷学来的。为编导这出滑稽戏，曾一和乾初可没少花时间。其实在他们成功的表演了欢乐的小天鹅之后，他们就已经开始酝酿这个节目了。据说他们下一个节目的雏形已经确定。是什么，暂且保密。晚会上由全体观众参加的我爱 CPCA 有奖竞答节目是由夏清准备的。当筹委会将组织这个节目的任务交她时，她二话没说就接受下来。等把所有准备工作做好以后才通知我们她本人不能前来参加晚会。作为 CPCA 主席，我得知这一消息后非常感动。她既然不能参加晚会，就完全可以将组织节目的任务推掉。她非但没有推辞，反而准备的相当认真。

不知大家是否想过，是什么原因支配他们这样做？是无私的奉献！去过教堂的人都知道，教会里讲奉献。我们 CPCA 虽不是宗教团体，但更需要奉献。因为奉献是我们 CPCA 赖以生存的基础。我们必须大力弘扬这种奉献精神，人人以奉献为荣，以奉献为乐。我们 CPCA 大家庭就会变得更美好。

晚会取得成功，为晚会做各项准备的工作人员功不可没。王赫男和王月英为晚会准备饮料和小吃。王福娟为儿童节目准备了道具和奖品。刘桂琴为晚会准备了奖品。范志良为退休理事会成员定做了纪念奖牌。李建民，李生，赵晓林，冯毓清承担了组织孩子游戏的重任。协助我们布置会场，摆桌椅板凳，分发食品饮料，以及做各项服务工作的人就更多了。按照以往的惯例，我们要对这些会员们给予表扬。但是今年前来帮忙的人实在太多，尤其是晚会结束后，大多数多人留下来帮助收拾桌椅板凳，打扫会场。使得我们在很短时间里就将会场打扫完毕。这其中有很多是新会员，我们还不知道他们的名字。要对所有的人提出表扬已经十分困难。因此就不一一表扬了。但为了感谢大家的协助，理事会向每人赠送一张狗年纪念邮票。如果你为晚会做了工作，还没有拿到纪念邮票，请与我联系。我将设法为你补上。

今年的晚会一个令人欣喜的现象就是晚会的秩序非常好。以往开年会时会场秩序比较乱。会议主持人和报告人的讲话一般很难听清。今年的会场秩序较以往大有改进。我们为此感到欣慰。这是 CPCA 应有的风貌。我们希望这种优良风貌能够继承和发扬下去。今年晚会美中不足是礼堂的空调不工作。天气闷热，人又多，令大家感觉不舒服。为此我们向大家表示深深的歉意。尽管室内闷热，大多数会员仍然津津乐道地欣赏晚会节目，在晚会结束后，又有那么多人留下来帮助清理会场。让我代表理事会对大家的理解和支持再一次的表示感谢！

澳洲华人专业人士俱乐部 2005 年年度报告

CPCA 理事会主席孙治安
(2006 年 1 月 28 日)

各位朋友，各位来宾，晚上好！

今天是大年除夕，我们在这里欢聚一堂，共庆我们传统的新春佳节。让我代表 CPCA 理事会全体成员向今晚在座的各位朋友和嘉宾拜年，祝大家新春快乐，和家幸福！

在过去的一年里，由于理事会全体成员的共同努力和广大会员们的大力支持和积极参与，CPCA 的各项工作和活动开展得有条不紊，取得了令人满意的效果。这一年里，我们举办了 6 次讲座，内容广泛，但均为会员们兴趣所在。我们保持了大多数传统的活动项目，如：澳大利亚清洁日，复活节郊游，家庭聚会，中秋晚会，歌咏大赛，野外 BBQ，圣诞节远游，还组织了雪山滑雪，乒乓球，羽毛球比赛。由于我们持续不断的组织这些即有兴趣又有意义的活动，使得 CPCA 的吸引力和凝聚力越来越大，我们的队伍也不断壮大。到目前为止我们已有注册会员 333 人，其中 2005 年加入的新会员 87 人。

由于这几年会员人数的增加，尤其是大批年轻会员的加入，CPCA 理事会面临着新的挑战。这就是如何使新老会员能较快较好的融合在一起。其实这已经是历届理事会所必须面对的问题，只不过这两年变得更为突出。本届理事会在这一问题上做了很大的努力。除了在组织活动时注意启用新会员，增加他们的参与意识，还专门召开一次扩大会议，讨论 CPCA 将来的走向，新老会员的交融，会员与理事会之间的交流，以及 CPCA 与其他华人团体的联系。会议讨论的结果对本届和未来理事会的工作无疑具有一定的指导意义。

本届理事会做的另一件卓有成效的工作是与新金山中文学校建立了合作夥伴关系：我们的部分会员为该校做义工，该校为 CPCA 子女减免学杂费，并为 CPCA 活动提供场所。这项工作为 CPCA 带来了极大的利益。我们可随时借用新金山学校教室举办讲座；每周日免费使用该校体育馆，使我们的活动有了相对固定的场所。虽然部分会员对这一工作有不同意见，一年来的实践已证明，这一举措对 CPCA 极为有利。因此在新的一年里理事会应进一步加强与新金山学校的联谊。这里我要代表 CPCA 向新金山学校再一次表示衷心的感谢！

去年年初，理事会讨论了 CPCA 中文译文的修正意见和网页的修改意见。经过反复讨论，理事会提出了对 CPCA 章程中与中文译文有关条款的修正案。该项修正案已获全体会员通过。修改的 CPCA 中文名字已正式启用。

在财政预算允许的情况下，我们又添置了一辆拖车。这不但解决了每次活动运送音响等大件设备问题，又为会员们个人购置或运送大件物品提供了方便。这里要顺便强调一下，会员在借用拖车时，一定要考虑安全问题。这包括使用时的安全，车辆保险。应避免借用别人的车来拉拖车，因一旦出问题，将面临保险方面的麻烦。

为了便于会员之间交流，CPCA 网页上已开辟会员交流栏目。但该栏目的利用率一直不高。为了扭转这种情况，2005 年理事会又推出不定期电子刊物 -- 俱乐部新闻。其稿源均取自网页会员交流栏目。该期刊在一定程度上促进了会员们使用网页交流栏目的积极性。

2005 年的财政情况运转良好。除了在花费上精打细算外，我们继续通过网页广告形式吸收商家赞助。不知大家是否注意到，我们已经连续几年未向会员收取晚会门票。2005 年又将免费入场扩大到会员家属。今天的晚会我们还向会员们提供了一半的晚餐补贴。

2005 年 CPCA 兴趣小组的活动依然十分活跃。两个太极组，走路组，舞蹈组，羽毛球组依然风雨无阻，每周按时活动。花园，烹调，唱歌小组也不定期的组织活动。2005 年又新增 Movie & DVD 小组，读书小组，人生探讨小组。这些小组的活动极大的丰富了会员们的业余生活。也为 CPCA 注入了无限的生机和活力。在此，我代表理事会及全体会员向认真组织兴趣小组活动的组长们表示崇高的敬意和衷心的感谢！

当然，我们的工作也存在缺点。主要表现在工作经验不足，在重大问题上缺乏慎重考虑，以至出现一些失误。但我相信，会员们对我们工作的成绩会给予充分肯定，对我们的失误会给予谅解。吃一堑长一智，理事会的工作会做得更好。

过去的一年里，理事会的工作得到了众多会员的支持和协助。没有这些热心会员的支持与参与，CPCA 能否生存下去都将成为问题。为此我们要对积极支持 CPCA 工作的会员们给予表彰，他们是：

蔡颖，曹华，陈林英，邓淑英，范志良，高大超，高梅，冯速祥，顾秋林，李飞云，何季洪，李健民，李晓平，李秉智，李生，李跃进，梁鸣，刘桂琴，刘乾初，吕滨，溧丹丹，骆明飞，毛其明，瞿唯青，史兵，沈晓卫，施浩，舒德明，宋锐文，孙守义，孙旭东，唐翠芬，王福娟，王月英，夏清，张庆原，张新泉，朱荣。

我们要特别感谢陈红的妈妈吴敏芬老师，她一来到澳洲就加入太极二组的行列，并承担起重任。一年来，她风雨无阻，悉心教授杨式太极。她不但教授我们太极拳术，还为我们讲解养身做人的道理。在她的指导下，太极二组不但高手云集，而且兵强马壮，人员由原来 20 几人发展到现在 50 多人。春节过后，吴老师开始教授杨式太极 85 式。这是一个新的起点。欢迎有兴趣的会员前来加盟。

我们还要对如下华人或政府机构表示感谢，感谢他们在过去一年里对 CPCA 的支持和赞助，他们是：中国驻墨尔本总领馆教育组，ANZ 银行，龙之旅，海中之王，iContact 眼镜店。此外，我们的会员任和，张维理分别为春节和中秋晚会提供礼品赞助。

本届理事会的任务即将完成，新一届理事会即将接任。我们相信，CPCA 全体会员将一如既往的支持新一届理事会工作，我们更需要新鲜血液注入 CPCA 理事会。我们热切希望 CPCA 新会员，尤其是年青新会员能在新的年里为 CPCA 的发展带来生机。让我们共同努力，在新的年里再创新的辉煌。

[我们]

快乐人生

骆明飞

生命可以是一座玫瑰园，或是尘世的地狱，这都由你的心灵决定。心灵是由心态和心情所左右的。所以现代人在祝福时常用“天天有个好心情”。我常常爱讲话，时时充“领导”，经常收集祝福的话。说句心里话，“天天有个好心情”最实在。你想，别说天天，就是一周里有5天或6天好心情，我相信你的人生一定是快乐的。

只要心情好，工作效率高，人际关系好，吃饭不用嚼，躺下就睡著，疾病不敢找，老婆孩子全是“宝”。

当然，快乐的心情说起来容易，做起来难。好心情是“锻造”出来的。“锻造”这个词，学工的人一定理解它的涵义，是千锤百炼。我觉得“锻造”用于培养快乐的心情，是恰如其分。我愿与大家分享我的快乐秘诀。同时也希望能起到抛砖引玉的作用。

1 改变别人是事倍功半，改变自己则是事半功倍。

我刚刚在澳参加工作时，看到澳洲公司的管理混乱，自己努力工作，而有些同事无所事事，喝茶聊天。心里很不快。而老板看到你有责任心，工作卖力，给你更多的工作，感到实在不公平。想给老板提意见，改变公司现状。其实是想改变自己的心情。提意见的结果，不仅没有改变公司的现状，反而改变了老板对我们中国人吃苦耐劳，聪明能干的好印象，并且还给老板造成对他30几年管理能力不信任的感觉。心情不愉快，当时真想另寻它处。但一想“天下乌鸦一般黑”，既然改变不了它人，也只好改变自己了。

我是从事机械工程技术咨询工作的，我多做事，可以学的多，积累经验，经验越丰富，越受到工业界的欢迎，自己在工作中的成就感强，老板对你的依赖性强，那么自己的工作就更稳定。当我想到这些，心情立刻豁然开朗，与同事的关系融洽，工作更积极努力。这时我才发现当我不再将眼睛盯著别人，回到自己的心灵世界，将自己的尘埃打扫干净，你会发觉自己愉快了，别人也跟著愉快了。

永远要记住，在某种高度之上，就没有风雨云层。如果你的生命中的云层遮蔽了阳光，那么你的心灵飞得还不够高。大多数的人所犯的错误是努力试图消灭云层。正确的做法是发现上升到云层之上的途径，那里的天空永远是碧蓝的。

2 任何事物都有它的两面性，只看它的正面。在自己的字典里没有“负面”这个词。

我是一名机械工程师，我们常到工业现场。工业现场又脏又累，公司里的大部分人不愿意

去。而我想到的，在现场的机器上“上窜下跳”，是一种强化锻炼。我身背、手提的仪器和负重的体育锻炼相似。我时常要爬几十米高的冷却塔，每次我边爬边想，这和登山运动没区别。要说区别只能是，他们锻炼要花钱，而我是别人花钱让我锻炼。我是“双赢”家。

我家距离“DANDENONG”菜市场很近，我非常愿意为朋友们买成箱的水果。时常到了市场想主动给朋友打电话，问是否需要买什么。但很多朋友们看到每次我搬给他们时，都感到过意不去。其实，你们不必那样想，我每次抱著水果箱的时候，都感到我是赢家。我得到了手臂增加肌肉的好机会，免得在家俩手托哑铃，几下就不耐烦。（自从看了“AMERICAN BEAUTY”，买了一套哑铃器具，没用几回。）抱水果箱可不同，无论车停多远，我都一气抱到车旁，不能半路丢下，不仅培养了耐力，又换来了“助人为乐”的美称。想一想，又是“双赢”。

这年头用大众流行的话说：心情好，就是最高的境界。快乐各人有各人的说法。我认为“情愿”就是快乐。如果你能把自己做的所有的事，都看成是自己喜欢又情愿做的事，你能不快乐？

3 凡事要往好处想

我们家有3台车，夫人，女儿的车，从来没有磕磕碰碰。只有我的车不是被撞，就是“亲吻”它车，当然这并不值得夸耀。一旦事故发生，我首先想到的是，我一定免去了一次更大的“隐患”，在心中有“破财免灾”的想法。同时如本人安然无恙，还总觉得是不幸中的万幸。所以我们家的“领导”常批评说我总是幸“灾”乐“祸”。如果我的股票上涨，我立刻告诉“领导”，这就是回报。

无论你切得多薄，事情总是具有两面。半杯水，你可以说，半杯是满的，也可认为是半杯是空的。

4 知足者长乐

我是农村长大的孩子，在我们的年代，只有过生日时才能吃一个鸡蛋，一年才能吃上一顿饺子。我给我女儿讲，她感到不可思议，拿著老爸的辛酸史当笑话，讲给她的同学们听。只有夫人理解、体贴。几乎每周的周末都包饺子，每次我都有“又过年了”的感觉。每个周日，夫人还做上四菜一汤。我还喝几盅，那真有当年我爸在家当老太爷的感受。每次我都借一点酒劲，深有感触的说：一周我过一次年，我已是几百岁的老人。人生所能享受的，我都享受过了，和世界上那些生活在水深火热中的人比，我是多么幸福啊！即使我现在离开人世，我也该“瞑目”知足了。从现在起，我活的每一天，都是额外的收获。你想想，你的心情能不快乐吗！能不幸福吗！

快乐不是因为拥有的多，而是计较的少。古人云：“天下之福，莫大于无欲；天下之祸，无大于不知足”。

5 学会“迂回”和临时“躲避”

人生不可避免碰到不顺心的事。即使你是一个快乐的人，也可能还有不如意的时候。俗话说的好“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合”。每当我遇到这种情形，如果是在工作时间，我会停下手头的工作，自己单独出去走一走，找一个无人打搅的安静地方坐下来，想一想，那些比我处境还糟糕的人，为什么他们能忍受，我为什么不能忍受。

其实一个人想要生活的更好，最重要的能力是：生理承受能力和心里承受能力。

我还有一个习惯，一旦心情不好，总是特别困。正所谓“人逢喜事精神爽，若遇愁闷困睡多”。我们家的“领导”非常了解我，一看到我的表情，就让我马上吃饭，饭后，立即上床睡觉。一觉醒来，一切云开雾散。过去的事，再想一想，已不算什么大不了的事了，不该有世界末日的感觉。会觉得新的一天又是一个艳阳天。

我还记得，很久以前，张悦寄给大家一个电子邮件“十心语”里的话：“逆境要忍心，烦恼要清心。时时要欢心，事事才顺心”。

6 一笑而过

很多熟悉我的人，都说我“脸皮厚”。其实这是件好事，这是千锤百炼的结果。“脸皮厚”，很多时候，把别人批评、讽刺、挖苦的话，看作是开玩笑，一笑而过。这样做的好处是，那些无意而说话过激的人，会感到你很随和，你很好相处。对那些确想批判者，又觉得批评也没有，对你这种人是无能为力，千言万语化作一句话-“脸皮太厚”。用大众的话说：“脸皮厚，吃个够，脸皮薄，吃不着”。

面对失败和挫折，一笑而过是一种乐观。面对误解和冲突，一笑而过是一种豁达。面对表扬和夸奖，一笑而过是一种清醒。面对烦恼和忧愁，一笑而过是一种释然。

7 付出与奉献

2000年，我参加了一周游览ALICE SPRING-AYERS ROCK的旅游团。这个团里有英国人，法国人、德国人、澳大利亚人，共计有20多人，是一个国际旅游团。值得一提的是只有我一位黑头发黑眼珠的中国人。这个团的特点是每天住一处，每天住帐篷，每天大家一起准备早、中、晚餐，经常是半路要停车，为下顿烧饭拾柴。在这次旅游中，本人尽最大的努力扶老携幼，支帐篷，劈柴做饭主动热情，事事带头。在旅游结束的最后一天，旅游团选出最有奉献精神的游客，几乎所有的人，一致推举我为最佳人选。当我走到前面领奖的时候，每个人叫著我的名字，那种快乐、喜悦的感觉如同在奥运会上拿到金牌一样。这件事使我认识到只要奉献、付出，无论你是哪一民族，生活在何处，在认何环境，你将成为被爱戴的人。

给予是一种情怀，一种让人愉快的情怀。它可以在每个人的心中传递；给予是一种快乐，一种让人幸福的快乐，它可以在我们生命中留下一些永恒。

人的痛苦和快乐并不是由客观环境决定的，而是由自己的心态和心情决定的。

任何事都应从小做起，从现在做起。无论身居何地，何种情况，何种事物，时刻提醒自己，不要影响我们的心情。千万不要忘记了，决定快乐的钥匙在自己的手里。改善你的心态，你的余生一定是快乐的。衷心祝福大家“经常保持好心情”，受益的不仅是你自己，而是全部——家庭、朋友、同事、以至于整个世界。

男人的角色

刘乾初

男人应扮演什么样的角色？可能你觉得十分奇怪。这个问题还用回答吗？因为每个男人都知道答案，也许吧。我认为作为一个男人，一生要扮演许多角色。对于一个家庭而言，男人通常要扮演三种角色：为人子要孝敬双亲；为人夫要呵护妻子；为人父要教育子女。但担当好任何一个角色都十分的不容易。

对给予你生命，用爱哺育你成长的母亲，你应永远地爱戴她、尊敬她，因为在任何情况下，母亲决不会嫌弃她的孩子，她温柔的胸怀永远是儿子疲倦回归的圣地。要时时记住母亲的养育之恩。请不要忘记在你生日的时候，应好好地感谢你的母亲。当然父爱也是无声的伟大，这只有当男人成为人父之时，才会体会到那份深沉的父爱。为了那份爱，请不要忘记在你生日的时候，请敬你父亲一杯酒，以表达你深深的谢意。

男人的一生，应该拥有一份无怨无悔的真挚爱情。这就是与你共患难、永不分离、最知己的异性——你的妻子。在她面前，不必伪装你的坚强，你可以倾诉所有，你会收获一份最温柔的理解和支持。有这样的知己，无论你在人生的旅途遇到怎样艰辛险阻，她都会和你站在一起，同舟共济，共度难关。男人能得这样知己，一生足矣。有道是：“家有贤妻，万事兴”。

孩子始终是家里的宝贵财富。身为人父，自然有养育子女的义务和责任。你不仅要保证孩子的健康成长，而且要使他们拥有足够的知识和技能，以便能在不久的将来立足于世，生活快乐，并成为社会有用之人。这就要求作为父亲不仅要在生活上多多关照，督促孩子好好学习，掌握好必要的知识和技能，同时也应注意其道德品质方面的培养。也就是说必须让孩子懂得如何做人，因为将来一个人有赖于与其他人的合作、相互支持、相互帮助和相互爱护才能生存下来，才能过上快乐的生活。

男人永远的港湾就是自己的家，在那里他的身心可以在这得到彻底的放松。聪明的男人，懂得如何应用自己的才智来设计一个属于自己的温暖的家。他会由内而外，由整体到细微

处，倾情装饰他的家，营造属于自己的空间。不仅仅是外表的装饰，男人更应该热爱自己的家，关心你的妻子，呵护你的孩子，用心经营一个爱的港湾。离开这个“避风港”，再强的男人也会变得不堪一击。真正的男人也应懂得用理解与宽容来保障你的美满婚姻和温暖的家。

当然，男人还应担当其它重要的角色：事业、社会、朋友等等。作为一个男人，应该成就一番自己的事业，你可以不用在乎别人的眼光，但你一定要有自己的思想，你不能让自己的思想停滞，你要敢于创新、勇于突破，你要选择一个自己热爱的事业去奋斗。无论最终结果如何，总是值得的。当然，男人的一生应该拥有几个同甘共苦的兄弟朋友，你们可以同患难、共祸福、相互帮助和支持。另外，不要忘了，作为男人也应担负起社会的责任，应为国家和社会尽一分自己的义务。

男人一生要扮演许多的角色。当你离开这个世界时，你可以自豪地对自己说：作为一个男人，我完成了所应扮演的角色，此生，我没有任何遗憾了。

歧视之我见

夏清

不知吃了多少碗白饭后，有一天我终于明白：其实我也跟别人差不多。人有的弱点，我都多少沾了一点。比如说歧视。

但凡有人的地方，就免不了有歧视。文明一点的社会不过将歧视不公开化而已。当然你只要在一个行业中呆久了，发掘其中的歧视律，不过是个早晚的问题。我是读统计的，我们就很知道，数学家瞧不起统计学家，统计学家呢，搞理论的瞧不起搞应用的，搞应用的只能挑一个计量统计学家去瞧不起了。

无独有偶。最近去听了一个写作的讲座，居然只花了一天就发现了文学界中的歧视律，不免有点得意——哎，读文的可真是率真呀！在他们那儿，诗人藐视散文家，散文家只好专挑小说家的刺去了！

诸位许多来自大陆，一定知悉各地的歧视律。我是上海人，嫁了一个湖北人，偏巧公公是北京人，我即便足不出户，也由此多发现几条。假如我们用 A—> B 表示 A 瞧不起 B，以下便是我的发现：

1. 湖北人—> 河南人；
2. 上海人—> 江北人（泛指长江以北）；
3. 上海人—> 外地人（非上海人）；外地人—> 上海人
4. 北京人—> 上海人
5. 城市人—> 城镇人 —> 农村人

歧视的客观原因，是因为有差异，社会经济地位的差异，以及文化差异。以上的 1，2，5 大多是社会经济地位的差异造成的，3 则更多是由于文化之间的差异。当然还有是因为地区竞争的缘故，比如说 4。

歧视的主观原因，大概还是离不了人的根性：人就爱找一个比自己差的，以证明自己活得还不错！这人最好还是一找就找得到的。这也就此解释了为什么上海人不找河南人的碴，因为人家河南人爱往京广线那儿移民，压根儿就不在你的眼皮底下晃。

被歧视的滋味，任谁都不好受。在大陆生活过的很少有人会对此质疑：因为诸多的歧视，那么唐而皇之地存在于生活中的点点滴滴。谁都不愿意被歧视。然而我们很少有人意识到我们自己在不愿意被歧视的同时，却在公开地，肆无忌惮地歧视着别人。

在上海生活了许多年，我一点都不意识到我其实也是个歧视着别人的人。直到在澳洲生活了若干年，在我成了一个少数族裔中的一员，并且过了动不动就疑心别人在歧视我的阶段后，我可以坦然地承认，我其实也是个会歧视别人的人，只是我现在不会那么肆无忌惮。

对于上海人成为其他大陆人的眼中钉这一不争的事实，我颇有点兔死狐悲的感慨。坊间关于这类话题，也不知炒了多少冷饭。我本人到没有因为是上海人而受到多少白眼；有一位朋友，甚至夸我不像个上海人。老实说，对此褒奖，我一点都快活不起来。我个人还真的为此好好思索了一番，结论是，上海人太西化了！比如说上海人工作很敬业，这总比马马虎虎的好，上海人经济上算得一清二楚又有什么不好，家庭型的上海男人有什么好贬低的，已婚的诸位对此不会没有深切体会，包括我自己：放着那么多的家庭型的上海男人不找，偏偏迷上了说得一口京片子的老公。哎，成长的烦恼！不然大家怎么说了，该说的我都说了，你听了也没用，因为你该犯的错误还是要犯，一样不拉。

[往事回忆]

怀旧岁月-读小人书

刘乾初

最近，在墨尔本的一家中国书店里寻找自己“猎物”的时候，有件东西突然使我眼前一亮，那就是“小人书”(连环画)，小时候废寝忘食看小人书的情景立马浮现在眼前。

现回想不起来是从什么时候开始看（不是读）小人书，但敢肯定大概是上学之前，四五岁左右吧。记得当时看小人书只能在街边或弄堂口的小人书摊，大概一分钱看一本吧。我小 7 的时候，非常喜爱看小人书。有一次，我手上只有三分钱，（大概是）《三国演义》只剩下最后三册了，可自己又舍不得把所有钱都用于看这几本小人书，想留下一分钱去买点零食，只好硬着头皮跟书摊的老爷爷好说、歹说，终于让我看完了最后一本小人书。通过

看小人书中认识了一百零八将，认识了诸葛亮、曹操、关羽、张飞；也认识了孙悟空，曾为孙悟空的机智、勇敢而叹服，又为岳飞的死去而忧郁不已。那只有巴掌大的小人书，我津津有味一页一页地翻着看。尽管每页图画下配有一小段文字说明，但由于那时候我不识字或识字不多，根本不去看。可生动的绘画、栩栩如生、惟妙惟肖的人物形象却强烈地吸引着我，使我着迷地看，常常连吃饭都忘了，有时看到小人书摊打伴为止。因此，有时会遭到外婆的责骂。

在小人书摊上有《三国演义》、《西游记》、《杨家将》、《水浒》、《薛刚反唐》、《隋唐演义》、《岳飞传》等等。以后又有《红岩》、《烈火金刚》和《敌后武工队》等。这些小人书，一本一本地看，反复地看，总觉得看不够。希望要是有一天我也能拥有这些小人书该多好啊，这样我就可以天天看了。全套《三国演义》共计 60 册。看小人书的习惯一直影响着我。可是文革期间，小人书作为“四旧”而被“消灭”掉了，再也无法看到了。直到文革结束，小人书又逐步出现了。

上大学之后，自己依然喜欢用的零用钱去买小人书。到研究生毕业时，已积攒了不少的小人书，足足有一大木箱。工作后，仍然十分喜爱看小人书。记得我的太太当时来集体宿舍看我时，发现我有许多小人书-床头、床下和桌子上，到处都是。她看后，觉得十分的好笑：这么大人了，还看小人书。可惜的是，这些小人书后来因种种原因都丢失了。

我们在那时没有电视机、没有游戏机、也没有那么热闹的儿童乐园、更没有计算机游戏，看小人书自然是儿时最喜欢的活动之一。如今的孩子们拥有的东西远比我们小时候多得多，他们永远也无法想象，那种如饥似渴、着迷地看小人书是一种什么样的心情。

时过境迁，各种小人书的样子在记忆中已经变得模糊不清了，现在家中已无小人书可看，小时候那种着迷劲了已荡然无存。不过重新看到这些小人书时，仍勾起过去那份温馨的回忆、那份仍久存在心里的感觉。巴掌大的小人书（或连环画）藏着我儿时的许多梦想和五颜六色的快乐。

机遇终于眷顾了有准备的头脑 - 回忆七七高考

赵明

<彩虹>连续数期刊登了一篇又一篇回忆七七高考的好文章,激起了我沉积在记忆深层多年的往事.我与这些文章的作者们有着相似而又不同的经历.在此不由得提起笔来,写下这些当年的痛苦与喜悦.

我出生在安徽省淮南市，一个以产煤为主的中型工矿城市.从小就爱读书，三年级即开始读<林海雪原>一类的长篇.小学跳了一级,四年级没上.谁知这一跳,阴差阳错就为以后加入老三届的队伍作好了准备.65年考入淮南一中全市仅有两个班的初高中合制的五年制教改班.但初一还没有上完文化大革命就开始了.以后的两年在学校闲混,先是看高年级同学们残害

老师,然后是他们自己相互打仗.68年底,随着“伟大领袖”一声号令,领取了一纸印着红太阳的初中毕业证,拎着铺盖卷到农村去“接受贫下中农再教育”了。

下乡以后日出而作,日没而息,春秋农忙时还得趁着月光再干半夜.没有书报,连纸片都很难找到.那时最大的奢侈就是饱吃一顿再睡足一觉.两年下来,说话口音已完全和当地农民一样.有一次生产队写大批判,竟然连声讨走资派罪行的“罪”字都不会写了.这件事当时对我震动很大,而且过后几天还是想不出这个字,所以至今记忆犹新。

所幸淮南是重工业城市,70年各工矿企业即开始大规模招工.可是知青走了一批又一批,就是轮不上我.直到这时候我才知道,原来除了家庭是地主成分之外,我还有一个姑姑在国民党从大陆败退时去了台湾,以后杳无音信.此种不可查明的海外关系,在当时是要往最坏处想的.招工轮不上我也就不足为奇了.直到72年淮南市最后一批招工,将所有剩余在乡下的有各种问题的知青全部搜罗回城,我才得以回到淮南,分配到一家化工机械厂工作.我在乡下总共磨练了三年半。

72年正是所谓“回潮”时期,不仅学校学生开始读书了,影响也波及到社会.一次我到一中学同学所在的工厂去玩,发现他们自己组织了一个学习小组.有所触动,我也把以前初一年的书翻出来重读,以后又借我妹妹的中学课本来学习.和文革前正规的中学教材相比,那些文革教材真是不忍卒读.又一次我在一位同事家里发现几本他哥哥的文革前课本,如获至宝,立即借回去学习.在那绝大多数人都不读书的年代,有多少人还能认识这些书的价值。

我那时住在厂里,和一位同事合住一个小小的简易房间.两张单人床,两把方凳,剩下的地方就只够放一副杠铃作锻炼用.进厂后不久,那位同事不堪忍受那里条件的简陋和环境的寂寞,大多数时间回家去住了,于是我很幸运的有了一个属于自己的空间.回潮很快就被“击退”了,但我的自学却没有停止.白天上班,晚上就是我最宝贵的学习时间.我妈妈后来给我借了全套文革前初高中数理化教材.我用了差不多两年的时间,读完了这些教材,做完了书上所有的习题。

尽管属于天生卑贱的“可以教育好的子女”,年青时还是有一些理想的.那时的崇拜对象是钻头大王倪志福,一心希望自己能象他一样在技术革新上有所发明创造.我当时买了不少机械加工方面的书来读.但是在当时的条件下,工厂连正常生产都不能维持,我所在的机修车间经常被派去干杂活,象拔草,挖游泳池(再填上),当然还有没完没了的政治学习,哪里有钻研技术的地方.两年后我被强制调到制氧车间当操作工,技术革新的幻想也彻底破灭了。

再以后,花了大量时间与工友下象棋(所以20年后还能在CPCA象棋赛上拿冠军);读了大量杂书,从天文地理到历史哲学(当然全是文革观点).那时候没有什么小说可读,能找得到的也就是<艳阳天>之类的“高大全”小说.其后对时事政治和马列毛著作发生了兴趣,不光是从头到尾读完了毛选五卷和“批林批孔”时号召全国人民学习的那几本马恩列斯著作,还很认真地作笔记,写下了几大本百多万字的读书笔记。

进厂以后大学年年招生,通过车间和工厂层层向上推荐.三四百人的大厂,一开始每年还能推荐几个,后几年就没有人可以推荐了.但即使这样,象我这样全厂公认学习最努力的人也完全

不在考虑之列.比这更可悲的是,经过多年洗脑式的教育,我自己的思想已经被彻底扭曲,不但不为自己被剥夺了受教育的权利而感到愤怒或悲伤,反而认同了这一切,觉得过去工人贫下中农没有受到教育,现在应该轮到他们的子女了。

但是人毕竟不是行尸走肉.如果说早些年在乡下主要承受的是身体上的重负,那么在工厂几年精神上的痛苦对人的摧残又更加严酷。

时间终于流到了 1977 年,终于有了文革后第一次大学通过考试招生.考试本身对我不是什么问题,我相信我的成绩可以上任何一所大学.那时候担心年龄是否太大,当然更要命的是那笼罩着一切的“家庭问题”.思前想后,第一志愿只敢报了安徽大学(77 年是先报名后考试).即使是这样,报名后碰到一位认识的中学老师,还说我的志愿报高了。

77 年各省自行命题.安徽省历史上出读书人,出的考题在各省中属于偏难.理工科考四门:数学,语文,理化,政治.数学和物理对我没有困难.化学中涉及实验的题目不会做.语文要求写一篇作文,读叶帅攻关诗有感.正好借题发挥,将多少年求学无门的感慨畅书一通(以后得知此文得了 88 分).政治早已背得滚瓜烂熟,提笔就写.一个小时左右觉得没有什么写的了,于是早早交卷出门.这时候其他考生都还在做题,整个校园只有我一个人.出校门时一位认识的监考老师见我这么快交卷,对我说你肯定考不好(以后得知我的政治只考了 70 几分,但一直想不通丢分在什么地方).

故事本来应该写完了.在迷惘中,在自己也不知道有什么用处的情况下苦读了几年的书,若干年后竟然派上了用场.童年时的梦想,青年时想都不敢想的梦幻境界,眼看着就要成为现实.这当中却又加上了一段小插曲。

高考发榜那天,各工厂派人去重工业局(工厂所属主管部门)开会.化工机械厂去的是宣传科长,多年来对我一直很关照.当他得知我们厂一个也没有,立刻就垂头丧气的回来了.这个消息大出我的意料.说实在的,当时所有的准备都是离开工厂,也不知道以后还会不会再有高考.真不敢想象留在工厂将会是怎样一种情况.那时的心情和张玲所写的一模一样(张玲的高考回忆在彩虹 46 期)。

我们家在淮南市有几个教育界的熟人,于是去找熟人去打听.最后得知是送榜的人把我的录取通知书送到另外一个工厂同名的人手里了(可怜那个赵明空欢喜了一场).熟人同时也查到了我的高考分数:320 多分,淮南市第二。

结束语.自 66 年夏文化大革命爆发到 77 年冬通过大学入学考试,这 11 年半历经的磨难,荒废的时光,体力的重负,精神的压抑,未能摧毁一个求知好学,追求进步而又思想简单的年青书生.进入了大学,心里自然充满了对当时“以华主席为首的党中央”的感恩戴德之情.直到又是若干年之后,在“资产阶级自由化”之时,才幡然醒悟,意识到读书上学原来是我本来就应该享有的权利.但不管怎么说,能够把被剥夺的权利还给我,这毕竟是一个巨大的社会进步。

今年是文化大革命 40 周年.谨以此文作为一个纪念。

征稿启事

彩虹编辑部

1966年，一场“史无前例”的无产阶级文化大革命风暴在中国大地刮起，一时多少悲欢！十年后“文革”于1976年正式宣告“结束”。今年恰逢“文革”起止四十与三十周年。CPCA许多会员生逢其时，在童年和少年时期经历文革薰洗，抚今回首，定有那么一段难以忘怀的往事，何不拿起笔来(或敲起键盘)写出一段“我所经历的文革”？我保证你有一个真正翘首等待的读者群。

“那一年，我上X年级”

[艺苑]

看着你的脸

景剑峰

毛毛的细雨
雾朦胧的河岸
水边的柳枝
都绿过了二十遍
为什么
你还总是那样
看着我的脸

枝条上的知了
树荫下的秋千
池里的荷花
都开过了二十遍
为什么

你还总是那样
看着我的脸

露水里的月光
东南飞的归雁
林中的红叶
都落过了二十遍
为什么
你还总是那样
看着我的脸

北来的寒风
渡口无人的船
山上的冰雪

都积过了二十遍
为什么
你还总是那样
看着我的脸

海会枯竭
山也会被搬迁
世界上的东西
没有一样不会变
只有你的笑容
是我心中
永远的春天

下班后跑步偶得

孙守义
2006年4月10日

暮炊飘香径
层幔透月云
急步接缓步
秋红时照人

无题

张铁梅
2006年4月

浮云不是天
它从眼前掠过
留下一片湛蓝
那广袤无垠的长天

尘土不是地
它从脚下刮起
露出一片坚实
那厚重久远的大地

我们望不到天
是因云的弥漫
我们踩不到地
只因土的沉淀

天不比云高
仰望蓝天高远
无非为云外亟盼
地即被土埋
跋涉尘世艰难
无非在土下溯源

一双双翅膀……
身影穿梭云天
灵魂洒落荒原
一缕缕青烟
期冀深藏尘土
微笑长存人间

寻找“宁静”

刘乾初

生活在城市里，到处可以看到熙熙攘攘的人群，夹杂着各式各样的嘈杂声音，加上紧张的工作和生活节奏，使你感到疲惫不堪、浮躁不安。这时你是非常希望能寻找一处宁静之处，静静地待上一会儿，哪怕仅仅几分钟的片刻时间，这样你的身心可以得到一点点放松和安慰。

宁静是指安静，平静，清静。它是心、体和环境交融在一起的平静。它意味着心与体在特定环境下的完全放松。换句话说，宁静包含着“心”静、“体”静和“环”静。也许，在这繁华似锦的世界里，寻找一小块相对安静之地（象公园）也许不难；要使身体“安静”下来做到也不难；可是找到“心”的宁静之地可不那么容易。

似乎人自从诞生那天起就没有过真正意义上的宁静。在远古时代，人类为了生存，必须到处寻找食物和遮风挡雨的居处。为了利益或财富，从来没有停止过血腥残酷的斗争，宁静从何谈起。可是，这种渴望却从来没有停止过。在封建社会，那种依山傍水，男耕女织，日出而作，日落而息的农耕生活似乎是一种“理想”的田园生活，在文人的眼里，只有在那里才可能有一块安静的地方。实际上，只有农夫们才知道：“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦？”，那有什么宁静空闲可言。

对生活在如今快节奏、竞争激烈中的人们，如若在这紧张、喧闹的现代生活中，寻找出片刻属于自己的时刻都十分困难。因为现代文明似乎是以牺牲“田园生活”为代价的，尤其是，如今人们对物质追求近乎疯狂的程度。在这花花绿绿、缤纷色彩的世界里，躁动不安的心态，如何能安静下来。无论是达官贵人，巨贾富商，鸿儒学子，还是布衣百姓，每天无不在忙忙碌碌、急急匆匆，那能安静得下来，虽说人可“静”，但“心”仍然静不下来。宁静的确难寻啊。

宁静难寻，尤其是“心”静难寻。如果每时每刻都想这想那，久而久之给自己的心理和生理带来巨大的压力，使自己疲惫不堪，造成身心的极大损害。不过，要想在这一个巨大的社会旋涡里，寻得那怕是片刻的宁静，就必须学会随时随地的放弃或放松。

片刻的宁静，哪怕是“静静地”在窗前待上几分钟，或者在自家的花园里“傻傻地”看那么一会儿，或者在工作 and 繁忙之间隙，“轻轻地”合眼坐上短暂时刻，都会使自己的身与心带来一点点的放松。这短暂的“充电”，会使你精神好一些，头脑清醒一点，工作效率也会提高一步，同时对自己的身心健康也是有利的，这完全符合中国传统养身学的思想。“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”就是这个道理。

心静，体才静。去寻找属于你的宁静吧！

OLE AND TRUFA (*A Story of Two Leaves*)

Issac Bashevis Singer

[推荐者的话：这里推荐一篇由诺贝尔文学奖得主-艾萨克·巴什维斯·辛格（Issac Bashevis Singer）所写的优美至极的散文。这篇散文用较容易的词汇流畅地述说了关于两片叶子的真挚爱情故事。散文结尾两段寓意深刻，很令人感动。整篇文充满了爱和智慧，十分值得一读。

艾萨克·巴什维斯·辛格是美国犹太作家，1904年7月14日生于波兰，后移居美国，直到1991年去世。主要作品有《撒旦在戈雷》、《卢布林的魔术师》、《奴隶》等。他于1978年获得诺贝尔文学奖。辛格写了许多童话故事，例如《三个希望的故事》、《节日前夜的故事》等。人们记住的是“美国犹太作家 Issac Bashevis SINGER”。可他却记住的是故乡的原始风景：童年的街道，植物，嘈杂声，犹太老城的气息。他说：“世界是一座巨大屠场，一个庞大的地狱。……世界上有那么多苦难，唯一的补偿是生活中小小的欢乐、小小的悬念。”]

The forest was large and thickly overgrown with all kinds of leaf-bearing trees. It was in the month of November. Usually, it's cold this time of year and it even happens that it snows, but this November was relatively warm. The nights were cool and windy but as soon as the sun came out in the mornings it turned warm. You might have thought it was summer except that the whole forest was strewn with fallen leaves - some yellow as saffron, some red as wine, some the color of gold, and some of mixed color. The leaves had been torn down by the rain, by the wind, some by day, some at night, and they now formed a deep carpet over the forest floor. Although their juices had run dry, the leaves still exuded a pleasant aroma. The sun shone down on them through the living branches, and the worms and flies which had somehow survived the autumn storms crawled over them. The space beneath the leaves provided hiding places for crickets, field mice, and many other creatures who sought protection in the earth. The birds that don't migrate to warmer climates in the winter but stay behind perched on the bare tree limbs. Among them were sparrows - tiny birds, but endowed with much courage and the experience accumulated through thousands of generations. They hopped, twittered, and searched for the food the forest offered this time of year. Many, many insects and worms had perished in recent weeks, but no one mourned their loss. God's creatures know that death is merely a phase of life. With the coming of spring, the forest would again fill with grasses, green leaves, blossoms and flowers. The migrating birds would return from far-off lands and locate their abandoned nests. Even if the wind or the rain had disturbed a nest, it could be easily repaired.

On the tip of a tree which had lost all its other leaves, two still remained. One leaf was named Ole and the other, Trufa. Ole and Trufa both hung from one twig. Since they were at the very tip of the tree they received lots of sunlight. For some reason unknown to Ole or Trufa, they had survived all the rains, all the cold nights and winds, and still clung to the tip of the twig. Who knows the reason one leaf falls and another remains? But Ole and Trufa believed the answer lay

in the great love they bore one another. Ole was slightly bigger than Trufa and a few days older, but Trufa was prettier and more delicate. One leaf can do little for another when the wind blows, the rain pours, or hail begins to fall. It even happens in summer that a leaf is torn loose - come autumn and winter nothing can be done. Still, Ole encouraged Trufa at every opportunity. During the worst storms, when the thunder clapped, the lightning flashed, and the wind tore off not only leaves but even whole branches, Ole pleaded with Trufa: "Hang on, Trufa! Hang on with all your might!"

At times during the cold and stormy nights, Trufa would complain: "My time has come, Ole, but you hang on!"

"What for?" Ole asked. "Without you, my life is senseless. If you fall, I'll fall with you."

"No, Ole, don't do it! So long as a leaf can stay up it mustn't let go..."

"It all depends if you stay with me," Ole replied. "By day I look at you and admire your beauty. At night I sense your fragrance. Be the only leaf on a tree? No, never!"

"Ole, your words are so sweet but they're not true," Trufa said. "You know very well that I'm no longer pretty. Look how wrinkled I am! All my juices have dried out and I'm ashamed before the birds. They look at me with such pity. At times it seems to me they're laughing at how shriveled I've become. I've lost everything, but one thing is still left me - my love for you."

"Isn't that enough? Of all our powers love is the highest, the finest," Ole said. "So long as we love each other we remain here, and no wind rain or storm can destroy us. I'll tell you something, Trufa - I never loved you as much as I love you now."

"Why, Ole? Why? I'm all yellow."

"Who says green is pretty and yellow is not? All colors are equally handsome."

And just as Ole spoke these words, that which Trufa had feared all these months happened - a wind came up and tore Ole loose from the twig. Trufa began to tremble and flutter until it seemed that she too would soon be torn away, but she held fast. She saw Ole fall and sway in the air and she called to him in leafy language: "Ole! Come back! Ole! Ole!"

But before she could even finish Ole vanished from sight. He blended in with the other leaves on the ground and Trufa was left all alone on the tree.

So long as it was still day, Trufa managed somehow to endure her grief. But when it grew dark and cold and a piercing rain began to fall, she sank into despair. Somehow she felt that the blame for all the leafy misfortunes lay with the tree, the trunk with all its mighty limbs. Leaves fell but the trunk stood tall, thick and firmly rooted in the ground. No wind, rain, or hail could upset it. What did it matter to a tree which probably loved forever what became of a leaf? To Trufa, the trunk was a kind of God. It covered itself with leaves for a few months, then it shook them off. It nourished them with its sap as long as it pleased, then it let them die of thirst. Trufa pleaded with the tree to give her back her Ole and make it summer again, but the tree didn't heed, or refused to heed, her prayers...

Trufa didn't think a night could be so long as this one - so dark, so frosty. She spoke to Ole and hoped for an answer, but Ole was silent and gave no sign of his presence.

Trufa said to the tree: "Since you've taken Ole from me, take me too."

But even this prayer the tree didn't acknowledge.

After a while, Trufa dozed off. This wasn't sleep but a strange languor. Trufa awoke and to her amazement found that she was no longer hanging on the tree. The wind had blown her down while she was asleep. This was different from the way she used to feel when she awoke on the tree with the sunrise. All her fears and anxieties had now vanished. The awakening also brought with it an awareness that she had never felt before. She knew now that she wasn't just a leaf that depended on every whim of the wind, but that she was a part of the universe. She no longer was small not weak not transient, but part of an eternity. Through some mysterious force, Trufa understood the miracle of her molecules, atoms, protons, and electrons - the enormous energy she represented and the divine plan of which she was a part. Next to her lay Ole and they greeted each other with a love they hadn't been aware of before. This wasn't a love that depended on chance or caprice, but a love as mighty and eternal as the universe itself. That which they had feared all the days and nights between April and November turned out to be not death but redemption. A breeze came and lifted Ole and Trufa in the air and they soared with the bliss known only by those who have freed themselves and have joined with eternity.

(刘乾初推荐)

[笑话天地]

笑话三则 – 男人你活得真辛苦啊！

(1) 如果发现太太有错，一定是我看错。如果我没有看错，一定是我害太太犯的错。如果太太不认错，她就没有错。

(2) 一拜天地，受尽老婆气；二拜高堂，为她辛苦为她忙；夫妻对拜，从此勒紧裤腰带；送入洞房，你跪搓板她睡床。唉！你是绵羊她是狼。

(3) 每当我遇到困难的时候，我都会掏出钱包看看老婆的照片，然后对自己说：有什么好怕的？不要灰心，难道还有什么比她更难对付的吗？

(刘乾初推荐)

笑话一则：这年头

这年头教授摇唇鼓舌，四处赚钱，越来越像商人；商人现身讲坛，著书立说，越来越像教授。医生见死不救，草菅人命，越来越像杀手；杀手出手麻利，不留后

患，越来越像医生。明星卖弄风骚，给钱就上，越来越像妓女；妓女楚楚动人，明码标价，越来越像明星。警察横行霸道，欺软怕硬，越来越像地痞；地痞各霸一方，敢做敢当，越来越像警察。流言有根有据，基本属实，越来越像新闻；新闻捕风捉影，随意夸大，越来越像流言。

(施 浩推荐)

[游记]

漫游塔斯马尼亚 (Tasmania)

杨耘

2006年4月

自上期投稿后，似许久未干这档子绞尽脑汁的差使了。现觉笔头甚是生疏，然而君子一言既出，驷马难追。故前期承诺的塔省漫游尽由本文道来。

据澳洲友人传闻，以用水量计，澳人口上限为五千万。但其中三千五百万得蟹居塔斯马尼亚。由此可推断塔省雨量充沛，四处绿茵。

笔者曾数次赴塔。92年在首府霍巴特(Hobart)开澳洲计算机年会时即首遇赵明。然而CPCA朋友若拟举家赴塔旅游，笔者首推驾私家车登渡轮 Spirit of Tasmania 乘风破浪而去。横渡约需10小时，可坐白班或夜班船，胜似闲庭信步。

塔省虽小，却亦可装下两个台湾。开车环岛绝非弹指一挥间。笔者2003年Melbourne Cup期间携全家赴岛五天六夜(两夜在渡轮上)。以下为一些心得。

在塔省，最秀美的当数获联合国自然及文化双重遗产的Cradle Mountain – Lake St Clare国家公园。Devonport渡轮码头距Cradle Mountain，即标志性地貌(相片1)仅一个多小时车程(从Hobart走得一整天)。广袤的公园南北地域有无数的walking tracks让人流连忘返。笔者全家11月暖季却撞上大雪纷飞(相片1 – 隔夜座车上积雪逾寸)。在走环湖track过程中，笔者其时年仅20个月的千金终于抵抗不了从未经历过的零度以下的气温，冻的发抖，嚎啕大哭，令笔者至今仍心有余悸。请CPCA朋友注意，未访此域，实属未访塔省。

若以Hobart为大本营，则只能望Cradle Mountain – Lake St Clare兴叹了。当然了，别忘了去市中心Pier品尝海鲜。Hobart附近也有些景点。如从市郊的Mt Wellington山顶鸟瞰全市。向南100余公里有Hasting Caves。向西约70公里有Hobart人爱去野餐的Mt Field国家公园(内有Russell Falls及参天大树)。向东(偏南)150公里左右有著名的Port Arthur。久远前囚犯能被关押于此当属三生有幸。为何？请看监狱的view(相片2)。话说回来，96年

4月28日发生于监狱前咖啡馆的枪击案(35人身亡)实属悲剧。笔者全家当时正搭乘飞机从昆省移民维省。



(1)



(2)

Hobart 向北的塔省第二大城市 Launceston 给了笔者全家一个惊愕 – 好一个市外桃园! 紧挨着市中心的 Penny Royal World 从外观上就足以让人心旷神怡。笔者太太的心愿是何日能重返。紧邻的 Cataract Gorge 更是一定要走进去。走进去就会融化在其间。为何? 卖个关子。老话: 有意者可向笔者免费咨询。

下期该纸上云游何方呢? 这次笔者给自己留条后路, 不再许诺了。

[教育]

孩子的教育问题小谈

- 培养孩子良好的习惯

李飞云

几周前在一个party上与新任彩虹主管教育专栏的高梅相遇, 她让我给彩虹写一篇孩子教育方面的文章。当时只想为CPCA彩虹助一臂之力, 满口答应了OK。这一声OK让我这一周是吃也吃不香, 睡也睡不好。周日到Dancaster运动场上为CPCA第二届运动会练100米短跑及跳远时也心里不踏实, 原因是这一口答应下的课题太大太大了, 当年没做完自己的PhD就是因为自己没办法吃那份苦。这下可好了, 自投落网给自己找了个大课题来做。

今晚, 高梅再次来电提醒我别忘了我的promise, 只好将老二Mimi, 老三Scott早早打发上了床, 自己在这苦思冥想, 可是想了半天也不知从何入笔。最后决定想到哪里写到哪里, 如没写完下期接着再写, 借此锻炼一下自己的中文, 否则这英文没学地道, 而国语也忘得差不多了。

本人虽然在RMIT航空系工作多年，但当时的头衔是reserach man，与教育毫无关系，想来高梅找我的原因是因为我是三个孩子的妈妈，成天与我那三个宝贝打交道的缘故吧。那么我就将自己与他们三人相处的经验，同时也将自己从前做别人子女时与父母相处的过程与感受介绍一下。

这期想写的是：培养孩子良好的习惯

本人从小生长在云南，因父亲是部队的，自己自出世起就成了一个随军“家属”。母亲是我小学的校长。他俩整天跟着毛主席干革命，早年根本没时间陪我们及教育我们。后些年（文革后期），生活稳定一些后才发现，妈妈真不愧为一名出色的教师，她对我及两个弟弟的教育真是有一套。

爸爸为人非常随和，是个著名的好好人，什么事都依着我们。他最大的爱好就是带我们玩。如骑自行车带我们到河边picnic，用树枝抓蜻蜓，到郊区水田或水沟里去抓鱼（不是那种站立岸上地钓鱼，而是那种两腿站在水里，时常被蚂蝗吓地又叫又跳地捕鱼）。有时我们到原始森林里去爬山，比赛谁爬得快爬得高。但他学习上从不过问我们。每天傍晚我们正与当地孩子玩得疯时，将我们叫回家做功课、读书这种得罪我们的事，爸爸是绝对不会做的，这种事只有我那校长妈妈才干得出来。想想当时玩得正疯的我们被叫回家吃饭，饭后又不能接着玩而是要做功课这种在当初与他人格格不入的事，经常与妈妈闹得极不高兴，总感到妈妈的做法太不合“孩情”了，因此也就特别爱爸爸不爱妈妈。

时常妒忌别的小朋友能有更多的时间玩，不用做功课看书学习。可长大了，我才明白过来，如果妈妈当初也随任我们，我们姐弟仨也许现在都与儿时的朋友们一样，中学毕业后就地解决工作（如幸运能找到工作的话）。可正因我们那唱白脸的妈妈，她让我们养成了别人少有的习惯。晚饭后做功课，没功课就看书。当时图书馆的书少得可怜，爸爸妈妈在其它方面特别节省，可只要书店有任何新书刊，我家书架上就立即有一本，结果我们家成了远近闻名的“图书馆”。常常整个家里里外外都站满了小朋友。也正因为我这连我的班主任都怕的校长妈妈养成的好习惯，我在学习中如鱼得水。

77年因学习出众被学校推荐去高考，当时只上高一的我只考了一门就逃之夭夭。高二时再次被推荐去高考，后被英语系录取，而本人当时对英语实在不感兴趣，就凭那些年被逼出的好习惯，再接再厉，读完高中再考。以地区第三名的成绩终于成为了一名当时红的发紫的理工科大学生。乘了3天的公共汽车及2天2夜的火车才来到了上海，开始了我的大学生活。两个弟弟也相继到了更远的北京上了大学。这是当时爸爸妈妈所在地区流行一时的一个美丽的童话故事。

爸爸妈妈对我的教育方式，我多多少少不知不觉地应用到对三个子女的日常教育上了。时常发现自己对孩子讲话的语气也是在copy着妈妈当时对我的语气——只不过是將国语改成了英语而已。没办法，谁让我是他们的女儿呢。

意识到养成好习惯的重要性，我和李斌在家里给三个孩子也制定了一些强制性帮助他们的好习惯，如：

——周一至周五电视free，每天全家只看新闻及一些有选择性的知识性节目(holiday 这条规则不执行)。

——孩子们放学回家先练完乐器，然后才是吃饭，做功课。这三步完后就是他们的自由时间，但10点整一定上床。

——每周定期有全家体育锻炼时间，如打网球，乒乓球，或散步等。

有了这几点从小养成的好习惯，许多问题就迎刃而解了。

(未完待续)

行万里路, 读万卷书

周志平

我们都十分重视孩子的教育投资，送孩子去学钢琴、学绘画、中文学校、奖学金班等等。其实，还有一个十分重要的培养、锻炼孩子的方面是，让孩子多出去走走，一个人独自或与朋友一起去旅游。与父母一起出游，孩子得到的锻炼不大，跟在屁股后面，不必动脑筋，一切由大人安排好好的。

耶鲁（Yale）大学培养本科生的很大特点是，十分重视学生的社会实践，鼓励并创造条件让学生在社会的课堂上得到锻炼，吸取营养。广泛地接触社会，而不是把学生关在校园里死读书、读死书。这点给我留下了深刻的印象。

美国大学的暑期很长，从5月中到9月初，长达三个半月。远在放假前，学生们就开始忙碌地为假期里的活动作准备了。如果临到放假仍没找到去处，就要开始着急起来了。

我儿子（周劼）在耶鲁的第一暑期，去日本大阪打工一个多月，是国内一位在大学教日文的教授联系的。是一家公司，没有报酬，事先托朋友介绍时就讲清楚不给何报酬。每天挤车上下班，日本人怪怪的企业文化给周劼（Jie）留下了很深的印象。吃住在一个日本人家里，也是那位朋友介绍的。那个日本家庭十分友好，把周劼当作自己家庭的一分子，让周劼参加他们家庭的一切活动，如他们家小孩学校的运动会，周末一起去看一些日本庙宇之类的地方。

第二年的暑期，周劼在耶鲁申请到一笔八千美元的专项奖学金，去日本北海道附近的一个小地方的一个语言学校学习日文，也是被安排在一个日本人家里吃住。除了学日文，还有一些其它活动，如常被地方上的电台请去座谈。周劼在耶鲁学的外语是日文。

第三年的暑期，周劼飞回墨尔本匆匆呆了十天，又飞回美国，去 Ohio 一家公司打工。这是大学四年的最后一个暑期，一定要在美国的公司工作，对毕业后申请工作有利。这个工

作是 Ohio 的耶鲁老校友介绍的。一些校友成立了一个非盈利的组织，利用业余时间介绍耶鲁在校生去 Ohio 暑期打工，并安排吃住，更重要的是，每个学生都有一位当地的老校友负责，一帮一，一带一。周末，负责周劼的校友接周劼去参观城市，观看球赛，去他家作客。那位校友，原来是一个大公司的头，后来自己开公司，给其它公司提供咨询。有次周劼被安排去见一位当地大学校长，也是耶鲁校友，他向周劼谈自己的经历、人生，他原来根本没有想到会当有名大学的校长。周劼从与那些成功的耶鲁老校友面对面的交谈中，学到了许多东西。（我不知道，世界上还有那个大学，象耶鲁校友之间关系那样密切，至少这里 Monash, Melbourne 大学不是如此）。

周劼的一位来自东南亚的同学，喜欢佛教，有一个暑期，回自己的国家，上山在一个庙里当了几个月的和尚，天天面壁念经。有一位美国同学，申请休学一年，去非洲学习、工作，一年后又回耶鲁读书。

圣诞节，周劼有三次都是在美国同学家过的，二次是在德克萨斯(Texas)州，另一次是在加州。学期中间，也有短假期，一次，周劼与一群同学去巴黎玩了几天，因为一位法国同学在巴黎有座空房子，解决了吃住，其它花不了多少钱。有次飞去美国一个什么滑雪胜地住了几天，是他一位朋友邀请去的，那位朋友是原中学 Scotch 的同学（VCE 也是 99.95），在墨尔本大学上学，每年假期到美国打工，当滑雪教练。今年暑期，周劼早已买好了周游世界的机票。

中国古代文人十分重视“游学”。“行万里路，读万卷书”。跋山涉水，条件不能与现在相比。

儿子每年多次地东跑西跑，增加了费用，对此，我们并不介意。认为这是孩子教育的必要投资。主要是常常提心吊胆的，因为世界不太平。每次出去旅游，一到目的地，周劼首先想到是打电话或发个 Email 来报个平安。有次在日本东京，打国际长途不便，他托当地的日本同学代打个电话来澳洲。还有一次，迟迟没接到他来电，几乎一个晚上都没有睡着。

我以前求学时的导师，有个不成文的规定，凡是他手下的学生，一定让他至少去海外参加一次国际学术会议。不是仅仅关在实验室，弄几篇文章而已。

我认为，你若有孩子在读中学或上大学，至少让他有一次独立飞海外的机会，这对于孩子的成长大有好处。

[健康与保健]

[编者的话：在上期曾经与朋友们一起探讨心理养生。从本期开始探讨饮食养生与健康的关系，希望能对大家搞好体健康有所帮助。**生命是幸运的、珍贵的、快乐的，但生命又是脆弱的、短暂的、多变的。**中国国家卫生部首席健康教育专家洪昭光教授说得好：“养生就是对生命的敬重和养护，养生是对自己、家庭和社会的第一责任、第一关爱。养生预防不仅仅可以节省金钱，更重要的是可以大大提高人们的健康水平和生活质量，使自己少受罪、儿女少受累，节省医药费，造福全社会。”笔者希望，朋友们应把健康放在第一位，因为这不仅仅是你个人的事，也是你家人、亲朋好友的事，你应承担起对你自己和他人责任。所以应从现在做起，无论你年龄大小、身体状况如何。这是一项严肃且非常重要的“工作”，你必须重视并且尽最大努力去做好它，且要做到持之以恒。]

“养生 - 健康 - 长寿”探讨（3）

- 饮食养生(1)

刘乾初编辑

在上期，曾指出，养生包括许多方面。从本期，笔者主要与朋友们一起探讨饮食养生与健康长寿关系。希望能通过了解它们的关系，来科学和合理地通过饮食养生，使自己的身体保持良好健康状态。

所谓饮食养生是指通过科学方法建立合理的膳食结构，保证饮食中含有足够人体所需的营养，且比例恰当。饮食养生还包括良好的饮食习惯，合理科学的烹调手段。合理的营养、平衡的膳食可以满足人体的需要，这是人类肌体健康的基石之一。

无数的生活实践告诉我们：“健康是吃出来的，疾病也是可以吃出来的。”所以要充分认识和重视饮食在养生与健康中的作用。由于饮食养生涉及面很广，因而打算分几个部分来探讨。本期我们首先来了解人体所必需的营养以及它们的功能。以后几期将陆续讨论饮食养生的具体内容和方法。

人体必需的营养素

人的健康程度取决于是否摄入足够的营养素以及营养的均衡程度。营养素是指维护人体健康以及提供生长发育和体力所需要的各种饮食所含的营养成分。各种营养在人体内各行其职，各显神通，相互协调，相互制约，共同完成人体的各种生理活动。可是，营养的均衡在促进人的健康同样起非常重要的作用。换句话说，摄入过多的营养有害而无益。一般而言，人体所必需的营养可分为六大类：（1）蛋白质；（2）脂肪；（3）碳水化合物；（4）无机盐（矿物质）；（5）维生素；（6）水。六大营养缺一不可，而且还要结构合理。

1. 蛋白质

蛋白质是人体的重要组成部分，是所有生物细胞的基本构成物质，是生命的物质基础。按人体的构成而言，蛋白质大约占 22%；按人体重量计算，大约占 18%；可却占人体固体重量的 45%，可见蛋白质对人体的健康有多么重要。

功能：蛋白质的主要生理功能有：

- (1) 建造机体的细胞和器官，促进机体的生长发育、修复和更新细胞；
- (2) 合成酶和抗体的某些激素，以及合成一些含氧化合物的原料，具有维持生理功能和调节、促进机体新陈代谢的作用；
- (3) 供给机体热量，补充新陈代谢所消耗的热能；
- (4) 制造荷尔蒙、神经传递素的原料并帮助在体内运送物质
- (5) 调节渗透压力，维持血液的正常酸碱度。

来源：

- (1) 源自动物的蛋白质如：肉类、鱼、家禽、奶类制品（包括奶酪）等含有大量的必须氨基酸；
- (2) 源自植物的蛋白质如：豆类、坚果与谷类等含有氨基酸的种类较少。

食用：每天所摄入的蛋白质数量因人而异。一般而言，成年人每天摄入 35 克左右的蛋白质就足够了。而对孕妇、体力劳动者、体育爱好者以及恢复期的病人应适当多一些。若摄入不足数量的蛋白质，则会出现体质虚弱，易患各种疾病，象贫血、内分泌失调、消化不良、抵抗力低等。对青少年而言，会影响其生长发育（包括智力方面）。

2. 脂肪

在人体的构成中，脂肪大约占了 13%。脂类是食物中的重要营养成分之一，主要包括脂肪、类脂和固醇。

功能：

- (1) 脂肪是供机体内氧化代谢的物质，它与糖类、蛋白质密切相关。机体内主要靠糖类供应热量；若糖类消耗过多，则由脂肪供给能量；当糖类和脂肪都消耗过多时，最后由蛋白质来供给能量；
- (2) 类脂中的磷脂是构成细胞膜的重要成分；
- (3) 固醇主要包括胆固醇、性激素等，对于生物体维持正常的新陈代谢起着积极的作用。

脂肪有两种基本的类型：饱和脂肪和不饱和脂肪。饱和脂肪指的是固体食物，并不是人体必需的，摄入过多对身体无益。不饱和脂肪又分为单不饱和脂肪和多不饱和脂肪。前者主要含于橄榄油中；后者主要来源于鱼类、植物油和坚果。不饱和脂肪是对人体有益的，应适当多食用。

来源:

- (1) 动物性脂肪: 肉类、鱼类、乳类中的脂肪, 如牛油、猪油、鱼油、鸡油等;
- (2) 植物性脂肪: 豆类, 植物中的种子和坚果, 如豆油、花生油、玉米油、芝麻油、橄榄油、菜籽油类等。

食用: 人应适当多食用不饱和脂肪, 象亚麻酸 Ω -3 (南瓜和亚麻子中含量最高) 和亚油酸 Ω -6 (芝麻和向日葵中含量最高) 系列的油类。它们是大脑和神经系统、心血管系统、免疫系统及皮肤必需的营养物质。缺乏这些物质就容易发生疾病。

人的最佳饮食中的脂肪应以植物性为主, 适当食一些动物性脂肪。可是, 象火腿、香肠、熏制肉品应尽量避免饮食, 因为这些食物含有大量的饱和脂肪以及致癌物质。

附: 含有高胆固醇的食物:

- (i) 每百克食物含有 500 毫克: 羊肝、鳗鱼、猪脑、蛋黄、牛脑和鱿鱼等;
- (ii) 每百克食物含有 200 毫克: 猪肝、猪皮、鸡蛋、贝类等。

3. 碳水化合物

碳水化合物是有植物的叶绿素在阳光的作用下, 利用光合作用合成的, 所以碳水化合物包括葡萄糖、蔗糖、麦芽糖、乳糖、淀粉、纤维素、糖原等。一般以两种形式存在: 一种是“快速释放能量型”, 如糖类、麦芽和大多数精制食品中含有的碳水化合物。另一种“缓慢释放能量型”, 它是指食物中含有的合成碳水化合物和纤维素。

功能: 它能促进人体生长发育, 供给机体热量。“快速释放能量型”碳水化合物能在短时间内释放出大量的热量, 释放的快, 消退的也快, 消退后就是精力的衰退。而“缓慢释放能量型”碳水化合物能减弱糖分释放的速度, 提供持续的能量, 有益健康。此外, 纤维素能减少胆固醇在体内的沉积, 并增加胆固醇的排泄量等, 对养身相当有益。

来源: 糖、粗粮食品、豆类、蔬菜、水果等。

食用: 应多食用“缓慢释放能量型”碳水化合物, 其主要来源于粗粮食品、豆类、蔬菜、水果等。

4. 矿物质(无机盐)

矿物质又称无机盐, 人体需要的各种矿物质来维持身体各种功能的正常运转。现已知的人体不可缺少的矿物质就有案可查 20 余种, 常见有铁、钙、镁、钾、钠、锌、碘等, 还有其它微量元素。它们的功能和获取的来源也不尽相同。

功能:

- (1) 钙、镁、磷有助于骨骼和牙齿的健康, 维持体内细胞正常生理状态。氧气在体内的传输是由一种镁化合物完成的。
- (2) 神经信号的传输需要依靠钙、镁、钠、钾。

- (3) 锌有助于体力的恢复。
- (4) 硒和锌能满足增强免疫系统功能的需要。
- (5) 镁、锰、锌等能维持大脑活动的需要。

来源:

- (1) 铁 - 发菜、黑木耳、菠菜、蕨菜、豆腐皮、藕粉等是含铁丰富的食物。此外，含铁较高的食物还有白蘑、油菜、竹笋、海带、地衣乌梅、翻茄、海藻、黄花菜等。
- (2) 钙 - 坚果、乳类、豆类、海带、虾皮、橄榄、花菜、苋菜、芥菜、面包等。
- (3) 镁 - 海参、鲍鱼、牡蛎、蟹、虾米（海米）、海螺、南瓜子、葵瓜子、松子、西瓜子、山核桃、黑豆、白菜、芸豆等。此外，谷类、坚果类、乳类、鱼类、肉类、海产品（海带和紫菜）、芝麻、玉米、小麦、黑枣等含镁也较高。
- (4) 钾 - 韭菜、苋菜、芹菜、油菜、花菜、芥菜、菠菜、黄花菜、榨菜以及各种水果等。
- (5) 钠 - 食盐、豆腐乳、豆豉、菠菜、苋菜、空心菜、水果等。
- (6) 锌 - 生蚝、小麦胚粉、蕨菜、马肉、羊肉、鱿鱼、火鸡腿、口蘑、花生油、墨鱼、香菇、南瓜子、葵瓜子、草菇、黄豆、香醋等。此外，谷类、豆类、猪肉、淡水鱼、干酪、花生、芝麻、核桃等含锌也较高。
- (7) 碘 - 海菜、菠菜、牛奶、海盐等。

5. 维生素

维生素是低分子有机化合物，是维护人体健康的重要物质。维生素的需求量要比蛋白质、脂肪、碳水化合物要少，但其重要性不亚于这三类物质。

维生素分为两大类：一类为脂溶性维生素，它能溶于脂肪及脂溶剂中，这类有维生素 A、D、E、K 等；另一类维生素为水溶性维生素，它能溶于水中，这类有维生素 B₁、B₂、B₆、B₁₂、C 等。

功能: 维生素的种类不同，作用也不同。

- (1) 维生素 A 是保护眼睛、黏膜和皮肤的维生素。另一方面，维生素 A 有清除体内垃圾自由基、抗衰老、防心脏病、抗癌症、增强抵抗力的功效。
- (2) 维生素 B 族有 B₁、B₂、B₆ 和 B₁₂ 等。它们的作用各不相同。维生素 B₁ 能促进糖的氧化，维持神经与心脏功能，增进食欲。维生素 B₂ 在人体中起着氧化还原的作用，参与机体的氧化还原过程。维生素 B₆ 为参与机体的代谢过程中 20 余种酶的辅酶，能抗脂肪肝，调节神经系统，防治动脉硬化，促进氨基酸的吸收和蛋白质的合成。维生素 B₁₂ 与合成核酸和血红蛋白有关，是唯一含有主要矿物质的维生素。
- (3) 维生素 C 是抗氧化剂，具有清除体内垃圾自由基、抗衰老、防心脏病、抗癌症、增强抵抗力的功效。此外，维生素 C 有将食物转化为能量的作用。
- (4) 维生素 D 是阳光维生素，皮肤只要经太阳中的紫外线照射，维生素 D 先质便能转换成身体所需的维生素 D 了。此外，有助于控制钙的平衡。

(5) 维生素 E 可防止老化、保持青春活力的作用。此外，维生素 E 也是预防心血管疾病效果显著的维生素。

来源：

- (1) 维生素 A: 黄绿色蔬菜和水果、蛋、全脂奶、菠菜、木瓜、番茄等。
- (2) 维生素 B (各种): 可从酸乳酪、海带及自然发酵之泡菜等来摄取。酵母和动物肝脏是含有各种维生素 B 较多的食物，蛋类、奶类以及硬果类(葵花子等)亦含丰富的维生素 B。
- (3) 维生素 C: 新鲜水果、菠菜、花椰菜、白菜、柑桔类、青椒等。
- (4) 维生素 D: 奶油、奶制品、蛋、干香菇等。
- (5) 维生素 E: 小麦胚芽、蛋、黄豆、土豆等。
- (6) 维生素 K: 绿色蔬菜和水果、胡萝卜、番茄、黄豆、海藻等。

附：常用食品中含维生素表

食品 \ 维生素	糙米	芝麻	大蒜	动物肝脏	牛肉	猪肉	鸡肉	鱼类	蛋	牛奶	乳酪	鱼肝油	植物油	黄绿蔬菜	豆类	柑橘类	番茄
维生素 A				★				★	★	★	★	★		★			
维生素 B ₁	★	★	★	★		★	★			★				★	★		
维生素 B ₂		★	★	★	★	★	★	★	★	★	★			★	★		
维生素 B ₆	★			★		★	★	★	★					★	★	★	★
维生素 B ₁₂				★	★	★	★	★	★	★	★				★		
维生素 C														★		★	
维生素 D				★				★	★	★	★	★					
维生素 E	★							★	★				★	★	★		

6. 水

水是人体重要的组成部分，是维持生命不可缺少的条件之一。人体大约有 2/3 比例是水，人体许多重要生理功能的完成都离不开水的参与。

功能：水参与体内生理代谢过程，调节机体各种生理机能，调节体温，促进人体健康。水对关节、肌肉等人体组织和器官起一定的缓冲保护作用；水可以稀释有毒物质，防止有害物质慢性蓄积等等。

来源：除了通过正常饮水补充水外，还可从各种食物中获取。

附：每天喝多少水适宜？

一个健康成年人一天的饮水量应为 1500~2000 毫升。具体地说，一个体重 60 公斤的成年人，每天需要 2500 毫升的水，相当于每公斤体重含 40 毫升水。婴儿需水量按体重比略高于成年人，即每公斤每天需水为 120~160 毫升。

[编者的话：“活”就要活的健康。科学已证实，正确的生活方式、合理的饮食结构以及适量的运动会使人活的潇洒、活的愉快。在本期的《健康与保健》栏目中介绍你可以轻易做到的十个健康活动。如果你能做到了，则你的身体会健康，干起工作和家务更有力气、精神头更足。]

俗话说：“傻人有傻福”。我要说：懒人有懒福。最近看到有人介绍教懒人如何通过“偷懒”的方式来达到锻炼的目的。本人觉得很有趣，在这里介绍给大家。]

10个你能做的健康行动

刘乾初推荐

1. 吃一顿营养的早餐

早餐是激活一天脑力的燃料，不能不吃。许多研究都指出，吃一顿优质的早餐可以让人在早晨思考敏锐，反应灵活，并提高学习和工作效率。研究也发现，有吃早餐习惯的人比较不容易发胖，记忆力也比较好。

2. 每日 5 蔬果

这是 1991 年，由美国国家癌症研究院和健康促进基金会，共同推动的全民营养运动。根据调查，多吃蔬菜水果的人，可以减轻癌症与心脏病的风险。建议你，把蔬果放在最容易看到、随手就可以拿到的地方，提醒自己多吃蔬果，也可以把蔬果切丁，当做点心，代替那些会令你发胖的饼干、零食。

3. 每日运动 30 分钟

许多研究都指出，每天运动 30 分钟就可以得到运动的好处，包括：预防心脏病、糖尿病、骨质疏松、肥胖、忧郁症等，甚至有研究指出，运动可以让人感到快乐，增强自信心。如果你很久没有运动，建议你循序渐进，慢慢增加长度与强度，可以从最简单的 Walking 运动开始，每天快走 20~30 分钟，持续走下去，一定能感受到许多好处。

4. 用牙线剔牙

用牙线剔牙，不只可以降低蛀牙的机率，还可以保护你的心脏。根据美国牙周病学会指出，罹患牙周病的人比一般人容易罹患冠状动脉疾病。

5. 把大自然带进屋内

静听雨打落叶的声音，或望著鱼儿在水中优游的模样，都能给人安详宁静的心境。专家指出，与大自然结合的感觉可以减轻压力。在家中或办公室中种植盆栽，或养一缸鱼都是不错的建议。

6. 戒烟

抽一根烟会产生超过 4000 种化学物质，其中 40 几种会致癌，吸烟者死于肺癌的人数是不吸烟者的 16 倍。戒除吸烟的习惯，不仅对自己的健康有利，也是对家人爱的表现，因为二手烟比一手烟还毒，已被 WHO 列为头号致癌物质，而孩子往往是二手烟最大的。超过四分之一的婴儿猝死是因为父母吸烟，导致婴儿吸入二手烟引起的。二手烟也会增加儿童气喘的次数，且加重病情。

7. 吃饭时把电视关掉

研究儿童肥胖和收视习惯的学者发现，儿童在吃饭的时候看电视，通常会容易导致肥胖，且会延长收看电视的时间高达 70 分钟。所以不管大人或小孩，吃饭时，最好关掉电视，专心的吃饭，好好享受桌上的食物。

8. 要工作也要娱乐

只知埋头工作，容易热情缺缺，不妨放轻松一点。准备一本剪贴簿，收集漫画、笑话等等幽默的材料，每天不时拿出来翻翻，让自己开怀大笑几声。也可以在工作以外培养一些兴趣，缺乏娱乐，是很难为自己打气的。

9. 再忙也要和家人聊聊天

美国心脏病权威，曾任前柯林顿医疗顾问的欧宁胥（Dean Ornish），历经数十年研究发现，拥有亲密关系可以预防与减缓心脏病，甚至可以提供生命坚强的抵抗力。不管外在生活多么多姿多采，每个人都需要拥有可以打开心扉，分享心事的亲密关系。所以不管再忙，每天也要和家人聊聊天，滋养彼此的亲密关系。

10. 让自己有好睡眠

好的睡眠品质比睡眠时间的长短更重要。几个步骤可以让你睡得更甜美：

1) 先整理床铺，把棉被、枕头打理到最舒适的状态。

- 2) 以自己最自然、最舒适的姿势躺好。
- 3) 躺平后，做几个深呼吸，让自己放松下来。然后用感觉从头到脚扫描一遍，看哪个部位紧绷，再试著放松下来。
- 4) 如果心里还想著工作，可用数息法，想象自己呼吸时，把负面的情绪吐出去，然后把正面的能量吸进来，来回呼吸几次，直到心情平静。
- 5) 全心放松，渐渐入睡。

懒人运动 30 招

在家里：

1. 做家务：说来简单，做家务其实是一举两得的运动。使用吸尘器、擦窗户、洗浴缸等都可以锻炼你的肌肉。你还可以尝试可多消耗一点能量的方法，譬如擦窗户玻璃时顺便在洗窗拖把的把手上绑一些东西以增加重量。
2. 用吸尘器时膝盖弯曲背脊挺直：这样可以锻炼大腿肌肉，而且不会腰酸背痛。
3. 种种花草：千万不要倾身向前，随时以膝盖弯曲的蹲姿来保持平衡，怡情养性又充分运动。
4. 呼朋引伴来跳舞：配合充满活力的音乐，每分钟可以燃烧 8.35 卡热量。
5. 用脚尖快速跳 30 下：这样可以令脚踝变细。
6. 手上握着哑铃：看电视时可以顺便做这个动作。
7. 平躺在床上，双手枕在脑后，深呼吸：用嘴吐气的同时努力收腹，这样做对身体很有益处。
8. 上厕所时：不要直接坐下去，离坐盆几公分并保持平衡，可以锻炼大腿。

保证不累的运动：

9. 大笑：大笑 100 声所燃烧的热量跟划桨 10 分钟一样的多。
10. 深呼吸：可以纾解腹部压力，避免胀气。
11. 多睡眠：许多苗条美女都认为充足的睡眠是最佳的保养方式。

随时随地都可作的运动

12. 永远选择楼梯：不要搭乘电梯或电扶梯，想拥有结实的臀部，就用脚尖爬楼梯。
13. 把背脊挺直：可以用到背部和腹部的肌肉，又可保持姿势优美，何乐而不为？
14. 快步走：快走 100 分钟可以消耗大约 500 卡热量，这总比连续 7 小时 10 分钟站着烫衣服容易吧？因为他们同样消耗掉你 500 卡热量。
15. 收缩臀部肌肉：每天重复几次，据说那些腿部漂亮的模特就是靠这一招来紧实臀部线条。
16. 经常换穿高跟鞋和球鞋：这样可以锻炼小腿部位的所有肌肉。
17. 把车停远一点：你至少必须步行两分钟才能到达目的地。不要嫌麻烦，走路对你有好处。

18. 拎手提袋时，手臂和身体刻意保持距离：可以顺便锻炼二头肌和三头肌。
19. 遛狗至少 20 分钟：陪着狗狗跑步，甚至扔球让它去捡，这样可以锻炼你上半身的肌肉。
20. 搭乘汽车时，永远只站不坐：这是最基本的守则，也是最简单的运动方式。
21. 上街购物时，一整天都不搭乘任何交通工具：既可以让眼睛享受欣赏橱窗的乐趣，脚下也不知不觉走了许多路，值得尝试。
22. 宁愿提两个篮子也不用推车：这是一边走路一边锻炼手臂肌肉的绝佳方式。
23. 提满载的购物袋时手臂不要自然垂下：弯曲手肘，让前臂和身体垂直。
24. 在办公室里在两膝之间放一个小球并且夹紧：坐在办公桌前，做这个动作可以锻炼内转肌。
25. 随时随地收小腹：一天至少要做五六次。
26. 使用离座位最远的复印机：即使你的工作必须整天粘在座位上，这样至少可以让你多走几步。
27. 背贴着墙，膝盖弯曲，仿佛坐在椅子上：跟同事在走廊上打招呼时最好保持这种姿势。
28. 到海边、在泳池时，在水中走路：水冷一点更好，可以促进血液循环。尽量多下水嬉戏，不过请先做好暖身运动。
29. 陪伴家人时，陪小孩骑脚踏车：孩子骑的慢，时速顶多两公里，所以不是叫你骑车陪他们，而是跟在他们身边跑步。
30. 躺在床上，把小婴儿举起再放下：小孩高兴，你也顺便锻炼手臂，亲子同乐乐趣多。

[与众分享]

牙膏的妙用你知多少？

刘乾初编辑

牙膏不仅是洁口健齿的卫生用品，而且还能给您的夏日生活带来很多方便。

- 一、洗澡时用牙膏代替浴皂搓身去污，既有明显的洁肤功能，还能使浴后浑身凉爽，有预防痱子的作用。
- 二、夏日身体长了痱子，可用温水将痱子处洗净，涂擦一层牙膏，痱子不久即可消失。
- 三、皮肤小面积擦伤，局部肿胀，可在伤口处涂些牙膏，这不仅具有止痛、止血、减轻肿胀的功效，还有防止伤口化脓的作用。
- 四、皮肤被蚊、蜂、蝎、蜈蚣等吓咬后，患处疼痛难忍，用牙膏擦抹患处，可起到止痒、止疼的作用，起到凉血消肿的效果。
- 五、男子剃须时，可用牙膏代替肥皂，由于牙膏不含游离硷，不仅对皮肤无刺激，而且泡沫丰富，且气味清香，使人有清凉舒爽之感。

六、夏日人体容易发生皮癣，用清水将患处洗净、擦干，将牙膏涂抹患处，对治疗皮癣很有帮助。

七、夏天人们出汗多，衣领、袖口等处的汗渍不易洗净，只要搓少许牙膏，汗渍即除。

八、夏天里，人们也多容易犯脚气病，你可以用牙膏和捣碎的阿司匹林混合在一起，涂在患处，也可以多少缓和你的症状。

九、用干净的干软布蘸上牙膏，擦拭你的PU皮包包，能够去污。

做菜什么时候放盐比较好？

用豆油、菜籽油做菜，应炒过菜后放盐，以减少蔬菜中维生素的损失。

用花生油做菜先放盐炸锅。由于花生油极易被黄曲霉菌污染，从而含有一定量的黄曲霉菌毒素，故应先放盐炸锅。这样可以大大减少黄曲霉菌毒素。

用荤油做菜，可先放一半盐，以去除荤油中有机氯农药的残留量，而后在做菜中间再加入另一半盐，以尽量减少盐对营养素的破坏。

在炒做肉类菜肴时，炒至八成熟时放盐最好，可使肉类炒得嫩。

463种生活小窍门（6）

刘乾初推荐

101. 生活窍门：豆腐可用来美容！每天早晨起床后，用豆腐一块，放在掌心，用以摩擦面部几分钟，坚持一个月，面部肌肤就会变得白嫩滋润。

102. 生活窍门：高压锅烹调火候：牛肉1千克加水2千克，17分钟即可将肉煮烂；大米1500克加水1千克，9分钟即可煮熟。

103. 生活窍门：拉链的保养：拉链不能拉得太急、太猛；不能崩得太紧；保持干燥，防止和酸、硷东西接触；拉链发涩，可涂点蜡，轻轻拉几下，即可。

104. 生活窍门：巧选茶叶：看色泽，绿茶翠绿有光的质量好；红茶褐色带油润的质量好；若绿茶含较多白毫，红茶含较多橙黄色芽头，均为高级茶。

105. 生活窍门：海参的贮藏：将海参晒得干透，装入双层食品塑料袋中，加几头蒜，然后扎紧袋口，悬挂在高处，不会变质生虫。

106. 生活窍门：在灯下挂一把香葱，或用纱袋装几根葱段，各种小虫都不会飞来。蚊子最怕橘红色光，用橘红色玻璃纸或绸布套在灯泡上，蚊子就不会靠近了。

107. 生活窍门：在房间里放上几盒开盖的风油精、清凉油，或在墙上涂点薄荷可驱蚊。在室内栽一两株西红柿，西红柿枝叶发出的气味会把蚊子赶走。

108. 生活窍门：硷水去鲜桃毛！在清水中放入少许食用硷，将鲜桃放入浸泡3分钟，搅动几下，桃毛便会自动脱落，清洗几下毛就没有了，很方便。

109. 生活窍门：白背心穿久了会出现黑斑，可取鲜姜2两捣烂放锅内加1斤水煮沸，稍凉后倒入洗衣盆，浸泡白背心十分钟，再反复揉搓几遍，黑斑即可消除。

110. 生活窍门：切肥肉的窍门：切肥肉时，可先将肥肉蘸一下凉水，然后放在案板上，一边切一边洒点凉水，这样切著省力，肥肉也不会滑动，且不易粘案板。
111. 生活窍门：抽烟或长时间使用深色指甲油会使指甲变色，可每天用半个新鲜柠檬擦拭，连续擦上两周即可除去污渍。
112. 生活窍门：减少洗衣粉泡沫的窍门：往洗涤液中加少量肥皂粉，泡沫会显著减少。若用洗衣机洗衣，可在洗衣缸里放一杯醋，洗衣粉泡沫就会消失。
113. 生活窍门：在服用四环素类药物时，不宜吃豆腐，因豆腐中含有较多钙，用盐卤做的石膏中含有较多镁，四环素遇到钙、镁会发生反应，降低杀菌效果。
114. 生活窍门：丸子、松肉的配料比例：在烹饪丸子或松肉菜肴时，只要是按50克肉、10克淀粉的比例调料，就能使松肉松酥、丸子软嫩。
115. 生活窍门：巧除领带上的皱纹。打皱了的领带，不用熨斗烫也能变得既平整又漂亮，只要把领带卷在啤酒瓶上，第二天再用时，原来的皱纹就消除了。
116. 生活窍门：取适量红糖放口中含十分钟刷牙2-3分钟，漱口。再用盐硷水（清水掺食盐、食硷各50克）刷牙2分钟。每日2次，1周后烟垢可脱落。
117. 生活窍门：将废药瓶上的橡皮盖子搜集起来，按纵横交错位置，一排排钉在一块长方形木板上（钉子须钉在盖子凹陷处），就成为一块很实用的搓衣板。
118. 生活窍门：使衣物香气袭人：用完的香水瓶、化妆水瓶等不要立即扔掉，把它们的盖打开，放在衣箱或衣柜里，会使衣物变得香气袭人。
119. 生活窍门：咸肉放时间长了会有一股辛辣味，在煮咸肉时放一个白萝卜，然后再烹调，辛辣味即可除去。若咸肉仅表面有异味，用水加少量醋清洗即可。
120. 生活窍门：手表内不小心进水，可用一种叫硅胶的颗粒状物质与手表一起放入密闭的容器内，数小时后取出，表中的积水即可消失。硅胶可反复使用。

(©内容属于原作者所有)

[推荐者的话：在 CPCA 里热衷于身体健康，学打太极拳的会员们越来越多。现已有好几处在进行这方面的活动。不仅在华人中，在西人中也越来越盛行。这里转载由《光明日报》记者林静撰写的“澳洲“太极老人”多”一文。希望读后，能有更多会员加入打太极拳的行列，为你的健康添砖加瓦。]

澳洲“太极老人”多

林静

在今日澳洲，随着东西方文化的日益交融，源自中国的太极拳受到了越来越多人士的青睐，其中 80%是 60 岁以上老人。据报道，全澳共有 5000 余名老人在打太极拳，仅在悉尼一地，就开设了 100 多个太极训练学校，教师全由来自中国的太极拳高手担任，迄今为止有 2000 多名老人接受了“正宗”的太极拳训练。这些迷恋于东方神奇太极拳的澳洲老人又喜称自己为“太极老人”，甚至在身着的体恤衫上也用汉语写上了“太极”两字。

实际上，澳洲的“太极老人”对太极拳的“崇拜”已远远超过了中国老人。除了坚信打太极拳对心血管系统、消化系统、呼吸系统和骨骼肌肉组织大有裨益外，他们还认定有其他锻炼方式难以达到美容之效。无怪乎在澳洲，热衷打太极拳的人士中渴望美丽永驻的中老年妇女特别多。有位叫玛里特的 87 岁老太太打太极拳已有 3 年历史，她自认为自己之所以看上去要比实际年龄年轻 10 岁，就是因为“太极神功”给了她年轻、健康的生理和心理状态之故。此外，澳洲“太极老人”还认为，打太极拳还特别有助于帮助老人对大脑皮层的兴奋和抑制进行调整，因而在帮助治疗诸如老年抑郁症等神经性疾患上发挥积极作用。

值得一提的是，澳洲还出现了好几个金发碧眼的“太极拳理论家”，其中最著名的首推创办了澳洲太极拳学院的加里·霍尔先生。此君在刚刚出版的新著《太极拳平衡论》中指出，太极拳可使健身者的身体和大脑“平衡”地得到锻炼，其要旨即是让健身者不断地找到新的“平衡”，从而实现真正的生理健康和心理健康的完美“平衡”。

来源：《光明日报》 2002 年 7 月 12 日

[饮食天地]

[编辑的话：本期继续介绍一些基本烹调知识，和大家一起探讨一些烹调方面的知识技巧。这期主要是介绍在烹调中怎样用油。

曾在以往的《健康与保健》栏目中，介绍过饮食中禁忌，相信对大家有所帮助。从本期起，将有关内容放在《饮食天地》栏目中。同时将进一步讨论有关这方面的内容，并介绍饮食相克的知识以及哪种食物不能在一起吃。俗话说“民以食为天”，从远古时代起，人们就非常重视合理饮食，并在漫长岁月里总结出许多的宝贵经验。食能养人，也能伤人，不明饮食的负面作用，把不能一起吃的食物放在一起，会引起矛盾，从而在不知不觉中损害了自身的健康。希望能通过介绍这些信息，能使让大家吃的舒服、吃的放心、吃的健康。希望大家能给予这方面有足够的重视。]

1. 基本烹调知识(6) - 怎样用油?

刘乾初编辑

由于咸味、甜味、酸味是各种滋味中的主要的或基本的滋味，而除去腥膻异味、增添鲜香美味是调味的基本要求，因此，具有这些滋味或作用的调味品，如盐、酱油、糖、酒、醋、油、葱、姜等成为最常用的、绝大多数菜肴都少不了的调味品。这些调味品对于原料的影响和对于菜肴质量的影响非常大。

油的特性

油的燃点一般很高，可达 300℃ 左右。在烹调的过程中，油温经常保持在 120-250℃ 之间。因而可使原料在短时间内煮熟，从而减少营养成分的损失。油很特殊，就是兼具调味和传热的作用。一方面，它是使用最普遍的调味品；另一方面，它又常常用作加热原料的介质。而且，即使在用作加热原料的介质时，油还是兼具传热和调味的作用。例如在炸和滑油这两种烹制方法中，油既起到原料成熟的传热作用，又起到使原料增加香滑酥脆等口味的调味作用；并且实际上这两种作用是同时发生、紧密结合、不可分割的。

可是，油经高温反复加热后会产生发黑、变厚现象。这是因为油脂产生热聚合反应，生成聚合物，并加速氧化。同时脂溶性的色素受高温加热也开始转色，再加上油中的杂质枯焦变黑，发烟点降低，这种油脂和油烟对人体有害。防止的办法一是经常换新油、经常掺新油，二是注意随时去除油中粒屑杂质，三是尽量不用豆油开油锅，豆油中磷脂易受破坏后发黑。提倡用脱色，脱臭后纯净的精制油做炸油。

通常在饮食业中，常用的食油有如下几种：

1. 猪油

猪油在中国人的烹调中应用较广，在炸、炒、熘等烹调方法中都可使用。而且猪油所含色素少，故烹制出来的菜肴，色泽洁白，特别是炸裹蛋泡糊的原料(如“高丽肉”)非用猪油不可。但猪油炸的食品，冷凉后表面的油凝结而泛白色，并且容易回软而失去脆性，尤以冬季为甚。这是因为猪油是不干性油脂，所含的不饱和脂肪酸低。在冬季为了避免出现上述现象，常将盘子先用热水烫一下再盛装用猪油炸的菜肴，或用特殊的器皿(俗称“锡烫子”，即上面是锡盘子，下面是盛装开水以使锡盘保温的锡碗)盛装。

2. 花生油

花生油用作炸油，制品呈鹅黄色，不能达到洁白的要求。它也是不干性油脂，其炸制品也容易回软。粗制的花生油，还有一股花生的生腥味，精炼和经过熬炼的则没有这种气味，如需除去粗制花生油的腥味，可将油加热，熬至冒青烟时离火，将少量葱或花椒投入锅内，待油凉后，滤去白沫即可。

3. 芝麻油

此油色泽金黄，香气浓郁，用来调拌凉菜，则香气四溢，能显著提高菜肴的口味。在一般汤菜中淋上几滴芝麻油，也有增香提鲜的效果。以小磨麻油为好，香味浓郁。芝麻油中含有一种叫“芝麻素”的物质(一种酯基化合物)，它是有力的抗氧化剂，故而芝麻油性质稳定，不易氧化变质。芝麻油如经高温加热，香味就会损失，故一般都是直接浇淋在菜上使用。

4. 豆油

豆油属半干性油脂，含磷脂多，不宜做炸油用。因磷脂受热会分解而生成黑色物质，使油和制品表面颜色变深。但由于豆油含磷脂多，用来同鱼或肉骨头熬汤，可熬成浓厚如奶的白汤，豆油色泽较深，有些用青豆或嫩黄豆生产的豆油可因含有叶绿素而呈青绿色，炒出来的菜肴色泽不佳。豆油带有大豆味，虽可用加热后投入葱或花椒的方法除去，但油的颜色却因此变深以至变黑了。

5. 菜籽油

菜籽油是一种半干性油脂，色金黄。因含有芥酸而有一种"辣嗓子"气味，但炸过一次食品或放进少量生的花生米或黄豆炸焦，即可除去。

6. 橄榄油

橄榄油也逐渐盛行。原因不仅是它可用烧菜，还可于拌凉菜。最特别的是这种油含有人体需要的单不饱和脂肪或脂肪酸，它对身体健康十分有益。另外，橄榄油也含有丰富的多种天然脂溶性维生素，例如，橄榄油中富含的维生素 A、D、E、K、F 等。其中维生素 E 的含量，每 100 克达到 8 毫克，是所有植物中最高的。脂溶性维生素很容易被皮肤吸收，所以，对滋养肌肤十分有利。橄榄油中所含有的维生素 E 可以滋润干性皮肤，又能抑制油性皮肤的皮脂分泌，因而具有调节整个皮肤状态之功能。换句话说，橄榄油能有效延缓因脂肪被氧化而发生的细胞老化所带来的早衰、早老、色斑、皱纹等现象。所以，橄榄油是美容护肤佳品，故市场上这种油一般比较昂贵。

2. 几种蔬菜烹饪不当与中毒

刘乾初编辑

扁豆角

(1) **中毒表现：**一般在吃了没有炒熟、煮透的扁豆角半小时至 3 小时，最长可达十几个小时内发生中毒。表现为上腹部不适或胃部烧灼感，腹胀、恶心呕吐。

(2) **正确烹调方法：**豆角中所含的皂素在加热 100℃，经 15 分钟以上加热可破坏毒性，所以烹调加工豆角必须煮熟、炒透。

(3) 建议采取炖煮的方法，如果炒食必须先用开水充分加热。炒时不能急火快炒，千万不能贪图脆嫩和节省时间。

黄花菜（也称金针菜）

(1) **中毒表现：**食用鲜黄花菜后 12 至 30 分钟，长者 4 至 8 小时可发病，主要症状为恶心、呕吐、腹痛，中毒严重会导致死亡。

(2) **正确加工方法**：鲜黄花菜的烹调去毒过程比较复杂，所以卫生部门建议食用干黄花菜，不要食用鲜黄花菜。如果在加工鲜黄花菜时要注意不能直接炒，必须在开水中煮透，煮软后挤出水分，然后再用清水漂洗几次炒食。

马铃薯和青色番茄

- (1) **中毒表现**：食用发芽的马铃薯后，会发生头晕、呕吐、流涎、腹痛腹泻等中毒症状。
- (2) **正确处理方法**：发芽的马铃薯、青色番茄坚决不能食用。

野蘑菇

- (1) **中毒表现**：有毒蘑菇毒素会破坏人的神经系统，让中毒者产生幻觉，有的毒素危害人的肝脏、肾脏，致人发烧、腹泻等症状。
- (2) **正确处理方法**：野蘑菇坚决不能食用，如果喜欢吃蘑菇可在市场上购买种植的菌菇，这样更安全可靠。

3. 饮食相克 (1)

刘乾初编辑

吃，真是一门很大的学问。各种美食之间，常常相冲相撞。如果将这些相冲撞的食物同食，不但不会得到美的享受，反而会损害身体，真是不可不防呀！

- (1) 水果+萝卜：同食容易患甲状腺肿。
- (2) 土豆+香雀：同食脸上容易生雀斑。
- (3) 胡萝卜+白萝卜：胡萝卜含有抗坏血酸酶，会破坏白萝卜中的维生素 C，使两种萝卜的营养价值都大为降低。
- (4) 鹿肉+鱼虾：癌病患者不宜同食。
- (5) 黄豆+酸牛奶：酸牛奶含丰富的钙质，黄豆所含的化学成分影响钙的消化吸收。
- (6) 鳖肉+鸭肉：同食会便秘。
- (7) 田螺+蛤：同食会引起中毒，可以用胡荽治疗。
- (8) 山楂+猪肝：山楂含维生素 C 丰富，猪肝含有较多的铜、铁、锌等金属微量元素。维生素 C 遇到金属离子，则加速氧化，会使维生素 C 和金属都遭到破坏。
- (9) 香瓜+毛蟹：同食会引起中毒。可以用柑橘皮解毒。
- (10) 海蟹+大枣：同食容易患寒热病。
- (11) 田螺+蚕豆：同食会肠绞痛。
- (12) 西红柿+黄瓜：西红柿中含大量维生素 C，有增强机体抵抗力、防治坏血病、抵抗感染等作用。而黄瓜中含有维生素 C 分解酶，同食可使其中的维生素 C 遭到破坏。
- (13) 羊肉+醋：羊肉火热，功能益气补虚；醋中含蛋白质、糖、维生素、醋酸及多种有机酸，其性酸温，消肿活血，应与寒性食物配合，与羊肉不宜。
- (14) 甲鱼+黄鳝+蟹：孕妇吃了会影响胎儿健康。

(15) 豆浆十鸡蛋：鸡蛋中黏液性蛋白易和豆浆中的胰蛋白酶结合，产生一种不能被人体吸收的物质，大大降低了人体对营养的吸收。碱+粥 做粥用的大米、小米、高粱等都含有较多的维生素。维生素 B1、B2、尼克酸和维生素 C 在酸性中很稳定，而在碱性环境中很容易被分解。

4. 某些食物中毒与解救方法

刘乾初编辑

- (1) 鲤鱼与甘草：食则死亡。解救：吃麻油二两。
- (2) 黄瓜与花生：食则泻肚。解救：吃藿香正气丸二粒。
- (3) 蜂糖与生葱：食则死亡。解救：米炒枯研末，再用甘草二两煎水冲枯米吃。
- (4) 香蕉与芋头：食则中毒。解救：吃桐油五钱。
- (5) 冰棒与西红柿：食则中毒。解救：吃穿心莲二两煎水服。
- (6) 羊肉和西瓜：食则中毒。解救：甘草二两煎水服。
- (7) 鲫鱼与冬瓜：食则脱水。解救：吃空心菜汁二两。
- (8) 油煎鸡蛋与糖精：食则中毒。解救：牛黄五分，开水服。
- (9) 螃蟹与柑桔：食则中毒。解救：吃大蒜汁。
- (10) 牛奶与酸醋物：食则腹结石。解救：吃绿豆汤。
- (11) 牛肉与韭菜：食则中毒。解救：吃豉汁。

以上仅供参考，若发生中毒症状，应及时送医院为妥。

[法律与我]

人间正道是沧桑

大鸣

引言

新年伊始就从网上得知守义兄荣任《彩虹》主编。我猜想不论他是被 CPCA 的众多大佬们（现任理事会的理事们及顾问委员会的委员们）力邀出来，还是自己挺身而出，都将有新的建树。

不久，编辑部成立。接着编辑铁梅来电让我把打官司的故事写出来。一下子我就从潇洒的翘首以待的读者，荣升为被编辑催稿的抓耳挠腮的撰稿人，平静心情也因此变得忐忑不安。这不仅是因为本人从没向任何出版物投过稿，而且还因为官司这两个字对一个普通的中国人来说实在是很沉重。本来每天的生活就不轻松。我还没想过要在《彩虹》的联谊和休闲的气氛中添一份沉重。

都说距离能产生美感。那我就用第三人称来说这个故事吧。故事本身还没有结束，所以，还要敬请各位有心的贤达给安排一个好的结局。

故事

张会计来澳洲已经快十年了。由于给在澳洲出生的老二选了一个较好的小学，她想在这所小学附近找一份工作。天随人愿。在老二上学前班之前，在距离这所小学 100 多米的地方她找到了一份主管会计的工作，有了自己高大明亮的办公室。每天上班的时间和孩子上学的时间相同，从早上九点到下午三点半。老二上学后，她每天接送孩子，中午穿过一条小巷给孩子送去热饭。

她工作的单位是一个全国性的专业学会，在全澳有几十个分支机构，在她上任之前的一年内曾换了四个会计。上任后，她很快就理清了几年来的混乱，并和各分支机构建立了良好的工作关系。学会上下都非常满意她的工作成绩。

斗转星移，两年后主管学会日常工作的执行董事辞职了，学会的日常工作由财长兼管。从此，财长禁止她直接指导分支机构的会计工作，分支机构的会计工作改由财长本人直接指导。那时，财长提议并主持的股票投资已开始出现很大亏损。开始，财长把有关股票投资亏损的会计报表不上报给董事会；后来，干脆禁止她做与股票有关的会计记录。财长还在明知有些分支机构的税务数据不全的情况下，硬要她在上交税务局的税务报表上签字负责任。为此，她向董事会建议：第一，按规定税务报表应由财长签字负责；第二，应在报表上注明尽快修正有关数据。董事会主席开始只同意了第二条，但她签字后，又责令她删去附加说明。

那年的财政年度底，审计公司在审计时发现学会有关股票投资的账目没有做，就要求张会计马上补上有关的账目。张会计立即请求财长容许她马上做有关股票投资的账目。财长以必须在即将召开的学会年会之前通过审计为由，让她按股票经纪人临时提供的几个数字作帐。她发现股票经纪人提供的数字与原始单据有十几万澳元的出入。为了赶在年会之前通过学会的财会审计。她要求审计公司先通过学会的财会审计，她会立即补作有关股票投资方面的账目。审计公司同意了她的建议并通过了学会的财会审计。但是，财长仍不让她作有关投资方面的账目。她因此上书董事会，要求董事会准许她按审计公司的要求立即作出有关股票投资方面的账目，而不是按财长的要求作假账，但是董事会支持财长，她只好将此事告知了工会。紧接着财长就以不服从指挥为由停了她的工作但没通知分支机构。因为有几个分支机构有日常工作需要她马上处理，她就从家里用电子邮件通知分支机构她已被停职并说明了事情的来龙去脉。许多分支机构立即回信表示支持她，并向董事会寻问此事。董事会以此事保密为由拒绝回答。两个星期后她被解雇。在解雇信上，解雇的原因除了不听从合法的指令外，还加上了盗用分支机构的电子邮件地址和向外泄露学会内部的保密资料。

依据工业关系委员会(Australian Industrial Relations Commission)提供的有关法律文件，张会计向工业关系委员会投诉她的雇主非法解雇了她。工业关系委员会告诉她：她申诉的问题属联邦法院管，并开了证明。

然而在联邦法院，雇主的律师却提出：张会计所告的问题不属法院管，所以法院应拒绝受理此案。法官当时驳回了这个说法，并按程序给双方排定了递交有关材料的日期。但是当雇主方面又请了一个曾在联邦法院任过法官的辩护律师，再次提出这个说法时，该法官转而赞同雇主方面的说法而拒绝受理此案。在判决中，法官在接受张会计所说的都是真实的前提下判定法院不受理她的起诉；因为，第一，她没有把她的上司让她作假账的事告到有关的管理机构；第二，即使是她把上司让她作假账的事告到法律条文所指的有关部门，有关部门也没意识到她告的是她的上司让她作假账违法；第三，没有证据表明雇主方面是在知道她上告有关部门之后才决定解雇她，所以她向有关部门的投诉和解雇无关；因为具体的法律条文是：雇主不能在雇员投诉雇主的违法，违规行为后解雇雇员。接着雇主方面又要求张会计支付雇主方面的法律费用。法官也满足了这个要求。

张会计提出上诉到联邦法院合议庭；理由是：第一，她不仅告到董事会，审计公司，工会，税务局，维省劳保局（Victorian WorkCover Authority）和维省雇主协会（Victorian Employer's Chamber of Commerce and Industry）；并具体引证雇主方面的辩护律师当年在联邦法院任职时判定工会是该法律条文所指的管理机构的案例；第二，法官在判决中对工会给张会计的回信断章取义，没有引述工会郑重地告诉她，造假帐违法的话。第三，雇主方面也承认工会的代表参加了解雇前由雇主协会召集的四方会议。此外，有关法律明文规定：在不受理具有工业关系委员会证明的起诉时，不能判付对方的法律费用。

尽管对以上几点，雇主方面没作任何正面答辩，合议庭也没提出任何问题，但合议庭仍驳回了张会计的上诉，并判她支付雇主方面在上诉过程中的法律费用。在判决书中合议庭不仅没有正面回答以上几个上诉要点，甚至比初审法官更进一步，把有关法律解释成：构成非法解雇，必须是雇员在被解雇之前已向法庭或特别法庭(tribunal)起诉了雇主的非法行为。合议庭提到做出新解释依据的是，1995年版的联合国国际劳工组织关于保障劳工不受不公平解雇的报告中的有关段落，但在判决书中没有具体引述这些段落。

实际上，这些段落讨论的是这条已被各国普遍采用的非法解雇的法律条文的应用情况。其中特别强调，当雇员因受宪法，劳工法和其他有关法律保护的权力受到侵犯而投诉时，必须严禁打击报复，尤其是最野蛮的将雇员解雇的打击报复方式。在这些段落里根本没提议雇员应向法庭起诉雇主的非法行为。

因此，张会计又向澳洲最高法院提出上诉。上诉书中，不仅强调合议庭没有直接回答她提出的法律问题，而且依据国际劳工组织的报告，进一步提出：雇佣合同中写明，她必须遵守会计标准，因此，雇主方面让她作假账是违反合同法；更重要的是，宪法规定所有人包括法官都必须遵守法律，而税法 and 公司法严禁作假账，所以雇主方面让她作假账不仅是违反税法 and 公司法而且是违反宪法；再有，在当前公司作假账已成为危害社会的大问题的情况下，她的案例，意义尤其重大。

一般的上诉递交到最高法院后，一个多月就会有回复。但张会计的上诉已交上去5个多月了，还没有任何音讯。她知道，最高法院在决定是否审理普通的上诉时所依据的有关法律

条文里没有“执法必严”和“有错必纠”的要求；只要负责该上诉的三个法官中的两个形成一致意见，法官们就可以随意地决定拒绝审理该上诉，而且无需说明具体的理由。这样，即使是在上诉书中写清楚有关判决有明显的法律错误，最高法院的法官们仍可以依据该法律条文维持原判。从而使有明显法律错误的判决变成案例法，作为以后判案的依据。实际上，最高法院的几个法官不但可以直接决定法律的意义，法律是否有效，还可以直接地控制法律被下级法官曲解的程度，从而间接地控制着法律的实施。

张会计去最高法院设在墨尔本的法庭递交上诉文件时，看到在法庭外挂着两幅巨大的油画（每幅大约的尺寸是 1.68mX2.24m），很有感触。这两幅并排挂着，题为“陆地和海的双联画”，表现的是一片昏天暗地的景象。一幅是海边，主要用黑灰的油彩涂抹的画面使人联想到的是被严重污染的腥臭熏天的烂泥滩。另一幅是海，在极其昏暗的天空下，起伏激荡的大海变成了令人恐怖的邪恶的深渊。

雇主方面的辩护律师曾说过：法官会仅仅因为不喜欢申诉方头发的颜色，判申诉方输。张会计已体会到了这种说法的真实性。毕竟这个辩护律师有几十年的经验，而且他自己还判过案。她想再坚持告下去也许只能是：“知其不可为而为之”。

后记

目前海内外流行的观念是：华人在发达的西方民主国家，由于没有民主法制观念，不会用法律维护自己的权利。被人欺负时总是忍气吞声，让人瞧不起。殊不知，这个世界是强者的世界。华人在海外是少数民族，天时，地力，人和一项都不占。吃了亏还要背黑锅。

常言道：强权就是真理。远在 1、2 百年前，已经有成熟的民主和法制体系的西方国家美其名曰自由贸易，靠着洋枪，洋炮强行向中国倾销毒品，把大清帝国搞垮；反过来讥讽饱受毒害的中国人是东亚病夫。近在十几年前，一些澳洲的土著人控告政府在 50 年代以前把一些土著人限制在保留地内，并强行把土著人的年幼子女与家人分开，限制这些年幼的子女生活在保留地之外，因此对土著人造成了伤害，这些都是违反澳洲宪法的。澳洲最高法院驳回了土著人的起诉，认为：首先，土著人当时还不是澳洲公民，所以不受宪法保护；其次，宪法中没有保护公民在法律上受到实质上的公平对待的条款；进一步说，尽管现在事实上，证明了有关法律的确对土著人造成了伤害，那些法律也因此已被废除了，但是，没有证据表明，当时制定有关法律是为了伤害土著人。

法律最终是由法官来解释的。澳洲的法官出自成功的律师。律师所受的基本教育和奉行的准则是：顾主的最大利益高于道德和法律。成功的律师当然是收费高，赚钱多的律师，自然多是为主流社会的富人打官司的律师。常言道：江山易改本性难移。要让不仅具备普通人的亲疏好恶的情感，而且还习惯于采用不道德和非法的手段为某些人解决法律问题的法官们真正按法律公正地对待少数民族的平民百姓，其难度和几率是可想而知的。

法律系统不是在真空中运作的。有钱能使鬼推磨，当然土鬼和洋鬼都不例外。法官和律师们只有最大限度地鼓励和保障一些人比其他人享受更多的自由，或者说最大限度地违法，才能繁荣法律市场。这正是所谓：“法律滋生，盗贼多有”。

[投资顾问]

本期彩虹特约赵明组稿，发表一组有关投资的专题文章。欢迎会员朋友意见反馈和讨论。

发家致富、共同富裕

赵明

人到了一定岁数就要考虑如何养老。我们这些在人生半道上加入澳洲社会的人面临着一个特殊的困境：既不能象老一代安享社会福利（历届政府早已不断在放风以后没有那么多福利了），又不能象下一代从年轻时就积存养老金。所以我们只能在这养孩子还房子负担正重的年龄段同时考虑投资养老。

投资类别成百上千，广而言之可分为三大类：1) 房地产，2) 股票，3) 有价证券。你去咨询一个财务顾问 (Financial Advisor)，给你的第一指导总是投资要在这三类中有一个合理的分布。

不管投资什么项目，高风险高回报和低风险低回报是天经地义的准则。各人根据自己的实际情况选择自己的最佳投资方案。年纪轻的可以加大高风险投资的比例，因为来日方长，有本钱输个一两年。房地产和股票风险虽高，但长期回报总是要高于有价证券。心理承受能力不那么强就最好避开高风险投资，不管怎么说，投资不能投到晚上睡不着觉，或者是引发心脏病的程度。

世界第二富，股神 Warren Buffett 的投资第一原则是不投自己不懂的项目。对于我等一般工薪阶层，没有能力和精力去弄懂投资的方方面面，于是形形色色的财务计划人，投资经纪人应运而生。他们为我们提供建议，作出规划，帮助我们理财，并从中挣得他们的一份收入。

投资风险高低本身并无对错，要紧的是自己要知道风险在哪里，有多高。要格外提防批着羊皮的狼。最近披露的 Westpoint 就是一个很好的例子。若干行为不良的财务顾问为了自己获取高额回扣，把高风险的投资项目作为有保障的投资推荐给寻求低风险投资的客户，导致很多最不能承受风险的人倾家荡产。这样的狼随处可见，如最近被 ASIC 停牌整顿的 Fincorp。打出大狼则是几年一遇的事，发现时受害者少则几十，多达数百。

另外一种狼要狡猾得多。这些狼不是简单地批上羊皮，而是动用外科手术把羊皮天衣无缝地缝在身上，以至于投资老手也会上当。这里最典型的的就是做假帐的公司，澳大利亚有 HIH，美

国有 Enron. 识别这样的狼就要费很大力气了. 老到的算计自然是必不可少, 可能还要加上一点敏锐的嗅觉.

有一种说法是听街头巷尾议论去买股票是丢钱的最便捷手段. 要做好投资, 需要投入一定的努力去学, 掌握最必要的基本常识. 彩虹杂志历年来曾经登载过很多篇有关投资的文章, 但随着会员人数的增多, 个人财务状况的变化, 编辑部觉得有必要开设这一投资专栏, 邀请有经验的会员给大家介绍一些有关投资的知识.

本期彩虹特邀 CPCA 前任 CPCA 投资小组组长, 小组投资指数(见彩虹第 46 期)创建人吴振家介绍 Warren Buffett 投资原则; 投资小组创始人之一, 彩虹杂志资深投资专栏作者景剑锋为大家介绍黄金市场的趋势; 地质学家, 业余投资者庞加研从工业角度介绍矿业资源的勘探和开发; 冶金学家, 投资爱好者孙守义介绍澳大利亚的矿产资源分布和开采能力; CPCA 热心会员赵明给没有多少投资经验的读者介绍固定利息投资背后的欺诈.

希望这个专栏对你有所帮助. 如果你有什么批评建议, 请向编辑部提出. 我们更希望如果你有任何方面的见解或者自己的经验, 请给我们的专栏作一个介绍.

投资要诀第一条: “切忌丢钱”

Warren Buffett

吴震家

话说股票交易虽是当今世界大规模市场经济“创造财富”不可缺少的一环, 有的人在股海中能得心应手很快变成了百万富翁甚至亿万富翁, 然而股海波涛汹涌也充满风险, 也有人在股海中倾家荡产变成穷光蛋。”The winners get all, the losers go to wall”, 这不是很公平的事, 但对于当今世界所有从事股票投资的人来说, 这也是需要铭记在心的无可奈何的现实。

面对如此现实, 所以当<彩虹>杂志和股票组长赵明向我约稿命我谈谈股票投资的哲学, 我第一想起的便是当代最伟大的股票投资大师 Warren Buffett 的一个教诲, 即“投资要诀第一条: 切忌丢钱。投资要诀第二条: 永远不忘第一条。”(Rule No 1: Never lose money. Rule No 2: Never forget Rule No 1.) 我相信这确是这位大师的肺腑之言, 也是其数十年经验之总结。下面我只想谈谈自己对这一要诀的体会。

首先, 为什么我们要“切忌丢钱”? 记得好象是鲁迅说过: 一个民族在世上“第一是求生存, 第二是求发展。”我想同样的原则也应适合于股市。如果一个人在股市总是丢钱, 便不能保本, 如不能保本, 也便不能生存, 如不能生存, 又何谈赚钱发展呢? 所以在股市中不丢钱乃是比要赚钱更基本更重要的考虑。

其次，我们如何才能“切忌丢钱”？这有许多种方法。但现在我所能想起的一条就是：“要避免进行所谓‘高风险高回报’的投资”。为什么我们“要避免进行所谓‘高风险高回报’的投资”呢？这是因为据我观察，人们对于此类所谓“高风险高回报”的投资的价值的估价往往偏高。这种‘投资’的一个最好的例子大概就可以说是买彩票。比如讲买\$1彩票如若中奖的话能得\$1,000,000，回报可谓高矣，但不中奖的风险却在99.99995%以上（不然彩票公司不能赚钱）。如果由所有彩票的平均回报率去估算则每一元钱彩票的真正价值不会超过\$0.50，但是我们都看到在社会上每星期去买彩票的人却不知其数。这些人周复一周年复一年地把钱丢给了彩票公司，养活了彩票公司所有的职工和经理，养活了所有卖彩票的代理，创造了彩票公司的利润和高额的政府税金。这一例子说明了人们对于所谓“高风险高回报”的投资确实有估价往往偏高的系统心理误差。在股市中的一个很好的例子便可以是当年称为 dot.com 的股票。这些股票所谓的回报率极高风险也极大。记得当年股票组的景剑峰高声疾呼“不能碰这些 dot.com 股票”，但很多人（包括敝人）不听。结果 dot.com 股崩发生时，这些股票在一两天内便掉价一半，在以后的数年内许多掉到了原价的5%以下，有的索性关门大吉……所以综上所述，这些所谓“高风险高回报”股票的“高回报”往往是虚，而“高风险”却往往是实。

人们也许要问：“如果我们现在不买‘高风险高回报’的股票，那么应买什么样的股票？”敝人的回答是“要买‘低风险高回报’的股票”。“那末在股市中有这种‘低风险高回报’的股票吗？”敝人的回答是“有的”。例如 Warren Buffett 买的就都是那种“低风险高回报”的股票。CPCA 股票小组的“Group Portfolio(小组股票组合)”的指数在过去的近三年中增长了近200%，平均每年复合增长45%以上。里面的很多股票也是这种“低风险高回报”的股票。相信在过去的三年中所有股票组的成员都已或多或少地得益于这一 Group Portfolio 的服务，也希望在今后将有更多的 CPCA 成员更好地得益于这一免费然而又是高质量的服务。

黄金的价值和相关的投资

景剑峰

黄金的价值是什么？这实在是个比较复杂的问题。黄金既是一种财产，又是一种原材料。作为一种有限的财产，其价值会因通货总量的增长而增长，而作为一种原材料，价格会因为新用途的发现和替代品的产生发生大的波动。而我更觉得黄金是一种财产，用我自己的话来说，黄金是上帝发行的货币。纸币可以任意的印制，因为它的面值远大于发行的成本。而黄金是无法任意发行的。

所以黄金最大的价值是来自于它可以作为永久货币的特性。人类的历史上，帝国建立了，帝国又没落了。每一个帝国都有过自己的货币，也曾经有过那样的辉煌，但是那些帝国的纸币，还有哪个是值钱的呢？就算不是被废掉了，通胀也早已将它的价值给完全掏空了。要相信世上会有能保值的纸币，大约要等到共产主义实现以后。我们大概都已经明白那是不可能的了。

那么就说黄金涨价的现实。1973 年以前黄金原先不能私人拥有。1973 年国际货币制度脱离金本位后，黄金可以私人拥有了，黄金就开始涨价。由于当时的经济状态，金价上升的非常快，从 1973 到 1980，金价上涨了 20 多倍。这个涨法，金价是过冲了，所以，接下来就是 20 年的大熊市，黄金掉到 250 美元一两。这个价格又是反向的过冲了，因为它都低于成本了。于是在 2001 年见底后，黄金价开始恢复。黄金合理的价位在哪里呢？当然各有各的说法。我认为，黄金的长期价格应该和主要货币的增长一样。根据这个观点，现在的合理价位是 1000 美元左右。

那么我们怎样在黄金涨价的环境里去获利呢？我们可以购买黄金，也可以购买黄金券，也可以买金矿公司。如果想把黄金作为自己财产的一部分，当然就买金条。但买金条最大的麻烦就是把这金灿灿的东西藏在哪里。所以就有了金券这个东西。金条别人替你藏着，你手上是一张可兑成金条的凭据。自然，这凭据可以交易。在 ASX 上，代码为 GOLD 的就是这个玩艺儿。我要推荐的，当然是金矿公司的股票。金矿公司地下有金子，买它的股票，就是买了地下的金子。金价涨了，地下的金子价值，因而公司的股价也跟着涨。那如何挑选金矿公司呢？第一，它得有金子，越多越好；第二，金子的生产成本越低越好；第三，金子不要已经卖掉了，也就是不要有 hedging。当然，在这些前提下，股票越便宜越好。

好吧，道理很简单，不过行动总是比较难。我们必须承认，对我们目前的能力来说，运气还起着不小的作用。不过，通过投资小组的信息交流，我们可以减少对运气的依赖，加强分析和理解的功效。最后，祝愿大家都能发个大小适中的黄金财。

固定利率投资是低风险的吗？

赵明

有一类投资是你把本金交给投资机构，然后定期取得固定的利息，投资期限一般也是固定的。最普通的如银行定期存款。这样的投资风险很低，对吗？

最近垮台的 Westpoint 用许多投资者倾家荡产的例子给大家敲了一个警钟：防有诈！

投资者把资金投出去，希望：1) 在投资期间得到利息(或股息, 折扣等)和 2) 投资结束时收回本金(可能会亏损或增益)。接受投资方以某种方式对投资者的本金作出担保。不同的担保决定了投资风险的高低。投资者要切记：拍胸脯的保证是不算数的。白纸黑字的契约也不见得都能兑现。如果公司垮了，以公司名义提供的担保还能值多少？

银行定期存款是最安全的。即使银行垮了，所欠本金仍由国家储备银行负责偿还。当然理论上储备银行也可能垮掉，但是这是极不可能发生的。如果真的发生了，这时已经是“覆巢之下，安有完卵”。

Westpoint 这一类的投资，是从投资者手里集资，在投资期间付给固定利息(12.9%, 远远高于银行存款利率)，到期还本。这些钱拿去做房地产开发，用房地产作抵押。房地产有形有价，所以叫 Real Estate，这还不够安全吗？Westpoint 的代理人没有告诉投资者的极其重要的一点是他们的抵押只是 Secondary Mortgage 甚至是 mezzanine finance (优先级最低)。谁拥有 First Mortgage？银行！出于自身的风险考虑，银行不会贷给开发商全部所需的资金，缺额即由 Westpoint 一类的金融机构来提供。一旦公司出了问题，清产之后的剩余资产首先必须支付拖欠职工的工资福利，然后还银行。很多情况下连银行都拿不回全部贷款，排队在后面的就一分钱也拿不到了。

话又说回来，投资者是否就是完全无辜的受害者呢？也是也不是。很多 Westpoint (以及其他类似情况) 的投资者几乎没有任何资金管理知识。是投资顾问为了高达 10% 的佣金，巧舌如簧让他们相信投资是低风险的。投资者中不乏变卖房产、借贷，或动用养老金投下巨款。但是从另一方面来说，给投资者 12.9% 的利息，再加上两头至少 2% 的费用，借款人必须付出至少 16.9% 的利息。在最近几年低利率的情况下，什么人会借这样的款，为什么不去借银行的低利率贷款而要借这样的高利贷？稍微动一点脑筋也不至于这样盲目上当受骗。所以除了无知，这些人大概也是有一些贪婪。又要马儿跑，又要马儿不吃草，世界上从来就没有这等好事。

对投资者来说，决定投一个项目必须仔细研究可能会有的风险，然后再决定回报是否足以补偿所冒的风险。换句话说，仍然是一百多年前马克思所说的那样，百分之三百的利润可以诱人冒杀头的危险。

矿产资源及其勘探开采

庞加研

随着 BRIC 国家的经济发展，全球对世界矿产资源的需求量近年来迅速增长。由于供需关系的改变，矿产价格上涨，使矿产资源公司利润不断增多，股价不断攀升，创出一个又一个新高。也引起一些对矿产资源股票投资有兴趣的会员们的关注。本文拟对矿产资源的勘探开采作一简单介绍，希望能为朋友们投资矿股提供一点参考。

矿产资源通常埋藏在地表以下，深度从 0 到几千米。勘探与开采是矿产公司两个非常不同的阶段。

勘探阶段分为初探和详探。初探通常采用直接和间接方法进行地质，地球物理，地球化学指标的探测。地质工作者再根据这些指标进行推测，评估是否有某种矿产存在的可能性，并预测该矿产的初级资源量 (Resources)。详探则是在初探的基础上，进行更加详细的地质调查，比如采用高精度的地球物理，地球化学方法，高密度的钻井探测和证实。详探阶段最重要的目的是确定矿产规模和把初期预测的资源量提升成为储量 (Reserve)。

开采阶段基于勘探阶段所提供的矿产规模与储量，确定工业性可采储量，制定开发开采方案和矿山建设方案。投入资金建立矿山设施一般是整个勘探开采过程中资金投入最高的时期。矿山设施建设完毕后就可以开始生产，将源源不断的矿产运往市场销售。矿产公司则从勘探时期的付现金流转入资金回收阶段，然后进入盈利。源源不断的矿石生产与销售，在目前的经济环境下，使矿产公司有源源不断的资金流入。矿产价格越高，公司盈利越多，矿产公司的购票也越高，红利也越好。

一般而言，勘探阶段主要是找矿，是前期资金投入。勘探阶段的地质，地球物理，地球化学数据资料具有许多的不确定性和多解性，可能导致的主要风险是资源量不能被后期的详探所证实，从而得不到具有商业价值的储量。这是早期勘探资金投入的风险所在。只有在开采阶段，公司开始生产和销售，前期投入的大量资金才开始得到回报。市场价格是矿产公司盈利高低的主要因素之一。开采阶段的主要风险则主要是市场价格，企业管理和如何降低开发成本。一个矿产公司不断勘探开发与再投资，不断扩大公司所拥有的储量，使储采比保持在一定水平，是公司可持续发展的关键所在。

澳大利亚的金属矿产资源

孙守义

澳大利亚人口虽少，不及台湾一岛，但疆域辽阔，地质年代久远，是资源大国，得天独厚。近年来随着中国建设步伐的加速，澳洲资源出口需求猛增，股票价格连续飙升。下表是澳洲金属矿物资源储量和产量统计，供大家参考。

COMMODITY	EDR	RANK	PRODUCTION 2004	PRODUCTION WORLD RANK
Bauxite (铝土矿)	5.7 Gt	2	56,600 kt	1
Alumina (氧化铝)	16,500 kt	1		
Copper (铜)	42.1 Mt Cu	2	860 kt	4
Gold (金)	5,589 t	2	259 t	3
Iron Ore (铁矿)	14.6 Gt	5	231 Mt	3
Lead (铅)	22.9 Mt Pb	1	700 kt	2
Nickel (镍)	22.6 Mt Ni	1	187 kt	2
Silver (银)	41.4 kt Ag	2	2,237 t	4
Tantalum (钽)	53 kt Ta	1	640 t	1
Uranium (铀)	701 kt U	1	10,592 t	2
Zinc (锌)	41 Mt Zn	1	1,34 Mt	3

资料来源：Invest Australia - Technology Australia 转引《澳洲地学》杂志。

ANZ Home Loan



Knox Chinese Healing & Myotherapy