



澳洲华人专业人士俱乐部(CPCA)期刊

Chinese Professionals Club of Australia (Melbourne) 主办

--- 第 50 期 --- 季刊

二零零六年十一月出版 (一九九三年创刊)

## 本期目录

卷头语	孙守义 (3)
<b>[新会员介绍]</b>	(3)
秦剑	
郝晓娟	
倪传智, 姜思宇	
贾利华	
<b>[俱乐部资讯]</b>	
其他信息	孙治安 (4)
议员 Maxine Morand 给"多元文化委员会"的信	孙治安 (6)
<b>[俱乐部讲座]</b>	
CPCA Seminar 'Health 关注健康'	庞加研 (7)
<b>[俱乐部活动]</b>	
CPCA 羽毛球比赛结果	范志良(8)
2006 CPCA Next Generation Concert	范志良(8)
CPCA 中秋晚会总结	孙治安(9)
CPCA BBQ	孙治安(10)
CPCA BBQ 野餐记事	尹茹(11)
<b>[随笔]</b>	
上海男人如何?	刘乾初编写(13)
妻子的日记	王晓明编写(15)
丈夫的日记	王晓明编写(18)

<b>[[往事回忆]]</b>	
翻开旧影集	唐翠芬推荐(20)
<b>[艺苑]</b>	
莫扎特与CPCA读书聊天组	张 玲 (21)
Three Days to See (假如给我三天光明) (第一部分)	Helen Keller (24)
Wherever there is Love, there is also Wealth and Success!	(28)
<b>[游记]</b>	
零六年三度回大陆散记	杨 耘(29)
日本山形印象	郑 融(31)
旅游前记	唐翠芬(35)
欧洲春之旅	余冰琪(37)
<b>[教育]</b>	
早读, 跳级和五年制	周志平(40)
<b>[健康与保健]</b>	
现代人的隐形杀手——心理疲劳	刘乾初推荐 (41)
有降脂作用的常用食品	刘乾初推荐 (42)
自治百病不求人(1)	刘乾初推荐 (43)
<b>[与众分享]</b>	
家居生活小窍门	刘乾初推荐(44)
每个人一天食多少盐合适	刘乾初推荐(46)
463种生活小窍门 (8)	刘乾初推荐(46)
<b>[饮食天地]</b>	
基本烹调知识(8)- 怎样调味?	刘乾初编辑 (48)
厨房调味品的健康用法	刘乾初编辑 (50)
几种典型做米饭的方法(1)	刘乾初推荐 (51)
<b>[投资顾问]</b>	
CPCA 投资小组简讯 2 则	赵 明 (55)
<b>[会员一角]</b>	孙守义 (58)
<b>[生活指南]</b>	(58)
<b>[编者部启事与征稿]</b>	(61)

# 卷头语

本年度第三期彩虹又与您见面了。

先前差点儿真到了三个和尚没水吃的境地，好在只是虚惊一场，多亏了CPCA众家写手，这里先谢了！由此更觉前任编辑们实实在在的了不起。

本期内除了熟悉的面孔外，您将看到几位新会员的自我介绍。秦剑的group diversity and group performance 研究能否用在CPCA，设计设计CPCA的未来？倪传智姜思宇家有中医，是CPCA难得的“才富”。诙谐幽默的郝晓娟，二度入会，才思横溢，望不辍笔耕，彩虹静候妙文！贾利华的日子平淡悠闲，能不能为彩虹“悠”点火花来？

祝大家圣诞新年快乐！（休假时别忘了给彩虹写稿！）

孙守义  
《彩虹》主编

## [新会员介绍]

### 秦剑

本人现正在攻读博士学位(第二年)。研究的课题为“HOW DOES GROUP PROCESS INFLUENCE THE RELATIONSHIP BETWEEN GROUP DIVERISTY AND PERFORMANCE”。同时，本人也是 BALLARAT UNIVERSITY 兼职教师 (SESSIONAL LECTURER)。授课领域含括各门管理学科，例如人力资源管理，STAFFING ORGANIZATIONS。在进入学术界之前，本人有过八年的企业高层管理经验。

携同妻子陈淑芳和儿子秦朗(8岁)，去年八月份来到澳大利亚。今年九月，我们成为此协会会员。我和我的家人都很高兴加入此会，这是因为它提供了一个很好的社交机会。同时，我们也认为它有助于中国人在这个社会成为一个积极的群体。

希望我们的组织发展壮大! 祝愿所有会员心想事成!

### 郝晓娟

听上去我似乎小巧玲珑，其实正好相反。身高一米七四的我，自一九九六底来澳后，体重持续上升，身材直逼澳大利亚妇女。从此想做业余模特的梦想破碎，只好专心做学问，搞研究，合成各种高分子材料。几年前在墨尔本大学做博士后，曾短期加入CPCA。很快去悉尼混饭吃，一混就是三、四年。如今重返墨尔本，老朋友雪艳极力纵恿我再次加入CPCA，为的是能读到她曾编辑的彩虹。无奈CSIRO的新工作让我倍感压力，一直没有心

情拜读。直到半年以后，才打印了几份彩虹。睡觉前捧读，竟然爱不释手，一口气读完已凌晨两点。就是从彩虹上，我知道了许多CPCA的人和事，深深地被身边所发生的普普通通的事感动着。如今，我认识了一群爱美的女士们和先生们。在太极大师李生和愈珈老师嘉莉的悉心指导下，他们是那么执着地追求着人生的完美。我常想，啊，找到这样的组织真好！

### 倪传智，姜思宇

倪传智生于兰州，长于上海，1987年毕业于上海中医学院(现上海中医药大学)中医针灸系，毕业后在上海第一医学院(现复旦大学医院)附属华山医院中医针灸科任中医师及教研工作。90年来澳洲，现为维州注册中医师、针灸师。诊所位于 Glen Iris。“千里姻缘一线牵”认识了太太姜思宇，来自山东烟台，毕业于烟台大学计算机系。来澳前在烟台日报社供职，现从事管理工作，在一家广告宣传公司任生产经理。自从今年2月加入CPCA以来，积极参加各项活动，感觉终于找到了“组织”。女儿 Jessica 也在活动中交到了好朋友。全家一致认为参加CPCA是我们2006年做的最正确的决定，希望能在这个和谐的大家庭中结交更多的朋友。

### 贾利华(JULIE),

来自上海，毕业于上海化学工业专科学校。1999年来到澳大利亚，学了半年英语，为了生活，现经营一小生意，日子过得平淡而悠闲。对于一个女人来说，家庭和睦孩子乖巧懂事，这也算是一种满足吧。我也谈不上什么爱好，我喜欢听流行音乐，我最爱的是王菲的专集〈但愿人长久〉，还有刀郎的“驼铃”，老狼的“恋恋风尘”，我还喜欢的一本杂志是〈读者〉。另外我不太喜欢运动，因为从小学起我的体育成绩就不理想，我知道这样不好，所以我尽量让我的孩子多参加各种运动。一次偶然的的机会看到很多人在练瑜伽，我很感兴趣，就此知道了CPCA。上网得知加入CPCA会员的要求很高，象我这样的只能滥竽充数了，但是很喜欢有一个这样的中国人的组织，很高兴认识大家。

## [俱乐部资讯]

\* 2006 CPCA Next Generation Concert was held in Baptist Church, Boxhill, on 30th September, 2006.

\* CPCA 2006年中秋晚会于10月15日晚在Clayton市政厅举行。CPCA会员及家属300多人出席了晚会。

\* ALDY Property Investment seminar was held in Mt. Waverley Secondary College (Junior campus) on Sunday of 22 Oct.

\* CPCA 2006 Spring BBQ activity took place at Cardinia Reservoir Park on 7th November 2006. More than 30 families joined this activity.

\* CPCA Seminar 'Health 关注健康', 2-4 pm, Sun, 26 Nov 2006 (11月26日, 星期天) in Mt. Waverley Secondary College.

\* CPCA 理事会就向政府申请资助一事做了如下工作:

7月初, 孙治安与维州议员 Maxine Morand 会面, 寻求获得政府资助的可能性。

9月3日, 在维州议员 Maxine Morand 安排下, 孙治安, 王晓明与 Monash 市长 Joy Banerji 会面, 商讨市政府对 CPCA 活动的支持和帮助。

9月14日 CPCA 向 Monash 市政府提交春节晚会活动场所申请报告。

10月17日 CPCA 向维州多元文化委员会提交春节晚会活动资金申请报告。该项申请得到在维州议员 Maxine Morand 和 Darebin 市长 Cr Stanley Chiang (CPCA 会员曹华丈夫) 大力支持。在此向他们表示感谢。

11月1日 CPCA 春节晚会活动场所申请获得 Monash 市政府批准。

\* 11月5日孙治安接受 Steve Bracks 州长邀请, 参加了在 Mount Waverley 区举行的维州政府未来4年多元文化新政策发布会。与会者大多是维州少数民族代表。Steve Bracks 和财政部长就支持多元文化和财政拨款项目讲了话。与我们有关或我们可从中受益的项目有:

- 投入八百万澳元用于 Lonsdale, Lygon, Little Bourke Streets 的 Greek, Italian and Chinese 社区建设。
- 投入两百五十万用于支持多元文化节。
- Increase annual core funding for the peak body, the Ethnic Communities Council of Victoria, to \$250,000.
- Increase funding to the After Hours Ethnic Schools Program, by a further \$3.1 million to increase the fee subsidy from \$100 to \$120 per student.
- Provide an additional \$2 million over two years to support community harmony initiatives.
- Deliver the \$3.1 million investment for the successful Language Services Strategy.



\* 议员Maxine Morand给”多元文化委员会”的信

---



24 October 2006

Michael Van Vliet  
Grants Manager  
Victorian Multicultural Commission  
GPO Box 2392 Melbourne 3001  
Melbourne Victoria 3000

Dear Mr. Vliet,

**Chinese Professional Club of Australia (CPCA)-Chinese New Year Festival**

I write in support of a funding application to the Victorian Multicultural Commission by the Chinese Professional Club of Australia (CPCA), for Multicultural festivals and events funding for their Chinese New Year celebration.

CPCA is one of the biggest Chinese organisations in Mount Waverley. It has been a highly successful community club for over 13 years, and currently has more than 350 members. The club was founded by a group of Chinese professionals thirteen years ago. Today, it plays an important roll for the local Chinese community to communicate and socialise, and celebrate cultural diversity.

The club has been actively involved in community volunteer work projects, and has established very good relationships with other local ethnic community organisations. CPCA has participated “Clean Up Australia Day” 12 consecutive years and received recognition certificate in the 2001 International Year of Volunteers Awards from the Commonwealth Government.

Waverley has a significant and growing Chinese community and the club is growing and developing. The CPCA has organised Chinese New Year Day celebrations every year which have been welcomed by the local Chinese community.

The CPCA is currently planning their Chinese New Year event for 2007 and would greatly benefit from support form the Victorian Multicultural Commission.

I am very pleased to support the application from the Chinese Professional Club of Australia for funding support for the 2007 Chinese New Year celebration.

Yours Sincerely ,

A handwritten signature in blue ink that reads "Maxine Morand".

**Maxine Morand MP**  
**Member for Mount Waverley**

## [俱乐部讲座]

### CPCA Seminar 'Health 关注健康'

主题：关注健康。

21世纪的主题之一是健康。随着空气遭污染，土壤被滥用，人类的生存环境正日益恶化；化肥，农药，激素和抗生素在农业，养殖业和畜牧业中的误用，使人们的饮食不能充分满足人们的基本营养需要；生活和工作负担的不断增加，导致精神上的压力超负荷，侵害人们的健康；随着年龄步入中老年，各种退化性疾病发生的机会更是有增无已。这一切，都在提示我们：我们身体的健康情况正受到威胁，不能掉以轻心。让我们关注健康，预防疾病，减少以至免除病痛的煎熬，提高生活质量，以享受满意的人生。

1. 刘钢军 (北大地理学硕士，Monash大学地理学博士，RMIT地理系高级讲师)：“环境污染对人体健康的危害”。
2. 曹晖 (西安交通大学医学院公共卫生系，营养与食品卫生教研室副教授，博士)：“均衡营养与健康”。
3. 北大校友，墨尔本大学医学博士段云波，曾在墨尔本大学附属Austin医院从事骨质疏松临床研究多年；题目：“骨质疏松的预防和治疗”。

届时还将有相关领域的其他专业人士参与讲解和评论。

主办单位：CPCA, 北京大学墨尔本校友会(pkuaa Melbourne), 清华大学墨尔本校友会(tuaam), 维省江苏会, 163 俱乐部(163 club)

届时还将有相关领域的其他专业人士参与讲解和评论。

主办单位：澳洲华人专业人士俱乐部(CPCA)，北京大学墨尔本校友会(PKUAAMelbourne)，清华大学墨尔本校友会(TUAAM)，维省江苏会，163 俱乐部(163 club)等。

日期：11月26日，星期天。

时间：下午2点至4点。

地点：The P1 Room

Mt. Waverley Secondary College

Senior/Middle School

Lechte Road, Mount Waverley, 3149

活动负责人

CPCA 庞加研(99059906)

北大校友会，程浩(0433170713)

清华校友会，陈正东(0402676539)

维省江苏会，朱影梅(0405301801)

163 俱乐部, 孙露(99097188)

研讨会期间更有精美小礼品送出, 特别感谢张悦提出和帮助组织这次讲座。

## [俱乐部活动]

### CPCA 羽毛球比赛结果

Fan Zhiliang (范志良)

男子双打
第一名: Xie Dongsheng/Xie Robert
第二名: Shan Chunming/Chen Zhiping
第三名: Li John/Zhang Hao and Li Yunshan/Wang Haipeng

男女混合双打
第一名: Rong Ge/Zhu Li
第二名: Shen Zhiqi/Chen Zhiping
第三名: Su Suan/Li Patrick

### 2006 CPCA Next Generation Concert

Fan Zhiliang (范志良)

An audience of more than two hundred attended the 3-hour concert last weekend [30/9/06]. Forty-three young musicians performed different styles of music pieces. The performance was highly enjoyable. All the performers and audience had a wonderful night.

We sincerely thank the performers and audience for their warm support. During the concert, many people offered their help. Thank you very much!

- (1) Host: Joshua Yu & Jinghan Xia
- (2) Hall set-up & Tidy Up: Zhian Sun/Zhiyang Pan and many more.
- (3) Reception: Bing Shi/Quiqin Liu

Once again, Lin Xiang (Boxhill Music Pty Ltd) offered important help for hiring the church hall/Piano. We would like to thank him very much.

A special thanks to Dora Wen (DW Piano Studio) for her kind support to our concert. Many performers are her students. Their performance significantly boosted the concert quality.

Finally, we need your feedback about the concert. If you have any comments on this concert and suggestions for the next concert, please do not hesitate to contact us.

## CPCA 中秋晚会总结

孙治安

CPCA 2006 年中秋晚会于 10 月 15 日晚在 Clayton 市政厅举行。CPCA 会员及家属 300 多人出席了晚会。此外，我们还邀请了几位特殊嘉宾。她们是维省议员 Maxine Morand 女士， Monash 市长 Joy Banerji 女士 和维省议员的秘书 Tracy Cui 女士。孙治安代表 CPCA 理事会致辞，欢迎会员及嘉宾出席晚会，然后向大家介绍几位嘉宾。议员和市长分别讲了话，向大家致以节日祝贺，并表示愿意尽力支持华人社团活动。接下来进行了文艺节目表演。整台晚会充满欢声笑语，大家度过一个愉快的夜晚。

中秋节是我们民族的重要节日，中秋晚会也是 CPCA 最重要的活动之一。前几年的中秋晚会具有一定模式。例如我们曾经连续几年在中秋晚会上进行食品大赛，又连续两年举办歌咏比赛。虽然这些活动非常受欢迎，但年复一年的重复难免显得单调。因此，在年初讨论活动安排时就确定今年中秋晚会更换模式。活动项目由王晓明具体负责。为此，他做了大量的准备工作。在袁强的协助下，收集了一大批谜语。使得晚会成功的进行了猜谜活动。猜一猜节目是王晓明准备的。它对表演者和猜测者都具有一定的挑战。虽然跟哑吧传话有些相似，这个节目里，表演者要做的动作多，每个动作又要表达不同的意思。因此，它的难度大但趣味性更浓。该节目的成功表演使我们的节目库中又新增一项。哑吧传话是 CPCA 传统节目。但已经几年没搞了。今年我们把这个节目又搬上舞台。它的魅力仍不减当年，给大家带来了开怀的笑。我想这个节目对老会员来说一定倍感亲切。我们俱乐部里有众多的歌星。这样的晚会正是他们一展歌喉的最佳时机。李跃进一曲浑厚的男中音拉开晚会的序幕。王丽萍本来已有个人安排，不能参加我们的晚会。但是接到我们邀请后还是调整了自己的安排，来到晚会为大家献上两首精彩的歌曲。其他歌手的演唱，包括两位小朋友（朱雪嫚儿子和王洪兵女儿）都为晚会增添了光彩。总之，晚会是成功的，节目是受欢迎的。在这里我要向所有参加表演的朋友们表示感谢，谢谢你们为晚会带来的欢乐和喜悦！

大家可能注意到，参加表演的很多是新面孔。甚至节目主持人也有新面孔。毫无疑问，这些新面孔都是新会员。他们出现在我们晚会的舞台上是我们注意努力的结果。我们要求在召集表演者时，要尽力去动员新会员。其实在新会员中有很多能征善战者。发现并启用这些人才是使 CPCA 得以持续发展的保障。姜思宇主持的猜猜看节目，精彩，风趣，具有新意。充分显示出在新会员中的潜力。在这里我要再一次呼吁新老会员的参与意识。参加

CPCA 不能仅做旁观者。我们需要大家的参与。只有众多的参与，我们才能不断的发展和成功。

在大厅里热火朝天表演的同时，小厅里儿童节目也在热闹的进行。多少年了，李健民和李生两人一如既往得承担着组织儿童节目的重任。别人在欣赏晚会表演，他们确要在隔壁陪孩子们玩。这种奉献精神十分宝贵，值得钦佩。协助他们组织儿童活动还有王福娟，邓淑英，唐翠芬。此外，我们的下一代，Sun Yan, Frances, Kerrie, 和 Betty 也参与了儿童活动协助工作。下一代的参与为 CPCA 增添了无穷的活力，这在我们的儿童音乐会上有生动体现。

举办这样一台晚会组织准备工作工作是繁重的。很多幕后工作比前台工作还要重要。我们有一大批会员充当了幕后英雄，这包括采购，准备道具，布置会场，报名注册，门口登记。王晓明负责月饼的采购，邓淑英，唐翠芬和范志良负责饮料和小吃的采购。瞿唯青负责注册登记。帮助布置会场的人就更多了。以往我们都是通知一些人提前来帮助布置会场。而这次是大家主动报名。大约有30多人提前两个多小时来到会场帮忙。其中有很多新会员。鉴于人数太多，这里不一一点名表扬。晚会结束后，又有一大批人留下来帮助清理会场，使得场地很快就清理的干干净净。在这里，我要代表理事会和全体会员向所有帮忙的会员及朋友们表示忠心感谢！这里我还要顺便说一下，由于大家的努力，每次清洁卫生做得非常干净，我们已经连续几年得到Council Hall 管理人员的好评。我相信，在今后的活动中我们大家会更加尽力来保持该场地的清洁卫生，以借此保持与City Council 的良好关系。

## **CPCA 2006 Spring BBQ activity**

孙治安

We had a very enjoyable outing at Candiniar Reservoir Park yesterday. There are more than 30 families joining this activity. Many of them are new members. The weather is perfect for this outdoor BBQ. Although there was a little rain in the morning it didn't spoil majority members' plan. By the time of about 12:00 most members have arrived at the park. We had a BBQ and picnic lunch together and then we held a brief new member self introduction. They are warmly welcomed by audience. We then organized several fun games. I believe that everyone enjoyed these games. After the games, someone took a walk around the park and others packed up for return.

On behalf of the all participants, I sincerely thank Wang Xiaoming and Liu Guiqin for preparing the games for this activity. I also appreciate assistance by Yin Ru, Bao Xiaoshong and Ye Yunxian who helped in hang up CPCA banner and traffic patrol. Their patrol leads to a funny story. Because they stand at the junction with a red flag in hand to direct the CPCA cars to our BBQ area, some other drivers also followed their direction as they thought they are traffic patrol.

As a result, the car park is soon full. So they have to return. One driver returned with serious complains of miss leading that made us all laughing.

All participants to the games are acknowledged as your involvement and performance made this activity most successful.

Finally, I should apologize for the address in my first email that only gave an entrance page to the park, not the actual BBQ area. This led some members to the wrong place and had to turn back. We should be more careful next time for such an outdoor activity.

## CPCA BBQ 野餐记事

尹茹

11月7日，是墨尔本人的盛大节日-跑马节。正当大多数墨尔本人打扮的漂漂亮亮，女士们带着形态各异的帽子涌向跑马场的时候，CPCA的很多成员却利用这个假日，开始了自己的‘庆贺’。

早上起来，天气阴沉沉的，颇有些要下雨的样子，然而十一点起，就有会员陆陆续续到达了 Cardinia Reservoir 国家公园。原来，CPCA 利用了这个假日，在 Cardinia Reservoir 国家公园举行了自己的活动-BBQ 野餐。

公园位于离墨尔本市中心 45 公里左右的，依山傍水，绿茵茵的草地显得生气勃勃，一点也没有久旱缺水的样子。BBQ 野餐的时间定在 11:00 到下午 4 点。12 点左右，草地上就聚集了 CPCA 30 多个家庭，约一百多人。只见大家烧烤的烧烤，聊天的聊天。主妇们纷纷拿出自己在家里精心准备的野餐食物，与大家分享，而孩子们却早已快乐的玩儿了起来。

很多素不相识的会员一边分享美食，一边聊天，更有聊得投缘的家庭开始相约下一次聚会的日子或圣诞节一起出游的事宜了。而此时的老天爷，好像也受到了这热烈情绪的影响，隐隐露出了笑脸。

在会长孙治安的介绍下，部分新会员做了自我介绍，他们幽默风趣的言语不时引起大家的阵阵掌声和笑声。

品尝了美味食品后，大家便开始了自由活动。喜欢散步的会员们兴致勃勃的爬上了水库的水坝，而喜爱打牌的则席地而坐，三五成群地玩了起来。运动健将们更不会放过这难得的户外活动机会，踢球的踢球，打排球的打排球，大家玩的不亦乐乎。

不久，由王晓明和刘乾初组织的游戏开始了。成语接龙，‘猪八戒背媳妇’等游戏充分体现了 CPCA 团结合作，快乐开心游戏的精髓。赢了的会员欢呼雀跃，而没有赢和旁边助威的会员也同样开心的体会到了参与的快乐。

刘桂琴大概为了‘测试’瑜伽学员的水平，出了一个高难度的游戏，并许以大奖。游戏的参与者双手双膝不许挨地，要用嘴叼起放在地面上高不及一厘米的盒子。只见大家纷纷摩拳擦掌，跃跃欲试。虽然此游戏的难度超高，仍然有七八个会员成功的叼起了地上的盒子。最后，由瑜伽老师佳莉表演，只见她轻轻松松，姿势优美的叼起了地上的盒子，赢得了大家的阵阵掌声。

快乐的时光总是利事的飞快，一天很快就过去了。这次活动达到了会员之间交流感情的目的，大家纷纷建议，类似活动以后应该多搞一些。

### BBQ 活动花絮一

早上十一点不到，会长孙治安的手机便不断地响了起来。由于 Cardinia Reservoir 国家公园很大，有三四个入口，很多人不清楚应该从哪个们进，在哪个野餐地点集合，于是纷纷打电话询问。为了让大家不至于拐错弯，孙治安决定把会标挪到一个容易拐错弯的路口。并叫了几个热心的会员与他一起到交叉路口领路。几个人兴致勃勃地举着小红旗站在路口，指挥车辆拐到 CPCA 的集合地。因为从车外看车里的人很不清楚，所以很难分辨出是不是 CPCA 会员的车，于是，他们便对每一辆车子挥动小旗，而绝大多数车也很‘听话’的按‘指示’拐到了指定的停车场。当时，一定有很多人心存感激：这些中国人真好，主动站在这里指挥交通。然而，没有想到的是，没几分钟，指定的停车场就停满了车子，拐进去车子不得不返了回来。有一位印度人很生气的对‘交通警察’喊，：‘你们怎么搞的？让我们进去却没有停车位！’，几位‘业余警察’只好向他道歉，并把它引导到另一个停车场。在此情此景下，几个人忍不住开怀大笑起来：本来看到大家都那么听自己的指挥就觉得好笑，在发现自己原来是在瞎指挥就更加好笑了。

美好的一天，就在这开怀大笑下快乐的开始了。

### BBQ 活动花絮二

几个喜欢打排球的 CPCA 的会员围成了一个圈子，传球扣球玩儿。不知什么时候，圈子里多了一个印度孩子（当然不是那位发火的司机），而且打得还非常不错。一定是看到我们的会员玩的开心，手痒痒的忍不住才会加入进来的吧。

是啊，我们本来就生活在同一个地球村里，应该共同快乐才对。

## [随笔]

# 上海男人如何？

刘乾初编写

上海男人如何？对此可能众说纷纭，有贬、也有褒。有人说，嫁男人就应嫁一个上海男人。虽说，在中国好男人到处可见，并不一定只有上海才有。但总体上讲，嫁给男人就应嫁一个标准上海男人应该是一个不错的选择。尽管，在北方同胞的眼里，上海男人就是一个精瘦、油头粉面，且有点娘娘腔的形象。

不过，标准的上海男人的确有那么一点可爱。上海男人对生活是十分认真的：很高兴带孩子出去玩，热烈地比较各处商品的价格，兴致勃勃地在菜场聊天，回到家中脱去西服，围上一条围裙，就能为老婆孩子烧一桌拿手好菜。偶尔有空，一手牵小孩一手拥娇妻，一起去丈母娘家。在她们眼中，上海的男人勤快，既能入得厨房又能出得厅堂。下面来看看上海男人到底如何。

### 1. “精通” 烹饪的男人

在单位或公司里，上海男人与其它地方的男人没有不同。可是，回家后却判若两人。可以毫不夸张地说，上海男人是系家庭大厨、买、洗、烧一条龙服务。你随便访问那家，常常会看到上海男人在厨房里忙着。

上海男人热爱烹饪，认为“做菜水平高是生活水平高的标志之一”。烧的一手好菜，也许是做丈夫的“必备”条件之一。有时甚至认为“男人在做菜上的悟性高于女人”，而且“女人娇嫩，小心油烟重弄坏了她们的皮肤”。上海男人都是热爱生活的好材料，觉得能学会烹调回家，会使日子过得更加实惠。

其实，上海女人也很能干。上海男人都爱妻子犹如“手心里的宝”，怎能不通过“满足女人的胃来拴住她的心”。这是上海男人保持家庭幸福的“秘诀”之一。

### 2. “孝敬” 丈母娘

上海男人从做“毛脚女婿”开始，就必需学会孝敬丈母娘的功夫，并落到实处。换句话说，要做到“嘴甜、手快、脚勤”。比如说，如果丈母娘家的纱窗、抽排油烟机、电风扇坏了，大都是由女婿而不是儿子“自觉”处理；若是老人家病了，负责起五更去排专家号的是女婿，负责送汤送水的也是女婿。这的确体现了“一个女婿顶一个儿（不是半个儿）”。一般上海男人相信女人的心都是善良的，反过来女人也懂得投桃报李的。因此，上海人的婚姻相对比较稳固。如果老婆闹气回娘家，很多情况下，丈母娘会检讨自己“教

女无方”，而帮女婿说话，并且劝说自己的女儿回家。不过，当今的上海情况有所变化。离婚率居高不下，可能与社会开放所带来的变化以及某些弊病（例如婚外情等）有关。

### 3. 居家的男人

在家里，没有经理、厂长、政府高官的角色，也没有蓝领工人、导游、超市理货员、保安等底层劳动者，有的只是父亲、丈夫、儿子一类的亲情角色。爸爸往往承担教育子女的责任。上海男人肯花时间在小囡（孩）身上。上海男人相信错过的财富可以再赚，而错过孩子的成长时光，将永远赢不回来。例如，在上海，在少年宫、才艺进修学校门口等着接孩子的八成是爸爸。

上海男人的价值观永远是：家庭第一，工作第二，自己第三。再高贵的上海男人，哪怕是经理、老板，在单位一夫当关，牛气冲天，回到家里也是：小囡老大，老婆老二，自己老三。

### 4. “奶油”小生

上海男人给人的印象总是离不开“奶油”二字。细胳膊细腿、说话运用全齿音的形象成了典型的上海“奶油”小生。而且有人说上海男人有娘娘腔。这成了上海男人无法摆脱的阴影。

不过，或许传统上受西方影响较多，上海男人喜欢将自己打点得像个绅士，而不是将自己装扮得像个武士。穿衣服要尽可能地穿出教养，穿出风度，穿出绅士气派。据说能从口袋里同时掏出手帕和纸巾的男人肯定也是上海男人。

### 5. 精于“算计”

常有人说，上海男人喜欢斤斤计较，把几分钱也算来算去，简直是算得精刮得不得了。所以，凡是大款什么的都很少是上海人，这也许在一定程度上是“上海男人精明而不高明”的写照。在上海男人中难得出几个极富极贵极红极紫的人物。但是，精明对于白领而言，是个必需的条件，所以上海的白领队伍特别地壮大。再者，上海男人十分懂得要把钱花在“刀刃”上，这对个人家庭而言却是十分重要的。

不过，上海男人的“精明”也是有道理的。举个例子，在 20 世纪 80 年代，一首《东方之珠》歌曲唱红中华大地，乃至整个华人的世界。因为这首《东方之珠》唱的是香港，香港人认为香港是东方之珠。可是，上海的电视塔却叫作“东方明珠塔”，其含意当然是“上海才是东方的明珠，塔也是东方明珠的塔”。这样我一琢磨现在看来，香港人可能是白唱了。说不定，有那么一天，香港的亚洲金融中心地位也许会被上海男人算计了去。

### 6. 精明“其身”

一般而言，上海男人知道如何在一个社会环境里，为自己争取到最有利的地位，同时又能得到好人的评价。不该看的事情不要看，不该听的事情不要听，不该说的事情不要说，上海男人最懂其中曲折，上海话就叫“拎得清”。对北方人来说，不豪爽、直率，无法交朋友。

## 7. “独立”自主

上海男人一般是不会随便跟人走的。上世纪 80 年代以后，北京男人卖组装电脑，天津卖桶装方便面，广州青岛卖彩电，咱们深圳男人卖电子散件。惟独上海，引进轿车工业，硬把桑塔纳卖了几百万辆。

## 8. 享受生活

谁说上海男人只懂得在老婆、丈母娘和子女的夹缝中生活。其实，上海男人十分懂得生活，也十分会享受生活，他们具有“螺蛳壳里做道场”的能力。据报道，“一个上海医生有视听房间，一个上海财会总监拥有二十多台留声机，一个上海技师收集了一百多把色泽温润的紫砂壶，一个上海大学里的讲师会调配三十多种鸡尾酒”。另外，上海男人常常带着家人出去游玩，在尽责任的同时，也没耽误享受生活。

真是一方水土，养一方人，的确如此。

[编辑的话：下面两篇日记记述了妻子/丈夫在一个星期里的生活情况和感受，读后觉得十分有趣。请大家对照一下是否有相似之处和类似的感受。不过这两篇日记必须对照地读才有味道（刘乾初）。]

# 妻子的日记

王晓明编写

## 星期一

家里剩下我一个人了。我丈夫整个星期都不回来。

这对我来说是件非常好的事情。相信我会和我的爱犬度过一段快乐时光。我制定了一项严格的作息时间表，包括几点起床，什么时候洗澡和梳洗，什么时候做早饭。我还计算了洗碗，打扫卫生，遛狗，采购和做饭需要的所有时间。我惊异的发现，我还剩下很多时间来做我想做的事。我不知道丈夫们在家干什么，总是显得很忙，实际上他们不在家花费一点时间做家务。

关键是要懂得如何来安排！晚餐的时候，我吃了一份牛排，也为小狗准备了一份，我在餐桌上铺了一张漂亮的桌布，摆上了蜡烛和刚从花园里摘的鲜花，营造了一种十分温馨的气氛。小狗吃了点餐前小吃，还吃了一些蔬菜。饭后我还给它吃了一些饼干。我喝了一点葡萄酒，洗了个SPA。我无需再给丈夫准备明天的饭菜，我已经好长时间没有这么惬意过了。

## 星期二

我需要修改一下我的计划，我认为需要做一些小的调整，享受更多的惬意。

我跟小狗解释说，我现在有很多时间了，我们每天都可过节，所以可指望天天都有餐前小吃，我也会每顿饭都用三个碗喂它。吃早饭的时候我发现，家里的榨汁机老是工作过热不正常。一种解决办法就是每次尽量少用一些时间，这样虽然用的次数多了，但每次都可用。我还发现厨房下水道有些漏。不过我可以少用一些，少洗一个锅，漏的水就少些。

吸尘器也开始出很大的噪音。最后，我只好决定尽量少用吸尘器，3天用一次就足够了，因为关键在于在家的时候都穿拖鞋，狗的爪子天天洗得也很干净。总的来说我还是感觉不错的。

## 星期三

AGENT早上给我打电话说我们的出租房漏水，我得过去看看。后院的草长了。花园变得有些不漂亮了。树枝也有些挡道了。我发现除了家务劳动需要的时间外其他事也烦得远远超出我的想象。我得重新考虑我的战略。

首先，我要去买一些外卖餐，这样就不必在做饭上花费过多时间，可以干些其他事。同时也少洗碗少用水，不用老擦厨房的漏水。

今天要见AGENT，没有时间整理床铺了。起床，然后让房间通风，接着整理好床单和被褥，很花时间啊。我觉得没必要天天铺床，反正每天我都会躺下睡觉。这是一个毫无意义的工作。我不再为小狗准备任何特别和复杂的东西，因为这样一来少用厨房少漏水。我为它买了罐装的狗粮。它的表情好象很不满意，这对它一点好处都没有。既然我能接受吃买来的饭，它也应该做得到。

## 星期四

今天要割草整理花园。家里没有橙汁了。我决定为了省时间从今天起买开瓶即饮的果汁。我发现，我起床以后不用整理床铺了，只需要用手将床罩抚平，当然，这需要技术，睡觉的时候也不能动来动去。我的背有点痛，但冲个热水澡就好多了。我也不再天天化装打扮了，因为我觉得那太浪费时间了，这样我就能赢得了我丈夫从来不用浪费的几分钟时间，因为他从来就不用化装。

我还发现，每顿饭都用干净的盘子也是一件头疼事。如此频繁地洗盘子漏水很多，这让我无法忍受。小狗也只能在一只碗里吃饭，无论如何，它也只是一只动物而已。

另外，我得出了这样一个结论，每周使用吸尘器的次数不必超过一次，要不然吸尘器会彻底不工作，午餐和晚餐都可以吃香肠。

## 星期五

我不想再提起什么果汁了！因为车有出问题了。那些瓶子太重了，没有车不行。

还有一个发现，早上觉得香肠还挺好吃的，中午再吃就觉得它的味道不那么好，到了晚餐再吃香肠就让人无法忍受，连续两天吃香肠让人恶心。我为小狗买了干的狗粮，它和罐头的营养价值一样高，而且不会把碗弄脏。我发现可以直接用锅喝汤，这样可以不必使用汤盆和大汤勺，而汤的味道也不会改变。我终于觉得漏的水少一些了！我决定不再擦洗厨房的地板。其他杂事已让我烦透了。另外，我不再吃罐装食品，那样会把开罐头刀弄脏，要用水洗，漏水会更多，擦地时间也更多。

## 星期六

如果第二天早上还要穿上衣服的话，头一天晚上为什么还要脱衣服呢？我宁愿用这点时间来多睡上一会儿，那些杂事让我太累了。我也不再用床单和被褥了，这样就节省了我整理的时间。小狗把他的狗窝弄坏了，我骂了它一顿。难道你以为我是你的万能修杂工吗？太奇怪了，突然之间我想起我的丈夫常常会对我说这句话——

今天我该化装打扮了，但我一点也不想刮。早餐应该是不必开封，切片，涂抹，烹饪和搅拌的东西——所有习以为常的工作都会让我恼火。

我计划直接吃袋子里或烤箱里的东西，不用盘子，桌布和其他零碎物件。我的牙有点疼，可能是水果吃少了，因为车坏了，水果又太重了，所以我再没去买过。难道这是坏血病的前兆？下午丈夫给我打电话，问我有没有擦窗子，洗衣服，我对她发脾气，说我没时间干这些事。屋顶也出问题了，雨水道堵了，不过我没太放在心上，因为水还没漏到家里呢。

另外，我和狗一起吃饭了，直接从冰箱里拿出来吃，不过我们得吃得快点，免得冰箱门开得太久。

## 星期日

我和小狗躺在床上看电视，电视里的人正在吃各色美味的食物。我们都看得直流口水。我们身体很虚弱，心情也不好。今天早上我吃了一点点狗食碗里的东西，我们俩都不喜欢吃。

今天我应该洗澡，化妆打扮，美容，联系修理出租房，整理花园，安排修理车，打扫漏水的厨房，购物和做其他事情，但我什么也干不了，我的视力也下降了，眼前一片模糊。

小狗不再摇尾巴了。我们拼尽全力出门找餐馆。我们在一家餐馆里待了一个多小时，美美地吃了一顿，然后住进了一家旅馆，房间很整洁，很舒服，不用操心花园漏水。我们找到了保持一分宁静的最佳方法。

我不知道我的丈夫有时会不会也想这么干。

## 丈夫的日记

王晓明编写

### 星期一

家里剩下我一个人了。我妻子整个星期都不回来。

这对我来说是件非常好的事情。相信我会和我的爱犬度过一段快乐时光。我制定了一项严格的作息时间表，包括几点起床，什么时候洗澡和梳洗，什么时候做早饭。我还计算了洗碗，打扫卫生，遛狗，采购和做饭需要的所有时间。我惊异的发现，我还剩下很多时间来做我想做的事。我不知道女人们总是把家务活搞得那么复杂，实际上只需要在上面花费一点时间就可以了。

关键是要懂得如何来安排！晚餐的时候，我吃了一份牛排，也为小狗准备了一份，我在餐桌上铺了一张漂亮的桌布，摆上了蜡烛和鲜花，营造了一种十分温馨的气氛。小狗吃了点餐前小吃，还吃了一些蔬菜。饭后我还给它吃了一些饼干。我喝了一点葡萄酒，抽了一支雪茄。我已经好长时间没有这么惬意过了。

### 星期二

我需要修改一下我的计划，我认为需要做一些小的调整。

我跟小狗解释说，不能每天都过节，所以也不能指望天天都有餐前小吃，我也不会每顿饭都用三个碗喂它，因为如果那样的话，要洗的东西就太多了。吃早饭的时候我发现，家庭自制橙汁有个不便之处：每用一次都要清洗榨汁机。一种解决办法就是每次榨出两天的分量来，这样清洗的次数就可以减半。我还发现香肠可以和汤一起加热，这样又可以少洗一个锅了。

最后，我决定不像我妻子那样每天都用吸尘器，3天用一次就足够了。关键在于在家的的时候要穿拖鞋，还要把狗的爪子洗干净。其他方面我还是感觉很不错的。

### 星期三

我发现家务劳动需要的时间远远超出我的想象。我得重新考虑我的战略。

首先，我要去买一些外卖餐，这样就不必在做饭上花费过多时间，做饭的时间不应该比吃饭的时间长。

整理床铺也是一个问题，首先你要起床，然后让房间通风，接着整理好床单和被褥，多麻烦啊。我觉得没必要天天铺床，反正每天我都会躺下睡觉。这是一个毫无意义的工作。我不再为小狗准备任何特别和复杂的东西，我为它买了罐装的狗粮。它的表情好象很不满意，这对它一点好处都没有。既然我能接受吃买来的饭，它也应该做得到。

### 星期四

家里没有橙汁了。我决定从今天起买开瓶即饮的果汁。我发现，我起床以后不用整理床铺了，只需要用手将床罩抚平，当然，这需要技术，睡觉的时候也不能动来动去。我的背有点痛，但冲个热水澡就好多了。我也不再天天刮胡子了，因为我觉得那太浪费时间了，这样我就能赢得了我妻子从来不用浪费的几分钟时间，因为她从来就不长胡子。

我还发现，每顿饭都用干净的盘子也是一件荒唐事。如此频繁地洗盘子让我无法忍受。小狗也只能在一只碗里吃饭，无论如何，它也只是一只动物而已。

另外，我得出了这样一个结论，每周使用吸尘器的次数不必超过一次，午餐和晚餐都可以吃香肠。

### 星期五

我不想再提起什么果汁了！那些瓶子太重了。

还有一个发现，早上觉得香肠还挺好吃的，中午再吃就觉得它的味道不那么好，到了晚餐再吃香肠就让人无法忍受，连续两天吃香肠让人恶心。我为小狗买了干的狗粮，它和罐头的营养价值一样高，而且不会把碗弄脏。我发现可以直接用锅喝汤，这样可以不必使用汤盆和大汤勺，而汤的味道也不会改变。我终于不再觉得自己是个洗碗机了！我决定不再擦洗厨房的地板。这种工作和铺床一样，让我烦透了。另外，我不再吃罐装食品，那样会把开罐头刀弄脏。

### 星期六

如果第二天早上还要穿上衣服的话，头一天晚上为什么还要脱衣服呢？我宁愿用这点时间来多睡上一会儿。我也不再用床单和被褥了，这样就节省了我整理的时间。小狗把面包屑弄到了地上，我骂了它一顿。难道你以为我是你的佣人吗？太奇怪了，突然之间我想起我的妻子常常会对我说这句话-----

今天我该刮胡子了，但我一点也不想刮。早餐应该是不必开封，切片，涂抹，烹饪和搅拌的东西-----所有这些工作都会让我恼火。

我计划直接吃袋子里或烤箱里的东西，不用盘子，桌布和其他零碎物件。我的牙有点疼，可能是水果吃少了，因为水果太重了，所以我再没去买过。难道这是坏血病的前兆？下午妻子给我打电话，问我有没有擦窗子，洗衣服，我对她发脾气，说我没时间干这些事。浴室也出问题了，下水道堵了，不过我没太放在心上，因为我决定不洗澡了。

另外，我和狗一起吃饭了，直接从冰箱里拿出来吃，不过我们得吃得快点，免得冰箱门开得太久。

## 星期日

我和小狗躺在床上看电视，电视里的人正在吃各色美味的食物。我们都看得直流口水。我们身体很虚弱，心情也不好。今天早上我吃了一点狗食碗里的东西，我们俩都不喜欢吃。

今天我应该洗澡，刮胡子，理发，准备狗粮，遛狗，洗碗，打扫房间，购物和做其他事情，但我什么也干不了，我的视力也下降了，眼前一片模糊。

小狗不再摇尾巴了。我们拼尽全力出门找餐馆。我们在一家餐馆里待了一个多小时，美美地吃了一顿，然后住进了一家旅馆，房间很整洁，很舒服。我们找到了保持家里一尘不染的最佳方法。

我不知道我的妻子有时会不会也想这么干。

## [往事回忆]

[编者语: 这是唐翠芬朋友的孩子写的一篇文章。]

## 翻开旧影集

唐翠芬推荐

翻开厚厚的旧影集，看到这样一幅有趣的画面：我站在虎跳峡边，满头满脸湿漉漉的，鼻梁上架着一副墨镜，小嘴撅得高高的，紧握着小拳头，老大不高兴的样子。盯着这张照片，让我想起……

2002年的暑假，爸爸妈妈带着我去云南旅游，虎跳峡就是这趟旅程中的一个景点。记得那天我们到达虎跳峡已是中午时分，虽烈日当头，但因这儿的海拔高，并不觉得热。导游说，我们

必须徒步沿着一条长长的石阶道盘旋而下,到达金沙江边,才可真正领略到虎跳峡的恢宏磅礴——虎跳峡是世界上落差最大的峡谷,而我们所到达的上虎跳是整个峡谷中最窄的地方,江面宽仅30余米,江心的虎跳石高约13米,雄踞于水中央,使奔涌而来的水流在最窄的地方又遇到了强大的阻力,不由得搏击于石,翻卷起滔天的浪花,发出虎啸般声音,震动着险峰奇峡,蔚为壮观。听完导游的介绍,我们信心十足地开始往虎跳石进发,走了好一会儿,都有些上气不接下气了,可就是见不到这石阶的尽头,渐渐得,我这“不争气”的腿开始有些发软了,但看到体质不太好的妈妈都还在咬着牙气喘吁吁地坚持着,我也就不敢发什么牢骚,只是继续埋头往下走。

终于到了江边,一副雄伟壮观的画面展现在我眼前:狭窄的江心卧着一块巨石,它把激流截分为二,咆哮的江水喧泻其间,惊险无比;翻飞激荡的江浪一层卷一层,冲击着虎跳石,碧蓝的江水,到这里都垒掣起白色的浪花,“卷起千堆雪”的感觉能激起每个人的豪勇之气。

突然,只听“啪——”的一声,江水扑上岸来,激起了一个大浪头,越过了我的头顶,“哗——”的一声,没等我回过神来,就把我浇成了落汤鸡。我气极了,撅着小嘴,握着拳头——在一旁的妈妈见状,连忙举起相机,快门一按,就有了这张照片。

印象最深的是从江边往回走的事:因为上去的台阶更窄更陡,加上海拔高,又时逢夏日的午后,人显得有些疲惫,我和妈妈都走得好艰难。好几次妈妈劝我去坐“滑杆”,都被我斩钉截铁地回绝了。爸爸在一旁也一直鼓励我做个“男子汉”,一路上,我和妈妈走走停停、停停走走,脸涨着通红,边喘着粗气,边互相鼓励着:“坚持就是胜利!”

“坚持就是胜利!”我们就是坚信了这句话,靠自己的力量返回的。

(唐翠芬推荐)

## [艺苑]

### 莫扎特与CPCA读书聊天组

张玲

(2006年11月)

今年1月27日是伟大的奥地利作曲家莫扎特诞辰250周年。年内各类纪念音乐会在世界各地隆重举行,在莫扎特的家乡萨尔茨堡则举行了长达一年的庆祝活动。

网上摘下的这一段可说明今年在奥地利的一幕:“今年已被奥地利政府称为“莫扎特年”。奥地利人欢欣鼓舞地迎来了这一年,因为他们有一年的时间迎接来自世界各地的游

客，他们都是为了莫扎特而来。为了这一年，他们早在2004年就成立了一个工作小组，花450万欧元在全世界宣传“莫扎特年”这个旅游项目。根据萨尔茨堡旅游部门的统计，今年，200万游客将会涌入莫扎特的故乡，这个数字比去年增加了20%。奥地利首都维也纳也将成为旅游大热门，预计会增加30万游客。”

在澳大利亚ABC Classic FM广播电台今年开设了MAD ABOUT MOZART时段专门播放莫扎特作品。自2001年先后推出了由听众评选的最喜爱的100首古典音乐曲目，100段钢琴曲，100首歌剧选段，今年则评选100部莫扎特作品。评选结果及“the Mozart moments Australia can't live without”（即选出的第一部）将于11月22日在悉尼举办的 The Classic 100 Mozart Concert上揭晓。

莫扎特可谓音乐天才，他的传奇人生令人惊叹。前不久看了CCTV音乐频道<经典>栏目播出的为纪念莫扎特诞辰250周年的长达48集的系列节目<莫扎特密码>。使我有机会更多地了解莫扎特，有幸欣赏了世界著名交响乐团和艺术家们的精湛表演。真是大饱眼福，耳福。我觉得莫扎特就好像是上天送给人间的音乐礼物，他以35岁短崭的生命留给人类那么多美妙动听的乐曲。

我第一次接触莫扎特的音乐是80年代初，那时国内广播电台有外国音乐节目，有一次听到了介绍由几位作曲家创作的不同的<土耳其进行曲>，其中有一首是莫扎特的。更多的了解开始于来澳大利亚不久，那一年(1985年)电影<莫扎特>荣获8项奥斯卡金像奖。有一天系里的一位美国朋友邀我们到他家一起看电影<莫扎特>的录像带。影片中的音乐给我印象很深。又过了几年回国探亲，在先生的中学同学家听到了一段反复播放的好听的音乐，当时并不知道是什么曲子。回到澳洲不久，有一天打开收音机ABC Classic FM时正好播放这一段，待曲子播完才得知是莫扎特G小调第四十交响曲。没过几天就上书店买了一盘录音带，从此成了常听的曲子。后来接触的曲目越来越多，也更喜欢听了。

CPCA读书聊天组与莫扎特有什么关系？待我慢慢解释。

去年我的那篇老花镜感言上了<彩虹>没几天，便收到了夏清的EMAIL。没想到我文章最后提到的退休后想参加的读书组就由此酝酿成立了。当然这一切得归功于夏清的热情与努力，还有其他会员的支持与关注。

CPCA读书聊天组自去年十月成立，一年来组员轮流主持活动了多次，大家在一起喝茶，品咖啡，吃茶点的同时，聊读书及其他感兴趣的话题，交换图书。像其他兴趣小组一样，读书聊天组也在网上建立了EMAIL-GROUP，方便组员交流读书信息，夏清还整理出组员联系名单和图书信息单。本人因出差等原因，错过几次机会，只参加过两次活动，连成立大会也没能赶上。另外主要一个原因是我如今工作之余除了上网看新闻外，几乎不读书，当其他组员在网上热烈讨论读书话题时，我只有感叹自己书读得太少。当今年轮我组织活动时，我真感为难，好在记得夏清在起草小组成立“宣言”中曾提到小组活动包括音乐欣赏，算是找到点儿感觉。何不乘莫扎特诞辰250周年之际搞个以音乐为主题的活动。

七月的一个星期天，十几位组员聚集我家，先后听了几段著名的莫扎特乐曲。为增加与交流大家对莫扎特的了解，特组织了“GUESS WHO”游戏，分两组问答有关莫扎特生平与作品的问题(附於本文后)。和以往的活动一样，组员们分享着大家带来的茶点，边吃，边喝，边听，边聊，两小时的活动时间不知不觉地就过去了。在此还要感谢各位组员对此次活动的参与，支持及美味的茶点。莫扎特年就要过去了。今后还会有纪念其他音乐家的年份，到时候有机会去了解更多的作曲家及他们的作品。对我来讲，今年在音乐方面的收获如前所述是很大的。音乐的美妙与神奇对我将更具吸引力。在我每每梦想退休后的生活时，除了读书，音乐也将必不可少。其原因之一也是音乐对健康与心理的益处。我想这应是人人皆知的。CPCA的下一代音乐会近年的成功举办，正说明了大家对音乐的热爱及对子女音乐教育的重视。

我愿用以下摘引来结束本文。

孔老夫子有言：“兴于诗，立于礼，成于乐”。足见他老人家是把音乐看作人格修养的最高境界的。(摘自高山合唱军团网页-one of the links in CPCA\_Choir Email group)

现任柏林爱乐乐团艺术总监的英国指挥家Simon Rattle 在2004年柏林夏季森林音乐会期间接受CCTV音乐频道主持人采访时有这样一句话：“Music can touch people in many different ways”。

[附]：有关莫扎特生平与作品的问答题：

1. 莫扎特第一次表演音乐作品是几岁？
2. 莫扎特几岁开始作曲？
3. 莫扎特谱曲第一部歌剧是几岁？
4. 收入克歇尔编目的有多少莫扎特作品？
5. 收入克歇尔编目的莫扎特作品中有多少部交响曲？
6. 收入克歇尔编目的莫扎特作品中有多少部钢琴协奏曲？
7. 收入克歇尔编目的莫扎特作品中有多少部弦乐四重奏？
8. 收入克歇尔编目的莫扎特作品中有多少部歌剧？
9. 莫扎特写《安魂曲》是哪一年？

注：莫扎特作品以K编目，比如歌剧：《费加罗的婚礼》是K492。

K是德国人 Ludwig von Köchel (克歇尔)，为莫扎特作品编目而成名。

答案：1. 5岁；2. 6岁；3. 12岁；4. 626部；5. 41部；6. 27部；7. 23部；8. 19部；9. 1791年。

[推荐者语: 这是一篇感人肺腑的自传式文章, 由海伦·凯勒(Helen Keller)撰写的。海伦·凯勒是一位美国盲聋哑作家、教育家(1880—1968)。海伦虽然从小失明, 但一个生活在黑暗中却是给人类带来光明的女性。 试想一个幽闭的盲聋哑世界里的人, 竟然毕业于哈佛大学德克利夫学院, 撰写了 14 部著作, 并用生命的全部力量处处奔走, 筹建慈善机构, 为残疾人造福, 被美国《时代周刊》评选为 20 世纪美国十大英雄偶像。在经历了种种的艰辛与磨难之后, 她开始跨越了自己, 挣脱出小我的圈子, 她的心情逐渐开朗, “我要把别人眼睛所看见的光明当作我的太阳, 别人的耳朵听见的音乐当作我的乐曲, 别人嘴角的微笑当作我的快乐。”她接受了生命的挑战, 她觉得自己获得了自由, 内心深处的自由, 她不仅仅是为了自己而活, 她希望自己能奉献的不仅是几片绿叶, 她要给世界整个春天。

她在这篇短文用心写了一个盲人对生活的热爱和光明的渴望。她只要三天的时间来看看这个世界。这篇简短的关于怎样度过这能看的 3 天的概述。文章最后叙述到: “我, 一个盲人, 可以给那些能看见的人一个提示——对想充分利用视力天赋的人的一个忠告: 用你的双眼, 就好像你明天就会遭致失明一样。这同样的方法也能用于其它的感觉上, 去听悦耳的乐声, 鸟儿的鸣唱, 乐队的强劲旋律, 就好像你明天就遭致失聪一样。去触摸你想摸的每个物体, 就像你明天会推动触觉意识一样。去闻花朵的芳香, 津津有味地去尝美味佳肴, 就好像你明天会再也不能闻到, 尝到一样。更多地体验每种感觉; 所有的愉快和美感方面的天福, 世界通过自然提供的几种接触方式将它展露给你。但是, 在所有的感觉之中, 我相信视觉可能是最愉快的。” 含义是多么深刻, 给我们的启迪也是多方面的。因为我们为之感动的不仅是文字本身的优美与真情, 你的眼睛渐渐湿润了, 因为你感受到的是她伟大的心灵。由于此文较长, 所以打算分三部分转载。本期将刊登文章的开头部分以及第一天的感想。希望有兴趣的朋友能用心地去读。这是一片值得用心去体会的文章。

## Three Days to See (假如给我三天光明) (Part One)

Helen Keller

All of us have read thrilling stories in which the hero had only a limited and specified time to live. Sometimes it was as long as a year; sometimes as short as twenty-four hours. But always we were interested in discovering just how the doomed man chose to spend his last days or his last hours. I speak, of course, of free men who have a choice, not condemned criminals whose sphere of activities is strictly delimited.

Such stories set us thinking, wondering what we should do under similar circumstances. What events, what experiences, what associations should we crowd into those last hours as mortal beings? What happiness should we find in reviewing the past, what regrets?

Sometimes I have thought it would be an excellent rule to live each day as if we should die tomorrow. Such an attitude would emphasize sharply the values of life. We should live each day

with a gentleness, a vigor, and a keenness of appreciation which are often lost when time stretches before us in the constant panorama of more days and months and years to come. There are those, of course, who would adopt the Epicurean motto of "Eat, drink, and be merry," but most people would be chastened by the certainty of impending death.

In stories the doomed hero is usually saved at the last minute by some stroke of fortune, but almost always his sense of values is changed. He becomes more appreciative of the meaning of life and its permanent spiritual values. It has often been noted that those who live, or have lived, in the shadow of death bring a mellow sweetness to everything they do.

Most of us, however, take life for granted. We know that one day we must die, but usually we picture that day as far in the future. When we are in buoyant health, death is all but unimaginable. We seldom think of it. The days stretch out in an endless vista. So we go about our petty tasks, hardly aware of our listless attitude toward life.

The same lethargy, I am, characterizes the use of all our faculties and senses. Only the deaf appreciate hearing, only the blind realize the manifold blessings that lie in sight. Particularly does this observation apply to those who have lost sight and hearing in adult life. But those who have never suffered impairment of sight or hearing seldom make the fullest use of these blessed faculties. Their eyes and ears take in all sights and sounds hazily, without concentration and with little appreciation. It is the same old story of not being grateful for what we have until we lose it, of not being conscious of health until we are ill.

I have often thought it would be a blessing if each human being were stricken blind and deaf for a few days at some time during his early adult life. Darkness would make him more appreciative of sight; silence would teach him the joys of sound.

Now and then I have tested my seeing friends to discover what they see. Recently I was visited by a very good friend who had just returned from a long walk in the woods, and I asked her what she had observed. "Nothing in particular," she replied. I might have been incredulous had I not been accustomed to such replies, for long ago I became convinced that the seeing see little.

How was it possible, I asked myself, to walk for an hour through the woods and see nothing worthy of note? I who cannot see find hundreds of things to interest me through mere touch. I feel the delicate symmetry of a leaf. I pass my hands lovingly about the smooth skin of a silver birch, or the rough, shaggy bark of a pine. In the spring I touch the branches of trees hopefully in search of a bud the first sign of awakening Nature after her winter's sleep. I feel the delightful, velvety texture of a flower, and discover its remarkable convolutions; and something of the miracle of Nature is revealed to me. Occasionally, if I am very fortunate, I place my hand gently on a small tree and feel the happy quiver of a bird in full song. I am delighted to have the cool waters of a brook rush through my open finger. To me a lush carpet of pine needles or spongy grass is more welcome than the most luxurious Persian rug. To me the pageant of seasons is a thrilling and unending drama, the action of which streams through my finger tips.

At times my heart cries out with longing to see all these things. If I can get so much pleasure from mere touch, how much more beauty must be revealed by sight. Yet, those who have eyes

apparently see little. the panorama of color and action which fills the world is taken for granted. It is human, perhaps, to appreciate little that which we have and to long for that which we have not, but it is a great pity that in the world of light the gift of sight is used only as a mere convenience rather than as a means of adding fullness to life.

If I were the president of a university I should establish a compulsory course in "How to Use Your Eyes". The professor would try to show his pupils how they could add joy to their lives by really seeing what passes unnoticed before them. He would try to awake their dormant and sluggish faculties.

Perhaps I can best illustrate by imagining what I should most like to see if I were given the use of my eyes, say, for just three days. And while I am imagining, suppose you, too, set your mind to work on the problem of how you would use your own eyes if you had only three more days to see. If with the on-coming darkness of the third night you knew that the sun would never rise for you again, how would you spend those three precious intervening days? What would you most want to let your gaze rest upon?

I, naturally, should want most to see the things which have become dear to me through my years of darkness. You, too, would want to let your eyes rest on the things that have become dear to you so that you could take the memory of them with you into the night that loomed before you.

If, by some miracle, I were granted three seeing days, to be followed by a relapse into darkness, I should divide the period into three parts.

### **The First Day**

On the first day, I should want to see the people whose kindness and gentleness and companionship have made my life worth living. First I should like to gaze long upon the face of my dear teacher, Mrs. Anne Sullivan Macy, who came to me when I was a child and opened the outer world to me. I should want not merely to see the outline of her face, so that I could cherish it in my memory, but to study that face and find in it the living evidence of the sympathetic tenderness and patience with which she accomplished the difficult task of my education. I should like to see in her eyes that strength of character which has enabled her to stand firm in the face of difficulties, and that compassion for all humanity which she has revealed to me so often.

I do not know what it is to see into the heart of a friend through that "Window of the soul", the eye. I can only "see" through my finger tips the outline of a face. I can detect laughter, sorrow, and many other obvious emotions. I know my friends from the feel of their faces. But I cannot really picture their personalities by touch. I know their personalities, of course, through other means, through the thoughts they express to me, through whatever of their actions are revealed to me. But I am denied that deeper understanding of them which I am sure would come through sight of them, through watching their reactions to various expressed thoughts and circumstances, through noting the immediate and fleeting reactions of their eyes and countenance.

Friends who are near to me I know well, because through the months and years they reveal themselves to me in all their phases; but of casual friends I have only an incomplete impression,

an impression gained from a handclasp, from spoken words which I take from their lips with my finger tips, or which they tap into the palm of my hand.

How much easier, how much more satisfying it is for you who can see to grasp quickly the essential qualities of another person by watching the subtleties of expression, the quiver of a muscle, the flutter of a hand. But does it ever occur to you to use your sight to see into the inner nature of a friend or acquaintance/ Do not most of you seeing people grasp casually the outward features of a face and let it go at that?

For instance can you describe accurately the faces of five good friends? some of you can, but many cannot. As an experiment, I have questioned husbands of long standing about the color of their wives' eyes, and often they express embarrassed confusion and admit that they do not know. And, incidentally, it is a chronic complaint of wives that their husbands do not notice new dresses, new hats, and changes in household arrangements.

The eyes of seeing persons soon become accustomed to the routine of their surroundings, and they actually see only the startling and spectacular. But even in viewing the most spectacular sights the eyes are lazy. Court records reveal every day how inaccurately "eyewitnesses" see. A given event will be "seen" in several different ways by as many witnesses. Some see more than others, but few see everything that is within the range of their vision.

Oh, the things that I should see if I had the power of sight for just three days!

The first day would be a busy one. I should call to me all my dear friends and look long into their faces, imprinting upon my mind the outward evidences of the beauty that is within them. I should let my eyes rest, too, on the face of a baby, so that I could catch a vision of the eager, innocent beauty which precedes the individual's consciousness of the conflicts which life develops.

And I should like to look into the loyal, trusting eyes of my dogs - the grave, canny little Scottie, Darkie, and the stalwart, understanding Great Dane, Helga, whose warm, tender, and playful friendships are so comforting to me.

On that busy first day I should also view the small simple things of my home. I want to see the warm colors in the rugs under my feet, the pictures on the walls, the intimate trifles that transform a house into home. My eyes would rest respectfully on the books in raised type which I have read, but they would be more eagerly interested in the printed books which seeing people can read, for during the long night of my life the books I have read and those which have been read to me have built themselves into a great shining lighthouse, revealing to me the deepest channels of human life and the human spirit.

In the afternoon of that first seeing day. I should take a long walk in the woods and intoxicate my eyes on the beauties of the world of Nature trying desperately to absorb in a few hours the vast splendor which is constantly unfolding itself to those who can see. On the way home from my woodland jaunt my path would lie near a farm so that I might see the patient horses ploughing in the field (perhaps I should see only a tractor!) and the serene content of men living close to the soil. And I should pray for the glory of a colorful sunset.

When dusk had fallen, I should experience the double delight of being able to see by artificial light which the genius of man has created to extend the power of his sight when

Nature decrees darkness.

In the night of that first day of sight, I should not be able to sleep, so full would be my mind of the memories of the day.

(®文章属于原作者所有)

(刘乾初推荐)

[编者的话：也许不是我们每个人都能变得十分富裕，可是却都能得到“爱”这个最富有的珍贵财富。这里我们推荐一篇值得大家好好阅读的英文散文“Wherever there is Love, there is also Wealth and Success!（爱在哪里，财富和成功也就在哪里）”。文中所叙述的深刻哲理值得我们每个人深思和谨记。]

## **Wherever there is Love, there is also Wealth and Success!**

A woman came out of her house and saw three old men with long white beards sitting in her front yard. She did not recognize them. She said “I don’t think I know you but you must be hungry. Please come in and have something to eat.”

“Is the man of the house home?” they asked.

“No”, she said. “He’s out.”

“Then we cannot come in,” they replied.

In the evening when her husband came home, she told him what had happened.

“Go to tell them I am home and invite them in!”

The woman went out and invited the men in.

“We do not go into a house together,” they replied.

“Why is that?” she wanted to know.

One of the old men explained: “His name is Wealth,” he said pointing to one of his friends, and then pointed to another one, “He is Success, and I am Love.” Then he added “Now go in and discuss with your husband which one of us you want in your home.” The woman went in and told her husband what the old man had said. Her husband was overjoyed.

“How nice!” he said. “Since that is the case let us invite Wealth. Let him come and fill our home with wealth!” His wife disagreed. “My dear, why don’t we invite Success?”

Their daughter-in law was listening from the other corner of the house. She jumped in with her own suggestion: “Would it not be better to invite Love? Our home will then be filled with love!”

“Let us heed our daughter-in-law’s advice,” said the husband to his wife.

“Go out and invite Love to be our guest.”

The woman went out and asked the three old men, “Who is Love? Please come in and be our guest.”

Love got up and started walking toward the house. The other two also got up and followed him. Surprised, the lady asked Wealth and Success: “Irony invited Love, why are you coming in?”

The old men replied together: “If you had invited Wealth or Success, the other two of us would’ve stayed out, but since you invited Love, wherever he goes, we go with him. Wherever there is Love, there is also Wealth and Success!!!”

(®文章属于原作者所有)

(刘乾初推荐)

## [游记]

### 零六年三度回大陆散记

杨耘

2006.10

今年是笔者回大陆累计时间最长的一年，三次加在一起有三个半月。游览之处有黑龙江，湖北，河北，山东，还有南京，合肥，上海，北京。现将一些有意义的载入本文。

一月份仅携年幼的千金回合肥过春节。亮点是哈尔滨冰雪节(今年是俄罗斯年: 见相片)。每年一度的盛会值得一看，就是太冷了(近零下三十度)。CPCA 舒德明，施浩一家三口也非要和笔者凑热闹，真没办法。后来笔者赴著名的亚布力滑雪胜地才把他们甩了☺。说到滑雪，CPCA 每年组织活动。不知如今有多少会员可以一气从山顶滑到山脚。笔者有此水准，愿为有兴趣的同仁传授些小诀窍以求速成。



五月份携夫人及千金回大陆。计划的亮点是云南丽江，无奈人算不如天算，由于千金有恙，计划被迫临时取消，成为今年憾事。幸亏笔者中途单枪匹马去武汉(面试博士生)，在湖北省博物馆目睹越王勾践剑真品，委实是个惊喜。乱世数千年，剑却不见沧桑，真宝物也。可惜不许拍照，想见识就得亲自出马。另外此行在沪乘坐磁悬浮列车(最高时速达431km)到浦东机场，值得体验一次。



九月份携一家四口回北京(请记住笔者是在京成家立业的)。信不信由你，这是笔者今生第一次全家四口一起回大陆。尽管污染每况愈下，北京的金秋相对宜人。笔者公务繁忙，孩子们跟着夫人倒也玩的尽兴。趁夫人带千金回合肥短期省亲，笔者抽了个周末带公子游览了承德避暑山庄。那里的按拉萨真的一半大小而建的小布达拉宫(见相片)把公子整个弄糊涂了，还出了笑话。事出于今年天安门迎国庆布置的花展及灯展有一个主题是布达拉宫，公子硬和他母亲争执说是在承德。话说回来，没时间进藏，用小布达拉宫相片估计可蒙混过关。借访问山东大学分校及总校之机，全家人奔赴了大陆最东点荣城。原先的‘天尽头’现已被‘天无尽头’取代(见相片)。改写的原因据说和秦始皇到此后驾崩，耀邦及紫阳访此后下台有关。由此看来，估计笔者的仕途也该到此为止了，悲哉。还有件事值得一提是笔者总算首次尝到了伺候千金到精疲力尽的程度。原因是参观曲阜的孔庙，孔府及孔林，因人文景观千金不买帐，笔者无奈只好从正午一直抱到傍晚。折腾的一直自诩为精力无比充沛的笔者到了力竭的程度。

下期为读者奉上匈牙利和斯洛伐克游记。

# 日本山形印象

郑融

## 一、车窗外

日本山形县是电视剧里阿信的故乡，印象中乃穷乡僻壤，从未萌生过要到那里去的念头。今年7月份，高分子材料加工学会组织的一个国际会议在那里举办，让我有机会一睹山形的风貌。

早上从墨尔本登机，飞行十一个小时，傍晚抵达东京的Narita机场，在东京市中心过了一夜，搭次日新干线特快车前往座落在东京以北约400公里处的山形。

从Narita机场乘火车到东京市中心时，日本给我的第一个印象是，火车出发和进站的时刻相当准确，反映出日本社会的高效率。在旅馆又得到第二个印象：日本人讲礼貌。在我所住的旅馆的前台，三个女服务员一字排开，身穿清一色的咖啡色工作服，亭亭玉立。她们会说英语，但打招呼总是用日语，张口前还先姿势优美地鞠个躬。日语我是听不懂的，猜测不外乎是“欢迎光临”，“早上好”，“晚安”一类，反正不是以前从电影上听惯了的“八嘎牙鲁”或“米西米西”什么的。她们的笑容和举手投足，仿佛都经过了精密的计算，设计在一个适当的位移和变形范围内。

在会议资料上，看到从东京到山形可乘坐Shingansen的列车，不明白英文“Shingansen”是什么意思，请教洋人同事，也不得其解。在东京车站看到用日文里的汉字写的牌子，才恍然大悟，Shin-gan-sen分明就是汉语里“新干线”的发音嘛。

列车出了东京，经过了几个附近的市镇小站，便是田园的世界。夏雨拍打著车窗，形成一薄层斜挂的珠帘。从珠帘望出去，天际是一片灰色的暗云，路畔向后退去的农舍也多是灰色的。高高的屋顶，使矮小房屋看上去更加贴近与地面。如此天气，如此环景，没有阳光明媚的浮华，也没有雷鸣电闪的激越，最令人心定气闲。坐在我左侧的中年男子，已经进入梦乡。右边隔一条通道的女孩，沉浸在一本书里。前排几位青年男女，正忙于发手机短讯。和平，这是我在这小小的车厢里的感觉，战争、恐怖、核威胁，大概都是另一个星球上的事，和平……，我也昏昏欲睡了。

不知过了多少时辰，突然耳边隆隆作响，睁眼一瞧，车厢里一片黑暗，原来列车进入了隧道。不一会儿，眼前骤然一亮，再看窗外时，又是另一番景象。流动的群山重峦迭嶂，好象奔涌的乐章；飘渺的烟雨似有似无，如同梦幻的诗情。这样的作品，人不能创造，唯上帝能为。

欣赏着车窗外的美景，渐渐心中升起一丝惊异。明明是第一次途经此地，怎么越来越有一种“似曾相识燕归来”的感觉？恍然记起童年时代第一次乘车穿越鹰厦铁路时看到的闽西的山水，或许有些相似之处？奈何时间久远，印象已经朦胧。成年后虽然还多次往返于鹰

厦铁路线，但那时车厢里人满为患，拥挤不堪，不是踩到别人的脚，就是提防脚被别人踩，哪有心思享受大自然的旖旎风光呢。唉！“人世几回伤往事，山形依旧枕寒流。”……嗯？日本“山形”这个富有诗意的地名，莫非就是源于这首唐诗？

自顾无边无际地遐想，没有觉察到火车何时已经驶出山区，经过了几个小站。时间老人好象已经对我的胡思乱想不耐烦了，只听广播里一声“Yamagata”，列车缓缓地驶入了山形车站。

从东京到山形，历时2小时45分钟，准点到达，误差在正负半分钟之内。

## 二、吃在日本

在日本吃的第一顿饭是在到达东京的第二天早上，在一家“中国料理”的小店。小店由一男一女经营，夫妻店的样子，男的干厨房，女的负责招待。原以为“中国料理”店大半是中國人在料理，谁知这一男一女都是地地道道的日本人，既不懂汉语，也不懂英语，食谱也只有日文，没有图片。女老板特别热情，拿过一张纸，一边画图，一边比划，纸上的圈圈框框我大多数猜不透，只见一处画了几条线的，想必是面条无疑，就用手指点点那个位置。她看我终于看懂了，兴高采烈的说了句什么什么“姨妈思”，很有成就感地离开了，我也如释重负地等待着热气腾腾的面条。待到她把食案端了上来，我才发现，想象中的面条，原来是一小碟豆芽。另外，还有两个小巧玲珑的馒头，一小碗混沌汤和一小碗豆腐花。内容倒是中国的，风格却是日本的，味道也还清淡可口。

量少样式多，似是日餐的一个特点。妙玉道姑关于“一杯为品，二杯即是解渴的蠢物，三杯便是饮驴了”的喝茶理论，好象被日本人继承并推广到吃饭上了。面对一小碟一小碟精致的饭菜，你意识到那是用来品味的，不是用来充饥的。不过话说回来，肚子的需要必竟比精神的需要更迫切，在山形开会期间，常常在用了饭以后，我们又成群结队到外面觅食。通常没有日本人作伴，我们就找Mos Burger这类连锁快餐店。这种店，食物都摆在明处，不用照食谱点菜，避免了把豆芽当面条的尴尬。

一天傍晚，心血来潮，决定去吃顿日本餐。向旅馆服务员打听好地点，一行九人出发到了一家日本餐馆，被引领上了楼，一看却是要席地而坐的。我盘腿坐下，腰板伸屈自如，发现当年“学军”练成的硬工夫还没生疏，暗自得意。那几位人高马大的洋人可就苦了，身高一米九的荷兰人伽略特，一坐下就以屁股为支点仰面向后倒去，赶紧双手向后撑地，才保持了力矩平衡。服务生小姐笑容可掬地走过来，递过毛巾又倒茶，然后指著食谱问：“纱布纱布？……牙奇牙奇？……萨开？……撒西米？……”大家面面相觑，最后一致决定：“纱布纱布吧！”片刻之后，那“纱布纱布”一上桌，我就乐了，原来是火锅。

服务生小姐用跪姿坐在桌边，示范怎么用火锅。她端起食案让客人夹取汤料，那动作让我联想起“举案齐眉”的典故。哈！我华夏礼仪之邦失传多年的古风，原来漂洋过海，落在这一衣带水的邻国了。

山形的樱桃很有名，七月适逢樱桃上市，在我们开会场所的楼下就有好多水果摊摆满樱桃，有著“佐藤锦”或“红秀峰”，不知是不是品种名？在澳洲见到的樱桃是深红或紫色的，山形的樱桃是鲜红色的，很可爱的样子。一公斤从7000日元到12000日元不等，12000日元就是一百多美元呀！想起太太还在家里搞计划经济，只好费了很大劲来抵制樱桃的诱惑。

### 三、见识日本风俗

闭幕晚宴，照例是在会议结束的前一天晚上举行，因为如等到会议真正结束那天，不少人已经拿著行李走人了。晚宴之前，有一个有特色的节目，那是有关日本礼节的的一个讲演。

讲演者，据司仪介绍，是一位“讲话带美国口音的日本人”。定睛看时，缓步登台的，原来是一个穿着和服的金发碧眼的美国女士。她自我介绍名叫Jeanie Fujii。Fujii是她日本丈夫的姓。她出生于美国加利福尼亚州，专业是有机化学。因为迷恋日本文化，当了日本人的“外来花嫁”（外国媳妇）。现在是日本山形县银山温泉藤屋旅馆的“女将”（老板娘）。她讲演的题目是“待客之道”，大意是，日本人待客之道的核心思想是为对方着想。各个不同民族的文化里都有类似的思想，问题是通过什么方式来实现。比方说，餐馆下班关门了，在美国或其它国家，一般是挂出一个牌子“Closed”，传达的信息是，现在是我的休息时间，在这段时间内，我和你不再存在商业关系。日本餐馆挂出的牌子往往写的是“准备中”，传达的信息是，我下班休息也是为你服务的一部分。她问来自加拿大的会议主席说，“如果我向您借支笔，您怎样递给我？”会议主席从上衣口袋拔出笔，动作很夸张地哈著腰，双手握笔伸过去，笔尖指向Jeanie的小腹，不甚雅观，惹得哄堂大笑，Jeanie也笑说不对。主席又把笔横过来，双手举得高过头，象藏人献哈达的姿势。Jeanie说还是不对。她接过笔示范了一下，原来正确的动作是单手握笔，笔尖斜向自己下方。大凡递交有锋刃的物件，如小刀、螺丝刀等，也都是如此。

我一面兴致盎然地听讲，一面暗自庆幸出国选了澳大利亚，不是日本。否则，象我这样不拘小节，还不被人当成野人笑死？有个到日本留过学的华人女士说过，日本人在习俗礼节方面，对亚洲的“外国人”比较苛刻，对洋“外国人”却很宽大。当年她留学时，要学“正坐”，其实就是跪着，过不了多长时间就“坐”不住了，偷偷把腿往前伸，教授就批评说“女孩坐要有坐样”。但是对美国师姐师妹就不说这话。

讲演会过后便是晚宴。饭至半饱，突然响起一阵悠扬的日本乐曲，一批身著五彩和服的艺伎登台献艺。这个节目事先没有预告，令会众惊喜万分。闪光灯闪动不停，掌声此起彼伏。远远看去，艺伎们宛如一些活动的瓷人，十分漂亮。歌舞完毕，她们走下台来挨桌和大家打招呼。步伐小而快，上身笔直，几乎没有上下起伏或左右摆动，看起来好象是在水面滑移。

其中一位滑到我们的桌旁。侧身一看，不敢再看第二眼。那张远看很漂亮的脸，近看象是石灰刷的墙，表情是凝固的，嘴唇红得几乎滴血，仿佛是从“聊斋”里跑出来的人物。这

位艺伎会说英文，虽然不很流利。她自我介绍的日语发音的名字我听不懂，但她给每人一张名片，上面有日文汉字，认得“美柑”和“舞子”四个字。有人问她化妆花多少时间，答曰两小时。

#### 四、山寺

最后一天，偷得半日空闲，一些会议代表去洗温泉，我和两位中国朋友去山寺登山。

山寺是属山形县的一个乡镇的地名，那里有著名的宝珠山立石寺景点。从山形乘火车，过了四个小站，历时不到半个小时，就到了山寺车站。出口处有游览地图可免费拿取。出了站，天阴无雨，宝珠山即在眼前，青峰拔地，云雾缭绕，古刹亭阁仿佛漂浮在云间，只怕一旦云开日出就会从天上掉下来。

顺著地图的指引，穿越小镇，到了登山口，走上几级台阶，就看到主殿“根本中堂”。门口端坐两名穿着黑色僧袍的和尚，和尚身边摆著一些香烛，香烛前边标著价钱。传说从前有个日本帅哥和尚，姑娘们都喜欢和他亲近，他有时会变成豆子般大小，有时变成鬼的样子，以避女色。费这么大劲变来变去的，足见还是怕自己定力不够。看看门口这哥俩，美女在眼前晃来晃去，钞票在手上流入流出，毫无喜形于色的表情，不消说是得道高僧了。进到堂内，光线昏暗。有一盏油灯，两根柱子，右边柱子上写著“本尊药师如来”，左边柱子上写著“一千二百年不灭法灯”。

一千二百年前，正是许多日本留学生到中国留学的盛唐时代，留学生中有不少是和尚，最有名的留学生是那个叫阿部仲麻吕，被唐玄宗钦封汉名“晁衡”的。他回日本时，谣传沉了船，李白还作过诗来悼念过他呢。钱起也有一首送日本和尚归国的诗，其中还提到了灯，诗云：

上国随缘住，来途若梦行。  
浮天沧海远，去世法舟轻。  
水月通禅观，鱼龙听梵声。  
惟伶一灯影，万里眼中明。

立石寺的开山之祖是慈觉大师（794—864年），法号圆仁。他也是日本到大唐的留学生之一，公元838年入唐，847年学成回日本，在山寺这地方开基立寺，弘扬天台宗门派。天台宗是稍早一些时候由大唐鉴真和尚引入日本的，后由圆仁的师父最澄大师（也曾赴唐留学）在延历寺开坛传扬，那盏法灯大约也就在那时候点燃。慈觉大师把它从延历寺带到山寺，自有让天台宗思想世代相传、发扬光大的深意。

人类世代更替，生命何其短暂，前不见古人，后不见来者，可眼前这盏不灭的法灯不仅照耀着今日的游客，也曾经照耀过一千年前把中华文化带入东瀛的古人。呵呵，中华文化留在异域的余晖呀！

走出大殿，再回头一望的瞬间，我觉察到这座古刹中国的同类建筑虽有惊人的相似之处，却也不尽相同，它没有中国名山佛堂那么金碧辉煌，却具有朴素淡雅、贴近自然的特色。不记得在那本书上看的，一位日本学者说过，日本原来的文化象一缸豆浆水，中国的文化象卤水，日本文化碰到中国文化，便变成了豆腐。这么一想，眼前这佛堂，旅馆里服务小姐的鞠躬，艺伎的歌舞，都是日本豆腐了。或许，现代的日本豆腐除了卤水，用的还有西洋的石膏，恐怕还有乳酪。

离开根本中堂不远处，看到日本历史上著名诗人芭蕉的塑像，还有他的俳句的句碑。“静寂，蝉声渗入岩石。”蝉声已随著历史逝去了，侧耳倾听，只闻人语，不闻蝉鸣。也许，“蝉声”即“禅声”，只能用心灵去听的。

再走一会儿，“山门”在望，穿过山门，开始攀登一千多级的石阶。石阶宛延曲折，伸入云端。四周奇岩耸立，林木青葱。同伴们心旷神怡，有说有笑。登到半山腰处，有一个阿信似的日本妇人摆了一个小吃摊，锅里是一些比乒乓球略小的丸子，用细竹签串成冰糖葫芦状卖给客人。我心想，这是鱼丸吧？再往高处攀登，我们比较安静一些了，并非学习李白“不敢高声语，恐惊天上人”，而是连气都喘不过来。

到达一个叫做仁王门的地方，峰顶在望，往下看时，有飘渺凌空之感，入眼尽是烟树，望不见山下的寺庙和乡镇。来时的山路，也被云雾遮断。“脚力尽时山更好”，信哉斯言！我觉得两条腿已经不是自己的，停下来歇息。两位同伴继续攀登。

等到他们回来，我们回头往山下走，路过“阿信”的摊子，每人买了一串丸子。放到口里，才知道根本不是鱼丸。是什么？我到现在也不知道。总之是一种高弹性材料。所谓“高弹性”，是指在不太大的外力下能够产生较大变形、而且在外力除去后又能回复原来形状的那种性质。除了外层有点酱油的咸味外，基本是无味的，妙处在口感，很有咬头。

真所谓“从善如登，从恶如崩”，果然登山如同做好事一样艰难，而且终于半途而废，下山却象失去自控、放纵不羁，轻轻松松就堕落到了人间。

## 旅游前记

唐翠芬

2006年11月12日于墨市

那天刚打完太极，就见我们<<彩虹>>编辑匆匆走来，告知这一期<<彩虹>>即将出版，赶快写一篇文章谈谈这次去欧洲的旅行。虽然赶紧说 OK，可心里毕竟有些不踏实。回家急忙打开 CPCA<<彩虹>>的旅游篇，只见郑融，杨耘的游记读来令人如入其境。想想自己这些年来，却未曾提笔写信写文章，早已把中文忘到许多字只会说而不会写的程度了。怎么办？看来还是先与我们 CPCA 的朋友以交流而非游记的方式随意聊聊旅游吧。同时也练练自己

日见生疏的汉语, 希望不至于到时候真的中文英文两头窘, 也不负了承诺于我们<<彩虹>>的这篇文章。

今年女儿从小学升到中学。虽然是看着她一级一级升上来的, 却还是感受到那种“时光飞逝”的冲击。从小我们一直称呼她为小不点, 小萝卜, 小家伙, 现在她听着有些不对劲了, 说自己已经不是那么小了嘛。那天女儿还煞有介事地对我们说, 今年九月她就要转到她的第一个teenage了。想想可不是么。再想想那该怎样让她感觉很特别地转到这个“听年”呢?

小家伙在升级, 我们也在“升级”。在澳洲从青年升到中年, 然后还会从中年升往老年。突然想起, 我们全家还从未到海外真正旅行过, 何不以此来庆祝庆祝小家伙的“听年”, 同时也犒劳犒劳我们在澳洲这许多年来的匆匆与忙忙呢?

先生在上班附近的几家旅行社咨询收集了所需的资料。我们便将目标锁定欧洲尤其是西欧几个古老而美丽的国家。为了让思想放松, 我们决定除了语言相通的伦敦, 其它城市随团游。组织团游的公司挺多, 欧洲多国游的多组国际团, 意为往世界各国召团员。他们大多数选集合点于伦敦, 所谓“From London to London”。许多同事朋友马上传授经验之谈, 让我们很快便选择了Trafalgar公司组织的十五日欧洲八国印象游。该公司设有豪华团与经济团, 其主要区别在于旅馆的级别, 距市中心的远近以及早晚餐的不同, 团费大约相差五百元以上。

从消费角度来看, Trafalgar属于中档级别. 再往高有如Insight公司, 往低有如Cosmos。类似十五日的欧洲游, Cosmos的团费约比Trafalgar便宜五百元左右。但其声誉不如Trafalgar, 据说有时会取消组团而不负任何赔偿责任。让那些已订好机票旅馆, 做好其他一系列连锁计划安排的旅客在一旁急傻了眼, 最后不得不自己承受经济损失, 以及所有退票改票取消订房之烦恼。Insight公司很不错, 与Trafalgar一样都定有一些保证出发的团日, 但听一个朋友说他们不是太灵活。比如通常每到一个城市, 旅行团都安排有一些额外收费的团游。你若不选择参加而想自由活动, 那么你可能不让搭旅行团的便车, 即便你想去同一方向, 不知现在是否仍然如此。

六月份学校放假的最后一周, 我也请了几天假陪小家伙, 并乘机到博士山转了一圈, 询问从墨尔本到伦敦的航线及机票。碰到学生飞(Student Flights)旅行社的一位旅行顾问, 热情又热心, 她在伦敦工作过一段时间, 期间游览了许多欧洲名城, 谈起旅行经历可是眉飞色舞, 丰富的表情极具感染力。她同时极力推荐新航带转停旅行计划的机票, 该机票正提供优惠, 以吸引途经新加坡的旅客在新城逗留游玩。因为喜欢她的热心服务, 所以我们将机票及Trafalgar的欧洲游都在学生飞定。她也征得经理同意, 为我们提供了与其他旅行社最优惠报价相匹配的价格, 我们随后便正式交定金定位。Trafalgar要求出团45日之前交付全部团费, 故至七月中下旬我们便将所有团费及机票费都交齐了。看来一切都在计划进展之中。

可是到了八月十日, 突然传来伦敦恐怖分子炸机未遂的消息。英国警方9日晚在伦敦及伯明翰地区逮捕了21名恐怖嫌疑犯。一时报纸新闻专题报道, 英军情五处当天便将恐怖袭击

警戒级别提至最高的“危急级别”。当日所有进出伦敦希思罗机场的短途航班被取消，英航运部开始执行最严格的旅行物品限制及安检。紧接下来是有关伦敦机场大批旅客滞留的报道。一些欧洲，美国及澳洲的航空公司相继宣布取消或推迟飞往伦敦的航班。

在意大利的同学连夜打来电话，告知其紧张局势决非限于伦敦，而是泛及欧洲尤其西欧，不知那些极端分子是否企图在欧洲制造另一场9.11之恐怖。有好友笑问我们怎么早不去晚不去，偏偏选在这个时候去，并建议去看看能否取消或推延旅行。她们一家于两年前参加Trafalgar的欧洲团游。在Trafalgar的条款中，如果旅客在出团前45天以内更改计划，均以取消旅行看待，他们所需扣除的费用为团费的27%以上。新航更改机票时间所需的费用为每人两百五十元以上。

再过几天并没有从伦敦传来新的恐怖消息。我们商定除非局势更恶化，否则不改变原计划。虽然订这一趟旅行不是太复杂，可其中也花了许多的时间咨询了解看资料做选择，尤其是回程机票，九月底从国外飞回澳洲仍属旺季，好不容易才订到位子。再想到澳洲这许多年来，偶尔仍觉得还在朦胧之中，朦胧为什么离开父母家人亲朋好友，远离故土漂洋过海来此第二故乡，朦胧为什么在澳洲一呆便是这么许多年，朦胧.....其实也许人生并没有这许多为什么，也许这许多为什么都由那么一个神秘而强大的命运之神所支配，也许我们的朋友是对的，是我们早不去晚不去偏偏选择了这个时候去欧洲。那么既然是这么选择的，就让它顺其自然吧.....

接下来的几个周末忙着买礼物整行李。这趟旅行还希望见两个朋友，一个在伦敦，一个在意大利。她们都是我们在国内时的“听年”同学。到了最后一个周末，我们将前院花园信箱都交待于隔壁邻居之后，便等好友来接往机场。那是九月份的第一个周末，是澳洲正悄然入春而欧洲却告别炎夏走向初秋的时节，我们全家期盼之久的欧洲之旅便于这一天成行了。

## 欧洲春之旅

余冰琪

在春光明媚五月花盛开的季节,我们老俩口用 20 天的时间畅游了西欧大小 13 国。虽然是走马观花，来去匆匆，但也算是饱览了欧洲的百样风情，了却了多年来到欧洲一游的夙愿。

下面我就把我们这次欧洲之游印象最深的几个地方作一简单介绍。

我们于 5 月 20 日由墨尔本出发，经香港转机，第二天（5 月 21 日）到达英国首都伦敦。一下飞机，导游就带我们直赴牛津大学参观。沿途印象最深的是一望无际，绿得沁人心脾的大草坪。车子开了很远，草坪还是无边无沿。墨尔本由于干旱这样大片这样碧绿的草坪已多日未见了。到了牛津大学城，天下起了蒙蒙细雨。我知道这是典型的伦敦天气。我们就撑着伞在雨中的牛津大学城的街道上徜徉。虽然是星期天，我们只能从橱窗外做

Window Shopping，但那些小书店，小服装店都很有特色，好像都有一点学究气。后来又参观了古色古香的教学楼，教堂，体育馆等，感受到一种幽深久远的学术氛围。

我们在伦敦一共停留两天。后来还游览了大本钟，圣保罗大教堂，议会大厅，唐宁街 10 号首相府，白金汉宫外景及换岗仪式，特拉法迦鸽子广场，英国国家艺术馆和大英博物馆。白金汉宫外的广场上高耸着维多利亚女王的巨型雕像。只见女王衣襟飘逸，仪态万千。她的膝下环绕着几个童男玉女，女王慈爱地揽护着他们，焕发着母性的光辉。好一位母仪天下的仁慈君主。

国家博物馆内分不同历史时期展放着各式各样的巨幅油画。这些油画气势恢宏，或君王骑士，或名媛淑女，个个形态逼真，呼之欲出。看完一厅又是一厅，似乎永无穷尽。

大英博物馆是全世界最大的博物馆，里面的古埃及硕大的少女石头像，或直立或覆盖于石棺椁之上，还有像城墙一样宏伟的浮雕，令人震撼。上面雕刻的人物，马匹维妙维肖，栩栩如生。我们还参观了中 国馆，里面的展品有青铜器，玉器，漆器等等，琳琅满目，美不胜收。而且似曾相识，原来与中央四台国宝档案栏目介绍的国宝有些相似。但看到实物还是比电视中看到的更加真实，更加亲切。

另外我们还参观了格林威治公园，包括皇家天文台，子午线世界标准时钟，海事博物馆等等。

到达伦敦的第二天晚上，我们乘飞机到荷兰首都阿姆斯特丹。这里号称北方威尼斯，是一座漂在水上的城市。我们下榻的旅馆四周全是水。拉开落地玻璃门，走到阳台，就像站在船上一样。第二天一早我们就驱车前往近郊的风车村。到那儿一看，大小各异的风车配上小桥流水，欧式村舍，好一幅欧洲大陆的风情画卷。我们首先参观了荷兰木制拖鞋的展览馆。里面各式各样，色彩斑斓的木制拖鞋挂满了墙上，摆满了架子上，桌子上，柜子里，令人目不暇接。大到像一只小船，小到像大拇指大小。我们还观看了木拖鞋的整个制作过程。表演的小伙子英俊帅气，（据导游介绍，荷兰人是欧洲最为高大的人种，年轻人平均身高二米左右俊男靓女比比皆是。）在他的手里一段看似普通的木头，在机器的帮助下转眼间就变成一只像模像样的木拖鞋。他还会说两句普通话，因为来参观的有很多是中国人。我们在欧洲旅游时，在很多地方都看到成群结队的中国大陆游客。他们虽然在素质方面还有待提高，但个个衣冠楚楚，买东西时出手大方，使得欧洲当地人对中国人的经济实力不敢小觑。

在阿姆斯特丹我们还参观了钻石加工厂，游览了红灯区。虽然是在白天，不及晚上那样富有气氛。但还是看到穿着三点式的妙龄女郎，站在橱窗内向我们招手，招揽顾客。荷兰是一个大麻等轻毒品开放的国家。我们见到一个商店橱窗里摆放着大麻等毒品的植物样品。听说可以像喝啤酒一样到店内吸食大麻。但我们没有进去。

我们还游览了阿姆斯特丹闹市区内的水坝广场，观赏了王宫，新教堂，国家纪念碑等阿姆斯特丹最具代表性的一面。最后我们乘游船漫游了阿姆斯特丹的主要运河及两岸阿姆斯特丹历史上最繁华时期的主要名胜。

离开阿姆斯特丹后我们驱车前往比利时首都布鲁塞尔。第二天一早起床首先奔赴 1958 年世博会的标志原子能塔。此塔由 9 个硕大无比的圆形钢球组成，整体形状是由一个铁原子的结构放大 1650 亿倍而形成。每个钢球的内部设有咖啡厅，餐馆，商店和博物馆等旅游设施。游人可以从里面全方位地观赏当地美景。然后我们前往市中心世界上最漂亮的广场——布鲁塞尔大广场。它的四周为哥德式古老建筑所环绕。（哥德式建筑以又高又尖的垂直屋顶为特色，科隆大教堂最为典型）之后我们又赶去与比利时“第一公民”小英雄于连的铜像合影留念。小英雄于连曾经用自己的尿液浇灭了敌人试图炸毁市议会厅的炸药的导火索。听说小于连铜像中流出的尿液在某些特定的节日可能是啤酒或葡萄酒。离铜像不远处有一个斜卧的女英雄铜像，听说她原为一个妓女。在历史上某一时期曾攀墙而上，为国立功而成为英雄。传说抚摸她的铜像可以带来好运气，所以她的身体被人们摸得光亮照人，似乎该国对妓女并无歧视。

告别布鲁塞尔，我们驱车前往卢森堡。途中还绕道去了拿破仑大败的滑铁卢战争遗址。对此杨耘已作过专文介绍，我不再赘述。在那里我们参观了卢森堡大峡谷，二战英雄纪念碑，宪法广场，亚当夫吊桥等。印象最深的是卢森堡大峡谷。此峡谷壮阔幽深，林木郁郁葱葱，令人发思古之幽情，很想走下去一探究竟。但苦于没有时间，在导游的催促下，只得又匆匆上路。

那天黄昏时分我们到达了德国名城科隆。一到这里我们首先直奔科隆大教堂。科隆大教堂是欧洲典型的哥德式建筑，最典型特色是又高又尖的屋顶，像一把把利剑直插云霄。仰头上望，帽子真的要掉在地上。据说前后曾用了600年时间，才将此教堂最终建成。进到里面，见到的尽是彩色玻璃的窗户和多彩的宗教壁画。虔诚的教徒正在作祷告，气氛庄严肃穆。

从科隆大教堂出来，一位美丽的中国餐馆女老板迎接了我们。她带着我们穿过科隆市区来到莱茵河畔。刚一见到莱茵河就被她的清新漪丽所吸引。她的餐馆就面对着风景秀丽的莱茵河。入到店内只见布置典雅，东西合璧。没等多久，德国典型的食品猪手大餐就摆上了桌面。所谓猪手很像中国人吃的蹄膀。但它被烤得松软香脆，色泽暗红，油而不腻。配上德国驰名的啤酒，酸菜和腊肠，使饥肠辘辘的我们无不大快朵颐。

在科隆住宿一晚后，第二天一早我们就来到游艇的上船地点，准备乘船游览莱茵河。不料来早了一个小时。这可是歪打正着。登船所在之处，是一旅游景点。只见到处是鸟语花香，各式小店刚刚开门迎客。典型的德国绅士从旅馆的大门进进出出。我们沿街闲逛，不觉来到一处教堂，里面正在举行结婚仪式。新娘新郎清新可人。亲友们热情可亲，十分友好。

当我们排队等候登上游艇时，只见一群德国国内游客在一起嬉闹。其中一人头戴滑稽牛仔帽，不停地搞笑。上船之后又碰到他，他将他的牛仔帽往我的头上一扣，我禁不住哈哈大笑，与他合影一张。周围的人都鼓起掌来。在游船上眺望莱茵河两岸的无尽风光。只见半山腰一排排整齐划一的民居，错落有致，透着美感。不禁想起龙应台每次回德国时的感

叹：“德国怎么这么美！”游船破浪前行，莱因河碧波荡漾，还有几座极具特色的德国古堡，真是美如仙境。

## [教育]

### 早读,跳级和五年制

周志平

在我儿子读小学二年级时，有一天我把儿子送到学校后，去见这所小学的校长，提出来要我儿子跳一级。因为我看到孩子在教室里根本学不到什么东西，整天玩。跳上一级，甚至跳上两级也没什么问题。校长不同意我的观点，二人辩论了很长时间。我第一次听到，除了学习文化知识外，还要培养学生的领导才能(LEADERSHIP)。我慢慢地接受了他的观点。后来，我再也没有动过让孩子跳级的念头。

我没有让孩子去五年制的中学。我对五年制不感兴趣，我本人就是当年上海市中学五年制试验的牺牲品。我的所谓五年制，就是书本加厚了，原来根本不重要的早自修和晚自修变相地成了正式课了，外活动也取消了。尽管如此轰轰烈烈地试了一年又改回六年制了。

我儿子能考上美国的耶鲁大学，我与妻子都认为成功的很重要的一点是没有让儿子早读，没有跳级，也没有上五年制中学。根本一条，就是没有把孩子当“神童”，“天才”来培养。这条很重要的经验从来没有与他人提及，因为没有人要听这种所谓经验，人们希望听到的是少年大学生，二十岁到博士之类的神话。

在儿子上大学二年级快结束时，来电话与我讨论，是否读双学位，我要他把为读双学位要另外学些什么科目 EMAIL 给我。我去耶鲁网站仔细看了这些科目的具体内容后，建议儿子不要读双学位，不要为双学位而去学一些将来不大有用的知识，还是按既定方针办。儿子也同意我的看法，说耶鲁也不鼓励学生读双学位。儿子有位同学，香港人，三年读完四年的课程，提前一年毕业。我认为，即使有能力，也应该读完四年，多参加些社会活动，多享受一下大学校园的阳光。

我当年中学有个同学，尽管学习成绩只是中等，但在同学老师中威望很高，是班里的团支部书记，主要原因是他比大家年长一岁。文革中他是一个群众组织的一把手，进入社会，他也是个有一定地位的领袖。他的这种领袖才能是在学校里培养出来的。我另一位中学同班同学，由于早读一年，比他小一岁，大家把他看成小弟弟，他自己也因此比较放任。文革中以及参加工作后，都是革命群众，即使近年同学聚会，大家还是把他当小弟弟看待。

我们听到过无数古今中外的神童故事，中毒很深。希望自己家也培养出一个神童。我认为，既不要把自己的孩子看成天才，也不要认为是智力远低于他人的笨蛋。

有个朋友对我说，准备让读小学的孩子留一级。我听了大吃一惊。只听说要跳级的，怎么你要自己的孩子留级呢？他说孩子英文不好。我劝他要慎重考虑，英文不好可用其它办法补救，留级会给孩子心灵留下很大创伤，多从孩子角度考虑。

不久前，凤凰电视台有个系列节目，介绍在 77, 78 年刚恢复高考时的少年大学生宁柏等人的近况。当年报刊介绍了大量的中国科大少年班宁柏等一些神童的事迹。现在呢？宁柏出家当了和尚，另一个姓谢的神童去了美国，与导师关系不好，被退回中国。我想当年如果与其他同龄孩子一样按部就班地读上去，不被人把苗助长，也许踏上社会后更能适应环境，对社会作出更大的贡献。

如何培养自己的孩子成才，各人有各人的看法和做法，而且孩子与孩子之间也各不相同，他人的经验只能作参考，不能照搬。

## [健康与保健]

[编者的话：对于健康，我们往往把主要注意力放在肌体上，而较少注意心理方面。其实，心理疲劳可能会给身体健康非常大的损害，有人称它为隐形杀手。所以，大家千万要注意自己是否有心理疲劳。若有，则可运用本期所介绍的8种方法来解除心理方面的疲劳，使自己的身体变得更加健康。

减少胆固醇可以大大减少高血压和心脏病发病的可能性。这里再介绍常见食物帮助你减少胆固醇。记住内容仅供参考。

有些常见病，可以通过简单的方法来治疗。这里先介绍第一部分，以后陆续介绍其余部分。不过必须指出的是，这些方法不一定对每个人都合适，仅仅作为参考之用，一切以医生的建议为准。如果你感觉自己身体有什么不舒服，病因不清楚，必须尽早去看医生，遵循医生所建议的方法去治疗自己的疾病。]

## 现代人的隐形杀手——心理疲劳

刘乾初推荐

近半个世纪以来，高血压、冠心病及肿瘤等已成为严重威胁人类健康的疾病。这些疾病的病因、病理较为复杂，但一般与精神心理、社会环境及生活方式等因素有密切关系。不久前，世界卫生组织在一份报告中称：“工作紧张是威胁许多在职人员健康的因素”。这一结论明确指出了过度劳累对人体的危害。随着经济的高速发展，生活节奏的不断加快，太累、太疲劳已是人们日常生活中的“流行词”了。心理疲劳正在成为现代社会、现代人的“隐形杀手”。

医学心理学研究表明，心理疲劳是由长期的精神紧张压力、反复的心理刺激及复杂的恶劣情绪逐渐影响形成，如果得不到及时疏导化解，长年累月，在心理上会造成心理障碍、心理失控甚至心理危机，在精神上会造成精神萎靡、精神恍惚甚至精神失常，引发多种心身疾患，如紧张不安、动作失调、失眠多梦、记忆力减退、注意力涣散、工作效率下降等，以及引起诸如偏头痛、荨麻疹、高血压、缺血性心脏病、消化性溃疡、支气管哮喘、月经失调、性欲减退等疾病。

心理疲劳是不知不觉潜伏在人们身边的，它不会一朝一夕就致人于死地，而是到了一定的时间，达到一定的“疲劳量”，才会引发疾病，所以往往容易被人们忽视。

那么，怎样才能有效地消除心理疲劳呢？下列 8 种方法值得一试：

- 一、健康的开怀大笑是消除疲劳的最好方法，也是一种愉快的发泄方法；
- 二、高谈阔论会使血压升高，而沉默则有助于降压，在没必要说话时最好保持沉默，听别人说话同样是一件惬意的事情；
- 三、放慢生活节奏，把无所事事的时间也安排在日程表中；
- 四、沉着冷静地处理各种复杂问题，有助于舒缓紧张压力；
- 五、做错了事，要想到谁都有可能犯错误，从此不再耿耿于怀，继续正常地工作；
- 六、不要害怕承认自己的能力有限，学会在适当的时候说“不”；
- 七、夜深人静时，悄悄地讲一些只给自己听的话，然后酣然如梦；
- 八、既然昨天及以前的日子都过得去，那么今天及往后的日子也一定会安然度过，多念念“车到山前必有路”。

(®内容属于原作者所有)

## 有降脂作用的常用食品

刘乾初推荐

当今的心脑血管疾病，已经成为仅次于癌症的第二大疾病。这一般是由于血脂过高，而引起动脉硬化、高血压等症状，直接会导致心脑血管疾病。对此，除应给予降脂药物治疗外，家庭膳食治疗也不可忽视。下面介绍几种能够降脂的食品。

(1) **豆制品**：包括豆浆、豆腐、豆芽等。现代营养学研究证明，豆制品不仅含有丰富的营养，还有降低血脂的作用。如果每日摄入 30~50 克大豆蛋白，能显著降低血清总胆固醇、低密度脂蛋白、及甘油三酯水平，而不影响高密度脂蛋白胆固醇水平。研究者指出，大豆的降脂作用明显地与原来血脂水平高低有关。原血脂越高者，大豆的降脂作用越显著。

(2) **大蒜**：具有舒张血管，化解血小板过度聚集的功效，并有阻止胆固醇生物合成及抗氧化的作用。有报告指出，每天服用大蒜粉或大蒜精以及坚持吃大蒜，经过 4~5 周后，

血压会降低 10%，血清总胆固醇会降低 8%~10%。如果每人每天吃一头大蒜，即可预防心脑血管疾病发生。

(3) **洋葱**：具有促进血凝块溶解，降低血脂，扩张冠状动脉和增加外周血管血流量的作用。国外学者研究认为，中老年人多吃洋葱，可以防止高脂血症、动脉硬化、脑血栓、冠心病的发生和发展。

(4) **黑木耳**：近年来研究证实，黑木耳有抗血小板聚集，降低血脂和防止胆固醇沉积的作用。同时，还发现黑木耳有抗脂质过氧化的作用。脂质过氧化与衰老有密切关系，所以，老年人经常食用黑木耳，可防治高脂血症、动脉硬化和冠心病，并可延年益寿。

(5) **海带**：具有软坚散结，利尿降压，降低血脂，促进脑血管病患者康复的作用。经常食用，对预防高血压、高脂血症和动脉硬化有益。

(6) **山楂**：含有大量的维生素 C 和微量元素，具有活血化瘀、消食健胃、降压降脂及扩张冠状血管的作用。

(文章来源：天涯孤雁 于 2005-10-06 22:50:24)

## 自治百病不求人（1）

-请个健康参谋进家来

刘乾初推荐

### 一、看头：

- 1、头发发黄、发焦，缺蛋白质；
- 2、头发疏稀无光，补蛋白质和VA；
- 3、防止白发，补叶酸，泛酸，对氨基苯甲酸；
- 4、经常掉头发，补卵磷脂；
- 5、头发开叉，补VE；
- 6、起头皮屑，补硒、维生素B2；
- 7、头痛，补B族，VC、VE；
- 8、脑中风，补VC、VE；
- 9、头晕，补锰
- 10、防止白发，谢项，补生物素；
- 11、青春痘，补VE，VA；

### 二、看眼睛：

- 1、眼球发黄，肝脏不好，补VE

- 2、眼睛发红有血丝，除睡眠不好，心脏病，高血压，补鱼油，卵磷脂；
- 3、白眼球发蓝的人贫血，补铁片；
- 4、眼睛不好，有眼屎，流泪，肝不好，补充抗氧化剂（VC、V E、胡萝卜素A）；
- 5、夜盲，结膜上皮角化，补VA；
- 6、眼结膜充血，畏光，补B2；
- 7、眼毕脱氏斑，补VA；
- 8、预防白内障，补VC，VB2，胡萝卜素；
- 9、预防近视眼，补钙镁片；
- 10、眼带、黑眼圈，补VE，蛋白质透明脂酸钠；
- 11、看电视睡觉，补蛋白质粉；

### 三、看耳朵：

- 1、耳尖有竖纹，心脏供血不足，补VE；
- 2、耳鸣的人，肾不好，补VE、VC；
- 3、耳朵发红，末梢微循环有问题，补B族；
- 4、耳朵痒，补VE；

### 四、看鼻子：

- 1、鼻炎，补B族和VC；
- 2、鼻子尖发红（酒糟鼻），补B族；
- 3、鼻梁有横纹，心脏供血不足，补VE；
- 4、鼻窦炎，补VC、VA；
- 5、鼻出血，补VC；

(©内容属于原作者所有)

## [与众分享]

### 家居生活小窍门

刘乾初收集和整理

#### 1. 防止衣服落色的小窍门

**防落色第一招：酸洗法。 需要原料：食用醋**

这一招主要针对的是红色或是紫色等颜色鲜艳的纯棉衣服和针织品。方法是在洗涤这些衣服之前，往洗衣服的水中加上一些普通的醋泡上一会就可以了！但是醋的量不能太多，否则容易给浅色衣服染色。如果能够经常这样清洗衣服就可以保证衣服的颜色光洁如新！

### **防落色第二招：花露水清洗法。 需要原料：花露水**

第二招更适合棉织品和毛线织品，方法为先按照常规方法清洗衣服，衣服漂洗干净后，在清水中滴入几滴花露水，然后将清洗好的衣服浸泡在这样的水中十分钟。用这种方法清洗过的衣服还能起到消毒杀菌和去除汗味的作用。

### **防落色第三招：盐水浸泡法。 需要原料：食盐**

此招最适合对付牛仔装和花色衣服的褪色问题，效果极灵。新买回来的衣服为了防止褪色，在第一次下水之前要先用浓盐水泡上半个小时，然后再按照常规方法清洗。如果仍有轻微掉色的话，可以在每次下水清洗之前斗殴先用淡盐水浸泡上十分钟，长此以往坚持下去，衣服就绝对不会在掉色了！

### **防落色第四招：反晾法。**

这个方法最为常用，尤其对一些深色衣服尤为有效。方法非常简单，就是把衣服反过来晾晒。这里要特别提醒您：大部分面料的衣服都不能被太阳直接照射，因为紫外线是衣服褪色的罪魁祸首。所以不仅要反过来晾晒，有条件的话尽量放在避光通风的地方将衣服晾干。

## **2. 巧除衣领污渍的窍门**

夏天，男同志们经常穿着的浅色衬衣，因为老出汗的原因，领口特别难洗，时间长了就会发黄变色。一位热心观众给我们提供了巧除衣领污渍的小窍门。真有这么神奇么？我们赶紧来试试吧！这个窍门就是使用牙膏。为了能够更加清楚的看出效果，我们用牙膏和一般方法来清洗两件同样穿脏了的衣服。效果还是非常明显的。用了小窍门清洗后的结果，比起没用小窍门清洗的结果，效果要明显得多！最重要的是，牙膏中所含的刺激性化学成份要远远低于其它洗涤剂，所以您可以当心大胆的使用，绝对不会让您的皮肤过敏的。

窍门优点：既可轻松去除污垢，又不会使皮肤过敏。

## **3. 去除衣服上的果汁和茶渍**

在这个办法里，您需要准备白醋和盐。白醋是用来对付衣服上的果汁的，在洒上果汁的地方倒上一匙白醋，我们可以看到果汁的痕迹在慢慢消失。盐是用来对付衣服上的茶渍的，把盐在留有茶渍的地方轻轻洒上一层，10分钟后拿一盆热水和一块肥皂，把白背心泡在水中5分钟。5分钟后，象平时洗衣服一样搓洗，刚才白背心上的果汁和茶渍已经基本不见了。再洗洗，哇，白背心上痕迹已经全没了。这是一个行之有效的好办法，需要注意的是，用这种办法清洗洒在衣服上的果汁和茶水一定要及时。否则，可能会达不到理想的效果。（©内容属于原作者所有）

## 每个人一天食多少盐合适

—世界卫生组织研究人员推荐“餐时加盐”

刘乾初推荐

吃过多食盐有害健康，究竟每天摄入多少盐合适？

世界卫生组织的研究人员提出了6克的上限，每天4~6克的食盐摄入量是健康的饮食之道。英国研究人员指出，更重要的是食品加工行业应该降低食盐的加入量。

据了解，对于食盐中钠的摄入量，全世界分别有50%和40%以上的男性和女性每天钠摄入量超过世界卫生组织提出的6克的临界值。而食盐的摄入量过多，易导致血容量增加，对血管壁的侧压力增加，从而导致血压增高，还会引起血管硬化。另外，吃盐过多，让人产生口渴的感觉，需要喝大量的水来缓解，长期大量摄取盐会导致身体浮肿，增加肾脏的负担。

英国医学研究委员会最近发表的报告称，目前英国成人平均每天的盐摄入量为9.5克，而健康专家推荐的食盐摄入量应为6克。如果能实现每天6克的目标，就有可能降低英国13%的中风和10%的心脏病的发病率。

针对盐的摄入，世界卫生组织的研究人员推荐“餐时加盐”的饮食方法。我们在烹饪时可不加盐，起锅装盘端在桌上后再加盐。此时盐只附于菜肴的表面而来不及渗入内部，但吃起来咸味不减，却可减少将近一半的用盐量。

(©内容属于原作者所有)

## 463种生活小窍门 (8)

刘乾初推荐

141. 生活窍门:旅途中处理脚泡的方法:先用热水烫脚十分钟，用消过毒的针刺破脚泡，使泡内液体流出、排干，再将脚泡部位消毒。忌剪去泡皮，以防感染

142. 生活窍门:旅途中小腿抽筋的防治:扳脚法:取坐姿，一手用力压迫痉挛的腿肚肌肉，一手抓住足趾向后扳脚，使足部背曲，再活动一下，即可缓解。

143. 生活窍门:旅途中遭遇雷雨时，千万不要在巨石、悬崖下和山洞口躲避，电流从这些地方通过时会产生电弧，击伤避雨者。若山洞很深，可躲在里面

144. 生活窍门:受潮软化的饼干放入冰箱冷藏几天,即可恢复原状;切洋葱等蔬菜时,可将其去皮放入冰箱冷冻室存放数小时后再切,就不会刺眼流泪了。
145. 生活窍门:酿酒用的葡萄皮有丰富的抗氧化剂,经常适量饮点红酒,能增加好的胆固醇,减少血管硬化。
146. 生活窍门:熬粥加硷的做法是不科学的,加硷熬出来的粥虽然显得粘稠、滑口,但粥内的一些重要的营养成分大部分都被破坏了,因此,熬粥不宜加硷。
147. 生活窍门:治疗风湿症的窍门:生姜皮晒干研末,装入瓶内储存备用。每次取姜皮末半茶匙冲酒(低度白酒)饮服,可缓解症状。
148. 生活窍门:吃羊肉有助于保持健美体形,羊肉是理想的肉硷来源,这种和氨基酸类似的物质能帮助细胞“烧”掉人体多余的脂肪。
149. 生活窍门:炒青菜脆嫩法:在炒黄瓜、莴笋等青菜时,洗净切好后,撒少许盐拌合,腌渍几分钟,控去水分后再炒,能保持脆嫩清鲜。
150. 生活窍门:鱼刺卡喉的救治窍门1:吞咽橙皮。鱼刺卡喉时,可剥取橙皮,块窄一点,含著慢慢咽下,可化解鱼刺。
151. 生活窍门:鱼刺卡喉的救治窍门2:用维生素C软化。细小鱼刺卡喉,可取维生素C一片,含服慢慢咽下,数分钟后,鱼刺就会软化清除。
152. 生活窍门:皮肤粗糙者可将醋与甘油以5:1比例调和涂抹面部,每日坚持,会使皮肤变细嫩。在洗脸水中加一汤匙醋洗脸,也有美容功效。
153. 生活窍门:晾晒衣服要诀1:衣服最好不要在阳光下曝晒,应在阴凉通风处晾至半干时,再放到较弱的太阳光下晒干,以保护衣服色泽和穿著寿命。
154. 生活窍门:晾晒衣服要诀2:晾晒衣服不可拧得太干,应带水晾晒,并用手将衣服的襟、领、袖等处拉平,这样晾晒干的衣服会保持平整,不起皱褶。
155. 生活窍门:西红柿、黄瓜不宜放冰箱储存。将西红柿、黄瓜放入冰箱存放,其表皮会呈现水浸状态,从而失去它们特有的风味,乃至变质腐败,不能食用
156. 生活窍门:常吃苹果可防治口腔疾病,因为苹果的纤维质能清除牙龈中的污垢。但有一点需注意,吃完苹果后应漱口,以防龋齿的发生。
157. 生活窍门:巧除室内怪味:室内通风不畅时,经常有碳酸怪味,可在灯泡上滴几滴香水或花露水,待遇热后慢慢散发出香味,室内就清香扑鼻了。

158. 生活窍门:炒洋葱宜放面粉、酒。切好的洋葱蘸点干面粉,炒熟后色泽金黄,质地脆嫩,味美可口。炒洋葱时,加少许白葡萄酒,不易炒焦。

159. 生活窍门:巧除软刺:仙人掌之类的植物软刺扎进皮肤时,可用伤湿止痛膏贴在扎刺的部位,在灯泡下烘烤一会儿,然后快速将其揭去,刺就会被拔出。

160. 生活窍门:巧识香油是否掺假 1:看颜色。颜色淡红或红中带黄为正品。机榨香油比小磨香油颜色淡。如颜色黑红或深黄,则可能掺进了棉籽油或菜籽油。

(©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调味。下期将介绍如何用勾芡。

曾在以往的《健康与保健》栏目中,介绍过各种调味品的用法,这里再提一下其健康用法,希望对大家有所帮助。

我们中国人大多以大米作为主食。从本期起,陆续介绍收集的几种常见炒米饭的方法。由于所介绍的方法是以图形的方式,可能会显得不太清楚,望大家给予多多包涵。另外,十分抱歉第五种方法丢失。]

### 1. 基本烹调知识(8) -怎样调味?

刘乾初收集整理

调味是菜肴最后成熟的技术关键之一。只有不断地操练和摸索,才能慢慢地掌握其规律与方法,并与火候巧妙地结合,烹制出色、香、形俱好的佳肴。调味的根据大致有以下几点:

#### 1. 因料调味

新鲜的鸡、鱼、虾和蔬菜等,其本身具有特殊鲜味,调味不应过量,以免掩盖天然的鲜美滋味。腥膻气味较重的原料,如不鲜的鱼、虾、牛羊肉及内脏类,调味时应酌量多加些去腥解腻的调味品,诸如料酒、醋、糖、葱、姜、蒜等,以便减恶味增鲜味。本身无特定味道的原料,如海参、鱼翅等,除必须加入鲜汤外,还应当按照菜肴的具体要求施以相应的调味品。

## 2. 因菜调味

每种菜都有自己特定的口味，这种口味是通过不同的烹调方法最后确定的。因此，投放调味品的种类和数量皆不可乱来。特别是对于多味菜肴，必须分清味的主次，才能恰到好处地使用主、辅调料。有的菜以酸甜为主，有的以鲜香为主，还有的菜上口甜收口咸，或上口咸收口甜等，这种一菜数味、变化多端的奥妙，皆在于调味技巧。

## 3. 因时调味

人们的口味往往随季节变化而有所差异，这也与机体代谢状况有关。例如在冬季，由于气候寒冷，因而喜用浓厚肥美的菜肴；炎热的夏季则嗜好清淡爽口的食物。

## 4. 因人调味

烹调时，在保持地方菜肴风味特点的前提下，还要注意就餐者的不同口味，做到因人制菜。所谓“食无定味，适口者珍”，就是因人制菜的恰当概括。

## 5. 调料优质

原料好而调料不佳或调料投放不当，都将影响菜肴风味。优质调料还有一个含义，就是烹制什么地方的菜肴，应当用该地的著名调料，这样才能使菜肴风味足俱。比如川菜中的水煮肉，其中要用四川郫县的豆瓣酱和汉原的花椒，川菜中用的盐和味精也是其特有的，这样做出来的味道就非常正宗。当然，条件有限的话，也没必要一定难为自己，还是解馋为先。

烹调过程中的调味，一般可分为三步完成：第一步，加热前调味；第二步，加热中调味；第三步，加热后调味。

加热前的调味，又叫基础调味，目的是使原料在烹制之前就具有一个基本的味，同时减轻某些原料的腥膻气味。具体方法是将原料用调味品，如：盐、酱油、料酒、糖等调拌均匀，浸渍一下，或者再加上鸡蛋、淀粉浆一浆，使原料初步入味，然后再进行加热烹调。鸡、鸭、鱼、肉类菜肴也都要做加热前的调味，青笋、黄瓜等配料，也常先用盐腌除水，确定其基本味。一些不能在加热中启盖和调味的蒸、腊制菜肴，更是要在上笼入锅前调好味，如蒸鸡、蒸肉、蒸鱼、腊（隔水）鸭、罐焖肉、坛子肉等，它们的调味方法一般是：将对好的汤汁或搅拌好的作料，同蒸制原料一起放入器皿中，以便于加热过程中入味。

加热中的调味，也叫做正式调味或定型调味。菜肴的口味正是由这一步来定型，所以是决定性调味阶段。当原料下锅以后，在适宜的时机按照菜肴的烹调要求和食者的口味，加入或咸或甜，或酸或辣，或香或鲜的调味品。有些旺火急成的菜，须得事先把所需的

调味品放在碗中调好，这叫作“预备调味”，也称为“对汁”，以便烹调时及时加入，不误火候。

加热后的调味又叫做辅助调味，可增加菜肴的特定滋味。有些菜肴，虽然在第一、二阶段中都进行了调味，但在色、香、味方面仍未达到应有的要求，因此需要在加热后最后定味，例如炸菜往往撒以椒盐或辣酱油等，涮品（涮羊肉等）还要蘸上很多的调味小料，蒸菜也有的要在上桌前另烧调汁，烩的乌鱼蛋则在出勺时往汤中放些醋，烤的鸭需浇上甜面酱，炆、拌的凉菜，也需浇以对好的三合油、姜醋汁、芥末糊等等，这些都是加热后的调味，对增加菜肴的特定风味必不可少。

(©内容属于原作者所有)

## 厨房调味品的健康用法

刘乾初编辑整理

做菜什么时候放调料好，该放什么调料，既要保持烹调后菜的色香味，又要保持菜中营养素最大限度地不被破坏，对人体健康有益。这的确是一大学问！

### 油

炒菜时当油温高达200℃以上，会产生一种叫做“丙烯醛”的有害气体。它是油烟的主要成分，还会使油产生大量极易致癌的过氧化物。因此，炒菜还是用八成热的油较好。

### 酱油

酱油在锅里高温久煮会破坏其营养成分并失去鲜味。因此烧菜应在即将出锅之前放酱油。

### 盐

用豆油、菜籽油做菜，为减少蔬菜中维生素的损失，一般应炒过菜后再放盐；用花生油做菜，由于花生油极易被黄曲霉菌污染，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，而后再加入另一半盐；在做肉类菜肴时，为使肉类炒得嫩，在炒至八成熟时放盐最好。

### 醋

烧菜时如果在蔬菜下锅后就加一点醋，能减少蔬菜中维生素C的损失，促进钙、磷、铁等矿物成分的溶解，提高菜肴营养价值和人体的吸收利用率。

### 酒

烧制鱼、羊等荤菜时，放一些料酒可以借料酒的蒸发除去腥气。因此加料酒的最佳时间应当是烹调过程中锅内温度最高的时候。此外，炒肉丝要在肉丝煸炒后加酒；烧鱼应在煎好后加酒；炒虾仁最好在炒熟后加酒；汤类一般在开锅后改用小火炖、煨时放酒。

## 味精

当受热到120℃以上时，味精会变成焦化谷氨酸钠，不仅没有鲜味，还有毒性。因此，味精最好在炒好起锅时加入。

## 糖

在制作糖醋鲤鱼等菜肴时，应先放糖后加盐，否则食盐的“脱水”作用会促进蛋白质凝固而难于将糖味吃透，从而造成外甜里淡，影响其味美。

# 3. 几种典型做米饭的方法(1)

刘乾初推荐

## 1 米的选择



按米粒的性质可分为籼米、粳米、糯米三类，另外还有特殊品种如：糯米、黑米和香米。要煮好饭，重要的步骤是选米。做炒饭时，一般选用优质的粳米和泰国香米。

- 1 优质粳米其粒形短圆饱满，均匀完整，色泽晶莹剔透，米粒中腹白少，无碎米，新鲜度高，口感柔软黏性较大。
- 2 优质泰国香米其粒形细长，完整无碎米，色白而半透明，口感软糯且清香扑鼻。

## 2 洗米



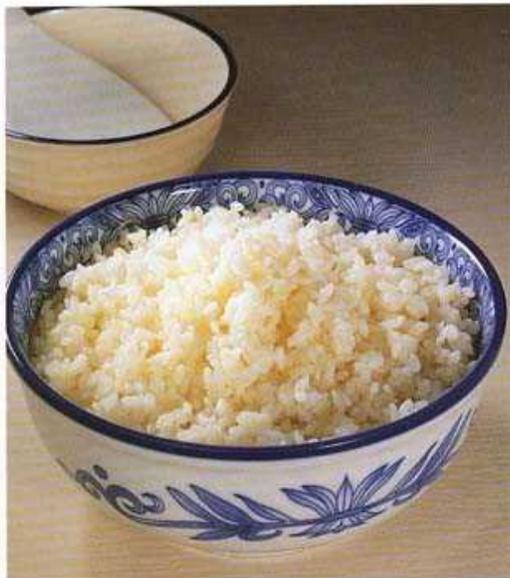
- 1 将米放入盛器中，加入清水。
- 2 用手以画圆的方式轻轻搓洗。
- 3 再用流动清水将浑浊的米浆水漂洗干净。
- 4 步骤2、3重复三四次即可。

**POINT**

- 1 洗米时切不可用力搓洗，以免米粒破碎。
- 2 米的清洗次数不要太多，否则会把米的营养成分洗掉。



### 3 煮饭的方法



1 将洗净的米倒入盛器中。

2 添加水分，以目测的方法，将手掌平贴在米上，所加入的水淹没手指即可（或以米和清水约1:1.5的比例放置）。

3 放置15分钟左右，让米充分吸收水分。

4 放入电锅内，按下开关即可。

5 待煮好饭的开关跳起后，再保温10分钟。

6 然后打开锅盖，用饭勺从锅的边缘把米饭掏松。

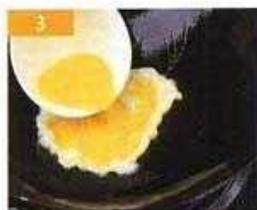
#### POINT

在煮饭前也可加数滴植物油，煮出来的饭色泽晶亮，不黏底。也可加少量果汁或菜汁，煮出来的饭有果蔬香味。



# 4 蛋炒饭

松软清香，油润适口



**材料** / 粳米饭 150 克 鸡蛋 1 只  
葱花 10 克  
**调味料** / 味精 2 克 冷猪油 250 克 盐少许

1. 把鸡蛋放入盛器打散待用。
2. 用旺火将锅烧至冒烟，然后锅内入冷猪油滑锅。
3. 锅内留油 30cc，放入蛋液。
4. 将蛋液炒至八成熟且有烟火味。
5. 放入粳米饭用火炒散，炒匀。
6. 加入盐、味精炒至米饭呈松散状。
7. 撒上葱花即可。

### POINT

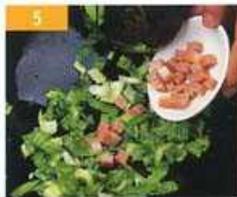
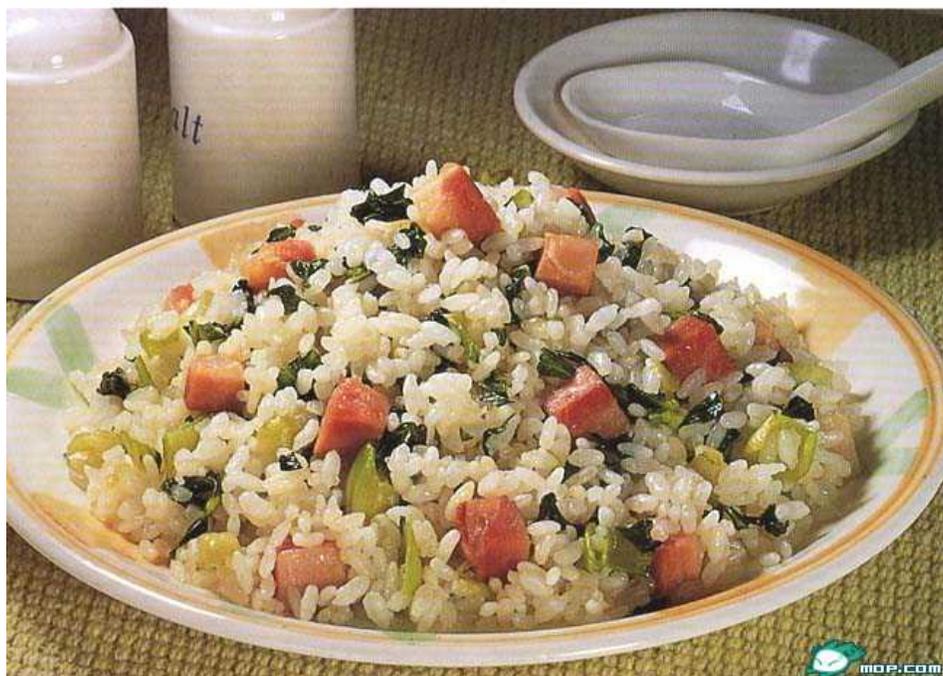
★此要诀适用于本书所有炒饭★

1. 用旺火翻炒米饭要迅速，否则易焦。
2. 最好能使锅倾斜，引出锅面着火，这样才会有炒饭特殊的烟火香味。



## 6 咸肉菜炒饭

鲜咸清香，油润可口



**材料** / 粳米饭 150 克 腌咸肉 25 克 青菜 25 克  
**调味料** / 味精 2 克 冷猪油 250 克 盐、胡椒粉少许

1. 青菜洗净切碎。
2. 将洗净的腌咸肉切成小丁。
3. 用旺火将锅烧热，放入冷猪油滑锅。
4. 锅内留 30cc 猪油，放入青菜炒至颜色变绿。
5. 随后放入腌咸肉炒出香味。
6. 加入米饭炒散。
7. 加盐、味精、胡椒粉炒匀。
8. 将米饭炒出香味即可装盘。

**POINT**

1. 选用腌咸肉时要适当带一点肥肉。
2. 炒青菜时火力不可太大，否则菜的色泽会变暗。



## [投资顾问]

# CPCA 投资小组简讯 2 则

赵 明

### 1. 投资小组的增长率到底是多少？

CPCA 投资小组自 2003 年初重新活动以来，新任组长吴振家为小组设计了一个模拟的投资指数，用以跟踪小组投资的成绩（详细报告见彩虹 2005 年第 3 期，总 46 期）。三年多来，投资小组的成就远远超过澳大利亚股票市场的成长率。到今年 11 月中，小组的投资指数达到 369 点，即增长 269%。

图 1 是投资小组指数与澳大利亚股票市场 All Ords（由澳大利亚 490 家主要上市公司构成）的成长率比较。比较起点是 2003 年 7 月 25 日（此前数据缺失）。投资小组指数在这一天的绝对值是 115.24，All Ords 是 3081.3。



图 1 投资小组指数与 All Ords 对照（25/07/2003 – 10/11/2006）

这个指数到底是怎样计算的呢？它在多大程度上反映了投资小组的成功程度？一直到现在，小组中仍然有人有疑问。这篇短文试图对此作一点解释。

首先看一下小组投资的构成。表 1 是过去的一个纪录。当一位组员推荐“买入一只股票，小组负责人即用 1,000 澳元按照当天的收盘价所能买到的股票个数（四舍五入）记录

在册。如 OSH 是在纪录当天买入的，表中显示按照\$1.01 买入了 990 个，当天的盈利是\$0 和 0%。表上所有股票盈利的总和加起来就是小组的总盈利，如 05/09/2003 的赢利为\$3663.4（总和）和 36.64%（平均），指数（Index）是 139.91。指数是每个星期累计计算的，最初从 100.00 开始。如下一个星期 12/09/2003 的赢利是 36.33%，那个星期的指数就是（四舍五入到小数点后 2 位）

$$139.91 * 136.33 / 136.64 = 139.59$$

当一只股票被“卖掉“，这只股票就从表上去掉，各项有关记录移到另外一个已售股票的记录中。

05/09/2003 - After selling KCN and buying OSH								
Symbol	Last	TradeDate	Paid	Shrs	Gain	(%)	Notes	
TIM.AX	1.47	20-Apr-03	0.57	1754	\$1,578.60	157.90%	Z Wu	
MAP.AX	1.72	07-May-03	1.13	885	\$522.15	52.21%	M Zhao	
ION.AX	2.24	11-Jun-03	2.04	490	\$98.00	9.80%	G Lu	
GTP.AX	1.81	02-Jul-03	1.08	926	\$675.98	67.59%	Z Wu	
EQL.AX	1.55	16-Jul-03	1.04	962	\$490.62	49.04%	J Jing	
ARL.AX	0.335	22-Jul-03	0.37	2703	-\$94.60	9.46%	M Zhao	
OKN.AX	1.24	21-Jul-03	0.99	1010	\$252.50	25.25%	G Liu	
MIG.AX	3.22	08-Aug-03	3.42	292	-\$58.40	-5.85%	Z Wu	
GRD.AX	1.51	11-Aug-03	1.26	794	\$198.50	19.84%	J Jing	
OSH.AX	1.01	05-Sep-03	1.01	990	\$0.00	0.00%	J Jing	new entry
-----								
10 symbols__ Total Gain (AUD): \$3663.4 +36.64% Index:139.91								

表 1 每周末一次的小组投资成绩报告

因为是模拟，现实世界中的一些情况没有考虑在内。例如所有的股票都是以\$1,000 买进。即使在一只股票上赚了很多，下次买进时也不可以增加投资力度。所有的计算实际上都是相对值，即正则化到 100。为什么这样计算？也许跟老吴在气象局工作有关吧。对气象局来说，从大气中得到的“收益”一如降水、风能等，每年每月都有变化，但是总资本（天）就只有一个，永远是同样大小。

本人也曾经质疑过这个计算模型。经过和老吴数次讨论之后不得不承认，只要你接受这个模型的假设条件（所有股票按同等价值买入，全部计算正则化到相对数），对这个模型就挑不出什么毛病。

作为对这一模型有效性的验证，我按照澳元绝对值作了另外一个计算。小组自成立以来共卖出了 63 只股票。按照每只股票的买入日期、价格和卖出日期、价格，即可以计算出该股在持有期间每日以澳元计算的赢利。这个数字除以单股投资额（总是 1,000 澳元），就是

投资的日增长率。计算的结果是：所有已经卖掉的 63 只股票共赚了\$9245.16，平均每股增长\$146.74，或 14.67%。按照每股平均持有 117.2 天计算，

$$9245.16 / 63000 / 117.2 \times 365 = 0.457$$

也就是说，平均每年 45.7%的增长率。

因此不论从相对增长和绝对增长来看，投资小组的成就都是辉煌的。要知道即便是对于专业投资基金，能够比参照指数高出几个百分点，投资经理就有本钱在媒体上大做宣传了。下一个问题是：作为投资小组的一员，在真刀实枪的投资环境中，我们自己达到了这个增长率了吗？如果没有，我们有什么更好的办法借助小组的力量提高自己的投资回报率？曾经有人询问过小组是否准备建立自己的投资基金。这也许是我们将来可以考虑的一个努力方向。

## 2. CPCA 的专业知识可以用于成功的投资吗？

CPCA 人才荟萃，凝聚着各行各业的专家。但是绝大多数 CPCA 的活动似乎并不需要个人的专业特长。投资小组也许是一个可以利用多方面专业特长的场所。小组近两年来成功地投资于资源股，与组里有几位矿冶方面的专家是分不开的。

投资是一个多学科综合性的领域，不仅需要清醒的市场头脑，准确的财务分析能力，也需要有充分的专业领域知识，和敏锐对公司经营管理的判断。作为一个个人，很难具有所有这些方面的能力。小组最近投资于一个医药股，调动了好几位组员在以上各个方面的专业知识和信息来源。如果这样的跨专业合作可以进一步开发成为一个投资选股模式的话，我们的投资决策将会具有更高的水准。

几年以前，我在 BRW 上看到了一家制造抗癌药物的公司，叫做 Sirtex（股市代号 SIR）。该公司在这一年增长最快的 100 家公司中名列前茅，于是我把它放进我的观察表。但是由于本人不具备任何有关医药方面的专业知识，几年时间它只是在我的表中放着。前不久由于一个偶然的机，我提到了这个股票，引起了几个人的主意。

首先是任华，一个医药研究专业工作者，从医学角度对 SIR 的技术作了一个粗略的评价，医药批准的一般程序，并提供了几种相关药物的信息源。然后景剑锋研究了 SIR 的财务，市场及经营状况。在研究过程中，发现该公司创办者与西澳大学有一个正在进行中的有关知识产权的法律纠纷。为了进一步研究产权问题，李生提供了一个免费的专利数据库的网址。此时朱立，小组的另一位医疗专业工作者，刚刚从中国回来立即与同事探讨并发表了自己的看法。与此同时，吴振家也对 SIR 作了深入的研究，包括到 Google 上查找有关的资料。

在研究的过程中，景剑锋对 SIR 建立起信心，率先提出“买入”SIR。我按照当天的收市价（2006 年 10 月 5 日），用\$2.49 买了 402 个放在他的名下。

有人希望 SIR 会成为另一个 VSL (一个前不久被并购的医疗器械制造商, 股价一个月内从 \$1.4 涨到 \$3.8), 但景剑锋更希望它能成为下一个 COH (全球知名的人工耳制造商, 公司市值 \$30 亿)。但是到底 SIR 会成为什么, 只有时间能够检验我们的认识和判断。

\* 投资小组所有详细资料都可以从小组网页上找到, 见 <http://groups.yahoo.com/group/share-views/>

## [会员一角]

据《时代报》11月12日报道, 墨尔本 Greensborough 一位六十九岁的老者在清理屋檐水槽时不慎从二楼屋顶跌落, 伤重不治身亡。望会员朋友警钟长鸣, 在维修房屋时一定要谨慎小心, 切莫忽视安全措施。(孙守义)

汽油涨价触及每个人的生活, 除了钱袋受影响外, 有些打击让人始料不及。据说近来常有车牌被盗之事, 偷牌者挂上盗来的牌子到加油站加油, 加满后驾车逃之夭夭, 保安摄像头拍下牌号亦无补益。本人近日车牌不幸被盗, 车体亦遭刮损, 无奈赶紧报警, 更换新牌照。端的可恼。(孙守义)

骨质疏松是亚洲妇女的常见病, 更年期后尤其多发。近来有会员朋友不慎跌倒, 跌得不重, 却导致骨折。避免骨质疏松, 要从平日做起, 一要注意平衡饮食, 二要多参加户外活动。(孙守义)

## [生活指南]

紧急求助电话(警察、救护车、消防)	000
电话查询(本地)	1223
电话查询(外地)	1225

### \*\*\*\*\*电力\*\*\*\*\*

AGL (供电困难-西北地区)	131626
AGL (供电困难-东南地区)	132099
Citipower (供电困难)	131280
Powercor Australia (供电困难)	132412
TUX (供电困难)	131799

### \*\*\*\*\*煤气\*\*\*\*\*

AGL 故障及意外	132771
Elgas Ltd LPG 故障及意外	1800819783

Natural Gas & LP Gas 132771  
TXU 136707/132083

\*\*\*\*\*水力\*\*\*\*\*

City West Water 132642  
South East Water 132812  
Yarra Valley Water 132762

\*\*\*\*\*有毒物品等\*\*\*\*\*

Poisons Information Centre 131126  
防止虐畜会 (RSPCA) 92242222  
维州紧急服务部 SES 96966111  
翻译服务 131450

\*\*\*\*\*主要医院\*\*\*\*\*

Austin Hospital 94965000  
Dandenong Hospital 95541000  
Monash Medical Centre (Clayton) 95946666  
Royal Children's Hospital 93455522  
St Vincent's Hospital 92882211  
The Alfred Hospital 92762000  
The Northern Hospital 84058000  
The Royal Melbourne Hospital  
Parkville Campus & Emergency Department 93427000  
Royal Victorian Eye & Ear Hospital 99298666  
The Royal Women's Hospital 93442200  
The Royal Dental Hospital of Melbourne 93411000  
After Hours 93411040  
Free Call 1800 833 039

\*\*\*\*\*消费者投诉 (Consumer Affairs) \*\*\*\*\*

热线电话 (ACCC) 1300 302 502  
维州消费者事务援助热线 1300 558 181  
翻译 131450

\*\*\*\*\*其它\*\*\*\*\*

食物安全热线 1300 364 252  
药物热线 1300 888 793

(9.00am – 6.00pm Mon-Fri)

灭罪热线	1800 333 000
戒毒专线	131848
戒赌热线	1800 156 789
戒酒热线	94291833
生存热线	1300 364 673
传染病专线	96374126
家庭暴力及调解	94869866
神经病专线	1800 688 382

(刘乾初编辑)

## 《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  
副主编兼责任编辑：刘乾初  
栏目编辑：瞿唯青, 张铁梅, 高梅, 潘志远

## 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) 稿件应以 MS Word 文件形式为主，以便排版、校对和编辑；
- (6) 在一定条件下，手写也可以考虑；
- (7) 稿件请以电子邮件形式投致 [rainbow@cpca.org.au](mailto:rainbow@cpca.org.au)；
- (8) 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*