



澳洲华人专业人士俱乐部(CPCA)期刊

Chinese Professionals Club of Australia (Melbourne) 主办

--- 第 49 期 --- 季刊

二零零六年九月出版 (一九九三年创刊)

本期目录

[编者按]

卷头语

《彩虹》，缤纷的世界

孙守义 (3)

刘乾初 (3)

[理事会理事介绍]

庞加研 (4)

[俱乐部资讯]

CPCA 南北排球友谊赛

朱立 (4)

CPCA 羽毛球男子双打比赛

范志良 (4)

其他信息

孙治安 (5)

[俱乐部讲座]

CPCA 奖学金和大学入学考试的讨论会

庞加研 (5)

[CPCA 运动会]

2006 年 CPCA 运动会开幕词

孙治安 (6)

运动员代表发言

沈志奇 (7)

CPCA 2006 Easter Sports 家庭参赛纪事

夏清 (8)

第二届 CPCA 运动会总结

孙治安 (11)

CPCA 第二届运动会成绩单

范志良和孙治安 (13)

[随笔]

人生就像一首乐曲

刘乾初 (17)

“校长”与“学生”

刘乾初 (18)

活着，真好！

刘乾初 (18)

[回忆]

远方的朋友	扬 蓓(19)
[艺苑]	
Jells公园星期日锻炼	孙守义 (21)
The Art of Forgiveness	Christine Many (22)
[游记]	
从莱比锡(Leipzig)到滑铁卢(Waterloo)	杨 耘 (23)
顶风冒雨滑雪记	孙治安 (25)
[下一代]	
培养孩子 EQ (情商) : 我的困难	李晓平 (27)
[谜语]	
谜语五则	孙守义 (32)
[健康与保健]	
随时随地健康一下 简便易行的 4 个保健小动作	刘乾初推荐 (33)
十种食物帮你刮掉胆固醇	刘乾初推荐 (33)
日常学会科学喝水有助长寿	刘乾初推荐 (34)
[与众分享]	
电吹风几种不为人知的奇用	刘乾初推荐 (36)
Salt	Emma Young (36)
463种生活小窍门 (7)	刘乾初推荐 (37)
[饮食天地]	
基本烹调知识(7)- 怎样放味精?	刘乾初编辑 (39)
饮食相克 (2)	刘乾初编辑 (40)
解密大长今养生御膳	刘乾初推荐 (41)
[投资顾问]	
CPCA 投资小组投资指数 2004/05 年度增长 32%	赵 明 (45)
[书评]	
“塔镇艳阳下” --Under the Tuscan Sun	林岚 (45)
[编者部启事与征稿]	(47)

卷头语

06年第二期彩虹在这与您见面了。

4月的CPCA运动会，天公作美，风静日朗，大家参赛踊跃。本期您将读到运动会的正式报告和各项比赛的“官方”纪录，同时也能看到精彩的赛场花絮。CPCA的体育健身运动方兴未艾，排球，羽毛球，滑雪，各种活动纷至沓来，本期都有报道。

爱好旅游的朋友可以随同杨耘重走拿破仑的“滑铁卢”。其他文章有刘乾初推荐整理的生活窍门，烹饪技巧，健康知识，心灵感悟。李晓平（Patric Li）谈了“情商”和子女教育。家长们对孩子“智商”都很重视，但对“情商”多不甚了了。李晓平的文章可为大家解疑释惑。

CPCA读书小组，半读半聊，小组活动轻松闲适，爱读书者众，林岚女士向大家推介一本：Under the Tascan Sun. 您最近读了什么好书，不妨借助彩虹跟大家分享分享？

上期彩虹“出版”恰值股票强劲牛市，其后在5月达到高峰，而后突然下滑，赵明对此有简述。

据我所知，大家最爱读的莫过于发生在我们身上和身边的大事小情，最后恳切希望各位，无论事大事小，或长或短，您抽空给彩虹写上几笔，我这候着？

孙守义
《彩虹》主编

[三言两语]

《彩虹》，缤纷的世界

刘乾初

翻开《彩虹》，五颜六色的“音符”在你的眼前跳动。闭上你的眼睛，回味着你生命中美丽的瞬间…。

读着一篇篇绚丽多彩的文章，触动着你内心的世界…。

聆听着一篇篇优美的诗歌，飘香绕怀久久不忘…。

在雨中，你看到小雨点与斯特劳施的音符一起跳动。

在街上，偶然的情景却勾起你深藏内心的希望和梦想。

还有…

还有…

这就是人生，它和四季一样来去匆匆，但美却永久地停留着。

[理事会理事介绍]

姓名：庞加研， 性别：女，籍贯：河南， 是否为庞统后裔，有家谱可查。 尽管老祖宗是河南，本人却是一个四川生四川长，彻头彻尾的川妹子(二十年前)。

自从加入 CPCA 以来，亲眼目睹，亲身经历 CPCA 众多会员们为 CPCA 的各项活动不辞劳苦的奉献精神 and 乐在其中的参与精神。承蒙大家的信任与推荐，一定努力为 CPCA 这个大家庭效劳。

[俱乐部资讯]

* 八月十七日在新金山学校体育馆举办了 CPCA 南北排球友谊赛。比赛结果，北队以 3：0 取胜。三局比分是：15：1，15：9，15：11。北队队员有：朱立，黄宇航，候建付，陈柯，董哲民，李惠科。南队队员有：刘威，Li Yun Shang, Cui Yan, 庄忠良，李彬，祝书明，刘乾初，王晓明，Cheng Liang。

* The Men's Double Event of 2006 CPCA Badminton Competition was held at Monash Sports Center on the 27th of August. Twenty-nine players participated in the competition. The competition was a great success and full of fun.

After four hours' tense competition, Xie Dongsheng/Xie Robert became 2006 CPCA Men's Double champion. Shan Chunming/Chen Zhiping clinched the runner-up trophy. The third prize went to Li John/Zhang Hao and Li Yunshan/Wang Haipeng took the fourth place.

The organizers and CPCA committee wish to thank all the participants, spectators and sponsors who made the tournament an enjoyable and successful event!

Event Two: Mixed Double

Time: 1:30-5:30PM, Sunday October 22 2006

Venue: to be decided

How to register: Send your name, partner's name to FAN Zhiliang (zhiliang_fan@moldflow.com, Phone: 9751 8186(w), 9807 6531(h))

Registration deadline: October 12, 2006

12 pairs have registered so far!

The competition is for fun/friendship/fitness. If you would like to participate but have difficulty in finding a partner, please let us know and we will find a partner for you.

Sponsorships:

Once again, the tournament is generously sponsored by "iContact" Optometrists Shops(12 market street Boxhill; shop 23, springvale central 268-274 Springvale Rd;shop 345, dandenong plaza 49 Mccrae st, Dandenong).We sincerely thank "iContact" for their kind support.

(reported by FAN Zhiliang & ZHU Li)

*由于新金山学校与 Western Bulldogs 结盟, 该俱乐部为新金山师生提供三场免费澳式足球门票。CPCA 作为新金山学校盟友也获得部份门票。大约有 300 多人 CPCA 会员或家属观看了球赛。大部份人是首次身临 MCG 运动场。大家对这次活动反映很好。

[俱乐部讲座]

CPCA 奖学金和大学入学考试的讨论会

庞加研

2006 年 2 月 25 日, CPCA 举行了一次奖学金和大学入学考试的讨论会。这次讨论会约有 40 个家庭参加。特邀的 6 位嘉宾(毛其明, 李飞云, 王冬梅, 潘仁积, 潘晓闻和曾鸣)介绍了维省的各类考试以及他们的亲身经历和体会。两个多小时的时间里大家了解了丰富的奖学金和考试信息, 还在如何鼓励, 支持, 引导和教育下一代方面得到了很多启发。一些会员们更是一回家就开始行动。

范志良第二天就为女儿买了个游戏机。要知道, 他女儿想有个游戏机的愿望已经一年多了, 可父母担心孩子有了游戏机就不能专心学习, 一直没给女儿买。家里有个游戏机, 不仅一家人可以一块开心地玩游戏机, 更能让女儿学习效率提高, 生活更丰富。

姜思宇的女儿 7 岁。小姜每天下班回家除了家务还要为女儿额外补教数学。压力大得快撑不住了。讨论会对她触动很大，和丈夫认真商量后，决定取消女儿的额外数学。孩子轻松了，妈妈轻松了，全家人都轻松了。我们看见她一家现在每个星期天都到太极逾迦小组活动，挺开心的。

相信还有许多会员像范志良，姜思宇一样，已经或正在调整对孩子的教育方式，使我们每一个家庭更和谐，生活更轻松。

在这里，我们特别感谢 6 位嘉宾：毛其明，李飞云，王冬梅，潘仁积，潘晓闻（黄静霞和潘晓闻之女）和曾鸣（庞加研和曾一之子）。

讨论会那天一直下着大雨，王冬梅，潘仁积，潘晓闻到会时几乎被雨浇湿透了。哗啦啦的雨声使嘉宾和会员们紧紧围在一起，畅所欲言，也使这次的讨论会给我们留下特别的记忆。正是我们 CPCA 这些热心的会员们和会员的家人们，使我们能在 CPCA 这个大家庭里相互交流，相互帮助，共同培养比我们更有作为的下一代。

[CPCA 运动会]

2006 年 CPCA 运动会开幕词

孙治安

尊敬的新金山中文学校校长孙浩良先生！
尊敬的新金山中文学校副校长原玲女士！
尊敬的 CPCA 新老朋友，亲爱的大朋友，小朋友：

英联邦运动会刚刚落下帷幕，我们 CPCA 第二届运动会在这里开幕了。首先让我代表 CPCA 理事会，运动会组委会向参加本届运动会的全体运动员和观众表示热烈欢迎。两年前的今天，也是在这里，我们成功地举办了首届运动会。我们的会员在这里重温了运动场上的梦，展现我们 CPCA 体育运动的风采。在我们的影响下，北大校友会，墨尔本高校学联会也先后举办了运动会。因此，我们 CPCA 发起体育运动浪潮不仅影响了我们 CPCA 会员及家属，也推动了墨尔本华人团体的体育运动。今天，我们又在这里相会了。我们将再一次的向世人展示 CPCA 朝气蓬勃的精神风貌。虽然两年过去了，但我们 CPCA 的体育浪潮不但没有衰减，反而越发高涨。太极，健身，走路小组每周活动，风雨无阻，雷打不动，人员也越来越多。我们高兴的看到，在这段时间，由朱立发起的南北对抗赛在紧锣密鼓的准备。对抗赛的帷幕将在今天的运动会上正式拉开。这些都表明，大家认识到体育锻炼的重要性。我们举办运动会也正适应了大家对体育锻炼的需求。在 CPCA 推广体育活动对会员及家庭都极为有利。CPCA 理事会应把这作为工作的重点，坚持不懈的抓下去。在最近一个多月的训练活动中，很多 CPCA 的小朋友们参加了我们的训练。尤其让我们高兴

的是，今天有这么多小朋友参加比赛。如果通过我们影响，能培养我们下一代的体育运动兴趣，这将是我们的 CPCA 的成功和骄傲。让我们用掌声为将参加今天比赛的小朋友们鼓劲加油。我们办运动会的宗旨是健身，我们的口号是安全第一，比赛第二。最后祝运动员取得好成绩，祝我们运动会圆满成功！

运动员代表发言

沈志奇

首先，我代表全体运动员感谢 CPCA 组织了这次运动会和随后的一系列南北对抗赛。让我们有这样好的机会，自觉锻炼身体，相互切磋，交流技艺。

我们特别要感谢我们的家人，我们的父母、老公、老婆、子女和我们的朋友们。因为有他们的无私的奉献，大力支持，我们才有可能在这里一展英姿。

我们非常高兴地看到，我们的下一代也积极地参加到我们这次运动会和锻炼身体的行列中，我们要把接力棒代代传下去。

我们南方队特别感谢北方队在朱立队长的领导下，咄咄逼人的挑战。他们燃烧的年轻热血，荡漾的青春激情也深深地感染了我们。虽然他们北方队有着年轻的优势，但是作为大哥哥和大姐姐的我们南方队也决不会俯首称臣，甘拜下风。今日赛场鹿死谁手，还请大家拭目以待。

最后，我代表全体运动员宣誓：友谊第一，比赛第二。娱乐第一，竞争第二。奥运会的口号是：更高、更快、更强。我们的口号是：更健美，更健壮，更健康。

谢谢大家

沈志奇

CPCA 2006 Easter Sports 家庭参赛纪事

夏 清

那天，我们家爹地告诉我，他已经报名参加 CPCA 运动会了，并且还顺便替我和 Vincent 一起报了名。我一听说有 200 米夫妻接力，就有点心慌。凡国内大专院校被迫冬练的女生们，对于跑步，尤其是长跑，大多恨而生畏。所以我拼命地问朱清华，到底是每人跑 100 还是 200？！200 米可就惨了。小朱不胜其烦，敷衍曰：成绩并不重要，重在参与么！你去参加，还可以给小朋友树立一个好榜样。这话很动听，于是我迅速入彀。事后看来，还真不是那么回事。

一匹黑马冲出来 — 居然是我老公？！

Easter Friday，天气象是被祝福过似的。人来了很多，入场式很是热闹。看得出来，组织者颇费了一番功夫。接下来就是比赛了。项目众多，也只能顾得上自家参赛的比赛了。不想我们家小朱居然夺了 1500 米的金牌。此事大出我的意外。事后问他，他也很纳闷，一开始只见孙志安飞奔而去，以为自己最多只能作一个千年老二。未料两圈下来他居然慢下来了，这才意识到自己有赢的机会。我后来看了舒德明所拍的照片（左图），老公冲线那一刻，表情痛苦万状 — 还不是因为没有锻炼的缘故？没有锻炼还拿了金牌，靠的并非只是运气。原来他事先早就察看了 CPCA 上一届运动会的纪录，估摸着凭当年在大学长跑的底子，加上近来坚持打羽毛球所聚集的体能，或有斩获。底下右边的照片，是我家小人儿所拍。若你再仔细点看舒德明拍的照片，你会发现小家伙（跑道上穿绿衣）正摇旗呐喊着呢。



（舒德明）



（朱语尘）

重在参与，然而谁说成绩不重要？

因为谁都有奖牌情结嘛。我家小人儿那天也荣获一枚银牌。当晚就幸福地枕着奖牌睡了。看小人儿们跑步，像煞观看一场轻喜剧。来者甚多，场面一片欢闹：大人紧着再叮嘱，小

人儿有临时怯场的，有紧张啃手指的，有按耐不住的，有跟着瞎跑的。有下图为证。最为可爱的还是终场那边厢几个临时裁判，也不按秒表，只老鹰捉小鸡似的一心一意逮捕那些跑得快的。小语尘起跑有点慢了，他倒也跑得不赖！看来在跑步这方面，他没有从我这儿拷贝基因。这还真值得庆幸！



(夏清)



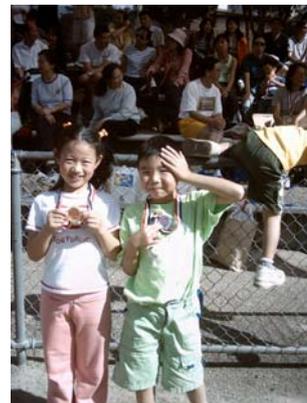
(夏清)

等待发奖牌 — 好不心焦！

小人儿几次三番地问我，为什么还不发他的奖牌。我甚是煎熬不过。要是他真没得奖，那该怎么办？于是劝他去发奖。小家伙乐滋滋的去排队了。巧了，还真轮上他跟好朋友凯茜给朱清华发奖了。有了奖牌就好办了，小朋友们来不及的要过把瘾（右下图），我也就乘机松口气。



(夏克农)



(夏清)

拿自己的奖牌滋味到底有多美，我还真不好说（叹气）！朱语尘总算等到那一时刻了，于是，那股自豪，那份狂喜，那般陶醉……



就差那么一点点，我与奖牌两次擦肩而过

夫妻 200 米真的一人只跑 100 米，而且，我有点不敢相信自己的眼睛，100 米怎么这么短——想象中的要可怕的多。况且朱清华才拿了 1500 米的冠军。我多少壮起胆来。老公跑了第二，我接过后只听边上刷的一下，有人超过我了，我想这下只能冲第三了。接下来边上一片祥和，眼看就要到终点了！“没想到我也能拿体育奖牌！”——正狂喜中，不防背后晃出一人（史兵），心中只一紧，想加速，已是迟了！体育比赛，原是松懈不得呀！此乃教训之一。事后才知，与我们一起跑的夫妻档中，有著名的 CPCA 奖牌专业户张庆原，黄宇航夫妇，以及隋颖，侯健夫夫妇。知己不知彼，此乃教训之二。

家庭组 3 人比赛时，我已经学乖了。边上一起跑的太太们，我也巡视过了。我想我们这回有冲金牌的实力。果不其然，第一道老公是第一个冲过来。我一阵激动，接了棍子就往前冲。接下来，接下来我就发现我自己摔倒了，究竟是怎么摔的，我一点都记不得了。只记得我五体投地地趴在地上，有多久，也不记得了。然后就只记得有人拉我起来，大概是老公，接着想都没想又跑了，也没觉着痛——儿子还在那边等着呢！好语尘，他还追上一个，眼看还可以追上一个，可惜 30 米太短了，我们只得了第四。小家伙颇失望，但是他还是安慰了可怜的妈妈——这时我才觉着腿火辣辣的痛起来。太想赢反而输，此乃教训之三。

这次运动会，我倒是给小朋友树立榜样了，很可惜，弄不好就成负面了；可不是，凡我参加的，我净拖后腿来者。所以很想给自己挣回点什么。有了，我以为我还真可以得敢斗奖。唉，为什么就没有人想到发这一奖项呢！不然我也可以过一回奖牌瘾嘛！

第二届 CPCA 运动会总结

孙治安

2006年4月14日CPCA利用复活节假日在EAST DONCASTER运动场成功地举办了第二届运动会。俱乐部的大多数会员及家属参加了运动会。新金山中文学校孙浩良校长和原玲副校长应邀参加了运动会。中国驻墨尔本总领馆教育组通过中国教育部外事部门为运动会定做了奖牌。运动会于上午9:20分开幕,下午2:00结束。从开幕式到最后发奖,整个过程进行的紧张,热烈,有续。在不到4个小时的时间里就完成了29个项目的比赛。共决出27项金,银和铜牌。共有300多人参加比赛。数目超过2004年。各项比赛成绩已刊登在CPCA网站。

作为对这届运动会的总结,我首先要说说人气和天气。我们的人气是空前的旺盛。在运动会前的一个多月时间里,CPCA掀起了一股体育锻炼的热潮。每个周末都有很多人到运动场去做热身训练。南北足球队更是加紧训练,要在运动会上决一雌雄。也许是我们的人气感动了上帝,为我们安排了那么好的天气。清晨一场暴雨将大气中的尘埃洗涤一清,为我们带来了清晰的新鲜空气。当我们运动会开始时,一层薄云遮住阳光,使运动员们在舒适的气温下进入运动场。随着比赛的白热化,天公在也沉不住气,终于露出她的笑脸。等我们比赛结束,大家收拾行装准备打道回府时,天公不知为什么不高兴了。一阵狂风过后,又下起大雨。

我们这届运动会与2004届相比有较大改进。在开幕式上,我们打出了中澳两国国旗,奏两国国歌,请运动员代表讲话。这使得运动会的气氛更加正规和庄重。也借此表达我们对中澳两国的热爱之忱。在组织安排上,我们吸取了上一届运动会的经验,除了正规比赛外又增加了娱乐性比赛。夫妻接力和家庭接力吸引了会员们的兴趣。这两项比赛参加的人数很多。尤其是家庭接力,很多人现场报名。儿童项目安排的也较多。今年参加比赛的儿童人数远远超过我们的估计。有的项目不得不临时分组。为了鼓励儿童们参赛的积极性,我们为儿童项目的前三名准备了奖牌,并为所有参赛的儿童颁发鼓励奖(EASTER EGGS)。可以肯定,获得奖牌的小朋友们一定非常高兴。而父母在看到他们儿女通过自己的拼搏而获得奖牌和鲜花时一定是更加激动和自豪。为了避免混乱,儿童项目的鼓励奖全部当场发放。保证了每个小朋友在比赛过后都能得到一份奖品。

由于比赛项目增加很多,我们担心比赛不能按时结束。因此在项目安排上尽可能做到同步进行。同时也反复强调准守时间,要求运动员与裁判员的积极配合。结果表明,我们的会员非常守时。9:00之前绝大部分会员就已经到场,并按照组委会的指挥到广场西侧排队,准备入场。使运动会能准时开幕。在裁判员们的积极努和运动员们的密切配合下,运动会各项比赛也基本按时完成。有些项目还有所提前。这反映了我们这个群体的组织纪律观念。总的说来我们对这次运动会的评价是:组织工作周密,项目安排合理,工作人员负责,参赛人员配合,场面生动活泼。

有 2004 年 CPCA 首届运动会的经验，这届运动会在组织工作上可以说是顺理成章。我们首先成立了组委会，讨论确定运动项目，裁判和工作人员的配备，场地选择，奖品和奖牌的准备，必要设备的采购和制做。运动会前夕理事会又专门开会对运动会的各项准备工作一一落实到位。

运动会的报名登记工作是繁杂的，瞿唯青承担了这一重任。

裁判员的工作好坏直接关系到运动会能否顺利进行。范志良又一次的接过裁判长的帅印，带领裁判员队伍出色地完成了各项目裁判任务。大家看得到，每一位裁判员都坚守岗位，自始至终地认真履行职责。为本届运动会作裁判的人员是：刘乾初，刘威，伍东扬，于华刚，夏克农，庞加研，李雁鸿，黄冰，陈柯，陈维，陈刚，李斌，李念慈，姜思宇，孙旭东，骆明飞，王荣生，刘占奇，冯速翔，张彦春，李声，王晓明，唐翠芬，邓嫩英，王福娟，王葵花，杨晓琴，施华，施浩。

运动会的广播报道是重头戏，直接影响场上气氛。运动会从开幕式到最后发奖，自始至终有声有色。精彩的报道一篇接一篇，悠扬的音乐一曲接一曲。造就这生动活泼场面的功臣当归属刘桂琴和李跃进。刘桂琴一如既往，主动承担了运动会所必须的细微后勤准备工作。所有我们没想到的她想到了；我们没准备的她准备了。入场式的小旗，发奖的花束，终点线的彩带，广播稿件的组织，礼仪小姑娘的组织都是刘桂琴准备和安排的。这些细微工作如果没有倾心的投入，不要说做就是想也想不到。正是由于她倾心的投入，为我们运动会增添了不少光彩。李跃进自 3 月份组委会第一次会议后就开始收集资料，准备运动会的广播报道工作。要知道他那精彩的解说词绝非一日之功。为了使整个广播程序不出差错，他在运动会当天早上 8 点钟就来到运动场，做开幕前的现场演练。广播组其他成员还有：张铁梅，王鹤男，潘志远。这里我们要特别表扬王鹤男。她那天患感冒，本应在家休息。但还是一大早就赶到运动场。别人穿短袖，可她穿着大棉袄。潘志远除了负责控制音响，还为运动会准备部分广播稿件。他在早 8:30 就来到运动场，帮助搬运音响设备。提早赶来帮助布置会场的还有辛天儒，高大超，刘乾初，李晓平，王丽娟，李雁鸿。运动会结束后这些人又帮助收拾设备，打包装车。

运动会的后勤工作也很重要。王月英负责组织了医疗救护组。成员有王丽娟，倪传智。并在主席台前设立了红十字救护站。他们还还为跑道上的运动员送水，并密切关注每一个运动员的状况。谨防意外。余华刚和汪爱群夫妇又一次承担了烧考任务，为很多家庭解决了午餐问题。王晓明承担了采购，发放儿童奖品，组织儿童猎蛋游戏。他原定 1:00 去机场接人。后来看到大家都在忙，就临时改变计划，留下来将工作全部完成才离开。

运动会摄制组的成员可以说是前赴后继(指相机)。一个人的电池用光了，另一位接上去。在他们的努力下，几百张精彩的照片送到舒德明的计算机里。为剪接这些照片舒德明一连几个晚上加班，将照片分类归档，使我们很快的就能欣赏到整个运动会的风采。我们拍录像的是曾一和张淑云。在别人尽情的观赏和领掠运动会一阵又一阵激动人心的场面时，他们却要紧盯着摄像机去捉扑那值得记忆的一瞬间。当我们观赏运动会录像片，重新回味那激动人心的时刻，请不要忘记这些在幕后为我们默默工作的功臣们。是他们的兢兢业业

的努力为我们留下了永久的记忆。为运动会摄像的成员有：曾一，张淑云，舒德明，瞿唯青，程一兵，高大超。

运动会的成功是集体努力的结果。我们除了要感谢上述为运动会服务的人员外，还要感谢那些为运动会组织集体项目的会员。没有他们的努力，我们的集体项目就很难实施。组织接力项目有：杨云，缪岳龙，李健民，刘桂琴，张庆原。组织拔河项目的有：朱立，孙守义，李爱武，张庆原，刘桂琴。

运动会结束后，很多人帮助收拾设备，清理垃圾。一会儿工夫运动场就被清理的干干净净。在这里我们向所有帮忙的人一并表示感谢！

我们的运动会虽然结束了，但我们的体育锻炼热情不能减。希望我们的会员及家属能通过本届运动会进一步激发参加体育锻炼积极性。踊跃参加后续的南北体育对抗赛和其它健身活动。使我们俱乐部永保朝气，团结进取。

CPCA 第二届运动会成绩单

男子 A 组 100 米	
第一名：李晓平 13 秒 18	(2004 年记录：祝苏明 13 秒 31)
第二名：黄宇航 13 秒 20	(2004 年记录：黄宇航 13 秒 42)
第三名：田福军 13 秒 25	(2004 年记录：候健夫 13 秒 65)
女子 A 组 100 米	
第一名：张庆原 15 秒 30	(2004 年记录：史兵 16 秒 22)
第二名：隋颖 16 秒 70	(2004 年记录：隋颖 16 秒 50)
第三名：史兵 16 秒 80	(2004 年记录：李菁(17 秒 17)
男子 B 组 100 米	
第一名：于秋实 12 秒 20	(2004 年记录：于球实 12 秒 46)
第二名：马剑钊 13 秒 30	(2004 年记录：Shan Lida 12 秒 84)
第三名：Xile Wang 13 秒 78	(2004 年记录：徐夏南 13 秒 98)
女子 B 组 100 米	
第一名：Annie Huang 15 秒 15	(2004 年记录：Hou Grace 15 秒 21)
第二名：Xia Jinghan 15 秒 40	(2004 年记录：Miao Ling 16'秒 94)
第三名：Sun Gloria 15 秒 50	(2004 年记录：Wang Julia (18 秒 27))

男子 A 组 200 米	
第一名: 祝苏明 27 秒 80	(2004 年记录: 李健民 28 秒 93)
第二名: 田福军 28 秒 26	(2004 年记录: 缪岳龙 29 秒 19)
第三名: 李健民, 田莽 29 秒 00	(2004 年记录: 候健夫 29 秒 27)
女子 A 组 200 米	
第一名: 张庆原 28 秒 00	(2004 年记录: 隋颖 36 秒 12)
第二名: 隋颖 34 秒 50	(2004 年记录: 李菁 36 秒 81)
第三名: 史兵 36 秒 20	(2004 年记录: 刘桂琴 38 秒 05)
男子 B 组 200 米	
第一名: 于秋实 25 秒 80	(2004 年记录: 于球实 25 秒 90)
第二名: 马剑钊 27 秒 50	(2004 年记录: Shan Lida 27 秒 00)
第三名: Xile Wang 29 秒 00	(2004 年记录: 徐夏南 27 秒 93)
女子 B 组 200 米	
第一名: Sun Gloria 32 秒 93	
第二名: 祝嘉琪 37 秒 30	
男子 A 组 1500 米	
第一名: 朱清华 5 分 56 秒	(2004 年记录: 李健民 5 分 56 秒 10)
第二名: 孙治安 6 分 04 秒	(2004 年记录: 贾 波 6 分 3 秒 71)
第三名: 王洪兵 6 分 07 秒	(2004 年记录: 孙治安 6 分 8 秒 39)
女子 A 组 1500 米	
第一名: 王冬梅 7 分 22 秒	(2004 年记录: 张庆原 6 分 57 秒)
第二名: 刘桂琴 8 分 30 秒	(2004 年记录: 王冬梅)
女子 B 组 1500 米	
第一名: Liu Alice 7 分 05 秒	
第二名: Zhu Jasmine 7 分 56 秒	
男子 A 组 跳远	
第一名: Li Huike 4.75	(2004 年记录: 黄宇航 4.18 米)
第二名: 朱清华 4.71	(2004 年记录: 刘学勤 4.07 米)
第三名: 田莽 4.63	(2004 年记录: 张均震 3.59 米)
女子 A 组 跳远	
第一名: 李丹丹 3.49	(2004 年记录: 沈志奇 3.77 米)

第二名: 隋颖 3.45 (2004年记录:Yu Tina(3.38米)) 第三名: 于星影 3.38 (2004年记录:汪爱群(3.18米))
男子B组跳远
第一名: 于秋实 5.57 第二名: Wang Xile 4.19 第三名: Yu Shane 4.06
女子B组跳远
第一名: Xia Mengtong 3.29
男子铅球(6 Kg) A组
第一名: 刘学勤 10米 (2004年记录:刘学勤(12.45米)) 第二名: 黄宇航 9.63米 (2004年记录:黄宇航(11.9米)) 第三名: 赵祥生 9.53 (2004年记录:刘威(11.4米))
女子(4 Kg)铅球
第一名: 施华 7.76 (2004年记录:施华(11米)) 第二名: 施浩 7.10 (2004年记录:沈志奇(9.15米)) 第三名: 张庆原 6.76 (2004年记录:汪爱群(7.95米))
男子A组4000米竞走
第一名: 高大超 29分03秒 第二名: 朱立 29分45秒 第三名: 孙治安 30分30秒
女子A组4000米竞走
第一名: Qi Jiali 29分55秒 第二名: 伍东扬 第三名: 刘桂琴, 史兵, 王丽娟
男子A组4 X 100 接力
第一名: 南区雄狮队 54秒50 (2004年记录:股票组(58秒50)) 第二名: 北区巨龙队 56秒10 (2004年记录:太极组(58秒80)) 第三名: 太极2队 56秒80 (2004年记录:歌咏组(59秒06))
女子A组4X100接力
第一名: 健美队 1分10秒 (2004年记录:舞蹈组(1分09秒50)) 第二名: 太极2队 1分10秒22 (2004年记录:歌咏组(1分14秒47)) 第三名: 高校队 1分23秒40 (2004年记录:太极组)
夫妻200米接力
第一名: 张庆原, 黄宇航 27秒60 第二名: 隋颖, 侯健夫 27秒80 第三名: 史兵, 孙治安 30秒05
家庭三人200米接力

<p>第一名：张庆原, 黄宇航, 黄 Tess 28 秒 70 第二名：于结思, Yu Xin 29 秒 60 第三名：隋颖, 侯健夫, 侯宇 30 秒 30</p>
<p>拔河女子南队： 胜 拔河男子南队： 胜</p>
<p>少年儿童项目</p>
<p>儿童 1 组 (3-5 岁) 30 米</p>
<p>第一名：李传洲 (李健民) 第二名：LIN SHAN 第三名：李达成 (李晓平) 第四名：XU JAMES (ZHOU JOYCE) 第五名：陈露茜 (陈维)</p>
<p>儿童男子 2 组 (6-7 岁) 50 米</p>
<p>第一名：HOU DEREK (侯健夫) 第二名：ZHU VINCENT (朱清华) 第三名：DAVID CHEN</p>
<p>儿童女子 2 组 (6-7 岁) 50 米</p>
<p>第一名：WINNIE DENG (ZHOU JOYCE), CHEN YUNXUAN (黄冰) 第二名：陈凯茜 (陈钢) 第三名：WANG THERESA (王维华)</p>
<p>儿童男子 3 组 (8-9 岁) 50 米</p>
<p>第一名：贾子健 第二名：李鉴 (罗茵) 第三名：宁宁</p>
<p>儿童女子 3 组 (8-9 岁) 50 米</p>
<p>第一名：黄 TESS 第二名：冷佳丽 第三名：王瑞曦</p>

[随笔]

人生就像一首乐曲

刘乾初

人生就象一首乐曲，有其内在的韵律和节拍。当生命在其母亲腹内形成的那一瞬间，就响起其主旋律的前奏曲，至到离开母体。通常在这前奏曲中，曲调充满着幸福和欢乐，生命与母亲的自豪和幸福融合在一起。

在天真烂漫的童年时期，其主旋律依然是充满着欢乐，无论是生活在“上层”或苦难中的儿童，在他们的内心世界是充满着阳光和希望的。那怕是一瞬间，他们也会去好好地“享受”。

在生命的路途中，青春时期是最有朝气、最有活力之时期。生命的主旋律也充满着热情和梦想。可是主旋律中也常常伴随着各种起伏不定的插曲，有时甚至会把原来的主旋律也淹没掉了。因为这时期的青少年无论心理和生理都不成熟，青春的骚动和彷徨常常作为不同的“曲调”出现在主旋律。若引导的不好，就会出现各种不和谐的“插曲”，象吸毒、偷窃等犯罪现象，有时甚至出现自杀现象。

随着人的心理和生理上的日渐成熟，生命迈入成熟时期，这也是最令人激动和冲动的时期。这时的主旋律变为激烈、快速和向上，无论是“小提琴”、“中提琴”、“大提琴”，“还是双簧管”，“圆号”等，其声调不断地升高。因为此时期，人走入社会，参与到激烈竞争的行列。企图实现自己的梦想或野心，成功与失败交织再一起。

社会和人类本性所获取的宝贵经验，使人在中年的时候变得更加成熟。就象水果的成熟或好酒的醇熟那样甜美。这时期的冲突、紧张和激动才稍微减轻。对生活的态度变得更加宽容和祥和以及现实。生命的主旋律体现着安定和稳定之感。因为大多数人在这时期相对安定下来，下一代也陆续地长大成人，离开养育他们的家，走向社会。

在人生路途的最后一站，整个旋律也逐渐进入尾声阶段。和祥、安逸和满足则是其主旋律。在这时期，人应有权休息、安闲度日、享受天伦之乐。最后，生命的火焰熄灭了，旋律也到此结束了。

人生的韵律应该是十分美好的，就象波澜壮阔的交响乐曲一样，有前奏曲，有主题曲，也有结束曲。可是自己的乐章则须自己去编写和演奏。但愿每个人在离开这个令人留恋的世界时，能留下一首最美丽的乐曲。

“校长”与“学生”

刘乾初

人人都知道，到了年龄就得去学校上学，这是天经地义。学校里当然有学生、教师和校长。在中国的传统教育中，“师道尊严”，学生必须服从教师和校长的管教。可是，在我们很多人的家里也“建立”类似的学校。有了“学校”，自然会出现“校长”和“学生”。不知内涵的人士却十分纳闷，只好硬着头皮给解释一番，当然听者恍然大悟，原来是这么一回事。

有时心里愤愤不平，为什么太太总是坐上“校长”兼“老师”的宝座，而先生只能当“学生”，这世道似乎很不公平。虽然心里“气”不过，但敢怒不敢言，没办法“天”已经变了颜色，先生早已沦陷为太太的“敌占区”，有道是你是绵羊她是狼（记住，当面可不能说呀！）。唉，看来“解放区的天是明朗的天”这首歌想来这辈是没有机会唱了。

其实，这个“道理”早已由曹雪芹借贾宝玉之口说出来了：女人是水做的，男人是泥做的。你可以想象，再硬的泥土，如何能经得住“洪水”的冲击。本人须声明，从没有，也没这个胆量把女人比作“洪水猛兽”。

“校长”总是“校长”，而且永远是“校长”，好的“学生”是永远没有毕业的机会。

但愿我们每个“学校”校长不要“辞职”，学生也不要“辍学”或“逃学”或“转学”，要永远待在自己的学校里，和“校长”齐心协力把“学校”（家庭）办好。

生活是最好的教科书，好的女人可以开办最好的学校，男人也可以成为最优秀的“学生”。

活着，真好!

刘乾初

人生在世，无论如何，只要活着，就没有比生命更珍贵的了。拥有了世界上最珍贵的宝物，其它的拥有，只不过是锦上添花罢了。

很多人活得十分“卖力”，也很成功，搞科学的要象爱因斯坦，搞实业的要象比尔·盖茨，搞文学的要象巴金，搞电影的要拿奥斯卡等等。即使没有这么大目标的“小人物”，也都在各自理想的驱使下玩着命地干。不过，也许没有“玩着命地干”的必要。虽然人要有理想或目标，干工作应踏踏实实，这样才会有所收获。但不要忘了，要想长期有好的“收获”，则必须要有健康身体作坚强的后盾。否则，即使有不小的成就，可由于自己已心力

交瘁，疲惫不堪，因而无法做到有长期性的丰厚“收成”，这是十分可惜的事。许许多多的例子（包括我们身边的）都证明了这一点。

对那些曾有过“死亡”经历的人来说，这种体会是极深的。迄今我虽然没有这种经历，但感觉还是有的。其实，随着年龄一天天增加，身体状况下降，我们活着时时刻刻都在与死亡“搏斗”，常常是与死神擦肩而过。所以应珍惜生命的每一时刻。

事实就是这样，既然我们来到这个世界只有一次，我们应该对自己的生命负责，对生命给予仔细的照顾，这样生活就会变得美好。理解生命的珍贵，则其它值得我们计较的事物就不多了、且显得不那么重要了。

活着的每一时刻都值得庆祝，不要因为她来的容易而轻易放弃她。而健康却是生命的最根本的保证，重视健康就是珍惜生命。行动起来，重视一点，健康就会好一点，生命这最珍贵的宝物就会持续的久一点，活的就会愉快一点。

庆祝吧 - 活着，真好!

[回忆]

[编者的话：这是一位朋友今年年初在参加了在 Sydney 举办的一个国际会议(International Worksho on Fracture of Materials -Moving Forwards) 后写的文章。读后感到十分亲切和感慨。的确，自从离开祖国之后，我们就散落在世界各地，朋友们相聚也是不容易。可是朋友们之间的联系却更加紧密，因为每个人都十分珍惜这份友谊。正象文中结尾所写的那样：“人生有这样的一些朋友，无论距离有多远、分别有多久、职位有多高、多么有成就，一见面就能像亲兄弟似的，可以敞开心扉地彻夜长谈，真是人生之幸事，那种感觉真的很好。” 朋友之远方来，不亦乐乎。]

远方的朋友

扬 蓓

前些时候，我们这有个国际会议，好些老朋友们都来参加了，也借机一聚。这些朋友聚到一起可不容易，因为他们散落在世界各地，虽说常用邮件联系，可却不能经常见面，有的朋友都好几年没见了。

会议日程安排的很满，老公说晚上也不回来吃饭了，这下我可乐得轻松自在。晚上就跑到另一家朋友那(她老公也去开会了)和伙开饭。吃完孩子们一边玩去了，我们妇女就开始瞎聊，反正也没老公在边上干涉，想说什么就说什么。老公说要很晚才回来，那我们就自由了，孩子们放假，不用早起，玩到 11 点多才想起回家。

刚出门，手机就响了，是一位朋友打来的，他说我老公晚上不回来了，他们订的宾馆有很多空床，就住那了。我说，行呀，反正都这么晚了，回不回来还不一样。知道老公见了他们，肯定话还没说够。可这个朋友又问我在哪？接着电话里就传来了阵阵笑声，说我要不赶紧回家，就不让我进门了。这才知道，他们已比我早一步到我家了。

进家一看，呵，可真热闹，一下来了四、五位老朋友，老公已把存的红酒倒上了，我也赶紧找柜子里的零食，大家吃着、喝着，抢着说多年没机会说的话.... 不知不觉有了些睡意，一看表，已是凌晨 3 点了。第二天还要开会，赶紧睡觉！怎么睡？我刚进家门他们已告了我老公一状，说他不让他们来，说是家里被子不够，也没那么多床，主要还是怕我为难。怎么会那？难得一见的。反正也是多年的老友了，不讲究，也用不着客气。开始像幼儿园老师安排地方睡觉。

级别最高是睡在客房了，然后是在书房、客厅、饭厅的地板上打地铺了，把家里所有的垫子都找出来，连孩子们的大泡沫拼图板都铺到地上了。好在天气热，不用太厚的被子，家里备用的被子到是有好几条。临睡了，他们才发现，什么也没带，可总不能穿长裤、衬衣睡觉吧？转头一看老公已换上在家穿的短裤，几个人指着裤子问，还有没有这样的裤子了？赶紧翻柜子，还好搜罗出好几条没来得及扔的短裤，一人发一条，破旧的 T 恤衫也一人发一件。老公也要凑热闹，借口卧室太热，没空调，也要在客厅打地铺，就随他好了。

第二天早上，谁都不想起来了，还比晚上谁打的呼噜最响。我说，你们谁也别谁，我给你们关空调时，听这整个一台呼噜大合唱。对了，忘说了，这次来的全是人到中年的男士们，老婆、孩子都没跟着来开会。后来才想起，没给他们拿牙刷和毛巾，不知他们怎么对付过去的。他们说，放着宾馆十几个空床不睡，都跑这凑热闹，就好像回到了学生时代，体会睡集体宿舍的感觉，这可是人生难得的经历。连着差不多一个星期，我们家天天如此，热闹非凡。我连地铺都不用给他们收拾，卷起来放那就行了，晚上打开就用。其实他们的宾馆就在开会的会场那，而到我们家还得开差不多一个小时的车，就这，他们也愿意每天折腾，说是过瘾。

人生有这样的一些朋友，无论距离有多远、分别有多久、职位有多高、多么有成就，一见面就能像亲兄弟似的，可以敞开心扉地彻夜长谈，真是人生之幸事，那种感觉真的很好。时间流逝了，友情却会永驻心间，等到我们都老了的时候，有这些可以同吃剩饭，互换衣服的朋友们，就不会觉着孤独和寂寞了。相约到老了的时候我们找个地方，都住在一起，慢慢变得更老。

（王晓明推荐）

[艺苑]

Je11s 公园星期日锻炼

孙守义

2006 年8 月20 日

日灿灿，风习习
绿丝毯上舞太极
行云流水身形健
意守丹田功力奇

青山远，碧水平
林间湖畔十里行
五里股情配油市
五里华府到中东

翠鹦笑，百鸟喧
龙门阵里水接山
蓝天自在白云慢
佛意逍遥道心宽

[推荐者的话：宽恕（forgiveness）对任何一个人都不是容易做到的，尤其是对伤害过自己的人。可是，我们应学会尽可能地宽容对方，因为每个人在一生中不可避免地会做错事（或小或大）。当然，同时也应学会宽容自己，决不能因做错某一事，一再责怪自己，而应积极寻找解决问题的办法，使自己不再犯同类错误。再者，学会宽容对于自己的身心健康也是非常有益。这里推荐一篇由 Christine Many 所写的“宽恕的艺术（The Art of Forgiveness）”一文供大家欣赏。]

The Art of Forgiveness

- Let go of your grudge for better health.

By Christine Many, from ChangeOne.com

To forgive may be divine, but no one ever said it was easy. When someone has deeply hurt you, it can be extremely difficult to let go of your grudge. But forgiveness is possible -- and it can be surprisingly beneficial to your physical and mental health.

"People who forgive show less depression, anger and stress and more hopefulness," says Frederic Luskin, Ph.D., author of *Forgive for Good* (HarperCollins, 2002). "So it can help save on the wear and tear on our organs, reduce the wearing out of the immune system and allow people to feel more vital."

So how do you start the healing? Try following these steps:

Calm yourself. To defuse your anger, try a simple stress-management technique. "Take a couple of breaths and think of something that gives you pleasure: a beautiful scene in nature, someone you love," Luskin says.

Don't wait for an apology. "Many times the person who hurt you has no intention of apologizing," Luskin says. "They may have wanted to hurt you or they just don't see things the same way. So if you wait for people to apologize, you could be waiting an awfully long time." Keep in mind that forgiveness does not necessarily mean reconciliation with the person who upset you or condoning of his or her action.

Take the control away from your offender. Mentally replaying your hurt gives power to the person who caused you pain. "Instead of focusing on your wounded feelings, learn to look for the love, beauty and kindness around you," Luskin says.

Try to see things from the other person's perspective. If you empathize with that person, you may realize that he or she was acting out of ignorance, fear -- even love. To gain perspective, you may want to write a letter to yourself from your offender's point of view.

Recognize the benefits of forgiveness. Research has shown that people who forgive report more energy, better appetite and better sleep patterns.

Don't forget to forgive yourself. "For some people, forgiving themselves is the biggest challenge," Luskin says. "But it can rob you of your self-confidence if you don't do it."

(刘乾初推荐)

[游记]

从莱比锡(Leipzig)到滑铁卢(Waterloo)

– 追随拿破仑(Napoleon)败迹遗址

杨耘

2006年6月

法国军队不善战是公认的，拿破仑却是举世公认的常胜将军。看来确实是三军易得，一将难求。本文不谈拿破仑的辉煌，只刻意追随拿破仑败迹遗址。故此游记含有历史的痕迹。

拿破仑帝国势微可算是始于1813年10月莱比锡民族大会战(War of Nations)。此役双方投入兵力约60万，为一战前最大的战役。在10月16日到19日之间，联军的死伤总数估计约为54,000人，而法军则为38,000人。法国的将军有六个战死，十二个负伤，将官被俘共三十六人。据记载：“在拿破仑一生之中，这还是第一次，这位法兰西领袖在文明的欧洲中心，于众目睽睽之下被敌人击败了。换句话说，他已经丧失了一个决定性的会战。”可是这个民族大会战，今日看来还具有更深远的影响，这是英国体系的胜利，现代普鲁士从此兴起，而法国开始衰颓。此外，个别国家之间的斗争已经逐渐成为过去，这种原始性的冲突不久即将为世界性战争所取而代之。

笔者曾因访问莱比锡大学而在此城逗留近半年。莱比锡隶属原东德地区，是德国东部的第二大城市，在整个德国也是比较大的城市(好象排名第十一)。莱比锡是一个古老的城市，可以追溯到公元1165年。现人口约50万，为联接德国与东欧的重要交通枢纽。在莱比锡南部，有一座雄伟的建筑 – 莱比锡大会战纪念碑(相片1)。建于莱比锡大会战100周年时，是为了纪念在1813年10月莱比锡民族大会战中为打败拿破仑而牺牲的军人。气势宏伟，工艺精湛，堪称非凡的艺术品。石建的碑高91米，须拾级500方能登顶。驻足于此，莱比锡可一览无遗。

莱比锡民族大会战后不到两年拿破仑在滑铁卢被俘(从而淡出历史舞台)。此地因此闻名。门庭若市的滑铁卢古战场，位于布鲁塞尔以南18公里的滑铁卢小镇附近，古战场的纪念物主要有山丘雄狮、全景画馆、蜡人博物馆和当年拿破仑的司令部所在地卡佑农庄。当然此地也有生擒拿破仑的英军统帅惠灵顿的纪念馆，可是门庭罗雀。1815年的6月18日，拿破仑在滑铁卢败北。此役决定了欧洲未来100年的历史。1862年人们在此堆成一座小丘，山顶上安放一头长4.5米、高4.45米、重28吨的铁质巨狮。这就是闻名世界的滑铁

卢纪念碑(相片 2)，是为纪念在滑铁卢战役中阵亡的数万名将士而建造的。相传此狮是用拿破仑军队丢弃在战场上的枪炮铸成的，经 226 级陡峭的石阶直达山顶。驻足于此，当年滑铁卢古战场可一览无遗，布鲁塞尔市也历历在目。今日游人到此，已看不到任何战事的遗迹，四周麦田遍野，麦浪随风飘飘，景色实在美不胜收。在滑铁卢有一座小山丘，这是万人冢，据说滑铁卢一役阵亡将士共有 2 万余名，比利时人将这些士兵不分国籍，同葬在这座万人冢。从平台上鸟瞰滑铁卢周围的景色，或许会让人联想起昔日的惨烈战况。

从布鲁塞尔驱车 630 公里至莱比锡，连吃带歇，6 小时可搞定。



顶风冒雨滑雪记

记 2006 年 CPCA Mount Buller 雪山之旅

孙治安

冒雨滑雪，听起来就觉得好笑。下雨和滑雪怎么能挂上号。我要给大家讲的就是 CPCA 冒雨滑雪的经历。继去年 CPCA Mount Bobo 雪山历险之后，今年我们又经历了一次不平凡的雪山之旅。去年是有惊无险，而今年则是先苦后乐。

由于英联邦运动会，今年学校提前放假。这给我们组织滑雪活动带来一定困难。因为很多会员子女上周末中文学校。为了使他们也能参加，滑雪活动必须安排在假期。今年学校的假期前后都错过滑雪的最佳季节。因此理事会经过几次讨论将滑雪活动安排在最后一个假期周末。为保证有雪可滑，我们又选择了最高的雪山 Mount Buller，并计划在那住一夜，使大家玩的轻松愉快。可能很多人担心雪山无雪，今年报名人数远低于往年。大人孩子加在一起共有 33 人参加了这次雪山行。一辆旅游车还没坐满。虽然人少但各个兴致勃勃。刘乾初，王小明为此次之行专门买了一套滑雪服。夏青一家在墨尔本就将雪具租好。确定的开车时间是早 5:30。倪传智一家 5:00 钟就赶到了停车场。由于大家守时，旅游车正点从墨尔本出发，经 2 小时 40 分行程就到达我们的宿营地。在那里大家卸下行装并租借滑雪用具。令我吃惊的是除了陈红和我们一家外，所有人都租了滑雪用具，大部分人还租了滑雪衣裤。我因要带女儿玩爬犁 (Toboggan) 而没租雪板。对于租滑雪衣服，我认为根本没有必要。我生长在雪乡。对雪太熟悉了。十五岁起就拉着爬犁上山打柴。从未因雪湿过衣服。这又是我第五次上雪山。前几次也未湿过衣裤。我本来有一套骑车穿的雨衣裤，完全可用作滑雪服，可我根本就没想过要带上它。然而正是我的所谓经验让我吃了大亏。



从驻地到雪山还有 40 分钟路。开车后就开始下雨。这时我们还都认为没关系，山下下雨，山顶肯定在下雪。旅游车沿着盘山路缓慢地前进。透过雨雾，我看到的是一排排树木和一片片草丛。直到车在山顶停下，我也没看到茫茫的白雪。看到处是雨雾蒙蒙。这与我 10 年前所见完全相反。那年看到是瓦蓝的天洁白的雪。让人完全置身于洁白无暇的境地。下了车，抬头向山上望去，朦胧中似乎能看到有人在滑雪。既然有雪就不虚此行。于是我带着太太女儿找到滑 Toboggan 处。那里大概只有 3-5 人在玩。老天不帮忙，雨下的更大，又刮起寒风。我带着女儿放划了一次 Toboggan，她就坚决不肯再玩了。尽管我给她租了防水衣，但冰冷的雨水打在脸上还是让她失去了玩的乐趣。既然孩子不肯玩了，我们就更没兴趣了，况且我们的衣裤也快湿透了。于是我果断地决定，撤。先是躲进山上的旅馆里。在那里碰到陈红，她也经不住考验，早早败下阵来。而后我们又撤进餐厅。那里很暖和，人也不多。当时才 11 点钟左右，不到午餐时间。不过我们肚子已经饿了，先添饱肚子，在做下一步打算。原以为其他人也都会陆续撤下来。因此吃完饭我就一直在考虑下午和第二天怎么办。令我奇怪的是，快到 1:00 点了还没有人下来。外面风还在刮，雨仍在下。我不明白为什么这些人能在风雨中坚持这么久。过了一会儿，终于看到一位在寒风中蹒跚而归同伴，是唐翠芬（Jenny）。看她那落魄的样子真让我忍俊不住。于是我隔着窗户向她打招呼。她看到我们在里面，马上进来了。见到我们第一句话就说，“你们已经下来了，我还以为我是第一个下山的呢”。我告诉她，我们两小时以前就坐在这里了。她说，“太英明了，你看我，都湿透了，鞋里能倒出水，难过死了”。我说，“你们可真了不起，居然能在山上坚持这么久，那些人呢？怎么还不下来”？Jenny 说，“咳，刚上完课，还都在山上练呢，舍不得下来”。又过了一会儿，Jenny 丈夫带着女儿回来了，王赫男和陈柯一家也下来了。他们一个个也都象落汤鸡似的，浑身湿透。大家吃完饭，把换下的湿衣服放在暖气片上烘烤。就坐在一起聊天。没有人再想上山，也没有人从山上下来。看来其他人是要在风雨中坚持到最后一刻了。我们聊的一个议题就是明天怎么办。有人说打牌，也有人说，干脆退房，打道回府。我说，那还得看山上那些英雄好汉怎么说，也许他们在风雨中玩得开心着呢。我们就这样一直聊到下午 4 点钟。要在平时还真没有这样的闲心。按规定 5 点钟离开雪山回驻地。等我们回到车上，大部分人还都没回来。于是我开始鸣金收兵。还好，大家都在陆续下山。一会儿工夫就都到齐。

回住地路上我是准备倾听大家抱怨之声的。未曾想，大家都说好玩，明天还要上。直到这时候我才突然明白过来，这些顽固份子之所以如此开心是因为他们都是全副武装的。他们穿着滑雪服，既防水又保暖。滑雪镜，既挡风又遮雨。难怪他们能坚持一天而毫无怨言。而半路撤下来的这几位都是土八路装备。刘乾初，王晓明简直得意忘形，大劲炫耀他们新买的滑雪服，既便宜质量又好。他们的宣传起到了前所未有的广告效果。大家回到墨尔本第一件事就是去买那物美价廉的滑雪服。史兵一个人就从店里搬回 4 套。姜思宇也裹囊了某店的全部存货。

明白了土枪与洋炮的差别，我立马转变立场。第二天我起床后第一件事就是给全家每人租了一套现代化装备。天气依然阴沉。在上山的路上还下着小雨。我暗自庆幸，这套衣服算是租对了。然而老天公平，不想继续磨难我们。等我们到达山顶，风停了，雨住了。大家玩的开心极了。返航时间到了，可谁都不想走，觉得没玩够。有人提议能否推迟几个小

时返回。考虑到集体活动，这样做不合适，我还是督促大家按时下山。虽然兴致未尽，大家还是按时下山了。在回来的路上，大家都说，这次雪山之行虽然天气不好，但雨中滑雪，千载难逢。有这样的经历也不虚此行。唯一的遗憾是没滑够。希望能再来。邓淑英甚至将一日行的费用都了解清楚，准备再来。既然大家兴致这样高，再组织一次也未尝不可。

值得一提的是这次的车况和吃住条件都很好。第一天的晚餐让大家一饱口福，多少补偿了白天的遗憾。第二天的早餐也很丰盛。一顿顶两顿一点不夸张。

作为本文的结尾，我要代表所有参加雪山之旅的会员及家属向瞿唯青表示衷心的感谢。这次活动从前到后都是他组织，联系和安排的。他本人并不参加，但在出发那天早晨他又一大早专程赶到出发地点，以防出差错。等大家全部上了车，他才返回。虽然他没有必要这样做，但从这里我们看出，他对理事会的工作是多么的负责。

[教育]

培养孩子 EQ（情商）：我的困难

李晓平 Patrick Li

HappyWealthy@optusnet.com.au, 0404 836 863

上一期的《彩虹》很精彩。读完李飞云朋友写的文章《孩子的教育问题小谈——培养孩子良好的习惯》后，深有同感。

和朋友在一块的时候，很多话题是关于小孩的教育，小孩的将来。比如说，考个什么学校，通过个什么试，拿个什么奖学金，学个什么钢琴兴趣，等等。作为父母，大家都可能知道，必须第一次就把孩子教育好，因为孩子没有第二个童年。可是，怎样第一次就教好，并没有现成的经验和套路。就算孩子每次考第一，作为父母，心里也没有多大的把握来保证孩子将来就一定会成才。所以，我觉得教育孩子这件事，不仅仅是父母的责任，更是对我们父母本身的一种人生挑战。其中最大的挑战是如何培养孩子的 EQ。

按照大伙的说法，成功人士把他们的成就 90% 归功于出类拔萃的 EQ。如此说来，孩子笨一点没关系，关键是要有一个好 EQ。EQ 这个概念，是最近十多年才提出的。对于我们这一代人来说，是个‘新生事物’。

在西方的心理学里，Emotional Intelligence (EI or EQ) 分得比较细，也有不同的分类。它有几方面组成：

由 Dr Peter Salovey 和 Dr John Mayer 在 1990 提出的 EI 或者 EQ 定义：

- identifying emotions
- using emotions
- understanding emotions
- managing emotions

由 Dr Daniel Goldman 在 1995 提出的 EI 或者 EQ 定义:

- self-awareness
- self-management
- social awareness
- social skills

由 Dr Reuven Bar-On 在 1995 提出的 EI 或者 EQ 定义:

- intrapersonal skills
- interpersonal skills
- adaptability
- stress management
- general mood

由 Dr Steve Hein 在 1995 提出的 EI 或者 EQ 定义:

Emotional intelligence is the innate potential to

- Feel emotions
- Use emotions
- Communicate emotions
- Recognize emotions
- Remember emotions
- Learn from emotions
- Manage emotions and
- Understand emotions.

由这些不同的定义看出，不仅仅像你我一样的普通大众对 EI (or EQ) 糊里糊涂，连世界一流的心理学家也各有所见。跟学武功似的，到底是少林派好，还是武当派正确？

这就引出了头一个困难：在自己还在对 EI 糊里糊涂得同时，要传授孩子 EI 的技能。我们别无选择，只能与孩子共同学习，共同成长。这就是我自己的座右铭：“陪伴孩子成长，培养自己成才”。

我当时有个疑问，“我们自己能教好孩子的 EQ 吗？”不过一想到‘养不教，谁之过’的道理，马上觉得责无旁贷。

一个人的 Emotional Intelligence 是由个人的内在品质决定的。往深里说，是由个人的价值系统来控制，往白里说，是由个人的习惯和个性来支配。我们自己总结了一些经验，从下面几点入手比较适合我们的情况。

- 1) When we observe things and people around us, our internal value system generates two layers of information, facts and emotions, based on its interpretation of the observations. Because each person has his/her own unique value system, our emotions to the same thing will be different.
- 2) Our value system's interpretation is not always true but we always believe we are absolutely right. This is the root of all relationship problems between people, including work relationships, family relationships and parents-children relationships. It is these relationships that determine how much success or achievement we can have and how easily or difficultly to achieve the goals. This is why EI or EQ so important.
- 3) If we can feel correctly about ourselves, feel correctly about other people, control correctly our emotions, and are willing to change ourselves, then we have high emotional intelligence.
- 4) It is essential to have high self esteem before we can feel correctly about ourselves and feel correctly about other people.
- 5) It is essential to have balanced knowledge of different human value systems before we can correctly control and emit our emotions.
- 6) It is essential to have a valid life purpose before we are willing to change ourselves.

以上 6 点，每一点都包含了更深更广的内容。由于时间关系，加上我的中文打字很慢，这次就先走马观花地聊一聊我们对头两点的肤浅认识和经验。

上面的第一点是基础。要有好的 EQ，就必须非常明白人的感情的工作原理，并且接受‘人是一种有感情并且受感情支配的动物’的概念。我们用感官来观察周围的人，物，和事情，比如说，用眼睛看到东西或用耳朵听到东西。当脑袋收到这个信号后，我们的‘软件’（价值观）将对该信号进行处理和解释，把它分解成为两类信息：‘fact 事实’和‘emotion 感觉’。只要不是 IQ 零蛋，几乎所有的人都可以正确地获得‘fact 事实’的那一部分信息。但是，因为每一个人的价值观和习惯都不一样，所产生的‘emotion 感觉’将会不一样。不同的感觉，就会促使人们采取不同的行动。不同的行动，就会有不同的结果。这就是 EQ 的基础：同样的一件事情，成功者和失败者的 EQ 不同，那么两者的看法和感觉就会非常可能不一样，从而他们的反应和行动也不一样，结果也就不一样。

举个例子。

我有两位朋友 **Chen and Smith**，是个东西方结合的美满家庭。有一次外出野餐，他们的孩子一屁股坐在黑乎乎的地面上和别的小朋友玩了起来。看到这一幕，在场的父母们，除了 **Smith**，都希望孩子们‘别在那脏兮兮的地面上玩，会生病的！’。**Smith** 跟我说，其实那地并不脏，只不过是黑色的泥土。衣服可以回家洗，可是，不让小孩在地上玩，该在什么地方玩？**Smith** 去过中国，能做一手中国好菜。她说，也许我们在中国小时候的生活环境造成了我们现在的概念，觉得地很脏。在澳大利亚，有害的细菌不如别的地方多，所以她一点都不紧张。她后来说了一句话，让我佩服得很：“不干不净，吃了没病！”

仔细想想，同样一块黑土地，有人觉得干净，有人觉得肮脏。西人带孩子是比我们要粗糙一点，性格也比我们粗放一点。

再举个例子。看见一个小孩在冬天穿一件长袖单衣，长袖单裤。那么，几乎所有的人都可以正确地判断事实：“该小孩穿了一件长袖衣，长袖裤。”

但是如果您很怕冷，您会有下面的感觉：“他很壮。”“他不怕冷。”“难道他不觉得冷吗？”“他的父母真忍心！”“孩子会不会得病？”“简直是胡来！”

如果您自己也是一件长袖单衣，长袖单裤，那么您很有可能没有什么感觉。因为您和那小孩没有什么不一样。

如果您穿的是短袖短裤，您会有下面的感觉：“那孩子穿的有点多。”“我比他更不怕冷。”“一点都不冷，怎么会冻病呢？”

当然，如果您和那小孩没有什么关系，您只是感叹而已。如果那是自己的孩子，您会根据自己的感觉来要求或强迫孩子换上‘您认为合适的衣服。’

让我把这个例子再发挥一下。

如果家里的先生不怕冷。他给小孩穿了单衣单裤。可是太太很怕冷。这时候，矛盾就来了。

如果小孩曾经感冒过，有过‘前科’。这时候，家庭战争就来了。

您看，emotion 是不是很重要？在双方都觉得自己是正确的情况下，问题和矛盾仍然会来。

这就引出了第二点。虽然我们对事物和对人的感觉不一定真实地吻合实际情况，但是，我们总是觉得自己是真理，自己是对的。不知不觉地，每个人都在‘自以为是’，都是‘盲人摸象组’中的一员，这样，人与人之间的关系，就有了矛盾。

亲爱的朋友，请您数一数，您在日常生活中，在教育孩子中，觉得自己是正确的次数多，还是觉得自己是错误的次数多？有多少次您会这样想：“他这样理解，有什么他的道理呢？”“也许我自己是错的？”

我们会不会每天都很快地欢迎同事的批评，老板的批评，配偶的唠叨？当然不会！为什么呢？其中一个原因是，我们不会很容易地从心里认同对方。

俗话说，“我们最大的敌人是我们自己。”这种‘自以为是’，令到我们不知不觉地自己骗自己，或者阻止我们进步，妨碍我们成功。一般来说，要进步，就必须发觉自身的缺点。可是，一是，我们不会知道自己有什么不好的地方。“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”就拿提高 EQ 来说，如果不是别人的指点，一个人自己是不可能发现自己身上居然有多如牛毛的毛病。二是，这种发现并改正不足的过程，实际上是一种‘自我否定’的过程：它是一个刻骨铭心的痛苦。太多的人，不可以承受这种痛苦，所以他们的本能是自我保卫和自我辩护，从而本能地拒绝了进步，拒绝了成功。

我一直在考虑这个问题：“既然 EQ 是如此的重要，为什么大家光说不干呢？为什么家长自己们不努力提高自己，却要求孩子有高的 EQ？”当我理解到以上的道理时，才恍然大悟。原来父母自己既不懂，也不能接受在改造自己的过程中的痛苦。

所以，对于绝大多数人来说，他们在提高自己的时候会遇到第二个困难，也是挑战。那就是不得不面对这种‘自我否定’的痛苦。

不过，依我自己的经验来说，第三个困难才是最大的：“在面对这种‘自我否定’的痛苦下的持之以恒的努力”。毛泽东说过：“做好事不难，难就难在天天做好事。”同样，努力提高 EQ 不难，难就难在天天努力。没有太多的人拥有这种毅力，都知道‘铁杵磨成针’的道理，但是轮到自己‘磨针’的时候，就会放弃了。

EQ 有一个特点，它的发展是不知不觉的。类似于孩子的身高体重，您每天都看着，觉得孩子没有长高，白吃饭了。EQ 也是，您每天都努力着，可是觉得孩子没有长进，觉得自己没有长进。所以，又有更多的人放弃了。也许，每年测量一下 EQ 是个好主意。我们不也是定期量身高吗？

可是还有第四个困难：“工作太忙，没有时间给孩子，更没时间学习！”

有位朋友说过，“每个人都公平地拥有每天的 24 小时。不管你有没有意识去分配，我们总是按照自己的价值观和习惯来衡量每一件事情的重要性，然后根据其重要性的高低或习惯性的深浅来决定做不做该事情。凡是你没有时间的事情，对你来说，它根本不重要，或者你根本没有这个习惯！如果你没有时间给孩子，那么对你来说，孩子真的不重要。这里不存在着习惯不习惯的问题，因为没有多少人能够在青少年时就培养了该习惯。都是有了孩子后才有的。”

朋友的话还真的有点道理。‘时间像海绵里的水，挤一挤就有了。’从此我们家的生活安排就不同了。比如说，原来花 3 小时 shopping，现在 1 到 2 小时。电视机关了。报纸新闻一目十行。把家务优化。注意食品健康，保持锻炼，早睡早起，这样每天少睡 2 小时，比原来还精神。我们发现，虽然每天都很忙，但仍然有时间给孩子，有时间给自己。的确是‘事在人为’。

我们的体会：

1. 知识不是力量。正确的知识加上行动才是力量。错误的知识加上行动也是力量。一个通向成功，一个导致失败。
2. 孩子的美好未来，掌握在我们父母心中和手中。如果不懂得 EQ，也不知道成功学，那用什么来教育孩子？教练不一定比运动员跑得快，但是他一定要知道跑得快的技术。
3. 培养一个坏习惯所需要的时间和精力，和培养一个好习惯所需要的时间和精力，是一样的多。不同的是，培养一个坏习惯仅仅需要顺着自己的性子‘自以为是’，而培养一个好习惯需要思考和纪律。对于很多人来说，思考和纪律绝对不是一件轻松愉快的享受。
4. 不会学习，就不会成功；但光念书，也不会成功。中小学和大学可以传授很多的知识 and 学科，可是没有任何一个学校能够设立一门专门课程来传授 EQ，传授 Self

Esteem，传授成功，和传授快乐。在教育孩子的过程当中，父母自己也会脱胎换骨地进步！

5. 有一个技巧：让孩子把话说完。让孩子自己选择。让孩子承担后果（好坏两方面）。谁说父母就一定是对的？难道孩子真的不懂事？
6. 有一个信念：陪伴孩子成长，培养自己成才。‘龙生龙’的机会，也许比‘蛇生龙’的机会大一些。就算自己无可救药，不能‘成龙’，那么，一条大蛇也比一条泥鳅多点机会。
7. 有一个规矩：没有付出，便没有收获。如果春天不种，秋天就没有收成。现在不教育孩子，什么时候教？
8. 有一个道理：‘青出于蓝而胜于蓝’的前提条件是，允许‘青’不同于‘蓝’。所以胸怀要大。如果一定要 Bill Gates 像他爹一样去当个大律师，也许就不会有 Microsoft。

以前没有孩子的时候，没有体会到‘可怜天下父母心’的含义，现在才知道‘教育孩子是一种人生挑战’。真是感慨万千。以上的肤浅认识，希望可以抛砖引玉，和大伙分享。

如果大家对这个话题感兴趣，我会在下一期的《彩虹》接着聊。希望您能给我一点反馈，寄个 email 给我，或者我们可以互相交流，这样的话，真是太谢谢您了。如果您能提供您的实际例子，那就太棒了！

感谢您的时间。

[谜语五则]

1. 面谈，打一物理名词
2. 别买行不行，打一成语
3. 姬家粮库，打一三国人物
4. 拳术太差，打一水浒人物
5. 稻谷丰足，打一中国现代史人物

谜底可在本期查找。

(孙守义)

[健康与保健]

[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》栏目中向你推荐在日常生活中，简便易行的4个保健小动作，可以作为良好的保健手段。

减少胆固醇可以大大减少高血压和心脏病发病的可能性。这里介绍给你吃适当的食物来达到减少胆固醇的目的。

水是人类赖以生存的基本条件之一，也是保持健康长寿的秘诀之一。可是，虽然我们知道必需和水才能生存下去，但并不是每个人都知道如何地科学地饮水。所以，学会科学喝水能够帮助我们健康长寿。]

随时随地健康一下 简便易行的 4 个保健小动作

刘乾初推荐

1. 伸懒腰消除疲劳

伸懒腰可改善血液循环，使有更多的含氧量的血液供给大脑。所以，常伸懒腰在促使肌肉收缩和舒张、促进血液流动的同时，还可带走肌肉的一些废物，从而消除疲劳，使人感到全身舒展。

2. 多梳头可增寿

梳头可刺激穴位，调节功能，改善血液循环，促进新陈代谢。所以多梳头，可以增寿，还能使面容红润，精神焕发。

3. 踮脚尖能解乏

久坐或久站后下肢酸胀、乏力时，可采用踮脚的方法健身。因为踮脚时双侧小腿后部肌肉的收缩挤压，会促进下肢血液循环。

4. 叹气增加肺活量

长吁短叹可以促进肺部排尽浊气，增加肺活量，增加血液的含氧量，使身体处于松弛状态，可消除悲伤痛苦、紧张焦虑以及精神压抑感，从而有益于机体内环境。

(来自【倍可亲网讯】，爱@内容属于原作者所有)

十种食物帮你刮掉胆固醇

刘乾初推荐

胆固醇是人体不可缺少的营养物质。它不仅作为身体的组成成分，还是合成许多重要物质的原料，但是长期大量摄入胆固醇不利于身体健康，会使血清胆固醇升高，增加患心血管疾病的危险，并诱发脂肪肝。据美国每日健康网报道，通过长期研究，美国洛玛琳达大学研究人员的一项最新研究成果显示，已经患高胆固醇血症的人要常吃以下 10 种食物：

1. 苹果：因富含果胶、纤维素和维生素 C，有非常好的降脂作用

如果每天吃两个苹果，坚持一个月，大多数人血液中的低密度脂蛋白胆固醇(对心血管有害)会降低，而对心血管有益的高密度脂蛋白胆固醇水平会升高。

2. 胡萝卜：富含果胶酸钙，它与胆汁酸发生化学反应后从大便中排出。身体要产生胆汁酸势必会动用血液中的胆固醇，从而促使血液中胆固醇的水平降低。

3. 玉米：含有丰富的钙、磷、硒和卵磷脂、维生素 E 等，具有降低血清胆固醇的作用。

4. 牡蛎：富含锌及牛黄酸等，尤其是牛黄酸可促进胆固醇分解，有助于降低血脂水平。

5. 杏仁：胆固醇水平正常或稍高的人，可以用杏仁取代其膳食中的低营养密度食品，达到降低血液胆固醇并保持心脏健康的目的。

6. 海带：含丰富的牛黄酸，可降低血压及胆汁中的胆固醇；含食物纤维褐藻酸，也可以抑制胆固醇的吸收，促进排泄。

7. 大蒜：能减少肝脏合成胆固醇。每天只需吃 3 瓣大蒜，便可有效降低有害的胆固醇，使有益胆固醇升高，使心脏病的发病率减少 50%。

8. 牛奶：含较多的钙质，能抑制体内胆固醇合成酶的活性，也可减少人体对胆固醇的吸收。

9. 蜜橘：含有丰富的维生素 C，多吃可以提高肝脏解毒能力，加速胆固醇转化，降低血清胆固醇和血脂的含量。

10. 茶：含有咖啡碱与茶多酚，有提神、强心、利尿、消腻和降脂之功能。经常饮茶，可以防止人体内胆固醇的升高。

日常学会科学喝水有助长寿

刘乾初推荐

人的生活离不开水。成人体内水分约占 60%左右，如果水分减少到原有体重的 20% ，人就无法存活。人要维持生命，每天要从食物中摄入大约 2 升水。3 月 22 日是世界水日，也是提醒公众重视水资源问题的一个特殊的日子。学会科学喝水能够帮助我们健康长寿。

下面几点是我们日常生活中常有的不良饮水习惯：

一、每日饮水量不足。有人认为不渴就不用喝水，其实，人体内细胞不断进行代谢、排除废物、散发热量都会损失水分，因此保持人体每日水分摄入与排出平衡十分必要。当饮水不足时，身体内缺水程度严重者会引起血循环渗透压增高，若这时水分补充不及时，细胞内液的水则流向组织间液产生细胞内脱水。要是等到口渴时再喝水，表明体内失水已经严重，因此我们应养成随时主动饮水的习惯。

二、饮料水等同于饮用水。许多人不爱喝水，而喜欢喝带气、带甜味、带酸味的饮料。其实饮料不能代替饮水，饮料不但容易造成厌食与厌水，长期下去会造成营养缺乏症，而饮用过多酸性饮料会使机体血液呈酸性，不利于血液循环，且肌肉内乳酸堆积多，容易产生疲劳感，进而导致机体免疫力下降，并容易患感冒、龋齿、牙周炎等多种疾病。

三、生饮自来水。一些人错误地认为生饮自来水有营养，尤其是在夏天喜欢图方便，对着自来水龙头拧开就喝，很容易感染痢疾、伤寒、霍乱等肠道疾病。

四、经常饮用纯净水。矿泉水和纯净水都是通过天然矿泉水加工、除菌而得到的水，几乎不含有任何杂质，各种微量元素含量丰富。但作为日常饮用水，它们的价位较高，难以适应人们的生活需要。另外，长期饮用不含有任何养分的纯净水，可能会由于各种元素缺乏导致疾病，轻者会吃不香、睡不着、浑身乏力，重者会神经紊乱、骨质疏松、贫血等。

五、长期喝千滚水。我们提倡喝开水，但反对长期喝千滚水。在炉上沸腾了很长时间的水，还有电热水器中反复煮沸的水就叫千滚水。其水中钙、镁等重金属成分和亚硝酸盐含量很高，长期饮这种水会干扰人的胃肠功能，导致腹泻、腹胀，而有毒的亚硝酸盐还会造成肌体缺氧，并引起神经、泌尿和造血系统病变。

(来自【中华网】，爱®内容属于原作者所有)

[与众分享]

电吹风几种不为人知的奇用

刘乾初收集和整理

一说到电吹风，大家首先想到的是吹头发。其实，在生活中，电吹风还是家庭护理的好帮手，您不妨一试：

肩颈痛。落枕、肩周炎以及夏日贪凉常会引起肩颈部疼痛。而电吹风的热风可直达病所，改善局部血液循环，起到舒通血脉、散寒止痛的作用。方法如下：先用药酒或红花油等外擦患侧皮肤，然后用电吹风沿肩颈部吹热风，直至局部皮肤潮红，同时配合食指、拇指轻揉、拿捏。此法同样适用于因外伤或风寒引起的腰痛。

感冒。医学研究表明，环境温度达到 39℃时，流感病毒就可受到抑制，42℃时就会被杀死。所以，感冒初起时，患者可在距鼻子约 10 厘米处从下向上吹鼻尖及两鼻孔 5—8 分钟，能缓解鼻塞、流鼻涕等不适。发烧患者不妨在药物治疗的同时，用电吹风吹大椎穴（位于人体的第七颈椎棘突下）3—5 分钟，可影响人体的体温调节中枢，促使大量汗液排出，以利退热，每日吹 2—3 次即可，直至体温恢复正常。

脚汗。易出脚汗的人鞋子里总是湿漉漉的，不仅影响穿着的舒适性，严重时还会引起霉菌感染。在穿鞋前，不妨用电吹风向鞋内吹上片刻，这样一来，热风不仅会使鞋子穿起来更干燥、舒适，还有杀灭霉菌、避免脚癣的作用。

(®内容属于原作者所有)

Salt

By Emma Young
May 25, 2006

Often regarded as a nutritional bad guy, salt (sodium chloride) is essential for a healthy body. It helps carry nutrients into cells and regulates various bodily functions, including blood pressure.

Most people know that too much salt is bad for you. A high-salt diet contributes to high blood pressure, for instance, with associated cardiovascular risks. And the amount of salt that we need each day is small - merely a couple of grams.

But if you're already careful about what you eat and you're doing a lot of exercise and sweating heavily, you risk developing low blood-sodium levels, which can lead to low blood pressure and dizziness. Adding a little salt to a snack or consuming a sports drink should replace the sodium your body needs.

(©内容属于原作者所有)

463种生活小窍门 (7)

刘乾初推荐

121. 生活窍门:擀面条时, 如果一时找不到擀面杖, 可用空玻璃瓶代替。用灌有热水的瓶子擀面条, 还可以使硬面变软。
122. 生活窍门:用洁厕灵当疏通剂:隔三差五地将适量洁厕灵倒入马桶, 盖上马桶盖闷一会儿, 再用水冲洗, 能保持马桶通畅。
123. 生活窍门:被蚊虫叮咬后可将热水瓶盖子(取自约 90 度水温的热水瓶)放在患处摩擦 2-3 秒钟, 然后拿起, 连续 2-3 次, 瘙痒即会消失。
124. 生活窍门:将待熟的香蕉放入冰箱内贮存, 能使香蕉在较长时间内保鲜, 即使外皮变色, 里面也一样新鲜如初。
125. 生活窍门:巧用 84 消毒液:洗衣时, 白色纯棉织物易被其他衣服染色, 可将被染衣服泡到稀释后的 84 消毒液中, 利用其脱色性, 还您衣服的本来面目
126. 生活窍门:用墩布拖地很沉, 且容易腰酸背疼, 地面也要很长时间才干。用旧毛巾当抹布擦地, 干净、干得快、省时间, 用旧化纤料效果更好。
127. 生活窍门:喝烫过的白酒对人体有益。因白酒中的醛对人体损害较大, 只要把酒烫热一些, 就可使大部分醛挥发掉, 这样对人身体的危害就会少一些。
128. 生活窍门:巧用废瓶盖洁墙壁。将几只小瓶盖钉在小木板上, 即成一个小铁刷, 用它可刮去贴在墙壁上的纸张和鞋底上的泥土等, 用途很广。
129. 生活窍门:当你非常口渴而家中又无凉开水时, 可把装有热水的杯子放入冷水中浸泡, 然后在冷水中撒上一把盐, 这样能加速开水的冷却。
130. 生活窍门:写钢笔字时, 如写了错别字, 抹点牙膏, 一擦就净。圆珠笔芯写字不流利时, 将笔头插进吸过香烟的过滤嘴中转一转即可。

131. 生活窍门:如果你身边只有温开水而又想喝到浓郁的香茶,可在温开水中放少许白糖或红糖,搅拌溶解,然后放入茶叶,5分钟后,你便能如愿以偿。

132. 生活窍门:将废弃无用的橡皮盖子用双面胶固定在房门的后面,可防止门在开关时与墙的碰撞,能起到保护房门的作用。

133. 生活窍门:将西瓜浸入 15%的盐水中 3-5 日,捞出揩干,再用西瓜蔓叶中挤出的水汁涂一遍,密封于聚乙烯塑料袋内,放入地窖,可使西瓜保鲜半年

134. 生活窍门:鉴别宝石的窍门:将宝石放在衬物上让日光照射,穿透宝石的光线在衬物上呈现金星样子的为真品。若是假宝石,衬物上会呈现一块黑影

135. 生活窍门:怎样烧鱼鱼不碎? 1 烧鱼之前,先将鱼下油锅炸一下。如烧鱼块,应裹一层薄薄的淀粉再炸。炸时注意油温宜高不宜低。

136. 生活窍门:怎样烧鱼鱼不碎? 2 烧鱼时汤以刚没过鱼为宜,待汤烧开后,要改用小火煨焖至汤浓放香时即可,煨焖时要少翻动鱼,可将锅端起轻轻晃动。

137. 生活窍门:鸡肉与芹菜同食会伤元气;牛肉与栗子同食后会呕吐;兔肉与芹菜同食会伤头发;蟹与柿子同食会中毒;洋葱与蜂蜜同食会伤眼睛。

138. 生活窍门:戳伤手指的救护窍门:用冷湿布冷却患处,用厚纸作夹板固定受伤手指,再用绷带包扎好。普通扭伤或脱位,可自行将患处整复好,恢复原状

139. 生活窍门:面粉能洗净葡萄!葡萄去蒂放在水盆里,加入适量面粉,用手轻搅几下,然后将浑浊的面粉水倒掉,用清水冲净即可。

140. 生活窍门:车船行驶途中,将鲜姜片随时放在鼻孔下面闻,使辛辣味吸入鼻中,可以防晕车;将姜片贴在肚脐上,用伤湿止痛膏固定好,有相同效果。

(®内容属于原作者所有)

[饮食天地]

[编者话：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 with 技巧。这期主要是在烹调中如何味精。]

曾在以往的《健康与保健》栏目中，介绍过饮食中禁忌，相信大家有所帮助。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(7) -怎样放味精?

刘乾初收集整理

味精是一种增鲜味的调料，炒菜、做馅、拌凉菜、做汤等都可使用。味精对人体没有直接的营养价值，但它能增加食品的鲜味，引起人们食欲，有助于提高人体对食物的消化率。另外，味精中的主要成分谷氨酸钠还具有治疗慢性肝炎、肝昏迷、神经衰弱、癫痫病、胃酸缺乏等病的作用。味精虽能提鲜，但如使用方法不当，就会产生相反的效果。看了一些关于味精的帖子，把它们归纳了一下，这里包括了味精在烹饪中的使用技巧和如何科学地使用味精。其中的科学原理我也不太懂，尤其是什么谷氨酸之类的，嘿嘿

1. 对用高汤烹制的菜肴，不必使用味精。因为高汤本身已具有鲜、香、清的特点，味精则只有一种鲜味，而它的鲜味和高汤的鲜味也不能等同。如使用味精，会将本味掩盖，致使菜肴口味不伦不类。
2. 对酸性菜肴，如：糖醋、醋熘、醋椒菜类等，不宜使用味精。因为味精在酸性物质中不易溶解，酸性越大溶解度越低，鲜味的效果越差。
3. 拌凉菜使用晶味精时，应先用少量热水化开，然后再浇到凉菜上，效果较好（因味精在45℃时才能发挥作用）。如果用晶体直接拌凉菜，不易拌均匀，影响味精的提鲜作用。
4. 作菜使用味精，应在起锅时加入。因为在高温下，味精会分解为焦谷氨酸钠，即脱水谷氨酸钠，不但没有鲜味，而且还会产生轻微的毒素，危害人体。
5. 味精使用时应掌握好用量，并不是多多益善。它的水稀释度是3000倍，人对味精的味觉感为0.033%，在使用时，以1500倍左右为适宜。如投放量过多，会使菜中产生似成

非成，似涩非涩的怪味，造成相反的效果。世界卫生组织建议：婴儿食品暂不用味精；成人每人每天味精摄入量不要超过6克。

6. 味精在常温下不易溶解，在 70℃~ 90℃时溶解最好，鲜味最足，超过100℃时味精 就被水蒸气挥发，超过130℃时，即变 质为焦谷氨酸钠，不但没有鲜味，还会产生毒性。对炖、烧、煮、熬、蒸的菜，不宜过早放味精，要在将出锅时放入。

7. 在含有硷性的原料中不宜使用味精，回味精遇硷会化合成谷氨酸二钠，会产生氨水臭味。

(©内容属于原作者所有)

2. 饮食相克 (2)

刘乾初编辑整理

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！当然,信不信取决你自己!

(1) 菠菜+瘦肉：菠菜含铜，瘦肉含锌。铜是制造红血球的重要物质之一，又为钙铁、脂肪代谢所必需。如果把它和含锌较高的食物混合食用，则该类食物析出的铜会大量减少。

(2) 牛肉+红糖：同食会引起腹胀。

(3) 菠菜+黄瓜：维生素 C 丰富的食品搭配合吃，就会把维生素 C 破坏尽。

(4) 黄瓜+芹菜：同食会减少营养成分的吸收。

(5) 茶+酒：酒中含有大量酒精。酒精对心血管刺激性很大，而浓茶同样具有兴奋心脏的作用。酒后饮茶，使心脏受到双重刺激，兴奋性增强，更加重心脏负荷。

(6) 味精+鸡蛋：鸡蛋本身含有许多与味精成分相同的谷氨酸，所以炒鸡蛋时放味精，不仅不能增加鲜味，反而回破坏和掩盖鸡蛋的天然鲜味。

(7) 牛奶+果糖：牛奶在加热的情况下能与果糖反应，产生有毒的果糖氨基酸，有害人体。

(8) 猪肝+菜花：炒猪肝不宜配菜花。菜花中含有大量纤维素。纤维中的醛糖酸残基可与猪肝中铁、铜、锌等微量元素形成螯合物而降低人体对这些元素的吸收。

(9) 酸牛奶+香蕉：同食易产生致癌物。

(10) 热水+蜂蜜：同食会使蜂蜜中的营养成分受到破坏。

(11) 柠檬+山楂+牛奶：同食会影响胃肠的消化。

(12) 豆浆+红糖：因为红糖里的有机酸能够和豆浆中的蛋白质结合，产生沉淀物，与身体不利。

(摘自董世凯的《食物相克》和苏冠群等人的《食物相克与药物相克》)

3. 解密大长今养生御膳

刘乾初推荐

《大长今》电视剧想必不少人都看过。给人印象最深之一是剧中所介绍的御膳食。很多饮食和营养专家多进行了大量的讨论。这里推荐有《北京青年报》所写的关于“七种寻常食物”营养的讨论和相关的剧情，以及如何吃最健康。感兴趣的朋友不妨可以试试。此文的题目是“七种寻常食物 无限超级能量”。

大白天里，几十位穿著白衣蓝裙的年轻宫女，小心翼翼地切菜、洗菜，每人面前一个冒著热气的小锅，挥汗如雨在准备御膳，这样的场景，在《大长今》剧中很常见。食物，是这出戏不可或缺的灵魂，除了牵引著复杂的人际关系与冲突，也蕴含了老祖宗的养生智慧。一般来说，御膳料理是采用当令最新鲜、对身体健康最有益的食材。其中，有些反复出现的食材，如白菜、海带芽、松子等，早已深化成为韩国人每日必备的基本饮食。以中医观点，剧中经常出现的七种食材，在养生或治疗疾病效果上不错。以现代营养学分析，这些食物蕴藏丰富营养素，可以预防疾病、增进健康，甚至可以防癌抗老。

你猜到是哪七种食物了吗？

(1) 粥 - 百护胃养生，元气补充站

剧情：粥在《大长今》里出现频繁，长今跟山中居士学习用枸杞加磨碎艾草熬粥，来预防感冒；娘娘怀孕，长今采新鲜蔓菁煮粥，为她补元气；皇后胃口不好，御膳厨房则准备核桃、松子等做成的五子粥，可以帮助消化，增进食欲。

营养分析：大凡胃口不好、身体虚弱，各式各样的粥，便如同救星一样，负责帮人补充元气能量。事实上，粥的熬煮过程中，已将食物的有效成分释放溶解在汤水中，因此很容易被消化吸收，适合老人家或体质虚弱的人。而且粥的食疗千变万化，葱白粥有杀菌效果、芹菜粥可以让大小便顺畅在滚烫的粥里撒上青葱，让自己发汗，挥别感冒，是营养师赵强的预防感冒方。

可别小看这碗浓稠的粥，它不仅补充营养，长久以来，也被医家视为疗愈圣品。

- 中国马王堆出土的医书《五十二病方》，便以粥治疗疾病。
- 西汉名医扁鹊，用粥品来治疗便秘。
- 李时珍的《本草纲目》记载，米谷汤液可以滋养肠胃。
- 东晋葛洪《肘后方》，则用粳米煮水来治疗腹绞痛。

此外，粥还可以协助药物达到更好的疗效。譬如杏仁、茯苓和松子等，必须与粥一起食用，才能让药效持续，达到更好的清肠效果。有些人不喜欢粥，害怕喝粥时产生的恶心反胃感，可以在粥里加点姜丝，冷粥、稀粥因为水分多，容易加速胃酸分泌，这时可以把粥

加热，或是加进蔬菜或姜一起熬煮，就可以减少反胃情形。以营养学角度而言，并不赞成喝白粥，因为营养素摄取不足。混合搭配油脂类或叶菜一起熬煮的咸粥，可以吸收到多种营养素及矿物质，也可延长胃排空的时间，减少因空腹产生胃酸分泌过多。食欲不振，想要打起精神，补充能量？不妨试试来碗热腾腾的咸粥。

怎么吃最健康：热粥最好，配合肉汤菜汤或蔬菜熬煮咸粥更好，可以让食物营养精华一次被吸收。

（2）大蒜 - 韩国菜必备，消炎杀菌全靠它

剧情：小小的大蒜，在没有抗生素的年代里，扮演著重要的救命角色。凉拌海鲜、小菜，少不了蒜头汁杀菌提味；长今消除太后娘娘的脚气病，靠的也是蒜丸。

营养分析：现代科学证明，大蒜中的蒜素可以消炎杀菌。以往行军时必备盐跟大蒜。盐用来补充矿物质，大蒜则专事杀菌和预防疾病，凡在野外饮用水之前，先嚼片大蒜杀菌。近来，大蒜也被发现可以降低胆固醇。但根据台大食科所的研究发现，大蒜不用多，一天一瓣，降胆固醇效果就很好。然而，生大蒜与熟大蒜作用不同，生大蒜辣素多，刺激性强，不但容易刺激胃酸分泌，也会加强发炎反应，因此胃发炎、喉咙痛、痔疮、眼睛红、长青春痘等体质容易上火的人，不宜生吃大蒜，以免加重病情。而且气候湿热的地方，多吃大蒜容易长红疹，嗜蒜族要适可而止。

怎么吃最健康：避免空腹食用大蒜。可以利用煮、炒或做泡菜，减少它的辛辣刺激。或是搭配水饺、面食一块吃，较不容易伤胃。

（3）白菜 - 四季可见的超级食物

剧情：旧名菘菜的白菜，是长今被发现厨艺天分的代表作。御膳比赛前，长今意外丢失珍贵的小麦面粉，她利用菘菜绿叶作为饺子皮，并剁碎成为馅料，做出一个个如翡翠白玉般的饺子。且具有整肠健胃功效的白菜，正好适合肠胃状况不好的皇上。长今的巧手贴心，不但让自己在比赛中反败为胜，也让母后娘娘留下深刻印象。

营养分析：白菜（大白菜、小白菜皆属此类），因为耐寒耐放又可久存，冬天万物凋零，白菜却仍维持青翠，如同松树一样常青，也得到“菘”菜的美名。

事实上，早在五千年前中国陕西西安出土的文物中，就发现了白菜种子。以中医学来说，白菜可以退烧解热、止咳化痰，深谙养生食疗的清朝慈禧太后晚年生重病，高烧口干痰多，她便扬弃膏粱厚味，改以单纯的熬白菜为主食。以现代科学分析，白菜的营养价值高，变化性多，又很容易吃到，因此是众多营养学家心目中的超级食物：首先，白菜属于十字花科类，拥有丰富的抗氧化元素族类，是最热门的抗癌明星。白菜可以抑制乳癌细胞，其中的硫化物则可抑制癌细胞入侵到基因蛋白；此外，白菜中也有对眼睛有帮助的营养素——叶黄素和玉米黄素，跟菠菜属于同样会让眼睛发亮的护眼食材；冬天也是吃白菜的

好季节。白菜丰富的纤维和维生素C，可以补足冬天蔬果摄取的不足，中医药理偏寒性的白菜，也可以平衡体内的燥热之火。一般人冬季常吃热量高或滋补的食物来御寒保暖，一不小心就很容易补过头，偏寒性的白菜正好可以帮忙纾解，平衡体内的热。尤其对于燥热体质、喉咙痛的人也很合适。但要特别提醒，过敏或虚寒体质的人，不适合大量单吃生冷的白菜，如泡菜等，此时可以加点姜丝或是茴香、肉桂一块炖煮，便可中和白菜的寒性。

怎么吃最健康：吃火锅时，别忘了尽可能多加点白菜，消解火锅的燥热之气。过敏体质的人可以加姜丝清炒。

(4) 茼蒿 - 消除胀气，保护眼睛

剧情：茼蒿是茼蒿的别名，又称做大头菜，在剧中被用来作为安胎料理。茼蒿做粥可以滋补元气，让身体放松；做酱菜则可减轻孕吐不适。长今为娘娘做的安胎料理中，便将熬煮多遍的茼蒿沥干磨粉，掺入粥中熬煮，茼蒿叶则榨汁拌粥服用，一点也不浪费。

营养分析：个头娇小带著鲜艳红皮的茼蒿，长相类似萝卜，以中药学来说，茼蒿有清除湿热、利尿及消除胀气效果，很适合当做孕妇食补。可以抵御酷寒的茼蒿，在中

国古称疙瘩菜或诸葛菜，相传三国时期诸葛亮在荆州大量种植从头到尾都可以吃的茼蒿，解决了庞大军粮的困扰。

耐寒的茼蒿也具有超过一般植物10倍之多的抗氧化能力，茼蒿化学结构式中有10个双键紧密连结，抵御外敌的能力明显比其他只有一个双键的植物要强上10倍。近来美国一份研究报告显示，食物含叶黄素及玉米黄素量（对眼睛好的营养素），茼蒿叶名列前茅，紧追在菠菜和甘蓝之后，比红萝卜要多出12倍之多。喜爱美食的北宋文学家苏东坡，有道出名的东坡羹，就是将大白菜、茼蒿、萝卜等加上生米去煮，类似什锦蔬菜粥的做法，很受欢迎。和其营养价值及作用相似的是白萝卜。

怎么吃最健康：最好连叶子一起吃，腌渍、煮汤都是不错的做法。

(5) 松子 - 清肠滋润，保持水嫩好肌肤

剧情：刚入宫的长今，经过多次练习，才能在烹饪比赛时，闭上眼睛，稳稳地靠著灵巧双手，将一个个松子串成甜点。珍珠般的松子，在韩国传统御膳中运用广泛；松子裹上蜂蜜当成甜点，磨碎做粥或是淋酱，向来被视为有滋补强身功效。剧中皇上最喜欢的一道御膳“松子拌虾仁”，便是将松子磨粉，拌入烫熟虾肉、黄瓜中。

营养分析：以中药学来说，核果类是食物种子，汇集储藏了植物的营养精华，因此有滋补作用。松子丰富的油脂成分，不但可以帮助排便，还可以滋润皮肤，皮肤干燥、用脑过度的人很适合吃点松子。而且，松子属于优质的油脂来源，含多元不饱和脂肪酸及必须脂肪酸，可以缓和发炎反应，减低气喘的发作。

通常生长在寒带的动植物，它的脂肪排列愈稳定且不易凝固，都是属于优质的油脂成分。所以可以选择没有加工过的松子，一次抓一点点当零食吃，可以保护心脏血管。

怎么吃最健康：松子热量较高，平时撒点在饭上菜上，吃一点点就好。

(6) 海带芽 - 蕴藏海洋丰富营养素

剧情：海带芽汤是韩国很普遍的食物，无论是御膳或是平民百姓，从生日、坐月子到家庭聚会，餐桌上一定少不了海带芽汤。

营养分析：以营养分析来说，热量低且充满胶质、矿物质的海带芽，是很适合现代人的美容健康食品。海带芽富含可溶性纤维，比一般纤维更容易消化吸收，协助排便顺畅。一方面海带芽吸收许多海洋的微量元素，正好可以提供身体组织的修复及建造。最大的优点是，海带芽热量低，作为宵夜点心不用担心发胖，很适合爱美的女性。而且海带芽中大量的胶质，是抗老化不可缺少的元素，肌肤弹性光滑全靠它。想让菜肴带有海洋风味，不妨加点海带或海带芽，享受海洋清新的自然咸味。

怎么吃最健康：海带芽与醋很对味，醋可让海带芽软化，可以试试用醋凉拌海带芽或是韩式海带凉汤。加上冰块的海带凉汤，可以凸显醋的酸味，口感更清爽。

(7) 荞麦 - 降压助眠，保护心脏血管

剧情：长今遭到诬陷贬为婢女，与另一位官婢郑氏相濡以沫，郑氏经常遭到鞭打，皮肤不好，每天要长今帮她抓背搔痒。心地善良的长今，不忍郑氏遭受皮肉之痛，想用荞麦煮粥，为郑氏去除肠胃湿气，治疗皮肤病，她认为荞麦对于手脚冰冷也有帮助。

营养分析：但临床上来说，荞麦解除手脚冰冷的效果不是那么好，荞麦可以加速血液循环，但治疗手脚冰冷效果较差。不过荞麦含有强力抗氧化物维生素P，可以降血脂、增强血管弹性、防止血液凝结，是很好的护心食物。此外，荞麦是很好的大肠清道夫，纤维含量是一般白米的6倍，民间也有“净肠草”之称。在韩国很受欢迎的荞麦冷面，其实也是传统饮食之一。早在1849年的韩国饮食记录《东国岁时记》中，便记载冬天在荞麦面中加入泡菜、萝卜的吃法。

(©内容属于原作者所有)

[投资顾问]

CPCA 投资小组投资指数 2004/05 年度增长 32%

赵 明

借助前两年经济增长的强势,特别是矿产资源价格的上扬,澳大利亚股票市场 2004/05 财政年度再创两位数的增长率.与一年前相比,澳大利亚股市指数增长了 19%.这一年的增长绝不是一帆风顺,其间经历了十月份和五月份两次下跌,其中五月份的下跌导致资源股重挫 26%.

CPCA 投资小组 2004/05 年再显集体智慧的力量.小组的投资指数增长 32%.和建立以来历年一样,再次把澳大利亚股市指数增长抛在后面.04/05 年小组投资的重点在矿产资源股,充分得益于资源价格的上涨.在五月份大势下滑时,小组的指数也受到了严重的影响.短短 4 个星期内从 364 点跌到 298 点,下跌幅度达 18%.到 6 月 30 日,小组投资指数回升到 309 点(2003 年 4 月份从 100 点开始).

[书评]

“塔镇艳阳下” - Under the Tuscan Sun

林 岚

淅淅沥沥的雨声,依稀难辨是落在梦中,还是下在窗外。就手够着床边的收音机,是 Colin Fox 那催人再度入眠的嗓音,只是随之流泻而出的却是令人‘闻鸡起舞’的 Vivaldi。开窗邀进瑞香的清甜,再赶紧钻回暖被窝里。不一会儿房里就香气四溢了。相信睁开眼睛就能看见香气的飘动。清梦已搅,思绪便随着 Vivaldi 去了意大利,旷古悠远的意大利。

美国诗人兼作家 Frances Mayes 因迷恋意大利的风土、文化、语言、历史,曾年年去意大利度假。年复一年,那儿竟成了她魂牵梦绕的地方,便决定干脆在 Tuscany 的乡村买个古旧的石屋,建个家园。想法浪漫诱人,一旦付诸实施,却有一连串的意外,让她啼笑皆非,也更让她结结实实地体验到了真正的意大利和意大利人。

Tuscany 在意大利中部,是意大利文艺复兴的发源地,也是达芬奇的出生地。丰厚的文化底蕴、美不胜收的自然风光吸引着源源不断的游客。同样让 Mayes 着迷的还有当地盛产的美酒和丰富的食物.....跟曼哈顿相比, Tuscany 无疑是世外桃源。因此即便是费尽周折,她和伴侣还是买下了一栋古旧的石屋,叫‘追日’。石屋尽管老得没了年纪,放眼望去却是亚平宁半岛的景致和那和缓起伏的山谷,美得销魂。她想象着有朝一日,家园四周长满

了花果、莓子；在杏树下早餐；在晚霞中品酒；所有的日子都简单、充实而又怡人：写作、买菜、做饭、待客……比‘相见无杂言，但道桑麻长’又多了一份温馨。

石屋需要大量的维修。开头，她买了厚厚的一本皮面大簿子，原本用来记载意大利诗歌的，但渐而渐之地她发现，簿子里画有自己不少装修的草图，累累的心得，所见所闻，还积攒了不少食谱。最终这个簿子就变成了一本书，一本极为受人欢迎的“塔镇艳阳下”（“Under the Tuscan Sun”）。一本流淌自然、水到渠成的好书。从头至尾，一石一木都满含作家的深情，对‘野外罕人事’的憧憬。

冷雨敲窗的冬日，坐在壁炉前，手里有本这般香甜糯润的书，不失为一大享受。

郁风说老画家黄永玉也在 *Tuscany* 买了一个石屋，而且跟达芬奇比邻。我不奢望能拥有那么多，能随时网游，不亦乐乎？

[谜底]

1. 相对论
2. 不置可否
3. 周仓
4. 武松
5. 粟裕

《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@cpca.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。

ANZ Home Loan



Knox Chinese Healing & Myotherapy