



澳洲华人专业人士俱乐部(CPCA)期刊

Chinese Professionals Club of Australia (Melbourne) 主办

--- 第 55 期 ---季刊

二零零八年二月出版 (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)
[游记]	
印度泰姬陵一日游	杨 耘(5)
周末郊游	郝福平(6)
[随笔]	
再谈中国男人之“无奈”	容兢清(7)
简单的生活：苦与乐	刘乾初(9)
[艺苑]	
曾经的梦想	高 梅(10)
有缘上海相聚	曾 一(12)
[教育]	
你的孩子为什么不笑？	(13)
[健康与保健]	
几种食用油的营养特点(2)	刘乾初推荐(16)
白领桌前保健健身操	刘乾初推荐(17)
七招让你晚睡也有好肌肤	saucyli(18)

[与众分享]

几种食品存储方法

刘乾初推荐(19)

10 Golden Rules of Cleaning

Reader's Digest(20)

463种生活小窍门(12)

(23)

[饮食天地]

基本烹调知识(11)- 如何用刀(2)

(24)

二十八种热炒制作方法(2)

(25)

草莓能防白血病

毛德倩(27)

[澳洲的文化和历史]

澳大利亚土著文化面面观(2)

张立中(28)

[澳洲华人世界]

澳大利亚华裔学者曹中军博士不幸遇害

张彦春、任和、施浩(31)

CPCA 理事会呼吁

(32)

捐款的细节

(32)

[编者部启事与征稿]

(36)

卷头语

如果彩虹是您不渝的期盼，请接受这份迟来的新年祝福！

2008，CPCA 成立15周年了。15年，不长也不短；CPCA 15年来的变化，可谓不大也不小。值此15足岁之年，特邀各位新老会员朋友，为彩虹撰写各类纪念文章，这厢先谢了！

孙守义

《彩虹》主编

[俱乐部资讯]

*送别前任理事会副主席曾一博士和现任理事庞加研博士晚会于是2007年11月23日举行。

*送别CPCA 的创建者和第一任主席刘贵民博士和他的夫人，CPCA前任理事和《彩虹》编辑，詹隽旒女士晚会于是2008年1月12日在巴国布衣饭店举行。

* 2008年CPCA春节晚会将于2月2日在Clayton Hall举行。

*2月2日上午施浩教授代表 CPCA 参加了在 North Melbourne 的 Tobin Brothers 所举行的曹中军博士的葬礼。作为 Victoria University 代表之一张彦春教授，任和博士作为葬礼组织者参加了葬礼。此外，CPCA 理事刘钢军博士也参加了葬礼。CPCA 也给曹中军博士的葬礼送去了花圈以表示沉痛的哀悼，孙守义博士为花圈撰写了挽联。CPCA 理事会呼吁各位会员积极为曹晴教育基金捐款。

[游记]

印度泰姬陵一日游

杨 耘

2008. 01

2007 年 12 月赶赴印度开会之际，心想这一辈子可能只准备去印度一次，便精心安排亚格拉（Agra）地区的四个世界遗产的一日游。其中自然包含印度头号景观，世界新七大建筑奇迹之一泰姬陵(Taj Mahal – 见相片)。

泰姬陵是蒙兀儿第 5 代君主沙·贾汗(Shah Jahan)对他心爱的皇后慕塔芝·玛哈(Mamta Mahal)之爱的见证。泰姬陵的建造背后其实有一段动人的故事，话说沙·贾汗与皇后结婚 19 年，皇后在 1630 年第 14 次生产中去世，临终前向皇上要求了 4 个承诺，其中一项便是为她建造一座人人可瞻仰的美丽陵墓。於是沙·贾汗便耗巨资，始建于 1631 年，以 2 万名工匠，花了 22 年时间，完成了这座震惊世人的大理石艺术建筑，作为爱妃长眠之所。毫无疑问，泰姬陵是世界上完美艺术的典范，是世界闻名的印度伊斯兰建筑的代表作。基本上由大理石建成的建筑毫无瑕疵，月光之下的泰姬陵更给人一种恍若仙境的感觉。她不仅表达了沙·贾汗对爱妻的深切纪念，也是他给人类的一份厚礼。



泰姬陵位于印度北方邦亚格拉市郊。陵墓的四周砌有长 576 米、宽 293 米的红砂石围墙，陵园占地 17 万平方米，其中间有一个十字形水池，中心为喷泉。这条清澈水道两旁种植有果树和柏树，分别象征生命和死亡。从陵园大门到陵墓，有一条用红石铺成的直长甬道，甬道尽头就是全部用白大理石砌成的陵墓。陵墓建筑在一座 7 米高、95 米长的正方形大理石基座上，寝宫居中，四周各有一座 40 米高的圆塔。寝宫高 74 米，上部为一高耸的穹顶，下部为八角形陵壁。宫内墙上，珠宝镶成繁花佳卉，光彩照人。寝宫分五间宫室，中央宫室里置放着泰姬和沙贾的大理石石棺（为全陵唯一不对称之处）。陵墓的东西两侧屹立着两座形式相同的清真寺翼殿，用红砂石筑成。泰姬陵建筑的艺术水平很高，集中了印度、中东及波斯的艺术特点。整座建筑体形雄浑高雅，轮廓简洁明丽。由于它坐落在具有一片常绿的树木和草坪的陵园内，在碧空和草坪之间，洁白光亮的陵墓更显得肃穆、端庄、典雅。

泰姬陵是用从 322 公里外的采石场运来的大理石造的，但它却不是有些照片里的那种纯白色建筑。成千上万的宝石和半宝石镶嵌在大理石在表面，陵墓上的文字是用黑色大理石做的。从一道雕花的大理石围栏上可以看到出色的手艺。阳光照射在围栏上时，它投下变化纷呈的影子。从前曾有银制的门，里面有金制栏杆和一大块用珍珠穿成的布盖在皇后的衣冠冢上（它的位置在实际埋葬地之上）。窃贼们偷去了这些珍贵的东西，许多人曾企图挖

取镶嵌在大理石栏上的宝石，但泰姬陵的雄伟壮丽仍使人为之倾倒，让人百看不厌。它在一天里不同的时间和不同的自然光线中显现出不同的特色。虽然它是一座陵墓，可它却没有通常陵墓所有的冷寂。相反你感到它似乎在天地之间浮动。它的和谐对称、花园和水中倒影融合在一起创造了令无数参观者惊叹不已的奇迹。

泰姬陵一日游一般始于首都新德里。亚格拉位于新德里东南约 200 公里。可坐火车，单程 2.5 小时。笔者奢侈了一把，全程私人导游一条龙服务，也不算贵。经导游对历史的陈述，所有景点的典故很完美的穿插进来，很值。

周末郊游

郝福平

现代城市交通可谓汽车的天下，从市中心到郊区到处汽车拥街塞巷。在街上作游戏，捉迷藏都成了儿时的记忆。作为现代城市管理方法之一那就是在某些交通不甚繁重的街道上划线分区，专供非机动车辆或行人骑乘使用。从我家到郊区恰有一此类街道。每逢周末，如风和日丽，妻与我常常骑车到郊区游玩。一则锻炼，再者浏览。



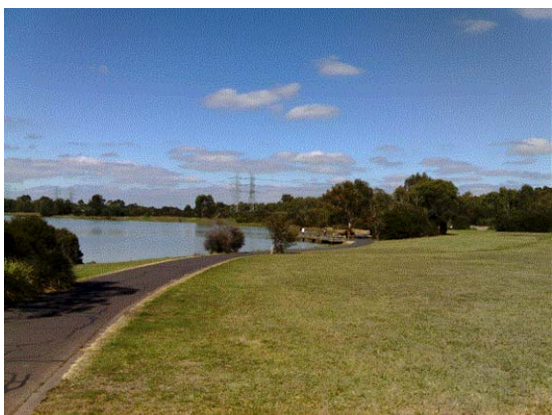
沿街东行约五公里就是一个公园。维多利亚州号称公园之州(Garden State)，小区之间，园林相衔，以取闹中取静之意。所谓公园者大都取自天然，或依山，或傍水，略加斧凿勾勒而成。远山如黛，近草如茵。牛自悠闲，野鹤成群。望之令人心旷神怡。



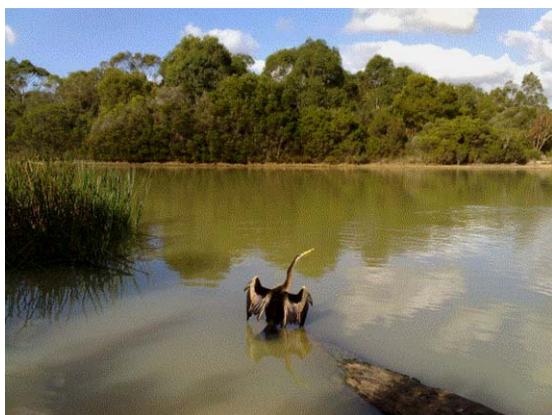
公园南端是一小型训马场，每逢周末，人喊马嘶。澳大利亚虽然只有 2100 万人口，但却是一体育大国，其根本原因在于全民体育运动。壮硕嗜之，妇孺亦然。



穿过林间小道，南行约四公里是一湖区。湖心有岛，那里自然是鸟类天堂。大者如鸬鹚，嘴长盈尺，翼展2米有余。还有野鸭等各种不知名的水鸟，嬉戏水上。按照公园规定，不得饲喂这些野生鸟类。物竞天择，任其自生自灭。



湖中是否有鱼，不得而知。从亮翅渔鹰，及岸边垂钓者来看，湖中当不乏鱼类。



湖折路转，有亭怡然。每次出游，妻都喜欢携带些水果之属，到此亭下小息，然后原道返回。周末有此去处，游哉悠哉，其乐不自言。



[随笔]

再谈中国男人之“无奈”

容兢清

在上期曾聊了一下“中国男人之无奈”的话题，在本期再想多聊几句。

其实，中国男人的‘无奈’与中国传统文化有着密切的关系。一旦结了婚，他就想风箱里的老鼠，两头受气。你可能会听到一个考验中国男人的一道智力题：“如果妻子和老娘同时掉河里，而你只能救一个的话，那么，你救谁？或者说，你先救谁？”这叫中国男人无从回答。一个是生我养我的妈妈，一个是与我生活一辈子的爱人。不过下面的回答可能是一个不错且聪明的回答：“老娘和爱妻不会同时掉河里的，即使掉到河里，也能同时救两个（宁可自己‘牺牲’）”。这就是中国男人固有的传统特点和生存状态，真是十分无奈、有时感到有点可悲。

也许你可能会从许多渠道看到或听到，中国男人常常被骂-没有男人气质、不具有绅士风度，不象西方男人那样性感、强壮。可是，西方的男人并不是个个人高马大。就拿破仑来讲，在现代中国人的眼里顶多算一个三级残废的小个子男人，怎么会那样魅力无穷？女人喜欢他且不说，连男人都崇拜他，这不有点太奇怪了吗？这说明他有另外特点来吸引别人，譬如说举止、谈吐等。中国之所以没有所谓‘真正’男人，中国女人应付部分‘责任’。有道是：没有淑女，哪来绅士！当然淑女同样需要绅士来成全！

另一方面，中国男人有时被‘妖’化了，比如男性女性化。最典型的例子就是，《红楼梦》里的宝哥哥，弱不禁风，多愁善感。所以，在传统的越剧中主要用女演员来演贾宝玉。中国男性一但女性化，男性气质自然被弱势化。西方是崇拜英雄救美，这样女性化的

男人如何去救美。你可以设想，如果宝哥哥领着林妹妹逛大街，遇上了小流氓，你说咋办？宝哥哥肯定打不过小流氓的，一拳就趴下，林妹妹唯一的选择是：你们别过来，过来我就自杀！可悲、可悲！无奈、无奈！

反过来，中国有不少“贬低”男人的戏曲影视、甚至文学中也有。比如《杨家将》中讲的穆桂英挂帅，佘太君挂帅，十二寡妇征西等。然而，金庸笔下的男主人公个个既英雄又风流，既多才又多情，象楚留香，令狐冲等等。这也造成了大部分的‘武侠小说’都有类似的格式。不过，在我看来这样的男性主人公似乎有点畸形、有点扭曲，不象一个‘真正’男人。

再者，中国的男人英雄有时会被描写成无性的男人，也就是说男性被无性化。英雄就应‘光棍’一条，不能有女人在身旁，不象电影《007》那样。‘革命样板戏’的《智取威虎山》，《红色娘子军》，里面的男女主人公都是无性人。真实太奇怪了。

在上期曾说到，现在流行的说法，男人有‘三有三不’：男人有泪不轻弹、男人有苦不肯说、男人有病不去看。可是还有个说法，如今版的“三从四德”被改成了：‘三从’一太太说话要听从，太太命令要服从，太太指挥要盲从。‘四德’一太太花钱要舍得，太太画妆要等得，太太上街要跟得，太太打骂要忍得。这是现代中国男人的新标准，你说男人有多无奈吧。不知道中国的老祖宗们听了有和想法。照我看来，在如今的中国太应该成立“男联”了来维护爷们的权利。

无奈也好、有苦也吧，作为男人，看来‘无药可救’！中国五千多年的历史使得中国男人的脑袋，一低就是几千年，真可怜、真无奈！

对不起，话说得太多了，就此打住。但忍不住还得说：“作为女人应给男人一点时间和一些空间，让他好好地休息和放松。这样能使男人有足够的时间休息、有强壮的体魄、才能成为一个‘真正’的男人。这样也会给家里带来更多的财富，也使家庭变得更和谐、更幸福。”

简单的生活：苦与乐

刘乾初

走出国门已二十多年了，酸甜苦辣什么滋味都尝过。最初有人问我，“出国如何呀？”我的回答是“很苦啊。”可没有多少人相信。后来又有人问“现在过得不错了吧？”我不知所措，只得说：“马马虎虎，还过得去。”可人们的眼里仍出现‘怀疑’的眼光。我们当中的许多人，在脚踏出国门时，其实是口袋空空、一贫如洗，是彻底的‘无产阶级’。多年的奋斗换来了生活的改善。如今人到中年，生活的经历堆积成山，可是驻足回首，却感觉生活本应平淡，“苦”也罢、“欢”也罢，简单的生活却是人生的真谛。

没钱当然苦。出国初期，没有多少钱，只得去给人打工挣点可怜的钱来养活自己和家人。记得有一次半夜回家的路上，莫名其妙地被人打了一下满脸是血。可第二天在读完书后，照样去打工。生活所迫，没有选择。但是那时年纪较轻，似乎浑身上下充满朝气，从没有气馁的感觉。总是认为‘面包会有的，牛奶也会有的，一切都会好的’。十分相信没钱窘迫的日子只是短暂，只要努力，必定会改观的。这种‘世界是你们的，也是我们的’的想法成为了鞭策的动力。如今，钱多了点，可是生活的压力却更大了。房奴、车奴还有其它类型的‘奴’，比比皆是。没钱是苦，但有钱似乎变得更‘苦’了。

学习和工作当然十分的辛苦。可千里之行始于足下的道理人人明白，因而只能学着古人的样子-‘头悬梁、锥刺骨’，来不断地向自己挑战，一步一步地朝着自己的目标奋进。这种不自觉的使命感却是使人在逆境中向上的‘催化剂’。如今，情况好了，可仍然需要不断地学习、不断进取。压力真是一碗苦水，有时苦让你‘咽’不下去，可苦却得其所。

孤独寂寞也是苦。当年虽背井离乡，但耳朵里满了亲人的祝福与叮嘱，一个人的辛勤努力因此具有了‘非凡’的意义，人孤独心却不孤独，心被思念牵住，梦被憧憬缠绕，这种单枪匹马的孤单变成一种心无旁骛的专心，全心全意把梦想转化为现实。孤独寂寞是苦，但有时还是止不住想起那份没有羁绊的专心，和这份专心背后散发出来的气质神韵。再看现在，亲情长伴，‘一切’好象都有了，这时的心变得不那么孤独了-似乎“心静如水”。

有钱有事业有家庭是人生乐事，该有的都有了，该满足的都满足了。可不知怎么搞的，人却容易变得患得患失，夹杂着许多的浮躁与狭隘，相比一无所有的单纯和闯劲，过去的苦已不是苦，现在的乐亦不足乐，苦乐岁月，铸就一段人生。现在的自己只想收藏起往日的记忆，用知足感恩的心态，守住现在的日子，简简单单的生活就够了。

如今站在较高的位置，全方位地回首来时路，感觉平淡，苦已不是苦，乐亦不足乐。云淡风清、心静如水比什么都好。

[艺苑]

曾经的梦想

高 梅

本以为早已不在乎，或随着岁月的稀释已测不到浓度，然而当触摸到它，那种久违的心动还是轻轻地碰响了沉寂在心中已久的心弦，随着尘埃的抖落，奏出的是一曲深深的思念和一种无法实现的遗憾。

前段回国，偶尔在家中角落找到了一箱妈妈说是出国前尊我嘱咐付从我宿舍里搬回来的东西。经过这么多年的风来雨去，实在想不出有什么东西值得让妈妈从北京带回了家，还保

留到现在。迫不及待地打开后，首先映入眼帘的就是它----一双体操鞋。具体的说是只有脚尖没有脚后跟，穿的时候是靠一根松紧带套在脚后跟上。只见它静静地躺在一个塑料袋里，袋上覆盖着一层厚厚的尘土。它----是我参加大学体操队的纪念。

从五岁多开始，和双胞胎姐姐就在家楼下的一小块沙堆里乱翻，经常弄得满头都是沙子，要抖好半天才敢回家。介于这样的喜好，在我们俩六岁的时候就被爸爸妈妈送到了少体校体操队。自此开始了长达 6 年的训练。

教练是北京人，文革前毕业于北京体院体操专业。他是一位严厉的教练，总是板着脸，我们小队员都很怕他。训练的时候，每做完一个动作，都要偷偷瞟他一下。如果他面无表情，说明动作完成地不错，自己心里也很开心。如果做不到他的要求，被斥责一番后还要重复好几遍。再不行就被踢屁股。即便这样，每天还是不分酷暑严寒乐不颠地去训练。一天训练两次，早上一个半小时纯练基本功，然后去上学。下午四点放学后，再练器械。那时候手腕扭筋，身上磕地青紫是常有的事。小小的年纪已是双手满茧，有时候一套高低杠动作下来把结的厚厚的茧子硬是卷下来，露出鲜红的嫩肉，疼的直吹凉气。就这样，教练也不会让你闲着，手疼，好，那就去练基本功。那真是一段好了伤疤忘了疼的日子。刚发完誓再也不来受这份苦了，可歇不了两天手就又痒痒起来。

记不得小时候有赖床的习惯。那时北方的冬天不象现在这样暖和，真的是寒风刺骨，吹地脸生疼。特别是早晨，有零下 20-30 度呢。每天家人都还在熟睡中，我们俩就由外公陪着上路了。下午训练完已是华灯出照。童年大部份时间过的是一种披星戴月的日子，但似乎从没有抱怨过。可能还是因为真心喜欢。否则小小的年纪如何能承受那样的苦。小学和同伴逃课可是逃了无数次的。经常装病不去学校。而我们姐妹两个人又不能总同时病，所以你病这次，我病下次。但不曾记得逃过训练。逃课的早上，等教练离开后，就又偷偷溜进体操房，东摸摸，西跳跳的，惬意极了。

“严师出高徒”这个成语对我来讲真的是从实践中领悟的。在教练的严格指导下，队里有好几个老队员都在北京参加过好几次全国比赛。把我们小队员羡慕死了。由于传媒的闭塞，当时对世界优秀选手罗马尼亚的科马内奇还无从知晓。最崇拜的当数全国女子体操冠军--刘亚军了(记不清是 70 年代后期的那一年了)。巧的是妈妈的学生，一位来自北京知青的妹妹，也正好受训于北京体操队，和刘亚军在一个队里。

这种日子一直持续到 77 恢复高考。说心里话，政策的改变对那个年纪的我没有引起很大的共鸣。可问题是当全民都把注意力转移到高考上，市里对体操的重视明显不如了从前。特别是随着老队员的相继离队，以及后来教练的提升，一个曾经很热闹的团队就渐渐没了人气。想练几年没准就能参加全国比赛的愿望也被扼杀了。

没想到，后来上了大学，又有了穿体操鞋的机会。在北京高校发出要举行高校体操比赛的通知后，就被老师推荐加入了校体操队。还别说，虽不如小时柔软，但几年的辛苦还真留下了功底。队里除了我有过正规体操训练以外，其它的都在小时候练跳过舞或练过功。这次比赛，让我有生以来尝到了奖牌的滋味，而且还是四块。是唯一一位为学校争得荣誉的

队员。虽然奖牌的份量微不足道，但对我来说，足以让我过了一把瘾。晃晃之中儿时的梦想似乎又给拽了回来，虽然是那么的短暂！

后来卫生部院校又举行艺术体操比赛，当我们去北京艺术体操队观摩参观时，经过介绍才知道教练就是我儿时仰慕的刘亚军。绕了那么一大圈，原来机会在这里等着那。只是时过境迁，她比我想象中的要胖一点。听说是从医学院来的女子体操队，那些漂亮，可爱，秀气的小女孩们眼中流露出羡慕的眼神，似乎做一名医生比当一名体操运动员更让她们心动。我想主要是我们队里大部分的小姑娘们也都天生丽智，有舞蹈功底，且各个气质不凡，特别是在不久的将来，她们将要成为一名在当时人人羡慕的女医生。

时间在不知不觉中流逝。一晃，这么多年过去了，童年那一段刻骨铭心的付出和磨炼让我日后受益非浅。直到很久以后，才欣慰地意识到，这么好的自身耐力原来是从咬紧牙关，汗流满面中慢慢积攒起来的。

虽然说大学改变了我人生为之追求的目标，也让我有机会开发了大脑中的其他潜能。可是说句心里话，如果还有机会，让我再做一次选择，我一定会毫不犹豫地投身到我所喜爱的这项运动上。因为作一名体操运动员是我从小的梦想。

有缘上海相聚

曾 一

因工作调动，我于2007年11月到上海BHP BILLITON工作。早在上任之前，就听说有几位CPCA的会员已经在上海打拼出一片天地，并在那里安了新家。

到上海后，马上就与丁光建和张均震取得了联系，老丁建议咱们CPCA的朋友找个时间聚一下。恰巧得知赵晓林一家也在上海，于是我们就把聚会的时间订在1月28日(星期六)，由张均震负责订晚餐。均震一家已迁到上海近三年，加之他本人又是上海人，所以算是上海“知事”。

当均震将聚会的时间告诉老丁时，当时他正在包头出差。由于前几天北方出现**异常的**冻雪天气，机场不时关闭，或大部分航班晚点。我想这下老丁恐怕赶不上聚会了，但老丁允诺：如果飞机不误点，下飞机后他就打出租车径直奔聚会，争取6点以前赶到。

下午4点多，我先到均震家。一开门就见到热情的均震以及他两个可爱、礼貌的女儿。真是不容易啊，CPCA的老朋友能在上海相聚。看到均震在上海的事业蓬勃发展，家庭也幸福，真为他们感到高兴。

当我们刚打开话匣子后几分钟，赵晓林和胡丹及宝贝儿子也赶到了。屋里的热闹气氛顿时又增加了几度，与外面阴雨寒冷的天气形成鲜明的对比。谈话中得知，赵晓林教授应同济

大学邀请，于07年11月到上海同济大学做研究，现已完成工作，准备1月底返回墨尔本。

时间刚到6点，只见老丁风尘仆仆地赶来了。看上去他仍然红光满面，精神抖擞。老丁现负责一家美国公司在华的润滑产品及服务，并操持一项人才培养业务，事业也是蒸蒸日上。

张均震告诉我们，他已在浦东正大餐饮城预定了一家杭州餐馆。到了正大餐饮城，才使我惊讶万分，那是一座五层楼名副其实的大餐饮城，有几十家餐馆，经营着几乎所有大菜系的各式美味佳肴。据说临近春节时，座位需提早预定，可见中国的饮食文化现实是多么的浓郁。

我们坐在临江的餐桌旁，透过宽大的玻璃窗望去，外滩绚丽的灯光一眼望尽，令人心旷神怡。黄浦江上穿梭的轮船，好像萤火虫在闪烁。啊！不夜的上海城，奔流的黄浦江，你是发展的中国的缩影，你定会创造新的辉煌。这或许是我们 CPCA 的朋友们能在上海相聚的“缘分”。

[教育]

你的孩子为什么不笑？

-----浅说中外子女教育的区别

不久前，一位侨胞忧心忡忡地告诉我，她的孩子在家里从来没有笑脸，一副心事重重的样子。听了以后我一直有些纳闷，小小年纪，原因何在呢？。

应该说，“十年树人，百年树木”，道出了教育在中国人心中的神圣地位。家庭教育，学校教育和社会教育总在很大程度上左右一个人的成长历史。

为什么教育在世人眼里总归是一件大事？因为它关系到人的成长的方向和目标。可教育的目的究竟是什么呢？恐怕十个人有十二种回答。传统的回答不外乎是有出息，出人头地，养儿防老。现代的回答是成功，超越自我，独立生活。

其实，在人的一生这七八十年中，按生理上划分，大概七年为一个教育周期：1-7岁是依赖期（离不开父母）；7-14岁是半独立期（企图脱离父母或老师）；14-21是独立期（逐步依靠自己）；21-28岁又回到依赖期（男女结婚后的相互依赖期）；28-35岁是成熟期（生活中的一切基本靠自己），35-75岁属于是奋斗期享受期.....

说到底，笔者以为读书和教育无非就是为了培养一个人找工作找对象的能力。比如从七岁上学开始到大学毕业，大概要花十几年，如果大学毕业还不能独立生活，即不能用自己学到的知识和技能去找一份工作养活自己，去找对象恋爱，去成家养儿育女，那么可以说这

个人所受的教育是失败的，因为他还要让父母操心，还不可能走进社会独立生活，也可以说是没有真正成熟。

中国人的教育理念中与西方不一样的地方在于总把孩子当成孩子，且实际上是把孩子当作自己的情感寄托，这也不放心，那也不放心，甚至不让孩子离开半步，弄得孩子身体虚弱，情感脆弱，心理软弱，意志薄弱。这与西方人把孩子当朋友，18岁左右就鼓励孩子自己独立去创世界大不一样。

笔者曾做过教师多年，我的教育实践中有一个体会：其实孩子不是一个水桶，随便你灌输什么就会变成什么的机械仓库。他是一个独立的心理实体，他对世界和人生的看法和经验是主动的接受体。有人说，这世界信息爆炸，要学的东西太多，教育成了终身的事情。是的，这话不错，但是教育的主体是人这一点始终没变。

望子成龙、望女成凤。千百年来，在社会底层苦苦挣扎求生的中国劳动人民总是把期望寄托在下一代身上。自己委屈点、辛苦点没有什么，一定要让子女读书、成材，这是我们民族的一个光荣传统。

如果你细心观察的话，你就会不难察觉到东方，尤其是中国的小孩大多数很少笑，见了陌生人非常害羞，小小的模样中透着那么一份过早的严肃。而西方的小孩则恰恰相反，非常的外向，喜欢和陌生人交谈，善于表现，逗笑，总是一副笑模样，即使生气也不沉默，甚至连年过半百的西方人，有时他们的行为、思想也单纯得像个孩子。

也许你可以推说是文化和民族性格上的差异，但仔细想想觉得还不完全是这样。例如，当你和一、两岁的小孩在一起玩时，你会发现东、西方的孩子几乎是一样的无拘无束，一样的调皮不管不顾，脸上春夏秋冬四季分明。渐渐的，东方的孩子随着年龄的增长而开始减少笑容，失去天真。关于这点，愚以为与家长们的教育是密不可分的。孩子的心是敏感脆弱的，有时一个不经意的言语，心不在焉的眼神就会在他们幼小的心灵中留下伤痕。孩子的性格有时就像是一根有弹力的橡皮筋，当你给予鼓励与关爱时，他们就会发挥得更好，性格也易变得外向，自信增长，喜欢接受挑战、冒险。当然，有时也会发挥过度，就如老话说的“人来疯”。但实际效果是积极的，能激发出孩子的内在潜力；当你打击、责怪孩子、夸奖别人的孩子、或当着别人的面谦虚的说自己孩子的不足时都会使孩子自信受挫，能力缩回到最小的极限，使其顾虑增多，笑容减少。有时，甚至当你在孩子面前嘲讽别人的孩子时，对你自己的小孩也是一个无形的负面教育，孩子会潜移默化地产生他人可能也会嘲笑自己的恐惧感。

在国外，你可以发现一个有趣的现象：西方家长对孩子总是充满信心与鼓励，接送孩子上下学时问孩子过得愉快吗？当孩子有一点点进步时，毫不吝啬地给孩子一个紧紧的拥抱，告诉孩子：“我为你而自豪！”甚至当孩子经过尝试后而失败时，也会拥抱孩子并告诉他们，我为你的勇敢而自豪；而中国的家长绝大多数把自己的爱深埋心里，把对孩子的爱转变为严厉的鞭策，甚至还将自己未实现的梦想强加于孩子小小的肩头上。当孩子有一点点进步时，不动声色，默默欢喜，为的是不愿让孩子骄傲自满，常常对孩子的要求建立在自己认为是好的基础上，而不尊重孩子们的选择。

你的孩子为什么不笑？

曾经看过一篇父亲给儿子写的一篇小文，在文中父亲告诉儿子：我希望你生活快乐。然而，孩子快乐过吗？孩子说：没有。每一次回家，父母亲戚都会急切地追问他的考试成绩，这让他很烦，他在学校当上了班长、学习委员，父母就会喜形于外；如果偶而犯了点小错误，父母就会如临大敌，扳着脸训起来没完没了。孩子又说：“反正我明白，我不能有一点差错，我必须做的比别人都好，我不应该有自己的想法，必须毕恭毕敬地尊听你们的教诲，我不能自由地支配时间，要完全按照你们的意愿读书写作业，你说我会快乐吗？”

是的，眼下许多家长将自己的孩子看成是家庭的私有物，把他当成满足我虚荣心的法码，却从未想过父母的真正责任在于让拥有一个孩子快乐健康幸福成长的过程。我们都说现在是一个竞争的社会，将来的竞争将会愈来愈烈。父母对孩子的高标准、严要求完全是为了他的将来着想，再加上媒体的炒作，无疑更加重了这一症结。本来孩子就有健康的天性，无限的好奇心，是在强大的局限里跳跃着鲜活的生命。

做大人的请想想吧，为什么我们的楼更高、路更宽，但是我们的性情却更为急躁，眼光更加狭隘；我们的花销越来越多，但是得到的享受越来越少；我们的食品更多了，但我们的营养却越来越少了；我们有了更多的药品，可我们的健康更差；我们有了更完善的住房，但我们有了更多破碎的家庭；我们的财富在倍增，但我们真正的价值却在减少；我们的时代更加自由了，而我们的快乐却越来越少了；我们往返过遥远的月球，但却很难迈出一去亲近我们的左邻右舍；我们说得很多，但我们真正的爱太少，怨恨太多.....

在如今“孤独成为焦虑的内容，到处是单向的焦虑，呼唤没有回音”的社会里，请学会每天倾听孩子们真诚的声音吧！有一天，你的孩子们也会从心底露出阳光般灿烂的笑容，也许那将是孩子们快乐人生的美好起步。

(本文转自龙井石专栏_欧华专栏_欧华报摘_西班牙欧华报)
(©内容属于原作者所有)

[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。这里继续介绍“食用油的营养特点”的第二部分，也就是最后一部分（仅供参考）。

做办公室的人们，因缺乏锻炼而身体健康成了问题。时常感到压抑或劳累，这样会给你的工作和带来健康不必要的问题。这里介绍几种简单的锻炼方法来帮助你提高工作、身体得到很好的锻炼。

我们许多人由于工作压力大，常常工作到很晚，这样使你的身体包括皮肤不能得到很好的休息，造成眼圈变黑了，皮肤边皱了。这尤其给许多女性的朋友们带来不必要的烦恼。不要着急，这里介绍七种妙招来帮助你的皮肤光华、漂亮。]

几种食用油的营养特点（2）

刘乾初推荐

5、葵花籽油

精炼后的葵花籽油呈清亮好看的淡黄色或青黄色，其气味芬芳，滋味纯正。葵花籽油中脂肪酸的构成因气候条件的影响，寒冷地区生产的葵花籽油含油酸 15%左右，亚油酸 70%左右；温暖地区生产的葵花籽油含油酸 65%左右，亚油酸 20%左右。葵花籽油的人体消化率 96.5%，它含有丰富的亚油酸，有显著降低胆固醇，防止血管硬化和预防冠心病的作用。另外，葵花籽油中生理活性最强的 α 生育酚的含量比一般植物油高。而且亚油酸含量与维生素 E 含量的比例比较均衡，便于人体吸收利用。所以，葵花籽油是营养价值很高，有益于人体健康的优良食用油。

6、亚麻油

亚麻籽油又称为胡麻油。亚麻油中含饱和脂肪酸 9-11%，油酸 13-29%，亚油酸 15-30%，亚麻油酸 44-61%。亚麻油有一种特殊的气味，食用品质不如花生油、芝麻油及葵花籽油。另外，由于含有过高的亚麻油酸，储藏稳定性和热稳定性均较差，其营养价值也比亚油酸、油酸为主的食用油低。

7、红花籽油

红花籽油含饱和脂肪酸 6%，油酸 21%，亚油酸 73%。由于其主要成分是亚油酸，所以营养价值特别高，并能起到防止人体血清胆固醇在血管壁里沉积，防治动脉粥样硬化及心血管疾病的医疗保健效果。在医药工业上红花籽油可用于制造“益寿宁”等防治心血管疾病及高血压、肝硬化等疾病的药品。此外，红花籽油中还含有大量的维生素 E、谷维素、甾醇等药用成分，所以被誉为新兴的“健康油”、“健康营养油”。

8、大豆油

大豆油的色泽较深，有特殊的豆腥味；热稳定性较差，加热时会产生较多的泡沫。大豆油含有较多的亚麻油酸，较易氧化变质并产生“豆臭味”。从食用品质看，大豆油不如芝麻油、葵花籽油、花生油。

从营养价值看，大豆油中含棕榈酸7-10%，硬脂酸2-5%，花生酸1-3%，油酸22-30%，亚油

酸50-60%，亚麻油酸5-9%。大豆油的脂肪酸构成较好，它含有丰富的亚油酸，有显著的降低血清胆固醇含量，预防心血管疾病的功效，大豆中还含有多量的维生素E、维生素D以及丰富的卵磷脂，对人体健康均非常有益。另外，大豆油的人体消化吸收率高达98%，所以大豆油也是一种营养价值很高的优良食用油。

(©内容属于原作者所有)

白领桌前保健健身操

手部运动

- A: 将十指环环相扣，静心宁神，深深呼一口气。
- B: 将手臂向外伸直，吐气，向外用力。重复3~4次。
- C: 左手掌心向下，右手拇指按住左手腕，用其余四指将左手拇指往下压，吐气。重复做几次，然后换手再来。
- D: 左手掌心朝上，手指伸直，将小指往下压，吐气。转动手腕，顺时针与逆时针转动各5~10次。将两手上下摆动，放松。

颈部与肩部运动

- 1. 十指交握放在脑后，重量置于手和手臂，将头往下压，脖子伸直，深呼吸5次。
- 2. 将右手置于左耳，轻轻勾住，让头倾向右方，做深呼吸5次，重复数次后换左手练习。
- 3. 慢慢旋转颈部，顺时针、逆时针各5次。
- 4. 将肩膀提高，吐气并放下，重复4~5次。
- 5. 晃动肩膀，向后5次，向前5次。
- 6. 脸向右看后下方，重复3~5次，再反方向进行。
- 7. 放松坐着，手臂垂直平放于膝，然后抬头挺胸，二者交替运动3~5次。

脚部与足部运动

将腿弯曲提起与胸平行，提起、放下各5次，可让你倍感舒适。顺时针、逆时针转动脚踝各10次。将脚趾并拢，弯曲向上，伸直向下交替做5次。脚平贴于地然后换脚，重复练习20~30次。

手部与脸部运动

- 1. 用指尖按住头顶，上下移位（轻按）。
- 2. 用指尖轻轻由太阳穴按摩到下颚处。
- 3. 食指与拇指捏住上眼皮，向外拉，反复多次。

4. 沿着面颊骨按摩眼睛四方。由鼻孔旁向外按摩至下颚，再回到原点。沿着下颚向下按摩。下颚左右转动各5次。手掌按住鼻尖做圆周运动，每个方向5次。捏住耳骨向上、向下、向外拉各3次，然后向前、向后各转动3次。

(®内容属于原作者所有)

七招让你晚睡也有好肌肤

如果说十二点能正常上床睡觉，也许你会高兴的大叫上帝保佑，每天早上的大大的眼袋和黑眼圈代替了你美丽的妆容，这时你不得不为你的健康和皮肤的健康考虑一下了。

一、重视晚睡前的“晚餐”

皮肤在得不到充足睡眠的情况下，会出现营养（水分、养分）的过度流失，在晚餐时多补充一些含维生素 C 或含有胶原蛋白的食物，利于皮肤恢复弹性和光泽。

晚餐包括：富含胶原蛋白的食物如“动物肉皮”，大量的水果中都富含维生素 C，或者口服 1~2 片维生素 C 片。

晚餐应杜绝：辛辣食品，防止皮肤中的水分过度蒸发。敏感性皮肤应尽量少食海鲜。酒精类饮料对皮肤的养分吸收和保有大打折扣，因而尽量少用

二、给足充沛的水分

在熬夜时，应该注重让室内空气保持通畅并有一定的湿度。 如果无法改变身处的环境质量（如酒吧、饭店、工厂生产线等），就更要在护理上稍微用心了——使用含有充足水分和养分的乳液，易于皮肤吸收。

三、“晚睡”却不“晚洗”

一般而言，皮肤的作息时间是晚上 10：00~11：00 点之间进入晚间保养状态。这样，皮肤在下一个阶段虽然不能正常进入睡眠，却也能正常得到养分与水分的补充。

四、喧嚣中的“镇静”

由于睡眠的缺失，喝浓茶或咖啡、酒类等维持兴奋是晚睡人习惯采用的方法。这样却容易出现黑眼圈、眼袋、皮肤晦暗无光等。

五、熬夜人士护胃有法

经常熬夜的人，中医称之为阴虚火旺之人，此类人也常有肠胃毛病，可通过食疗改善，达到护胃目的。

六、熬夜过程中的注意事项

1. 熬夜的时候我们会感觉很累，但是无论多累，中间最好不要上床休息，就像机器一样，突然开突然关的，对身体非常不好，一定要等事情忙完再休息。
2. 若困乏的时候事情还没有忙完，则可喝咖啡或茶水等有一定的刺激性的饮品来提神，但要注意应热饮，浓度不要太高，以免伤胃。
3. 熬夜时，大脑需氧量会增大，应时时做深呼吸。
4. 事情忙完后，一定要收心，即使不睡觉，也要坐在椅子上收心。

七、熬夜后的补救措施

1. 睡前或起床后利用五至十分钟敷一下脸(可使用保湿面膜)，来补充缺水的肌肤。
2. 起床后洗脸时利用冷、热交替刺激脸部血液循环。
3. 涂抹保养品时，先按摩脸部五分钟。
4. 早上起床后先喝一杯枸杞茶，有补气养身之效。
5. 做个简易柔软操，活动一下筋骨，让精神旺起来。
6. 早饭一定要吃饱，但是不能吃凉的食物

(本文由 saucyli 在 2007-10-15 09:51 发表于：倍可亲. 美国 (backchina.com))
(@内容属于原作者所有)

[与众分享]

几种食品存储方法

刘乾初推荐

1. 生姜保鲜

有菜窖的人家，在菜窖一角用砖堆围上一堆黄沙，最好是干燥黄沙，将鲜姜埋在里面，可以久藏不坏不干，随取随吃。没有菜窖的居民，可以把少量的黄沙放进坛子里，后把鲜姜埋进去，也能取得同样的效果！或者找个有盖子的大口瓶子，在瓶底上铺垫一块着水的药棉（湿了即可，否则水多烂姜），然后把生姜放在药棉上，盖上瓶盖即可，随用随取，非常方便。

2. 大葱的存放

清水浸：选葱白粗大，不烂的大葱，葱根朝下竖直插在有水盆中，不仅不会烂空，还会继续生长呢！

晾晒法：将大葱的叶子晒蔫，不要去掉，捆好把，根朝下放在阳台的暗阴处，切记沾水受潮，以免腐烂，太干燥也不好，会干瘪变空。

大葱受冻后的“复原”：复原只是相对与冻葱而言，不可能完全恢复到以前的质感。大葱一旦受冻后，不要挪动，以免外力的挤压使细胞间隙中的冰粒压破细胞，细胞液外溢，造成腐烂。使用冻葱时，要轻拿轻放，需拿到室内放置一段时间，使之慢慢解冻，即可使用。

3. 大蒜头的保鲜

将大蒜头放入石蜡液中浸一下，捞出放在篮子中，悬挂在屋檐下，可以较长时间保鲜。大蒜头也可以编成辫子，悬挂在阴面通风的地方，一般保存一冬天没有问题；春天时蒜头容易发芽，如若吃不完，及时将蒜皮剥去，紧密的摆在碗中或碟子里，然后注入清水，过几天可以长出绿绿的蒜苗，炒鸡蛋吃味道很好。否则不及时处理，蒜头就会跑空，很可惜！
(®内容属于原作者所有)

10 Golden Rules of Cleaning

Reader's Digest

1. Clean it up sooner than later

Spills and stains are generally much easier to clean up when you attack them right away. When you treat that tomato sauce splatter on your dress shirt without delay, for instance, it offers little resistance. If you wait until the next day, you'll be sporting a permanent-looking red polka dot that you'll expend a lot more cleaning solution and time getting out. Similarly, clothing or carpet stains are easiest to remove when they're fresh. The longer you wait, the more chance the stain has to set.

The rare exception to this rule: Mud tracked onto your carpet is easiest to clean when you've let it dry first. Wait until it's bone dry and crumbly; then just vacuum it up.

2. Clean from the top down

Don't fight gravity when you clean. You'll lose. Working from high to low almost always works better in cleaning situations.

When you're cleaning the entire house, start on the top floor and work your way down to avoid tracking through rooms you have already cleaned. When you're cleaning a room, first remove the cobwebs from the ceiling and upper molding. Then dust the ceiling fan and light fixtures, followed by window frames and wall hangings. Moving downward, conquer the furniture, baseboards, and floors. This ensures that any dust shaken loose from on high does not settle on something you've already cleaned below. You don't want to dust the room twice, do you?

Similarly, when you clean windows and mirrors, start up high and work your way down, because your cleaner obeys gravity. This saves you elbow grease and time. The rare exception to this rule is wall washing. If you start at the top when you're washing a wall in your home, dirty water will drip onto the lower areas you haven't cleaned yet, making streaks that will be tough to remove.

3. Think dry, then wet

When you're cleaning a room, start with the cleaning jobs that require dry methods (dusting, sweeping, and vacuuming, for instance). Then move on to wet methods (using an all-purpose cleaner and glass cleaner, mopping, and the like). This way, there will be less dirt floating around in the room to cling to wet surfaces.

4. Start with the least harmful approach

Use your gentlest cleaning methods first and move up to more aggressive techniques only if necessary. And know your materials well enough so that you will stop your cleaning efforts before you do damage. Better to suffer along with a small spot on your stovetop, for instance, than to ruin the surface with steel wool.

5. Let time do the work for you

A little time management trick will make your cleaning easier and faster. When you plot out your approach to a cleaning task, remember to spray on your cleaning chemicals first and then find another little job to do while the cleaner does its dirty work. If you're cleaning in the kitchen, for instance, spray your cleaner on the counter and appliances, then occupy yourself with removing old food from the refrigerator while the cleaner soaks in. When you come back to wipe clean, there will be little or no scrubbing to do.

6. Carry your supplies with you

Carry your core cleaning products with you. This will save you from making multiple trips around the house looking for the right tools and cleaners. Pick up one of these accessories at a home improvement store or hardware store:

- a. A cleaning caddy -- a plastic or rubber carrier with a handle and compartments for holding your gear;
- b. A sturdy, large plastic bucket with a good handle;
- c. A rolling supply cart;
- d. An apron with roomy pockets;

Put all of your cleaning supplies into the receptacle you've chosen, including clean rags, paper towels, and a trash bag for emptying all of those wastebaskets, and cart it with you from room to room. If your house has more than one floor, keep a fully stocked caddy on each level.

Don't weigh your carrier down with specialty products that are needed for only one job around the house. Store toilet bowl cleaner, for instance, under the bathroom sink.

7. When in doubt, make a stealth test

Before you use a new cleaning technique or product, test the method on an inconspicuous area of the object you're cleaning. This rule also applies when you first clean an object that is delicate and might be damaged by a cleaning compound. Testing will show you whether the object is colorfast and whether the cleaning method is likely to do damage.

8. Don't deluge easily damaged items

When you clean an item that could be harmed by a liquid cleaning product (electronics, computer screens, framed artwork, or framed photographs, for example), first spray the cleaner on your cleaning cloth and then wipe. Don't spray cleaner directly on the object you're cleaning. Cleaner dripping into your electronics could do damage, and cleaner dripping into a frame and soaking the matting could harm your artwork.

9. Yes, you've heard this before

But the makers of all of those wonderful furnishings in your house do know best how to clean them. And the makers of your cleaning products know best how to use them. So when at all possible, follow the manufacturer's directions when cleaning anything. This goes for everything from toasters to silk blouses and down comforters to miniblinds. File the directions and cleaning tips that come with any new appliance, rug, or other household item. Don't remove those care labels that come on clothes, linens, and other potentially washable objects.

10. Protect thyself

Last but not least, take care of yourself. Many cleaning products contain acid, bleach, abrasives, and other ingredients that can damage your eyes, skin, nose, and even your lungs. So make sure your cleaning kit includes a pair of rubber gloves and protective safety glasses. If it's not too steamy, wear old long pants or sweats and an old long-sleeved shirt to cover your arms in case of spatters from cleaning products. Cover your hair with a kerchief or baseball cap.

To protect your nails, dab a line of petroleum jelly underneath your nails to keep out dirt. Dot more on your cuticles to keep them from drying out, roughening, and splitting from exposure to cleaning chemicals. Don't let your cleaning products get mixed together. Some combinations--chlorine bleach and ammonia, for instance--will produce poisonous gases. When you're using cleaning chemicals, make sure the room you're in is properly ventilated.

(©Copyright belongs to the author and Reader's Digest)

463种生活小窍门 (12)

刘乾初推荐

221. 苹果的另类疗效:消除口臭!用苹果汁刷牙,可消除口臭,还可保持牙齿洁白,但切记刷完后要再用牙膏刷一遍牙。
222. 用大号针头的废旧注射器,把胶水或其他无色、无腐蚀、流动性较好的粘合剂,均匀适量注入西服的气泡处,再熨干、熨平,西服会挺括如初。
223. 开启干白葡萄酒的软木瓶塞:将酒瓶握手中,用瓶底轻撞墙壁,木塞会慢慢向外顶,当顶出近一半时,停,待瓶中气泡消失后,木塞一拔即起。
224. 仰卧位是护送急症病人的常用体位。如病人处于昏迷状态,还应将其头部偏向一侧,以免咽喉部分泌物或呕吐物吸入气管,引起窒息。
225. 毛巾常洗且每隔一段时间用肥皂、洗衣粉或硷液煮沸数分钟,可防发硬。煮沸时毛巾应全部浸水中,以免与空气接触发生氧化而降低柔软度。
226. 将急症病人护送医院时,心力衰竭或支气管哮喘病人适用坐位;一侧肺炎、气胸、胸腔积液病人适用侧卧位,且歪向患侧,有利保持呼吸功能。
227. 袋装牛奶冬季或冰箱放置后,其油脂会凝结附著在袋壁上,不易刮下,可在煮之前将其放暖气片上或火炉旁预热片刻,油脂即溶。
228. 冬季室内湿度不够易诱发疾病!家中应配备加湿器,此外,向地上洒些水、用湿拖把每天拖几次地,或在室内养几盆水仙花也能增加湿度!
229. 毛衣穿久了,有些部位会磨得发亮,可用醋、水各半的混合液在发亮部位喷洒一下,再洗涤,就可恢复原样。
230. 辨识鲜鱼:鲜鱼外表鲜艳、鱼体完整无损害、鳞片整齐、眼球清晰、鳃无异味、肌肉坚实有弹性;冻鱼除以上要求外,表层要无干缩、油烧状。
231. 巧克力不宜放冰箱中冷存!巧克力在冰箱中冷存后,一旦取出,在室温条件下其表面会结出一层白霜,且极易发酶变质,失去原味。
232. 清洗钻石:先将钻饰放盛有温和清洁剂或肥皂的小碟中约半小时,再用小软刷轻刷,用自来水冲洗后擦干即可,冲洗时将水池堵住,以防万一
233. 市场上的海蟹以梭子蟹为多,也称枪蟹,优质的枪蟹蟹体暗紫发青,比较重,蟹甲有青白色云斑,两尖角无损,四对足硬朗。
234. 很多除油烟机上有油盒,油满倒掉后,油盒很难清洗,可在干净油盒里先放点水再安在油烟机上,让油滴在水上,快满时一倒,油就全出来了。
235. 白色毛衣穿旧了会逐渐发黑,将毛衣清洗后放入冰箱冷冻1小时,再取出晾干,即可洁白如新。
236. 钻石保养:不要将钻饰堆放在一起,以免镶托间相互摩擦刮花;做粗重、剧烈活动时,先将钻饰脱下;每隔半年送珠宝店作一次专业性清洗。
237. 选择睡衣:棉质睡衣柔软、贴身、透气性能好;睡衣忌色彩鲜丽,浅色有安眠宁神作用;要足够肥,不能过小或刚刚好,要易穿、易脱。
238. 防止涂料变色:对最易发生变色情况的虫胶清漆,用非金属容器盛装;使用清漆前再加入金粉、银粉,不要过早加入清漆中存放。

239. 据报道市场上有废毛发为原料制成的劣质酱油。消协提醒:合格酱油必须有QS标志,且标签规范,标明生产日期、生产厂家、酿造或配制等。

240. 不同用途的酱油卫生指标不同,供佐餐用的可直接入口,卫生指标较好的,也可用于烹调,但如果是供烹调用的,则千万别用于凉拌菜。

(©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用刀的第二部分 - “片”。下期将介绍其第三部分 - “剁和劈”。

乍一看中国的热炒方法居然有多达 28 种,真是下一跳。有些方法从来就没有听说过,不怕笑话,甚至连字都不认识。这里把这些方法介绍给大家,使大家对中国的热炒方法有所了解。其实,在日常的生活中,炒、煎、煮、蒸、炖加上煨是我们常用的。不过在澳洲烧‘烤’却十分常用。这期介绍 28 种热炒制作方法的第二部分。

白血病是一种很可怕的疾病。一旦得了这个疾病,恢复或治疗比较困难。通常的治疗是骨髓移植。可是我们可通过日常的适当的饮食可有效地防止这种疾病的发生。那种食物具有这种功能呢?其实就是我们常吃的水果-草莓。至于为何,请君仔细和耐心阅读由中国疾病预防控制中心营养与食品安全所毛德倩所写的文章。]

1. 基本烹调知识(12) - 如何用刀(2)?

刘乾初收集整理

刀法的学术概念是烹调过程中,把做菜的原料用刀切成各种不同的形态时的各种方法。主要有以下几种:

2. 片

片又称劈。片的刀技也是处理无骨韧性原料、软性原料,或者是煮熟回软的动物和植物性原料的刀法。就是用片刀把原料片成薄片。施刀时,一般都是将刀身放平,正着(或斜着)进行工作。由于原料性质不同,方法也不一样。大体有推刀片、拉刀片、斜刀片。反刀片、锯刀片和抖刀片等六种技法。

(1) 推刀片 推刀片是左手按稳原料,右手持刀,刀身放平,使刀身和菜墩面呈近似平行状态,刀从原料的右侧片入,向左稳推,刀的前端贴墩子面,刀的后部略微抬高,以刀的高低来控制所要求的薄厚。左手按稳原料,但不要按的过重,在片原料时,以不移动为

准。随着刀的片入，左手指可稍翘起，用掌心按住原料。推刀片多用于煮熟回软或脆性原料，如熟笋、玉兰片、豆腐干、肉冻等。

(2) 拉刀片 拉刀片也要放平刀身，先将刀的后部片进原料，然后往回拉刀，一刀片下。拉刀片的要求基本与推刀片相同，只是刀口片进原料后运动方向相反。拉刀片多用于韧性原料，如鸡片、鱼片、虾片、肉片等。

(3) 斜刀片也称坡刀片、抹刀片。斜刀片通常用于质地松脆原料。其刀法是左手按稳原料的左端，右手持刀，刀背翘起，刀刃向左，角度略斜，片进原料，以原料表面靠近左手的部位向左下方移动。由于刀身斜角度片进原料，片成的块和片的面积，较其原料的横断面要大些，而且呈斜状。如海参片、鸡片、鱼片、熟肚片、腰子片等，均可采用这种刀法。斜刀片的要求是：把原料放稳在墩子已，使其不致移动，左手按稳被压部位，与右手运动有节奏地配合，一刀挨一刀地切片下去。片的薄厚、大小以及斜度的掌握，主要依靠眼力注视两手动作和落刀的部位，同时，右手要牢牢地控制刀的运动方向。

(4) 反刀片这种方法与斜刀片的原料大致相同，不同的是反刀片的刀背向里（向着身体），刀刃向外，利用刀刃的前半部工作，使刀身与菜墩子呈斜状。刀片进原料后，由里向外运动。反刀片一般适用于脆性易滑的原料。要求左手按稳原料，并以左手中指上部关节抵住刀身，右手的刀紧贴着左手中指关节片进原料。左手向后的每一移动，都要掌握同等距离，使其形状薄厚一致。

(5) 锯刀片 锯刀片是推拉的综合刀技。施刀时，先推片，后拉片，使刀一往一返都在工作。是专片（无筋或少筋）瘦肉、通脊类原料的刀技。如鸡丝，肉丝，就是先用锯片刀技，片成大薄片，然后再切丝。

(6) 抖刀片抖刀片的刀法是将刀身放平，左手按稳原料，右手持刀，片进原料后，从右向左运动。运动时刀刃要上下抖动，而且要抖的均匀。抖刀片一般用手美化原料形状，适合于软性原料。这种刀技能把原料片成水波式的片状，然后再直切，就形成了美观的锯齿，如松花蛋片、豆腐干丝等。

(©内容属于原作者所有)

2.二十八种热炒制作方法(2)

刘乾初推荐

热炒一般分为炒、爆、熘、炸、烹、煎、涮、贴、瓢、烧、焖、煨、焗、扒、烩、烤、盐焗、熏、泥烤、氽、炖、熬、煮、蒸、拔丝、蜜汁、糖水、涮！

9. 瓢：瓢是把主配料加工成泥茸状或丁状、丝状，做为其它原料的瓢（陷）。瓢可称制作方法，也可称烹调方法，但瓢只有和其它种方法互相组合才能成为一种烹调方法，如烧瓢、扒瓢、煎瓢。

10. 烧：烧制菜肴的主料必须先经过一种或一种以上的热处理之后，再放汤（或水）和调料，用大火烧开，再改小火慢烧。由于烧制菜肴的口味、色泽的不同，以及成菜汤汁的多寡，又分为若干烧法。红烧：红烧菜因成菜多为红色（涂红色、浅红色）而得名。红烧的原料多是先经过炸、煎、煸、蒸、煮等法处理，再加汤和调料，用大火烧开后，再用小火慢烧，使味渗入主料内，收浓汤汁或留适量的汤汁，再用水把湿淀粉调稀勾芡而成。白烧：白烧和红烧的区别在于烧制菜肴的调料和汤汁均为淡色或白色。干烧：干烧又称大烧。干烧是指主料经长时间慢烧，汤汁渗入原料内，烧得菜肴见油而不见汁（或汁很少）的烹调方法。

11. 焖：焖是从烧演变而来的。焖菜的主料经油炸（或油滑、或水燎）后，再放适量的汤和调料盖严锅盖，用小火将主料焖烂。焖有红焖和黄焖，二者的烹调方法和用料都一样，只是调料有所差别。红焖所用酱油和糖色比黄焖多。红焖菜为深红色，黄焖菜呈浅黄。

12. 煨：煨是用微火慢慢地将原料煮熟。煨制的主料要先经出水处理，再加入汤和调料，盖上锅盖，用微火煨之。煨菜原料多是质地老、纤维质粗的牛肉、羊肉、野鸭、鹅之类。煨制的菜品熟烂，味醇厚，汤汁甚美。

13. 焗：凡焗制的菜肴原料均先经调料拌腌，再过油，然后放适量的调料和汤，用较大的火加锅盖将原料焗熟。焗菜因采用的调料不同，有蚝油焗、陈皮焗、香葱油焗、西汁焗等。

14. 扒：扒是将经过其它方法烹制成熟的原料（整只的鸡、鸭、整棵的菜心及大片的肉）切成形（或整只的）后，放在锅内，加入适量的汤汁，兑好味，晃锅勾芡，然后大翻锅（使菜肴整齐的一面朝上），出锅即为扒。扒有红扒、白扒、奶油扒、蚝油扒、五香扒等。其扒制方法一样，仅调料上有所区别。红扒多用酱油和糖色来调色。扒菜注重外形的整齐美观。

15. 烩：烩是汤和菜混合的一种烹调方法。烩菜的主料一般是片、丝、条、丁等形状，用葱、姜炮锅或直接以汤烩制（汤是原料的一倍或二倍），调味后用淀粉勾芡即成。烩的主料也有先经它种方法加工烹制，再改刀成形，而后烩制的。烩制菜汤汁较多，即可做汤又可当菜，清淡爽口。

16. 烤：烤是直接利用火的辅射热烤制原料的一种烹调方法。烤制方法有暗炉烤、烤箱烤、明炉烤等。暗炉烤：暗炉烤又称挂炉。暗炉烤就是把要烤的原料挂在钩上，放进炉体内，悬挂在火的上方，封闭炉门，利用火的辅射热将原料烤熟。暗炉的炉体有用砖砌的，有用铁桶制的，还有陶制的（缸）。暗炉多用于烤制鸡、鸭、肉类原料。烤箱烤：烤箱的体积比烤炉小，所用的燃料有煤气、煤、电等。烤箱的火力不直接与原料接触，而是隔着一层铁板（烤箱内有两层铁架调节用火的强弱），所烤食品放在烤盘内，入烤箱烤制。烤箱适宜烤制一些形体小的鱼、肉和点心等。明炉烤：明炉烤又称明烤、叉烧烤。明炉烤是用临时搭制的敞口火炉烤制食品。明炉烤有三种，一种是在炉的上面架有铁架，

多用于烤制乳猪、全羊等大型主料；另一种是在炉在面放铁炙子，北京烤肉就是用这种炉子；再一种是用铁叉叉好原料在明炉上翻烤。明炉多用木炭做燃料。许多地方的风味菜多采用明炉烤法。如四川“烤酥方”、“叉烧鸡”；广东“烤乳猪”；清真菜“烤全羊”等。

草莓能防白血病

毛德倩

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所

2007年6月22日(新华网)

经过最新研究证实，草莓对防治白血病、再生障碍性贫血等血液病具有非常好的疗效，其主要原因在于草莓中含有“草莓胺”和“鞣花酸”两种物质，都有抑制恶性肿瘤的发生和生长的作用。

草莓营养丰富，富含氨基酸、单糖、柠檬酸、苹果酸、果胶、维生素及矿物质钙、镁、磷、铁等，这些营养素对生长发育有很好的促进作用，因此草莓对人体健康裨益极大。同时草莓 also 具有很高的药用价值，有润肺生津、健脾和胃、利尿消肿、解热祛暑之功，适用于肺热咳嗽、食欲不振、小便短少、暑热烦渴等。同时，草莓含有丰富的胡萝卜素及维生素C等，维生素C和胡萝卜素在体内具有抗氧化的作用，清除氧自由基，从而对正常细胞起到一定的保护作用，避免被氧化，形成癌细胞。而其中所含的果胶、鞣酸等可以在体内吸附和阻止致癌化学物质的吸收，因此可以起到防癌的作用。



草莓虽然具有丰富的营养物质，但是也并非人人都可以吃。有的人因为吃草莓会引起胃肠功能紊乱，另外患有尿路结石和肾功能不好的人也不宜多吃，因为草莓含草酸钙较多，过多食用会加重患者病情。

草莓的食用方法很多，最常见的就是把草莓洗干净，直接生吃，或者将洗干净的草莓拌糖，或拌牛奶食用，风味独特，口感很好。将洗净的草莓加糖和奶油捣烂成草莓泥，冷冻后是冷甜、香软、可口的消暑食品。用草莓酱做元宵、面包、面饼的馅心，更是绝妙的食品。草莓还可加工成果汁、果酱、果酒和罐头等。

(©内容属于原作者所有)

[澳洲的文化和历史]

澳大利亚土著文化面面观(2)

张立中

(2) 澳大利亚土著语言文化

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

澳大利亚土著人的语言非常特殊，它同世界上任何一种语言都不相同，既简单又复杂。虽然没有书写文字系统，但各种口语方言具有丰富多变的语法、语气和时态，大约 500 多种方言构成了澳大利亚土著民族语言的多样化。除了语言以外，在一些澳洲土著部落中，人们在进行交往中还保留着古老的符号文字以及用自然界中的某些东西，如火、烟、水、动物等作为部落内部、部落与部落之间传递资讯的工具。一般用于集体狩猎、部落战争时观察环境和举行某些仪式，表示土著人的一种示意或心里表露。有时候符号文字也表示亲属的称谓、地点、动物、方向、时间、数量、活动等等抽象的概念。土著人还有一种用木棒作传递资讯工具的习惯，用偏平或圆状的木头制成的棍棒长约 30 公分，通常由传递员把它传递给其他部落或组织，多用于召集族人开会、举行庆典或重要仪式。另一种是用点燃火堆或施放烟雾的办法向部落发出信号、召集会议等。

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

(3) 澳大利亚土著宗教文化

虽然澳大利亚土著民族的生产技术很少，但却很有效，可以使他们按有规律和较固定的方式在整个大陆上自由来去。可是，尽管整个大陆看来可以找到的资源有相当大的差别，但是在生产方法和分配方式上却有着惊人的相似性。土著人几乎没什么物质财产，所以他们不能成为长久的定居者，也不能依靠农业劳动来谋生。生活在澳洲大陆大多数地域的土著人有大量的食物可供他们选择。在一些地区土著人如果平均每周有三天间歇的食品采集活动的话，就不会出现饥饿和营养不良的现象。剩下的大量时间就用来搞宗教的或庆典礼仪方面的活动，所以土著人的精神生活非常丰富。他们的舞蹈和音乐也独具特色，很多是宗教仪式的一部分。澳洲从南到北许多地方留下了土著人的岩画。那些流畅的线条图案和生动的人物动物达到了相当高的水平。他们虽然没有文字，但他们有大量口头流传的神话故事和关于祖先的传说。两者完全溶合在一起了。

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

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

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

土著人在澳大利亚广袤的土地上繁衍生息。在数万年的历史中，他们创造出了丰富的土著人文化，也形成了高度发达和复杂的宗教信仰、社会制度及法规。虽然土著人从来没有设立过任何形式的政府和政权，但社会秩序却在他们宗教信仰的基础上得到了完好的维持。一代又一代，他们以口头留传的形式把这些信仰和法规继承和发展下去。英国移民到来之后，把这种他们无法理解的土著人的宗教信仰和建立于宗教信仰之上的社会体制称为“梦幻”。于是，梦幻就成了土著人信仰、法规和社会制度的一个统称。土著人相传，在遥远的混沌初开的年代，土著人祖先的精灵就走进了澳洲大地的山山水水一草一木，借助神秘蟒蛇的躯体在澳洲大地蜿蜒而行，在身后留下了更多的山川河流，为他们的后代创造出繁衍生息的土地。这就是土著人所说的“梦幻时代”。于是，每一个土著人的部落都与他们的土地紧密联系在一起。他们的每一片土地上都有祭拜祖先的神秘圣地。他们的歌曲，他们的舞蹈和绘画，也都反映出他们与土地和祖先的密切关系。

在土著人看来，土地及其占有者在精神上是靠强有力的创世的行动而联系在一起的。人们认为，是祖先灵魂的行动创造了大地的地貌，并在大地上创造了动物和植物，才使现在的土著人属于这片领地。这种创世行动发生在久远而神秘的“梦幻时代”，在那个时代人类的祖先、他们的社会组织、法律和技术都已创造出来并为其后代子孙所拥有。因此土著人相信，他们的社会群体、领地、他们所拥有的动植物品种都与宗教、哲学和礼仪表达有密切的联系。社会生活中的许多日常事物都传达并观照了宇宙哲学的观点。土著人透过艺术梦想，跟他们的祖先交流心灵。在梦想的世界里，人们仿佛看到了关于天地创造、民族起源的神话。对于土著人来说，梦幻是描述丰富而有内在联系的观念，它包括价值与精神。这实际上是一种信仰，使土著人相信，人生前死后永远结合在一起。他们把做梦看作为创造万物之时，对此加以口述，代代相传，从而保证土著文化和社会的连续性。翻开澳大利亚土著人的历史篇章，我们几乎立刻就能感觉到这种梦幻般的神秘色彩几乎无所不在。尽管以家庭血缘关系而群居的土著人曾有过成百上千个不同的部落，讲几百种不同的语言，但是他们对有关他们祖先的传说和梦幻时代的传说却都深信不疑。

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

澳大利亚华裔学者曹中军博士不幸遇害

张彦春、任和、施浩报道

墨尔本维多利亚大学曹中军博士2008年1月22日晚11时从学校返家途中，在Footscray遭到8名16-20岁青少年团伙的围攻殴打，后被送往皇家墨尔本医院急救。经抢救无效，曹中军已于当地时间26日下午死亡。



被害人曹中军于1999年来澳洲作访问学者，后转 Monash 大学攻读博士学位。其间曾担任学生会主席。毕业后，他随夫人在阿德雷德找到一份工作，一年后又转回到维多利亚大学作研究员。一月22日晚约11点半，他从Footscray的办公室步行回家，行至 Empire street，突然闯出8个青少年，对他进行攻击，其中一个大个子，将曹中军抱起来，头朝下，甩在地板上，用脚猛踢，然后驾车逃串。路人报警后，警方将曹中军送往医院，抢救无效身亡。罪犯从曹中军身上，搜走了仅有15元钱。随后，该伙罪犯，又驾车去另一个地方，用同样的方式，袭击了另外一个路边行人。幸运的是该受害者，只是受了重伤，没有生命危险。

维州警方于25日发出举报通知，截止目前，已有4人被逮捕并被警方起诉。20岁的 John Caratozzolo 已于1月30日在墨尔本地方法院被控抢劫和谋杀，法官宣布5月16日将再次开庭。另外3个16-17岁的团伙成员将于少年法庭被控与谋杀有关。

曹中军今年41岁，曾任河南大学数学系讲师。1991就读北京师范大学研究生，1997-1998在新南威尔士大学教育系任访问学者。2001年来到澳洲学习生活，2004年获Monash大学数学教育博士学位，2005年开始任维多利亚大学Post-compulsory Education Centre 助理研究员，2007由于学术研究成果突出被提升为研究员（research fellow）。曹中军博士一生朴实低调，为人谦逊热情。在他担任Monash大学学生会主席期间，积极帮助中国留学生，并组织过一系列的联谊活动。他的同事称他为“unfailingly helpful and friendly and universally liked”；“a good and gentle bloke with a great future”。尽管他不是CPCA的会员，有很多会员都认识他，观看过他为大家播放的电影。

澳洲主流社会对曹中军博士的遇害表示了极大关注，各大媒体如SMH, The Age和Herald Sun对此事进行了连续报道。曹中军博士曾经学习过Monash大学教育学院院长在报纸上发出唁电。维大执行校长John McCallum教授对曹中军博士向全体师生发布了一份通知，告知了曹中军死亡的噩耗。并向曹中军家属致以沉痛的哀悼，强调称，“曹中军的学识对维大来说是无价的财富，我们失去了一位宝贵的同事与朋友”。

同胞曹中军的不幸遇害，令人感到非常悲痛和惋惜。对于一位中国同胞不幸遇害我们感到非常愤怒和悲伤。希望政府和警方严惩凶手，保护社区安全。这个不幸的事件也提醒大家

要时时提高警惕，注意自身安全和保护。同时，深切地悼念我们同胞，告慰他的亡灵，抚慰他的家人。

曹中军博士的追悼会将于近期由维多利亚大学负责组织进行。预计将于 2 月 2 日周六 10 点举行，盼望曹中军的生前好友及富有同情心的中国人能够参加他的葬礼（详细地点待通知）。如愿意，也可向她不幸的妻子和女儿给予您的一点点爱心捐助，以帮助她们度过难关。

CPCA 理事会呼吁

对于曹中军博士不幸遇害，我们感到非常愤怒和悲伤。希望政府和警方严惩凶手，保护社区安全。尽管这是个突发的不幸事件，其实事件本身已超出中国社区的范畴，它表明我们的社区还不十分安全，急需政府和警方采取必要的措施来保护人民的安全，特别是打击街道罪犯。不过这个不幸的事件也提醒大家及子女注意人身安全、要时时提高警惕，加强自我保护的意识和相应的措施。希望大家能伸出同情之手来帮助这个不幸家庭！

维多利亚大学主动承担曹中军博士的葬礼费用和设立1万元曹晴教育基金。理事会也希望大家能伸出同情之手来帮助这个不幸家庭，对不幸的妻子和女儿给予您的一点爱心捐助，以帮助她们度过难关。为此，理事会呼吁各位会员能为曹中军博士家属捐款，以示我华人社区对同胞的关爱和互助精神。理事会也准备在适当的时机设立专门的帐户以供捐款之用。

这里刊登有关捐款的细节（中英文），以便各位捐款的便利：

Qing Cao Education Fund – Donation



Victoria University. The University is conscious that at this difficult time it is important to provide support to Zhongjun's family.

Education was a high priority for the family. Victoria University has therefore established the Qing Cao Education Fund (the Fund), with an initial donation of \$10,000. The Fund will provide financial assistance to support Qing's ongoing education or health care as required. Qing is the daughter of Zhongjun and his wife Jingfang Zhou.

VU staff and students as well as those from other universities and organisations, and friends and supporters of the Cao family are invited to contribute to the Fund.

The Fund will be managed within the Victoria University Foundation (The Foundation). The Foundation is a trust, the trustee of which is a company wholly owned by Victoria University. The Executive Officer of the Foundation (the Director of Development at Victoria University), will oversee the Fund and remain a point of contact for the Cao family.

Donations to the Fund will be invested using the same investment principles as other monies held in the Foundation and interest earned on the balance in the Fund will be applied to the Fund annually. Funds will be made available at the request of Qing Cao or her mother, Jingfang Zhou.

Monies not used by Qing Cao for her education will be made available to her for any purpose on her 24th birthday.

For further information about the Qing Cao Education Fund please contact:

Ms Ros Casey, Executive Director, Victoria University Foundation
Phone 61 3 9919 1160
Email: ros.casey@vu.edu.au

Those wishing to make a donation may do so by:

Cheque:

By completing the attached form and sending it to the address specified on the form together with a cheque made payable to **Victoria University Foundation – Qing Cao Education Fund**

Or

Credit Card:

By phoning Victoria University Development Office on **61 3 9919 1014**

Note: Receipts will be sent to all donors as a record of donation only. Donations are **not** tax deductible. As the Fund has been established for the benefit of a specified person it therefore does not meet the requirements for tax deductibility.

曹晴教育基金会



曹中军是一位受人尊敬和欢迎的维多利亚大学员工，他将被他的维多利亚大学同事所追念。在这个困难的时刻，维多利亚大学意识到给中军的家庭提供经济援助是非常重要的。

教育是一个家庭的重中之重。维多利亚大学因此设立了“曹晴”教育基金会，并捐助了第一笔壹万澳元的捐款。这个基金会将给曹晴今后所需要的教育和健康开支提供经济帮助。曹晴是中军和他妻子周金芳的女儿。

维多利亚大学的教职员工，学生，来自其他大学和组织的个人，以及曹中军家庭的好友及帮助者都可为这个基金会捐款。

基金会将由维多利亚大学基金会（简称基金会）进行管理。基金会是一个信托基金，它的所有者

是一个由维多利亚所有的公司。基金会的执行官（维多利亚大学发展部主任）将管理所有资金并成为曹家庭的一个联系人。

没有用于曹晴教育开支的剩余金额将在曹晴24岁后归她所有，可用在任何方面。

所有给这个基金的捐款将采用和其他资金一样的投资原则进行投资，基金上结余资金所产生的利息每年将加入到基金。资金支付将根据曹晴或她的母亲周静芳的要求进行。

关于曹晴教育基金的进一步信息，请咨询维多利亚大学基金会执行主任 Ros Casey 女士，联系电话61 3 99191160，电子邮件: ros.casey@vu.edu.au。

所有希望捐款的人士请按下列方式进行捐款

支票

请填写附件的表格，并把表格和受付者为维多利亚大学曹晴教育基金会的支票一起寄到指定的地址。

或

信用卡

请电话联系维多利亚大学发展办公室61 3 9919 1014

注意：寄给捐赠者的收据只能作为捐款的记录。捐款是不可抵扣税务的。因为这个基金是用来供惠于指定人的，因此它无法满足税务的要求

Please accept my donation of \$A to the Qing Cao Education Fund to be administered by Victoria University.

A receipt for this donation should be sent to:

Name
Address
(Apartment / number and name of street)
Suburb
City
CountryPost Code

Donations should be sent to:

**Victoria University Foundation
PO Box 14428
Melbourne
Victoria
AUSTRALIA 8001**

当然你也可以通过其它途径进行捐款、表达您的爱心。 比如，通过全澳华人专家学者联合会：

全澳华人专家学者联合会

捐款银行转账方式：

Bank Name: National Australia Bank

Account Name: FOCSA

BSB: 4130

Account No: 753147955

支票捐款方式：

支票开至FOCSA（并注明Dr Zhongjun Cao Donation）

邮寄地址：

Professor Aibing Yu

School of Materials Science and Engineering

University of New South Wales

Sydney, NSW 2052

Australia

联系人： Dr Ping Cao (0408 636 010) or Dr Jin Gao (0434371820)

《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, 张立中

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；
- (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。转载本刊文章须由作者同意。

彩虹主编：孙守义 (shouyi.sun@csiro.au)

责任编辑：瞿唯青 (rmawq@hotmail.com)

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