



澳洲华人专业人士俱乐部(CPCA)期刊

Chinese Professionals Club of Australia (Melbourne) 主办

--- 第 53 期 --- 季刊

二零零七年七月出版 (一九九三年创刊)

## 本期目录

[卷头语]	孙守义(3)
[俱乐部资讯]	刘乾初(4)
[俱乐部活动报告]	
2007 年 CPCA 复活节活动小结	理事会(4)
CPCA 教育讲座小结	姜思宇(6)
[游记]	
长城美	张铁梅(6)
啊, 巴塞罗那 (Barcelona)	杨 耘(8)
[随笔]	
婚姻也需要保养和维护	容兢清(9)
与好心情为伴	容兢清(10)
[艺苑]	
伟大的太太万岁	千 帆(11)
女人什么时候开始享受	毕淑敏(12)
尊敬的男士们, 辛苦啦!	容兢清(14)
Three Days to See (假如给我三天光明) (第二部分)	Helen Keller(15)
[教育]	
不要忽视孩子的品质教育	周志平(17)
[健康与保健]	

几种食用油的营养特点 (1)	(18)
七种原因让你丢掉维生素	(20)
自治百病不求人(3)	(21)
<b>[与众分享]</b>	
家庭急救九大禁忌	(24)
香蕉皮的妙用	(24)
463种生活小窍门 (10)	(25)
<b>[饮食天地]</b>	
基本烹调知识(10)- 怎样配菜?	(27)
巧手煮妇的 7 个窍门做出鲜嫩肉食	(29)
大闸蟹应该这么分拆	(29)
<b>[编者部启事与征稿]</b>	(35)

## 卷头语

30年前，中国恢复了中断十年之久的全国高考，一大批学子从工厂，从农村，从部队，从矿山，从四面八方，山南海北，走进高招考场。其中的一小批佼佼者，或者更确切地说幸运者，在冬雪过后的春季里，进入大学课堂，开始了改变命运的大学生活。这批被称之为“七七级”的一代大学生，现已都步入不惑天命之年，回首往事，感慨良多。七七级以及其后的学弟学妹们，都是高考制度的受益者(看近年高考的沉重压力，说受害者也行)，足迹遍布世界各地，也是我们这个小小的CPCA的主体。

一九七七年十二月一个冬日的早晨，沿着乡间的黄土小路，奔赴考场，中午啃俩馒头喝口水，而后懒散地躺在枯草地上享受几分钟温暖的太阳，算来竟成了人生路上的大转折！

不知多少朋友还记得，七七级最初不叫七七级，一直叫七七届。直到快毕业时，教育部专门发文规定以毕业年份称届，以入学年份为级，这才有了七七级的说法。当然实际上七七级入学已是一九七八年春，因七八年另有当年高考，当年秋季正常入学的，理当称七八级，为避混淆，这届学生于是成了这个已经被赋予了历史含义的“七七级”了。

会长乾初提议在下半年组织一个纪念活动，纪念恢复高考30年，朋友们有什么建议请与乾初联系。

彩虹也借此向会员朋友征集文稿。想您无论是否七七级的都应该与高考有着不解之缘，一段小故事，一则议论，一通感言，一番畅想，彩虹愿闻  
“您，与恢复高考30年”

话到这里，说得远了，往近处说，本期内有一番”口水”战，究竟什么个战法，谁胜谁负，您自个瞧吧！

孙守义  
《彩虹》主编

## [俱乐部资讯]

\*2007 年 CPCA Easter Outing 于 2007 年 4 月 6 日在 Dandenong Rangers National Park 举行。CPCA 会员、家属及朋友近 250 人出席了。(刘乾初)

\*2007 年教育讲座于 2007 年 3 月 25 日在 Mt Waverley Secondary College 举行(姜思宇)。

\*2007 年第一轮‘拱猪’比赛于 2007 年 4 月 22 日在 Mt Waverley Secondary College 举行(张新泉)。

\*2007 Tax Return Seminar 于 2007 年 5 月 6 日在 Mt Waverley Secondary College 举行(姜思宇),由刘芳会计师主讲。

\*CPCA will organize a one-day ski trip to Lake Mountain on 14th July 2007.

## [俱乐部活动报告]

### 2007 年 CPCA 复活节活动小结

2007 年 CPCA 理事会

每年一次的 CPCA 复活节假日(Easter)野餐活动总是吸引众多的 CPCA 会员,家属和朋友们参与,今年同样也不例外。4 月 6 日(Good Friday)在 Dandenong Rangers National Park 举办了这次野餐活动,初略估计大约有 250 人参加。

这天老天爷似乎特别开恩,一早的天气还有些阴沉,可是 8 点过后,天空逐渐开晴,到 9、10 点钟,风和日丽、万里无云,真可谓,天公作美啊!

为了确保活动场地的使用,CPCA 理事会决定采取”占山为王”的策略。虽然正式活动到 10 点才开始,但刘纲军却一早 7 点多就来到了野餐地点。不久刘乾初/王丽娟夫妇和尹茹/包晓松夫妇来到了野餐地点,随后刘威、董泽民、王晓明等也陆续到达场地投入的布置和安全工作。悬挂的“澳大利亚专业华人俱乐部”大幅旗子与周围环境遥相呼应,使绿树环绕的活动场地格外地引人注目。

10 点钟左右,聚会的朋友们陆续开始到达,在安全员的指导和安排下顺利地将汽车停好。新老朋友相聚,处处谈笑风生。一帮“拱猪”牌友迫不急待地拉开架式进行“战场”上的角逐。孩子们也再兴高采烈地在游乐场玩耍。

为了使这次野餐活动更加丰富多彩,理事会除了继续组织传统的“找复活蛋”(Easter Eggs Hunting)外,还根据(复活节的)复活蛋的原意,创造了“顶蛋”项目。谢谢施浩的建议。为了使尽可能多的孩子们参与各项活动,而且使会员,家属和朋友们有足够的时

间爬一爬坡 1000 阶台阶，俯瞰整个墨尔本容貌，理事会把孩子们的活动延迟到 12 点后举行。

大约 12 点 15 分左右，第一个活动节目“顶蛋”开始了。这是一个新的活动项目，孩子们争先恐后参与这项活动，有的拿着自己煮的蛋、有的到活动报名处获得 CPCA 所煮的蛋，也有的孩子把蛋涂成好看的颜色。经过六轮的较量，Guoqiang Wang/Hang Xu 的孩子-Johnson Wang 获得了 2007 年 CPCA “顶蛋”冠军，王洪新/张志珍的孩子-王家浩获得亚军。CPCA 理事会对他们获得好成绩表示祝贺。CPCA 理事会也向所有参与这项活动的孩子们表示祝贺，同时也谢谢家长们对此项活动的支持。值得一提的是，取得第一名的‘蛋王’是参赛者自己蒸的蛋，而第二名则是参赛者自己煮的蛋，因此，在明年的‘顶蛋’活动中，建议参赛者自己准备参赛的鸡蛋。这里特别感谢施浩和姜思宇精心设计、准备（煮蛋和比赛规则）、组织这项活动所作的贡献。同时对刘威、庞加研、王晓明、李健民等参与组织这项活动也表示感谢。

第二个活动节目是“找复活蛋”（Easter Eggs Hunting），这是每次复活节野餐活动最喜欢的节目之一。第一次“找复活蛋”活动是在大约 1 点 30 分左右进行的。当王晓明、王乐（王晓明的儿子）和李健民把巧克力蛋“藏”好后，只听一声令下，几十位小朋友你追我赶，争先恐后地奔向“藏蛋处”，他们一阵“狂找”，不到一刻钟，一些眼明手快的小朋友手上已经找了许多“复活蛋”，奔向爸爸、妈妈报捷去了。当然也有一些小小朋友由于年纪太小而找的少一些或，没有找到。不过我们特意留了一些“蛋”给这些小朋友。由于孩子们对这个活动节目特别有兴趣，理事会决定进行第二次“找复活蛋”活动。这次王晓明和李健民把巧克力蛋“藏”得相对隐蔽一些。当再次响起“找复活蛋”的号令，孩子们依然热情不减，向藏蛋处“狂奔”而去。孩子们仔仔细细地把任何可疑的地方都梳理了一遍，满载回归的孩子们兴高采烈回到父母的身边。不过，今后也许“找复活蛋”（Easter Eggs Hunting）活动可以稍做一些调整，比如说可以按年龄分组进行这项活动，这样更加公平合理。在两次“找复活蛋”活动其间，孩子们也兴致勃勃地参加钓瓶活动。这里对王晓明、李健民和刘威组织“找复活蛋”和钓瓶活动表示谢意。当然也谢谢王乐（王晓明的儿子）帮助“藏”工作。

孩子们活动其间，大人们也没闲着，新老会员们相互交谈，谈笑风生。同时大家烧烤的烧烤，配料的配料，热闹非凡。从品种繁多的食物到五颜六色的饮料，看得出各家都做了充分的准备。人们互相交换着食物，分享着各式各样品味不同的食品。

为确保活动安全，理事会特意购买了安全衣服，刘纲军、王晓明、李健民、刘威等人为做好安全工作，不辞辛苦地工作着，以预防着各种可能发生的不测。为此，向他们一并表示感谢。理事会也对在这次活动给予热诚帮助的所有朋友们表示衷心感谢。

成功活动有赖于大家的支持和帮助，对于参与这次复活节假日野餐活动的所有会员，家属和朋友们，理事会一并表示感谢。诚挚欢迎任何对此活动的建议和想法。

# CPCA 教育讲座小结

姜思宇

CPCA 2007 一年一度的奖学金，中文 VCE 讲座于 3 月 25 日星期天在新金山中文学校成功地举办了。大约有 30 余人参加了这次讲座，大家都深切地感觉受益匪浅。

首先是新金山学校的陆风老师详尽介绍了奖学金考试的相关信息及网站，新金山学校奖学金班的特点及对考取奖学金的帮助，并根据自身两个孩子的教育体验提出培养快乐孩子比逼迫孩子学习更有益处。接下来是徐攀雪老师介绍了中文 VCE 的报考及要求。去年 VCE 高考状元 Julie Wang 的母亲王冬梅接着提出与孩子保持良好的交流与协调，不给孩子太大压力，尽量让孩子生活在一个和谐，宽松的家庭环境中对培养孩子成功至关重要。在去年高考中取得优异成绩的 Susanne Jing（景剑锋的女儿）代表下一代也介绍了她在 McRoberson 的学习情况。戎戈的女儿在去年的奖学金考试中获得 MLC 和 PLC 的全额奖学金，但听戎戈说起来也并不是把孩子埋在题海中，她女儿的网球和羽毛球打得都不错。家长要放平心态，不必太看重获取奖学金，多鼓励，少批评，少压力，让孩子自信，快乐，健康地成长。她风趣幽默的讲话引来了大家阵阵的笑声和掌声。最后是赵明的精彩发言，他的儿子是高考状元，女儿是 PLC 最高奖学金获得者，他说每个孩子是不同的，要针对孩子的特点采取不同的培养方法。注意不和别的孩子攀比，培养孩子的责任心和合作精神。会后大家进行了热烈的讨论，培养什么样的孩子，怎样培养，教育的目的是什么都是大家探索的话题。

这次讲座得到了新金山学校和上述嘉宾的大力支持，CPCA 会员的热情参与，在此向他们表示衷心地感谢。

## [游记]

### 长城美

张铁梅

去年夏天我和同事 Richard 出差到北京正赶上周末。我原计划用其中一天参加同学的聚会，另一天在酒店休息。没想到 Richard 第一次到北京，要我陪他去长城。我深知登长城对自己都不轻松，更何况年近六旬的 Richard 患有足疾。好在当地的同学答应为我们做司机和向导。

由于参加聚会玩得太晚，第二天到八达岭时已近十一点钟。我们按计划乘缆车直接到了高处，这样又省时又省力。站在长城上，我们都把自己毫无保留地交给了炙烈的阳光，肆意的野风。我感到那些壮美的景色都似曾相识，缺乏令人惊奇之处；拥挤的人群只让我感到

热闹，难以想象这里曾有过的战争的残酷。Richard 买了一些旅游纪念品，同学送给我一片介绍长城的 DVD 作纪念，我们只言片语地谈论眼前的景色和感受，譬如修建长城时如何管理、战事平息时守卫将士的孤独、长城什么最美等等。没多久，野外的风吹日晒已使我感到疲倦。

北京夏天的中午十分干热，我们感到又渴又累，就决定往回走。长城的台阶有高有低，宽度不同，我们深一脚浅一脚地没走多远就累得双腿发抖，不得不停下来倚在城墙上休息。我听到 Richard 开始询问下去需要多长时间，有没有省力的方法。我累得没精打彩，也想不出什么好主意，麻木地看着正兴致勃勃往上爬的人们，心想这些人真有干劲，就算能爬上来，下去也是个问题呀。尤其是其中竟有一位鬓发花白的老妇人，拄着拐杖，由儿子搀扶着一阶一阶撑上来，皱纹间闪烁着喜悦。他儿子见有人注视，就解释解释：“都八十了，第一次来，我背上来的，快到顶了，非要自己走。”看着老妇人蹒跚地又上了两级台阶，我们觉得也该继续走了。

上来的人很多，有人开始蹲坐在靠城墙根儿的台阶上喝水、吃午饭。虽然自己也饿也渴，但以这样的方式进餐是万万不能的。当我正思忖着午饭时，一对夫妇走到我面前求我替他们拍照，其实我根本没听懂他们说什么，本能地接下举过来的相机。只见他们脸晒得紫红，头发蓬乱，眼睛被光晃得眯成了缝儿。男的肩上背着个大包，手里拎个小包；女的手里搭着条花线毯，怀中抱着睡熟的婴儿，那婴儿的脸也被晒得通红，头耷拉到一边儿。这夫妻俩你拽拽我，我拉拉你，抻抻衣服，捋捋头发，把孩子夹在中间，孩子还睡着，摇晃几下，也没醒，母亲又试图把孩子的头摆正，可没等她站好，孩子的头又歪到另一边儿。两个人忙了一阵儿，看我和要通过的游客一直等着，直不好意思，最后忙忙乱乱地总算凑合着照了一张，照完后还在嘀咕，似乎并未如意。

因为帮忙拍照，我已被 Richard 他们落下了一截儿，于是赶紧加快脚步追赶，却差一点和一个只顾吃东西的五、六岁小孩儿撞上。孩子妈妈赶忙扯住他并数叨着：“老远的，到北京来旅游，不能光吃，真没出息。”那小孩却根本不理睬，头眼不抬地啃着火腿面包，吃得很香很专注，像怕人抢似的。再看他妈妈，鼓鼓囊囊地背了一大包东西，拉不上的拉链处露出了饮料瓶盖儿，看来没少带吃的东西。

上来的人越来越多，各个胜利者的神态，而我却筋疲力尽地往下走。终于找到了可乘滑车下去的车站，只盼着能尽快到下面的饭店去吃个午饭，喝点儿茶，好好休息休息。当我坐着滑车下行，听到旁边的游客为自己毋需步行再往下走感到庆幸和自豪的言谈时，我却感到惭愧。“不到长城非好汉”使很多到过长城的人感到骄傲，而又有多少人到了长城方知自己非好汉呢？

那次游长城，我仿佛明白了长城的美，它那延绵万里的风光，饱经风霜的历史，还有那些沉寂坚韧的砖石……却不是它的最美。在我看来，它的最美是那拄着拐杖的手、皱纹里的喜悦、不知疲倦的眼神和童年时在长城上品尝面包的甜美……由此我仿佛也看到了一面镜子，看清了镜子里的自己。

时隔一年，我始终难忘那次登长城的所见所闻，想来想去，我其实已无法说清那是“长城的美”还是“美的长城”。

2007年6月于墨尔本

## 啊，巴塞罗那（Barcelona）

杨耘

巴塞罗那是西班牙东北部加泰隆尼亚(Catalonia)自治区首府，北邻法国，东南部濒临地中海，是地中海第二大港，也是西班牙仅次于马德里的第二大城市，人口160万。1992年奥运会让巴塞罗那的城市建设迅速发展，也为她带来了大量的游客。可以说奥运会改变了巴塞罗那。巴塞罗那地理位置得天独厚，气候宜人，风光旖旎，古迹遍布，素有“伊比利亚半岛的明珠”之称，是西班牙著名的旅游胜地。曾被塞万提斯骄傲地称为“世界上最美丽的城市”。

带着对西班牙艺术家毕加索(Picasso)，达利(Dali)的崇敬，笔者一家于2004年3月下旬造访巴塞罗那。然而巴塞罗那的建筑给笔者的震撼似乎超出了一切。巴塞罗那，以独特的建筑艺术称荣。城市几乎所有最具盛名的建筑物都出自一位被称作巴塞罗那建筑史上最前卫、最疯狂的建筑艺术家高迪(Gaudí)之手。因为有着天才建筑师高迪的杰作，让这座城市如此的绚烂美丽。到巴塞罗那去亲身领略大师高迪那融合伊斯兰、新哥特式以及现代、自然等诸多风格建筑中的神秘与瑰丽吧！

请看神圣家族大教堂(Sagrada Familia - 见相片1)，巴塞罗那的标志性建筑，也是高迪的代表作。教堂始建于1882年，但是因为资金问题至今未能竣工。这座教堂突破了基督教千篇一律的传统格局，是用螺旋形的墩子、双曲面的侧墙和拱顶双曲抛物面的屋顶，构成了一个象征性的复杂结构组合。教堂的上部四个高达105米的圆锥形塔高耸入云，纪念碑般地昭示着不朽的神灵。塔顶是怪诞的尖叶柿，整个塔身通体遍布百叶窗，看上去像镂空的大花瓶。教堂外部的雕刻精美而独特，不论是十字架上的耶稣，还是根据《圣经》故事创作的主题雕塑，都给人造成强烈的视觉冲击力。这也是一座有极大争议的建筑，有人为她疯狂，也有人说那四个高高的尖塔像四块饼干。但是不管怎样，巴塞罗那人认同了这座建筑，选择用她来代表自己的形象。



高迪是个疯狂的建筑师，他把巴塞罗那当作自己挥洒的舞台，尽情地放纵他一个个天才的设想，为巴塞罗那，更是为世界留下了神圣家族大教堂、古埃尔公园(Park Guell)、米拉宫(Casa Mila)、巴特娄宫(Casa Batllo)等近20件不朽的建筑杰作。这其中，有多项被西班

牙列为国家级文物及联合国教科文组织列为世界文化遗产。笔者参观过一所高迪设计的家庭住宅，号称是年代最近的联合国文化遗产。相片 2 展现的是巴塞罗那市中心的高迪设计的公寓。



安东尼奥·高迪·伊·克尔内特 (Antoni Gaudí i Cornet), 1852 年 6 月 25 日生于离巴塞罗那不到



100 公里的一个小镇。出身于金属工艺师家庭的高迪，青少年时代 做过

锻工，又学过木工、铸铁和塑膜。1878 年是高迪职业生涯中最为关键的一年。这年，他不仅获得了建筑师的称号，更主要的是结识了富贾古埃尔 (Güell) 这位后来成为他的保护人和同盟者的朋友。古埃尔既不介意高迪那落落寡合的性格，也不在意他那乖张古怪的脾气，因为他深信，站在他面前的是一位建筑学天才。看来，他也已认同了这样一个真理：“正常 人往往没有什么才

气，而天才却常常像个疯子。”高迪的每一个新奇的构思，在旁人看来都可能是绝对疯狂的想法，但在古埃尔那里总能引起欣喜若狂的反应。由高 迪设计和古埃尔出资建筑的古埃尔公园、墓室、殿堂、宅邸、亭台等，都成了属于西班牙和全世界的建筑艺术杰作。高迪在此中得到的是每个创作者所渴望的 东西：充分地表现自我，而不必后顾之忧。过惯独居生活的高迪衣服褴褛不堪，他多次被人误以为是个乞丐。一天，一件不幸的事发生了，高迪被一辆疾驰的电车撞倒，于 1926 年 6 月 12 日，他扔下正在施工中的神圣家族教堂，撒手归西。据说如果不是被一个很仰慕他的老太太在穷人医院里及时认出他的尸体来，也许衣衫褴褛的偶像高迪就被拉到公共坟场草草埋掉，当然也不会发生后来的全城风光大葬了。人们为了纪念高迪，把他的遗体埋在教堂的地下室里。

2007 年 5 月

## [随笔]

### 婚姻也需要保养和维护

容兢清

每到假期、特别是圣诞节，大多数人趁此机会和家人好好团聚一下，以享天伦之乐。也有人会趁机会好好的休息一下，充充电，以便在假期结束后能有充沛的精力去干工作。当然，也有不少人利用这难得的较长休息时间，来干一些自己平时无法干的事情，例如，做花园，修理东西等等。可是人们却常常忘掉了这段时期也是保养和维护婚姻的大好时光，因为你和你的伴侣有时间来交谈、相互沟通，加深彼此之间的了解，而避免不必要的误解。

我们中间，结婚的少着五年、八年，多着十年、二十年，有的将近三十年。漫长的婚姻也许磨掉了你初恋那份浪漫、激情的爱，可是却培育了铭心刻骨的爱。婚姻也象一棵树需要精心培育，要时常“浇水、施肥”，这样婚姻这棵“树”才能茁壮成长。可是如何去做，却是一个复杂的事。也许很少有人说得清楚。但我认为从平时一点一滴的小事做起，肯定会有很好的收获的。

美国婚姻问题专家休·康佩尔曾列出一份清单，对如何使婚姻生活保持最佳状态提出了一些有益的建议。这些建议非常值得我们认真地去考虑：

**(1) 日常保养：**帮对方做一件哪怕很细小的事，例如丈夫刮胡子前，妻子把镜子上的水蒸气擦掉；一方起床之前几分钟，另一方先起来做早饭；给对方挤牙膏，而不是各挤各的；多说“辛苦了”，不管是丈夫风尘仆仆到家，还是妻子已经做好一桌丰盛的晚餐，都要向对方说“辛苦了”，这句话会使对方疲劳顿消。

**(2) 每周维护：**至少每周安排一次不少于两小时的交谈，相互沟通；一起出去吃饭，一起去看电影或看戏，一起步行到某处，边走边交谈，或做两人都喜欢做的其他事。

**(3) 每月维护：**给他(她)一个意外惊喜，每月可以做一些与以往不同的事，可以使对方出现新的感受，使爱意重新迸发。若总是他洗碗，某天你可以争着去洗；总是她做晚饭，某一天你可以一试身手，做一顿晚饭。

**(4) 季度中修：**暂时别离，暂时不在一起，会使对方更加想念。如周末和好朋友在一起，而让爱人去看兄弟。做一次“交易”，整个星期天下午，丈夫总是看足球，妻子不妨“恩准”，但条件是丈夫必须帮她做一会儿美容按摩。

**(5) 年度大修：**年终做一次实事求是的检查和评价，把一年来的想法、做法、计划、结果等好好地思考一番，对来年做一个新规划；把往日的情书再读一遍，使爱火重燃，情意更笃，再写一封新的情书，坦诚地、大胆地表露爱意，互相评价，并提出今后的浪漫计划，写好后，寄出去——即使你们住在一起。

## 与好心情为伴

容兢清

喧嚣的现代都市似乎永远没有宁静，到处熙熙攘攘的人群，各式各样的嘈杂声音，紧张的工作和生活节奏，使你感到十分的疲惫不堪、浮躁不安。潮起潮落，春来冬去，谁能逃得开这三分惆怅七分无奈呢？

生活中小小的波折也许搞得你心情烦躁、不开心。记得有一次在一天工作之后回家的路上碰上堵车。一开始还不以为然，耐心地等着。可是等了一段时间仍然不见任何动静，车似乎还在原地踏步。打开收音机一听才知道，原来在 St Kilda 的 Palace 夜总会 (nightclub) 发生了火灾，导致附近的交通大大受到影响。既然原因知道了，那就耐心等待吧。可是，左等右等，30 分钟过去了，车只移动了几十米。一看手表一个小时过去了，还停留在离工作单位不太远的地方，这下子有点忍耐不住了，打开地图企图寻找突破

口。后来拐七拐八来到一条小路上，自以为可以避开堵车之烦恼，可以快点回家。可到了那里才发现堵车程度并不亚于原来那条路，只得再寻找其它的路径。找了许多条路，结果都是一样，无奈之下只好耐心地等着。下班时间使原本拥挤的交通更变得死水一潭，原来很有绅士风度的人们也失去的耐心，一有机会就不顾一切挤入长龙式的车队中。而挤不进去的则心情更加烦躁，甚至有一位男士弃车扬长而去，当时我也真想这样做。但回头一想急也无用，那就听听音乐吧。音乐使原本烦躁不安的心情得到放松、平静。好的心情陪伴我度过了 2 个多小时的等待，最后离开了堵车的地方。回到家一看路上消耗了 3 个多小时的时间。

人的一生，免不了有这样那样的不顺心。烦躁、烦恼、甚至痛苦的心情除了给自己和亲朋好友们带来不利，以及给自己种下病根外，好处是一丁点也没有。可好心情就不同了。好的心情能化干戈为玉帛，化疾病为健康。任何年龄的容颜都会被好心情照亮。其实，我们每个人都需要好心情，它是生命赋予我们的本能，没有谁为阴郁、凄苦而降生于这个世界上。

生活总是有磕磕碰碰，完美永远是个理想的梦。可心情它如同呼吸，伴你一生。保持一种好的心情，是一种最佳的心理调适方式。保持好的心情会是你的生活变得更加绚丽多彩。

景本无异，异的是心情。

## [艺苑]

### 伟大的太太万岁

--献给 CPCA 那些可爱可敬的太太们

千帆

事先声明这篇文章是给 CPCA 的太太们的，男士们最好回避，我不想如果有一天你太太罢工，你却来找我兴师问罪。几年前，看到毕淑敏这篇《女人什么时候开始享受》文章，很受触动，一丝辛酸，一丝悲哀，为女人，也为自己。为此一直坚守自己的有限的空间，有我的书，我的朋友，我的瑜伽，陪伴着我，对得起家人，也对得起自己，不枉此生。

今天我冒着得罪所有 CPCA 的男士们的危险，推荐这篇文章，只是要与姐妹们共勉，无后要挑起事端，要太太们造反，希望也许有人或若有所悟，而觉醒，给自己一些时间，一些空间，或许会来加入我们瑜伽班，在家庭与自己找到新的平衡点。如果有人真的因此大彻大悟，极端觉悟，彻底罢工，那她一定是苦大仇深者，那一定是您的压迫，而不是我的感化的结果。如果男士们不小心看了，那就给你们的太太们多份理解多份体贴。

曾经把此文章在网上传给朋友，镜头里，她看着看着笑容没了，表情越来越凝重，沉默好一会儿，苦笑着说：那就是我！叹了口气，一脸茫然。望着她转身离去的背影，感觉一丝

惆怅。她并没有因此而改变，一丝一毫的改变，我知道她，那就是她，彻头彻尾，顽固不化的好母亲好妻子的她。也许在人生接近尾声的时候，会翻然悔悟，晚已！也许她仍然执迷不悟，她无私奉献的境界，让我们这些为她悲哀的人显得如此渺小，感叹自己只是凡人。

你有多伟大，我就有多平凡。

平凡的姐妹们享受生活吧！就是现在！

## 女人什么时候开始享受

毕淑敏

当我们为自己的母亲，为自己的姐妹，为我们的自己，问这个问题的时候，我们先要说明什么是女人的享受？

我们所说的享受，不是一掷千金的挥霍，不是灯红酒绿的奢侈，不是喝三吆四的排场，不是气指颐使的骄横……

我们所说的享受，不是珠光宝气的华贵，不是绫罗绸缎的柔美，不是周游列国的潇洒，不是管弦丝竹的飘逸……

我们所说的享受，只不过是厨房里，单独为自己做一样爱吃的菜。在商场里，专门为自己买一件心爱的礼物。在公园里，和儿时的好朋友无拘无束地聊聊天，不用频频地看表，顾忌家人的晚饭和晾出去还未收回的衣衫……在剧院里，看一出自己喜欢的喜剧或电影，不必惦念任何人的阴晴冷暖……

我们说的女人的享受，只是那些属于正常人的最基本的生活乐趣。只因无数的女人已经在劳累中将自己忘记。

女人何尝不希冀享受啊？

抱着婴儿，煮着牛奶，洗着衣物，女人用沾满肥皂的手抹抹头上的汗水说，现在孩子还小，等孩子长大了，我就可以好好享受享受了……

孩子渐渐的大了，要上幼儿园。女人挽着孩子，买菜做饭，还要在工作上做得出色，女人忙得昏天黑地，忘记了日月星辰。

不要紧，等孩子上了学就好了，松口气，就能享受了……女人们说，她们不知道皱纹已爬上脸庞。

孩子终于开始读书了，女人陷入了更大的忙碌之中。

要把自己的孩子培育成一个优秀的人。女人们这样想着，陀螺似的转动在单位、家、学校、自由市场和各种各样的儿童培训班里……孩子和丈夫是庞大的银河系，女人是行星。”

白发似一根银丝，从空气中悄然落下，留在女人疲倦的额头。

我什么时候才能无牵无挂地享受一下呢？

在没有月亮的夜晚，女人吃力地伸展自己酸痛筋骨，这样问自己。

哦，坚持住。就会好的，等到孩子大了，上了大学，或有了工作，一切就会好的。到那个时候，我可以好好地享受一下了……

女人这样对自己允诺。

她就在梦中微笑了。

时间抽走女人的美貌和力量，用皱纹和迟钝充填留下的黑洞。

孩子大了，飞出鸽巢。仅剩旧日的羽毛与母亲作伴。

女人叹息着，现在，她终于有时间享受一下了。

可惜她的牙齿已经松弛，无法嚼碎坚果。她的眼睛已经昏花，再也分不清美丽的颜色。她的耳鼓已经朦胧，辨不明悦耳音响的差别。她的双腿已经老迈，再也登不上高耸的山峰……

出去的孩子又回来了，他带回一个更小的孩子。

于是女人恍惚觉得时光倒流了，她又开始无尽的操劳……

那个更幼小的孩子开始呀呀学语了，只是他叫的不是“妈妈”，而是“奶奶”……

女人就这样老了，终于有一天，她再也不需要任何享受了。

在最后的时光里，她想到了，在很久很久以前，她对自己有过一个许诺——在春天的日子里，扎上一条红纱巾，到野外的绿草地上，静静地晒太阳，听蚂蚁在石子上行走的声音……

那真是一种享受啊。

女人说着，就永远地睡去了。

原谅我描述了这样一幅女人享受的图画，忧郁而凄凉。

因为我觉得无数的女人，在慷慨大度地向人间倾泻爱的时候，她们太不爱一个人了——那就是她们自己。

女人们，给我们自己留一点享受的时间和空间吧。不要一拖再拖，不要一等再等。

就从现在开始，就从今天开始。

不要把盘子里所有的肉，都挟到孩子的嘴边。不要把家中所有的钱，都用来装扮房间和丈夫。不要把所有的精力，都投入工作。不要在计划节日送礼物的名单上，独独留下自己的名字……

善良的女人们，请从这一分钟开始，享受生活。

# 尊敬的男士们，辛苦啦！

-回应‘伟大的太太万岁’一文

容兢清

朋友，若有冒犯之处，请多多包涵。之所已提笔写此文，因为读过千帆的感悟和毕淑敏的文章后实在觉得‘冤枉’，有点‘愤愤不平’之感。虽说女人为了父母、自己的家、孩子以及丈夫，坚守自己的‘阵地’，为此贡献了自己的一生包括青春。可是，男士们的辛苦程度并不亚于女士们，他们也理应得到应有的尊敬和赞美。

传统上，男士们就得出外打工挣钱养家糊口。不能挣钱的男人就不是个好男人，往往被人看不起，而女人则无此说法。女人不工作似乎是天经地义的。‘绑大款’也主要是指绑有钱的男人。似乎‘口袋’不鼓的男人不是好男人。夸大一点地说，在许多情况下，‘财政大权’却常常落入女士们的手中，男士们要想有的钱花有时并不那么‘容易’。说的不吉利的话，过早离开这个世界的人往往是男人，尤其是成功的男人，这些男士们本不应该走的，却走的这么匆忙！原因可能多种多样，但主要的一条是他们的确‘太累了’。为了家、为了事业或工作，只能拼命地干，毫无选择的余地，这值得吗？人们总以为男人的承受能力要比女人强得多，所以通常施加予他们较大的‘负荷’。事实上，男人看上去冒似强大，但实际上，男人非常脆弱的，他的承受能力并没有想象那样强大，尤其是心理上。

不过作为男人应多多理解和体贴自己的太太，因为她们现在担负着‘双重’的担子：既要工作，又要看护这个家。应当把家务事和带孩子也看作自己工作的一部分，给太太多一点时间和一些空间，让太太好好放松放松。这样的家才能更和谐、更幸福，太太的笑容会更多一些，太太也会变得更年轻、美丽。同样，太太也应该给丈夫松松绑，让他也有一点自己的小天地，可以适当地‘自由’地呼吸一下。

其实，不仅是女人需要得到关怀和呵护，男人也同样需要得到关注和爱护。在一个家里，夫妻应该互相帮助、互相爱护。千万不要与别人相比-‘人家男人能干这个那个，你为什么不行’，这会适得其反。我想没有人希望出现女人‘罢工’、男人‘造反’，甚至‘各奔东西’的情景吧。

生活应是公正的，多一份理解、多一份体贴、多一份宽容，你的生活就会变得更加美好！

女士们、男士们都十分平凡，却都十分伟大！

这就是生活，借用毕淑敏的一句话：‘请从这一分钟开始，享受生活。’

[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。本期将刊登文章的第三部分。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 Three)

Helen Keller

### The Third Day

The following morning, I should again greet the dawn, anxious to discover new delights, for I am sure that, for those who have eyes which really see, the dawn of each day must be a perpetually new revelation of beauty.

This, according to the terms of my imagined miracle, is to be my third and last day of sight. I shall have no time to waste in regrets or longings; there is too much to see. The first day I devoted to my friends, animate and inanimate. The second revealed to me the history of man and Nature. Today I shall spend in the workaday world of the present, amid the haunts of men going about the business of life. And where can one find so many activities and conditions of men as in New York? So the city becomes my destination.

I start from my home in the quiet little suburb of Forest Hills, Long Island. Here, surrounded by

green lawns, trees, and flowers, are neat little houses, happy with the voices and movements of wives and children, havens of peaceful rest for men who toil in the city. I drive across the lacy structure of steel which spans the East River, and I get a new and startling vision of the power and ingenuity of the mind of man. Busy boats chug and scurry about the river - racy speed boat, stolid, snorting tugs. If I had long days of sight ahead, I should spend many of them watching the delightful activity upon the river.

I look ahead, and before me rise the fantastic towers of New York, a city that seems to have stepped from the pages of a fairy story. What an awe-inspiring sight, these glittering spires. these vast banks of stone and steel-structures such as the gods might build for themselves! This animated picture is a part of the lives of millions of people every day.

How many, I wonder, give it so much as a seconds glance? Very few, I fear, their eyes are blind to this magnificent sight because it is so familiar to them.

I hurry to the top of one of those gigantic structures, the Empire State Building, for there, a short time ago, I "saw" the city below through the eyes of my secretary. I am anxious to compare my fancy with reality. I am sure I should not be disappointed in the panorama spread out before me, for to me it would be a vision of another world.

Now I begin my rounds of the city. First, I stand at a busy corner, merely looking at people, trying by sight of them to understand something of their life. I see smiles, and I am happy. I see serious determination, and I am proud, I see suffering, and I am compassionate.

I stroll down Fifth Avenue. I throw my eyes out of focus, so that I see no particular object but only a seething kaleidoscope of colors. I am certain that the colors of women's dresses moving in a throng must be a gorgeous spectacle of which I should never tire. But perhaps if I had sight I should be like most other women -- too interested in the cut of individual dresses to give much attention to the splendor of color in the mass. And I am convinced, too, that I should become an inveterate window shopper, for it must be a delight to the eye to view the myriad articles of beauty on display.

From Fifth Avenue I make a tour of the city-to Park Avenue, to the slums, to factories, to parks where children play. I take a stay-at-home trip abroad by visiting the foreign quarters. Always my eyes are open wide to all the sights of both happiness and misery so that I may probe deep and add to my understanding of how people work and live. My heart is full of the images of people and things. My eye passes lightly over no single trifle; it strives to touch and hold closely each thing its gaze rests upon. Some sights are pleasant, filling the heart with happiness; but some are miserably pathetic. To these latter I do not shut my eyes, for they, too, are part of life. To close the eye on them is to close the heart and mind.

My third day of sight is drawing to an end. Perhaps there are many serious pursuits to which I should devote the few remaining hours, but I am that on the evening of that last day I should again run away to the theater, to a hilariously funny play, so that I might appreciate the overtones of comedy in the human spirit.

At midnight my temporary respite from blindness would cease, and permanent night would close in on me again. Naturally in those three short days I should not have seen all I wanted to see. Only when darkness had again descended upon me should I realize how much I had left unseen. But my mind would be so crowded with glorious memories that I should have little time for regrets. Thereafter the touch of every object would bring a glowing memory of how that object looked.

Perhaps this short outline of how I should spend three days of sight does not agree with the program you would set for yourself if you knew that you were about to be stricken blind. I am, however, sure that if you actually faced that fate your eyes would open to things you had never seen before, storing up memories for the long night ahead. You would use your eyes as never before. Everything you saw would become dear to you. Your eyes would touch and embrace every object that came within your range of vision. Then, at last, you would really see, and a new world of beauty would open itself before you.

I who am blind can give one hint to those who see -- one admonition to those who would make full use of the gift of sight: Use your eyes as if tomorrow you would be stricken blind. And the same method can be applied to the other senses. Hear the music of voices, the song of a bird, the mighty strains of an orchestra, as if you would be stricken deaf tomorrow. Touch each object you want to touch as if tomorrow your tactile sense would fail. Smell the perfume of flowers, taste with relish each morsel, as if tomorrow you could never smell and taste again. Make the most of every sense: glory in all the facets of pleasure and beauty which the world reveals to you through the several means of contact which Nature provides. But of all the senses, I am sure that sight must be the most delightful.

(©文章属于原作者所有)  
(刘乾初推荐)

## [教育]

### 不要忽视孩子的品质教育

周志平

最近在美国纽约工作的儿子在电话聊天中告诉我，他们一位耶鲁大学同学，毕业后也是在一个很好的公司找到工作。有一天去上班，公司叫他立即走人，不告诉任何原因。后来从该公司工作的朋友中得知，解雇的原因是他用公司的信用卡为公司办事时，偷偷地购买了一点私人物品。公司决不能容忍这种不老实，贪污公司钱的行为。那位同学是从大陆考进耶鲁的，学习成绩好的出奇。该公司吸取教训，再也不迷信名校的优秀生了。这种事，对我们作为父母在教育自己孩子的时候，是一个很大的教训和警醒。千万不要只顾拼命在学习上下功夫，而放松孩子的思想教育。学习再好，人再聪明，如果不遵守一些做人的基本原则，喜欢耍小聪明，贪小便宜，在人生的道路上也会跌倒的。

以前在网上看到一则新闻。一位在欧洲留学的大陆留学生，毕业后找工作，一次次的失败，心里很不平。为什么学习比自己差的都能找到工作？设法内部一打听，原来自己有过三次乘车不买票的不良记录。人们认为，一次不买票，可能是失误或不了解情况，有三次逃票被发现的记录则肯定是品质有问题了。而且很少查票，没有被发现的次数则更多了。如果思想品质很差，人越是聪明，将来对公司对社会造成的危害越大。中国东北有个银行的行长叫高山的，竟然把银行的数亿人民币转到自己的口袋，再全家安全逃到加拿大。

我们都希望自己的孩子将来有一个很好的前途，要达到这一目的，决不能忽视从小的道德品质的教育，从大的方面来讲，也是为社会培养合格的人材。

(高梅输入)

## [健康与保健]

[编者的话：保持健康体魄的基本条件之一是科学地、健康地饮食。在当今社会里，越来越多的人开始重视饮食。我们中国人每天做菜少不了用油，可是大家是否对各种油的营养有所了解。这里介绍“食用油的营养特点”的第一部分（仅供参考）。

日常生活中，许多人常有这样的感叹：虽然自己已经增加了锻炼次数、补足了睡眠时间、搭配了丰富的饮食(包括维生素)，可是身体还是被疾病威胁着，这时就需要考虑是不是你体内有窃取你健康的窃贼在作怪了。有七种原因可能使你的维生素莫名其妙地流失了。要想知道那七种原因，请看“七种原因让你丢掉维生素”一文。

在 2006 年第三期中介绍了有些常见病，可以通过简单的方法来治疗。这里介绍其第三部分，也是最后一部分。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。]

## 几种食用油的营养特点（1）

刘乾初推荐

### 1. 花生油

花生油淡黄透明，色泽清亮，气味芬芳，滋味可口，是一种比较容易消化的食用油。花生油含不饱和脂肪酸80%以上（其中含油酸41.2%，亚油酸37.6%）。另外还含有软脂酸，硬脂酸和花生酸等饱和脂肪酸19.9%。

从上述含量来看，花生油的脂肪酸构成是比较好的，易于人体消化吸收。据国外资料介绍，使用花生油，可使人体内胆固醇分解为胆汁酸并排出体外，从而降低血浆中胆固醇的含量。另外上，花生油中还含有甾醇、麦胚酚、磷脂、维生素E、胆碱等对人体有益的物质。经常食用花生油，可以防止皮肤皴裂老化，保护血管壁，防止血栓形成，有助于预防动脉硬化和冠心病。花生油中的胆碱，还可改善人脑的记忆力，延缓脑功能衰退。

## 2. 菜籽油

菜籽油一般呈深黄色或棕色。菜籽油中含花生酸0.4-1.0%，油酸14-19%，亚油酸12-24%，芥酸31-55%，亚麻酸1-10%。从营养价值方面看，人体对菜籽油消化吸收率可高达99%，并且有利胆功能。在肝脏处于病理状态下，菜籽同也能被人体正常代谢。不过菜籽油中缺少亚油酸等人体必须脂肪酸，且其中脂肪酸构成不平衡，所以营养价值比一般植物油低。另外，菜籽油中含有大量芥酸和芥子甙等物质，一般认为这些物质对人体的生长发育不利。如能在食用时与富含亚油酸的优良食用油配合食用，其营养价值将得到提高。

## 3. 芝麻油

芝麻油有普通芝麻油和小磨香油，它们都是以芝麻油为原料所制取的油品。从芝麻中提取出的油脂，无论是芝麻油还是小磨香油，其脂肪酸大体含油酸35.0-49.4%，亚油酸37.7-48.4%，花生酸0.4-1.2%。芝麻油的消化吸收率达98%。芝麻油中不含对人体有害的成分，而含有特别丰富的维生素E和比较丰富的亚油酸。经常食用芝麻油可调节毛细血管的渗透作用，加强人体组织对氧的吸收能力，改善血液循环，促进性腺发育，延缓衰老保持青春。所以芝麻油是食用品质好，营养价值高的优良食用油。

## 4. 棉籽油

精炼棉籽油一般呈橙黄色或棕色，脂肪酸中含有棕榈酸21.6-24.8%，硬脂酸1.9-2.4%，花生酸0-0.1%，油酸18.0-30.7%，亚油酸44.9-55.0%，精炼后的棉清油清除了棉酚等有毒物质，可供人食用。棉清油中含有大量人体必需的脂肪酸，最宜与动物脂肪混合食用，因为棉清油中亚油酸的含量特别多，能有效抑制血液中胆固醇上升，维护人体的健康。人体对棉清油的吸化吸收率为98%。

(®内容属于原作者所有)

# 七种原因让你丢掉维生素

刘乾初推荐

日常生活中，许多人常有这样的感叹：虽然自己已经增加了锻炼次数、补足了睡眠时间、搭配了丰富的饮食，可是身体还是被疾病威胁着，这时就需要考虑是不是你体内有窃取你健康的窃贼在作怪了。那么，是谁在扮演“窃贼”的角色呢？

## 1. 电脑“偷”走维生素A

连续对着电脑工作3小时以上，视神经细胞就会缺乏维生素A，因为它与视网膜感光直接相关。所以，电脑一族应多吃富含维生素A的食物如胡萝卜、南瓜及多种奶制品。

## 2. 酒精“吃”掉维生素B

酒精要在体内正常代谢，必须有足量的维生素B参与，因此长期大量饮酒会造成体内维生素B供应不足。每天喝一杯以上的鸡尾酒，享受飘飘欲仙的代价就是加速体内维生素B的消耗。每日应酬太多，饮酒过量的人应该注意补充B族维生素。

## 3. 香烟“吸”走维生素C

烟雾中的焦油等有害成分会大量耗损维生素C。如果是被动吸烟，维生素C的损耗量更大。所以有抽烟习惯或是二手烟被动吸入者平时应多吃西红柿等维生素C含量丰富的食物。

## 4. 大运动量“流”失多种维生素

在高强度的运动过程中，身体需要更多的能量，细胞代谢率提高，因而加速了人体维生素的消耗。所以经常进行高强度运动的人如运动员，应多食用富含多种维生素的食品或适当补充复合维生素营养片。

## 5. 高、低温环境中“耗”掉多种维生素

维生素参与机体体温调节，因此在高温或低温环境中消耗增加。所以，体温调节机制较弱的人更要注意在气温变化大时适当补充多种维生素。另外，人体在高温环境下会大量出汗，会加速多种维生素随汗液排出。

## 6. 吃法不对浪费了维生素

将胡萝卜分别生食、用微量的油脂烹调、用足量的油脂烹调后，胡萝卜素的消化吸收率分别为10%、30%、90%。可见，胡萝卜用食油烹制后食用比生的食用营养价值高。

维生素C是水溶性的，洗菜时很容易丢失。另外，烹调时温度过高或加热时间过长，例如炖菜、沙锅等，蔬菜中维生素C会大量破坏；维生素C还容易被空气中的氧气氧化，蔬菜、水果存放的时间越长，维生素C受到损失就越大。

大米用水浸泡或反复搓洗，或大米在水中煮沸后去水涝蒸会损失维生素B；蔬菜切碎后用水浸泡或吃菜不喝汤也会流失大量维生素B。

## 7. 吃药也会干扰维生素的吸收

- 服用避孕药时阻碍了人体对维生素B6、B12、叶酸及维生素C的吸收
- 阿司匹林则会使排出体外的维生素C较正常量增加3倍。
- 大把大把的维生素C补充剂会“赶跑”体内的叶酸。
- 长期服用抗生素者，会流失维生素B群及维生素K，影响肠胃功能。
- 感冒药及止痛剂会降低血液中维生素A含量。
- 磺胺类药及降胆固醇药会影响叶酸吸收。
- 高血压患者、肾炎患者服用的利尿剂等，会导致体内的钙质、钾、维生素大量流失。

## 自治百病不求人（3）

-请个健康参谋进家来

刘乾初推荐

### 八、看全身

#### （一）妇女

- 1、女同志来月经呕吐，缺铁，补铁片；
- 2、不孕不育，补VE，蛋白质；
- 3、女同志弯腰痛，附件有问题，补维生素A、C、E；
- 4、女孩经疼，补钙镁；
- 5、妇女阴痒，补VB2；
- 6、月经不调，VB2；
- 7、防止流产，补蛋白质，VE；
- 8、更年期综合症出汗，补蛋白质和VE；

#### （二）小儿

- 1、小儿尿床，补钙镁；
- 2、佝偻病，补VD、钙；

- 3、小儿麻口症，补蛋白质，VC；
- 4、特别瘦小，营养不良，补蛋白质；
- 5、烦躁不安，夜蹄，补钙镁；
- 6、囟门不闭，补钙镁；
- 7、鸡胸、O型腿，X型腿，补VD、VC、钙镁；
- 8、行走迟缓，补蛋白质、多种营养素；
- 9、睡觉时湿枕头，补钙镁；
- 10、面色苍白或苍黄，补儿童铁片；
- 11、烦躁哭闹，精神不振，补铁片；
- 12、异食癖，补锌；
- 13、小儿坐立不成型，缺蛋白质；

### （三）心脑

- 1、右心肥大，补VB1；
- 2、防血栓，补VC；
- 3、动脉硬化，维生素E，B2，卵磷脂；
- 4、防止心脏病突发，补B族、VC、VE、鱼油；
- 5、预防脑中风，补鱼油
- 6、预防心脏病，补VF（不饱和脂肪酸）；

### （四）其他

- 1、腰酸背痛，补钙镁片；
- 2、甲状腺肥大的人，补B族；
- 3、爱上厕所，补B族；
- 4、小腿经常酸痛，心脏不好，补VE、钙镁、蛋白；
- 5、肾、肝、胆结石的人，补钙镁片；
- 6、解酒瘾，补维生素B15；
- 7、胆固醇高，补B族；
- 8、学习能力下降，补铁片。
- 9、神经异常，补烟酸。
- 10、腿部灼痛征候，补泛酸；
- 11、肌肉萎缩，补VE；
- 12、血凝不良，补维生素K；
- 13、脚根刺痛，补B族；
- 14、糖尿病，补纤维素，蛋白质，B族；
- 15、腰痛，补B1、VC；
- 16、减肥，补纤维素，B族，VC、VF；
- 17、便秘，补VB、C，纤维素；
- 18、颤抖，补镁。
- 19、消除、防止疲劳，补VB15、VB5；

- 20、思想压力大，补 VC、VE、B 族；
- 21、预防感冒，补 VA、VC、VD；
- 22、增加记忆力，补 B 族、VC、E；
- 23、预防癌症，VC、VE、VA；
- 24、骨质疏松，易骨折，补 VD，VC、钙镁；
- 25、腹泻，补 B 族，VK；
- 26、胃炎、胃溃疡、胃下垂、胃切除，补蛋白质，钙镁；
- 27、抽筋，补钙镁；
- 28、四肢麻木，补 VE；
- 29、手术前后，补蛋白质，VE ‘\par 30、降血压，补鱼油；
- 31、痔疮，补纤维素；
- 32、走路挺不直（懒探腰），补蛋白质；
- 33、食困，看电视睡觉，补蛋白质；
- 34、贫血，补铁质叶酸片；
- 35、吸烟的人，补 B 族，胡萝卜素；
- 36、喝酒的人，补 VC；
- 37、吸烟喝酒的人，补卵磷脂；
- 38、睡觉打呼噜，补大蒜素；
- 39、肠炎，补 B 族 VC；
- 40、防止未老先衰，补 VB13，硒；
- 41、治疗各种硬化症，补 VB13、VB15；
- 42、治疗老年痴呆，补胆硷、烟酸；
- 43、治疗美尔尼氏症，补烟酸；
- 44、痔疮，补 VB6。
- 45、关节炎，补 VC，VE；
- 46、静脉曲张，补 VE，类黄酮；
- 47、脂肪肝，补蛋白质粉，B 族维生素；
- 48、下楼腿痛，补蛋白质和钙镁。

(®内容属于原作者所有)

## [与众分享]

### 家庭急救九大禁忌

刘乾初推荐

家庭是一个温暖的港湾，可随时也会有各种小的意外情况发生，如何准确判断并在第一时间实施急救，成为我们必须掌握的一门学问。

1. 急性腹痛忌服用止痛药：以免掩盖病情，延误诊断，应尽快去医院查诊。
2. 腹部受伤内脏脱出后忌立即复位：脱出的内脏须经医生彻底消毒处理后再复位。防止感染造成严重后果。
3. 使用止血带结扎忌时间过长：止血带应每隔 1 小时放松 1 刻钟，并作好记录，防止因结扎肢体过长造成远端肢体缺血坏死。
4. 昏迷病人忌仰卧：应使其侧卧，防止口腔分泌物、呕吐物吸入呼吸道引起窒息。更不能给昏迷病人进食、进水。
5. 心源性哮喘病人忌平卧：因为平卧会增加肺脏瘀血及心脏负担，使气喘加重，危及生命。应取半卧位使下肢下垂。
6. 脑出血病人忌随意搬动：如有在活动中突然跌倒昏迷或患过脑出血的瘫痪者，很可能有脑出血，随意搬动会使出血更加严重，应平卧，抬高头部，即刻送医院。
7. 小而深的伤口忌马虎包扎：若被锐器刺伤后马虎包扎，会使伤口缺氧，导致破伤风杆菌等厌氧菌生长，应清创消毒后再包扎，并注射破伤风抗毒素。
8. 腹泻病人忌乱服止泻药：在未消炎之前乱用止泻药，会使毒素难以排出，肠道炎症加剧。应在使用消炎药痢特灵、黄连素、氟哌酸之后再服用止泻药，如易蒙停等。
9. 触电者忌徒手拉救：发现有触电者后立刻切断电源，并马上用干木棍、竹竿等绝缘体排开电线。

(©内容属于原作者所有)

### 香蕉皮的妙用

刘乾初推荐

#### 1. 巧使皮肤滋润光滑

面部是干性皮肤的人，可用香蕉皮内侧贴在脸上（皮的内侧朝脸皮的一面），晾 10 分钟左右，再用清水洗净。

#### 2. 巧擦皮沙发

皮沙发或皮椅子，使用期很长，平时就应该注意清洁与保养工作，否则时间久了要清理就不那么容易了。这里有一个擦皮沙发的小窍门：吃完香蕉以后，顺手用香蕉皮的内侧摩擦沙发的皮面，就能消除污垢，保持皮沙发的清洁。

### 3. 巧擦皮鞋

用香蕉皮擦皮鞋，可使皮面洁净、光亮。

### 4. 巧治手足皮肤皴裂

在每次用热水擦手、足后，用香蕉皮的内侧在手上进行摩擦，可防止手、足的皮肤皴裂。如果已经有裂口了，可将香蕉皮直接在裂口处摩擦，一般连用数次即可治愈。

### 5. 巧治高血压

取香蕉皮 30 克—60 克，煎汤服用，可治高血压。

### 6. 巧防中风

取鲜香蕉皮 30 克煎汤代茶饮，能扩张血管，防止中风和心绞痛。

### 7. 巧治便血

取三个香蕉皮，炖熟后服用，能治疗痔疮疼痛，大便出血。

(@内容属于原作者所有)

## 463种生活小窍门 (10)

刘乾初推荐

181. 生活窍门:电视机或电脑着火时，先拔掉插头或关上总开关，再用毯状物扑灭火焰。切勿用水或灭火器救火，因机体内可能仍有残余电力，会引致电击。

182. 生活窍门:画眼线的小技巧:要画好一双细致的眼线，可以先把手肘固定在桌上，然后平放一块小镜子，让双眼朝下望向镜子，就可以放心描画眼线了。

183. 生活窍门:糕点的保存:保存糕点时，可在贮藏糕点的密封容器里加1片新鲜的面包，当面包发硬时，再及时更换一块新鲜的，这样糕点能保鲜较长时间。

184. 生活窍门:日光灯管使用数月后会两端发黑，照明度降低。这时把灯管取下，颠倒一下其两端接触极，日光灯管的寿命就可延长一倍，还可提高照明度。

185. 生活窍门:圆珠笔油弄到手上很难洗掉，可用酒精棉球（也可用白酒）放在手上被污染处，圆珠笔油很快就被吸附，再用清水冲洗即能洗净。

186. 生活窍门:要防止毛线衣缩水，洗涤时水温不要超过30度，用中性肥皂片或洗涤剂洗涤，过最后一遍水时加少许食醋，能有效保持毛衣的弹性和光泽。

187. 生活窍门:浴室用电注意事项:宜用12伏低压电源，用防潮照明灯，里面的任何电气设备都要有足够高度（2米以上），以保证不会有人误触电源。

188. 生活窍门:识别优质酱油:摇晃瓶子看沿瓶壁流下的速度快慢, 优质酱油浓度高流动慢; 瓶底无沉淀物; 颜色呈红褐色、棕褐色、有光泽而发乌。

189. 生活窍门:米饭做好后, 挑些比较软、温热的揉成团, 放在面部轻揉, 直到米饭团变得油腻污黑, 然后用清水洗掉, 这样可使皮肤呼吸通畅, 减少皱纹。

190. 生活窍门:珍珠的保养:不宜在阳光下曝晒, 少与香水、油脂以及强酸强硷等化学物质接触, 防止珍珠失光、褪色。佩戴时要常用洁净的软布擦抹。

191. 生活窍门:识别优质酱油:打开后未触及瓶口就可闻到浓香, 劣质的则香气少或有异味; 优质酱油品尝起来味道鲜美, 咸甜适口, 醇厚柔和, 口味绵长。

192. 活窍门:心绞痛病人的急救:让患者保持最舒适坐姿, 头部垫起; 如随身携带药品则给患者用药; 松开紧身的衣服使其呼吸通畅; 安慰患者。

193. 生活窍门:将一头大蒜切成薄片, 与三百毫升凉开水一起装入密封容器内6-7小时, 然后加入三十克碎冰糖, 每天早晚漱口一次, 可防感冒。

194. 生活窍门:购买保暖内衣应选内外表层均用40支以上全棉的产品, 用手轻抖不出现“沙沙”声, 手感柔顺无异物感, 有优良回弹性, 最好选知名品牌。

195. 生活窍门:自来水刚煮沸就关火对健康不利, 煮沸3-5分钟再熄火, 烧出来的开水亚硝酸盐和氯化物等有毒物质含量都处于最低值, 最适合饮用。

196. 生活窍门:地毯失火时应先拔掉插头, 然后向床泼水灭火, 切勿揭起床单, 否则空气进入, 冒烟的床容易着火。如情势严重, 则立即通知消防队。

197. 生活窍门:巧煮牛肉:在头天晚上将牛肉涂上一层芥末, 第二天洗净后加少许醋煮; 或用纱布包一小撮茶叶与牛肉同煮, 都可使牛肉易熟快烂。

198. 生活窍门:西红柿可治病, 每天生食1-2个鲜熟西红柿可防癌, 每早吃1-2个鲜熟西红柿蘸白糖可降血压, 西红柿汁和西瓜汁各半杯混饮, 可退烧。

199. 生活窍门:煤气中毒的急救:迅速打开门窗使空气流通; 尽可能把中毒者转移至通风处, 同时注意保暖; 保证呼吸道通畅, 及时给氧, 必要时做人工呼吸

200. 生活窍门:专家建议冬天多吃红辣椒、胡萝卜、西红柿、洋葱、山楂等红颜色食品, 可预防感冒; 每天喝一杯酸奶、一碗鸡汤也有预防感冒的作用。

(©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与技术。这期主要是在烹调中如何配菜。下期将介绍 XX

鱼是我最爱吃的食品之一，在自家的饭菜里鱼是不可缺少的。可是如何把鱼做的既美观又可口的确是一门不浅的学问，尤其是活鱼。做新鲜鱼有许许多多方法，其中清蒸鱼是最常用的方法之一。过去，自己始终做不好清蒸鱼，通过向有经验的人学习以及从有关烹饪资料获得的知识，才勉强把清蒸鱼做的好吃一些。本期介绍从网上收集“清蒸鱼七大秘诀”供您参考。这里谢谢此文作者。

我想蟹一般人都爱吃，尤其是大闸蟹（即河蟹）。最有名的应束阳程湖的大闸蟹了。可是，并不是每个人都知道如何吃才能吃的好且不浪费。自己吃了那么多年的蟹，还是没有“吃”到点子上。这里介绍一篇刊登在《情回中国》“美食天地”的文章-教你如何分拆大闸蟹的方法，此法也适用于吃海蟹。这里谢谢此文的作者。]

## 1. 基本烹调知识(10) - 如何配菜?

刘乾初收集整理

配菜根据菜肴品种和各自的质量要求，把经过刀工处理后的两种或两种以上的主料和辅料适当搭配，使之成为一个（或一桌）完整的菜肴原料。配菜的恰当与否，直接关系到菜的色、香、味、形和营养价值，也决定到成桌菜肴能否协调。

### (1) 量的搭配

突出主料 配制多种主辅原料的菜肴时，应使主料在数量上占主体地位。例如“炒肉丝蒜苗”、“炒肉丝韭菜”等应时当令的菜肴，主要是吃蒜苗和韭菜的鲜味，因此配制时就应使蒜苗和韭菜占主导地位，如果时令已过，此菜就应以肉丝为主。

平分秋色 配制无主、辅原料之分的菜肴时，各种原料在数量上应基本相当，互相衬托。例如“熘三样”、“爆双脆”、“烩什锦”等，即属这类。

### (2) 质的搭配

同质相配 即菜肴的主辅料应软软相配（如“鲜蘑豆腐”），脆脆相配（如“油爆双脆”），韧韧相配（如“海带牛肉丝”），嫩嫩相配（如“芙蓉鸡片”）等等，这样搭配，能使菜肴生熟一致，吃口一致；也就是说，符合烹调要求，各具自己的特色。

荤素搭配 动物性原料配以植物性原料，如“芹菜肉丝”、“豆腐烧鱼”、“滑溜里脊”配以适当的瓜片和玉兰片等。这种荤素搭配是中国菜的传统作法，无论从营养学还是食品学看，都有其科学道理。

贵多贱少 系指高档菜而言。用贵物宜多，用贱物宜少，例如：“白扒猴头蘑”、“三丝鱼翅”等，可保持菜肴的高档性。

### (3) 味的搭配

浓淡相配 以配料味之清淡衬托主料味之浓厚，例如：三圆扒鸭（三圆即胡萝卜、青笋、土豆）等。

淡淡相配 此类菜以清淡取胜，例如：“烧双冬（冬菇、冬笋）”、“鲜蘑烧豆腐”等。

异香相配 主料、辅料各具不同特殊香味，使鱼、肉的醇香与某些菜蔬的异样清香融和，便觉别有风味，例如：“芹黄炒鱼丝”、“茺爆里脊”、“青蒜炒肉片”等。

一味独用 有些烹饪原料不宜多用杂料，味太浓重者，只宜独用，不可搭配，如：鳗、鳖、蟹，鲥鱼等。此外，如：北京烤鸭、广州烤乳猪等，都是一味独用的菜例。

### (4) 色的搭配

菜肴主辅料的色彩搭配要求协调、美观、大方，有层次感。色彩搭配的一般原则是配料衬托主料。具体配色的方法有：

顺色菜 组成菜肴的主料与辅料色泽基本一致。此类多为白色，所用调料，也是盐、味精和浅色的料酒、白酱油等。这类保持原料本色的菜肴，色泽嫩白，给人以清爽之感，食之亦利口。鱼翅、鱼骨、鱼肚等都适宜配顺色菜。

异色菜 这种将不同颜色的主料辅料搭配一起的菜肴极为普遍。为了突出主料，使菜品色泽层次分明，应使主料与配料的颜色差异明显些，例如：以绿的青笋、黑的木耳配红的肉片炒；用碧色豌豆与玉色虾仁同烹等，色泽效果令人赏心悦目。

### (5) 形的搭配

这里所说的“形”，是指经刀工处理后的菜肴主、辅原料之形状，其搭配方法有两种。

同形配 主辅料的形态、大小等规格保持一致，如：“炒三丁”、“土豆烧牛肉”、“黄瓜炒肉片”等，分别是丁配丁、块配块、片配片。这样可使菜肴产生一种整齐的美感。

异形配 主、辅原料的形状不同、大小不一，如“荔枝鱿鱼卷”主料鱿鱼呈筒状蓑衣形，配料荔枝则为圆或半圆形。这类菜在形态上别具一种参差错落美。

(©内容属于原作者所有)

## 2. 巧手煮妇的 7 个窍门做出鲜嫩肉食

刘乾初编辑整理

烹调肉类时，经常会出现做熟的肉依然很硬的现象，尤其是冻肉，口感特别差，这里教你几招小窍门，轻松搞定！

**淀粉法：**将肉片切好后，加入适量的干淀粉拌匀，静置 30 分钟后下锅炒，可使肉质嫩化，入口不腻。

**啤酒法：**将肉片用啤酒加干淀粉调糊挂浆，炒出的肉片鲜嫩爽口。

**鸡蛋清法：**在肉片中加入适量鸡蛋清搅匀后静置 30 分钟再炒，可使肉质鲜嫩润滑。

**食油法：**炒牛肉丝时，先在切好的肉丝中加入作料，再加入适量食用油拌匀，静置 30 分钟后下锅，可使肉质细嫩。

**盐水法：**用高浓度盐水使冻肉解冻，成菜后肉质爽嫩。

**芥末法：**煮牛肉时，可在头天晚上将芥末均匀地涂在牛肉上，煮前用清水洗净，这样牛肉易煮烂，且肉质鲜嫩。

**苏打法：**将切好的牛肉片放入小苏打溶液中浸泡一下再炒，可使肉质软。

## 3. 大闸蟹应该这么分拆

刘乾初推荐

1. 剪掉大闸蟹的八只脚，包括两只大钳，放凉后其中的肉会自动与蟹壳分开，很容易被捅出甚至是被吸出，因此要留待最后来吃。



2. 将蟹掩（即蟹肚脐部分的一小块盖，公蟹母蟹形状不同）去掉，顺势揭开蟹盖



3. 先吃蟹盖部分，用小勺把中间的蟹胃部分舀出，轻轻将外面包裹着的蟹黄吮干净。注意，不要吮破中间那个呈三角锥形的蟹胃，应将其丢弃。



4. 吃完蟹盖轮到蟹身，先用剪刀将多余的蟹脚、蟹嘴和蟹鳃剪掉



5. 用勺柄将蟹身中间一个呈六角形的片状物挑出来，那是蟹心部分，丢弃



6. 用小勺舀点醋淋在蟹身上，然后把蟹身的蟹黄蟹膏吃干净



7. 把蟹身掰成两半，此时可见成丝状的蟹肉。只要顺着蟹脚来撕，就可以将蟹肉拆出。吃干净的蟹壳是完整呈半透明状的



8. 用剪刀把蟹腿剪成三截，最末一节蟹脚尖可充当工具。先用蟹脚尖细的那一头把蟹腿中段的肉捅出来，再用蟹脚尖粗的那一头把蟹腿前段的肉捅出来



9. 以此吃法吃出来的蟹壳，虽未必能完整地拼回一只蟹的形状来，却也铺陈得条理分明，丝肉不剩。吃完蟹壳洗一洗手，再喝上一杯暖融融的姜茶，一顿饭的时间就吃一只大闸蟹，也觉得酒足饭饱了。



金色的秋季，是吃蟹的好时候。这时的蟹丰满肉多，吃起来味道最好。这个时节吃蟹从来都是人生一大快意。昔日江南的才子佳人，喝酒吃蟹、十分的暇易。如今能 XX，就已经算不错了。

## 《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  
责任编辑：瞿唯青，  
栏目编辑：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@cpc.org.au](mailto:rainbow@cpc.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*