



澳洲华人专业人士俱乐部(CPCA)期刊

Chinese Professionals Club of Australia (Melbourne) 主办

--- 第 56 期 ---季刊

二零零八年六月出版 (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)
[中国抗震救灾捐款]	
CPCA 中国抗震救灾捐款呼吁	CPCA 理事会(4)
CPCA 中国抗震救灾捐款总结报告	CPCA 理事会(6)
转发:《四川地震学校重建基金》募捐活动	Channel 9 and FOCSA(7)
[艺苑]	
去天堂的路	网络作者(8)
孩子别哭	网络作者(9)
妈妈, 别哭, 我去了天堂	网络作者(9)
[CPCA 运动会]	
第三届运动会总结	刘乾初(10)
愉快的一天	贾利华(12)
[游记]	
捕鲍记	Fuping(14)
金字塔: 世界奇迹之首	杨 耘(15)
[随笔]	
男人下厨之乐	刘乾初(17)

[健康与保健]

修身养性小‘智’识（1）-习惯篇
都市白领男士的健身形体操
年轻 10 岁的秘诀

王晓明推荐(18)
叶可儿(20)
游云异客(21)

[与众分享]

《时代》杂志评出的十种最佳食品
An apple a day ?
463种生活小窍门(13)

(22)
Karen Inge(23)
(24)

[饮食天地]

基本烹调知识(11)- 如何用刀(3)
二十八种热炒制作方法(3)
防癌药膳（粥）- 猕猴桃苡仁粥
水果抗癌

(26)
(27)
(29)
(30)

[澳洲的文化和历史]

澳大利亚土著文化面面观(3)

张立中(30)

2008 年几个成语的新解释

李群推荐(34)

[编者部启事与征稿]

(35)

[投稿规则及编辑部声明]

(35)

卷头语

这期彩虹终于与您见面了。

原计划在4月底出刊，在最后编辑阶段传来了中国四川大地震的惨烈消息。举国震惊，世界瞩目，更引起了CPCA会员们的巨大震撼。大家通过CPCA或直接经国际红十字会等慈善机构纷纷为救济灾民，支援灾区重建捐款。CPCA会长刘乾初暨理事会为此做了大量工作。本期彩虹特地增加了刘乾初所写的简报。

除此之外，CPCA运动会回望，相信您一定会喜欢。

孙守义

《彩虹》主编

[俱乐部资讯]

- * 2008年CPCA春节晚会于2月2日在Clayton Hall举行。
- * CPCA Seminar “Educate for Achievement” by Mr David Byrne and Ms Katherine Yang was held on 16th March, 2008, 2.00-3.30 pm, in Mt. Waverley Secondary College。
- * About 100 CPCA members and their family members and friends participated in the Australian Clean-Up Day activity at Jells Park on Sunday 2 March 2008。
- * CPCA Seminar “心理及健康保健 / 妇女更年期的健康保健” by Yanping Xu, who is Multicultural Project Officer (Consumer Affairs Victoria), was held on 13th April, 2008, 2.00-3.30 pm, in Mt. Waverley Secondary College。
- * CPCA Seminar “健康讲座-杨式太极拳的养生保健功能” by Dr. Sherman Gu was held on 4th May, 2008, 10.00-11.00 am, in Mt. Waverley Secondary College。
- * 5月12日中国四川汶川发生了8级特大地震，造成了人员和财产的重大损失。CPCA理事会于地震第二天（5月13日）就向CPCA会员发出中国抗震救灾捐款的呼吁。截止5月23日，共获得捐款\$17,688。这笔捐款已于6月4日转交给了澳大利亚红十字会（Australian Red Cross）。
- * CPCA Seminar “Prostate cancer: the 2nd cause of cancer death in men” by Ms Hong Wang will be held on 22nd June, 2008, 1.30-2.30 pm, in Mt. Waverley Secondary College。
- * CPCA will organize a one-day ski trip to Mt. Buller on Sunday, 13 July 2008。

[中国抗震救灾捐款]

CPCA 中国抗震救灾捐款呼吁

CPCA 理事会

尊敬的会员们，

中国四川省汶川县所发生的8.0级地震已过去好二十多天了。这场突如其来的地震灾害将身处地震灾区的中国同胞推向了死亡的边缘，已夺取了6万多名同胞的生命。还有数以万计的同胞正被塌陷的土地、倒塌的楼房无情地掩埋。

心系受灾同胞，关注灾区儿童，CPCA理事会向所有CPCA会员、亲朋好友发出呼吁，伸出您的援助之手，为受灾的同胞给予您力所能及的物质和经济上的援助，帮助他们度过难关。

我们仍需继续行动，我们愿以杯水之力，尽寸尺之能，通过各种方式来奉献我们的爱心，支持祖国人民抗震救灾。

捐款方式:

您可以通过 CPCA:

Internet banking transferring money to CPCA account:

Institution Name: National Australia Bank

Account Name: CPCA

Account BSB Number: 083 417

Account Number: 482719965

注意:

- (1) 请在 description 内写上字母 D 以及您的姓名, D 代表捐款。
- (2) 第一批捐截止日期为星期五 (5 月 23 日)。

这里向各位通报一下 CPCA 对中国抗震救灾捐款的情况。截止 5 月 23 日, 已收到会员和家属的\$17,688 捐款。CPCA 理事向所有的捐款者表示深深的谢意!谢谢你们的爱心!

如果有人愿意继续捐款给地震灾民, 可以通过有关渠道, 例如中国红十字会 (www.redcross.org.cn) 或澳大利亚红十字会(www.redcross.org.au) 或中国领事馆进行。CPCA 理事都会给予大力支持。

CPCA 理事会把所捐的得款项通过最可靠的途经把捐款转交到地震灾民的手中。所有的捐款者都会收到相应的收据和 CPCA 捐款证书。

这里 CPCA 理事会再次向所有捐款的朋友们 (无论是通过 CPCA 或其它途经) 表示深深的谢意, 谢谢你们的爱心, 谢谢你们对受灾同胞一片真情。

让我们为遇难者默哀, 向生还者祝福, 祈愿灾区所有同胞平安、健康。

汶川加油、四川加油、中国挺住! 中国加油!

上天保佑四川! 上天保佑中华! ”

爱心牵盼，血浓于水 — CPCA 中国抗震救灾捐款总结报告

CPCA 理事会

尊敬的会员们，

人们将永远铭记历史的这一个时刻：公元 2008 年 5 月 12 日，北京时间 14 时 28 分。一场 8.0 级的强烈地震，突然袭击了中国四川省汶川县，强大的地震波及全川，震撼全国。这场突如其来的地震灾害将身处地震灾区的中国同胞推向了死亡的边缘，在瞬间夺去了成千上万人的生命，几十万的同胞受到伤害、无数的同胞失去了家园，举世为之震惊，无数国人为死难同胞落泪。

在地震的第三天（5 月 14 日），CPCA 理事会就向所有 CPCA 会员、家属和亲朋好友发出了呼吁，希望伸出我们的援助之手，为受灾的同胞给予我们力所能及的物质和经济上的援助，帮助他们度过难关。我们清楚地知道，对重大灾难的救助是每个人的人道义务。广大会员、家属和亲朋好友心系受灾同胞，关注灾区儿童，慷慨解囊，踊跃捐款，为受灾的同胞们献上了的一份爱心。也有为数不少的会员们通过其它（民间或官方）渠道，例如中国红十字会（www.redcross.org.cn）或澳大利亚红十字会（www.redcross.org.au）或中国领事馆，献出了他们的一份爱心，尽了一份力量。

CPCA 理事会在这里向所有的捐款人（无论是通过 CPCA 或者是其它渠道），深深地表示感谢！您的这种慷慨解囊的善举，您的这份真情，是实实在在的义薄云天，谢谢您的爱心，谢谢您对受灾同胞一片真情。

这次 CPCA 抗震救灾捐款活动从 5 月 14 日起到 5 月 23 日截止，总共筹得 \$17,488。这笔捐款已于 6 月 4 日转交给了澳大利亚红十字会（Australian Red Cross）。此捐款将通过国际红十字会转交给中国有关部门用于抗震救灾事宜。CPCA 理事会将把从澳大利亚红十字会寄来的个人收据尽快地转交给每个捐款人。

下面把通过 CPCA 抗震救灾捐款人的名单公布如下（不分先后，按汉语拼音排列）：
Jack BAN, Quan BAO, 蔡晖, 蔡颖, 陈春林, 陈建红, 陈柯, 陈亮, 程一兵, 邓淑英, 冯旭, 高大超, Yan GAO, 龚力革, 顾秋林, 何冀闽, 郝福平, 郝晓娟, 侯嵩寿, 胡奚颖, 黄冰, 黄佳东, 黄静霞, Xinmei HUANG, Li Hua JIA, Nanmei JIANG, 姜思宇, 景剑锋, 来克, 李斌, 李健民, 李念慈, 李海英, 李群, 李生, 李雁鸿, 李跃进, Lijing LIAO, 刘非, 刘菲, 刘钢军, 刘桂琴, 刘岚, 刘乾初, 刘威, 刘晓玲, 刘须亮, 刘占奇, 吕滨, 陆国军, Jing Ping LU, 骆明飞, 陆青, 罗若虹, 马萍, 麻益民, 倪传智, 欧海璿, Jiaqing PANG, 潘仁积, 潘玉华, Jia Wei QIU, 丘琴英, 瞿唯青, 任华, 戎戈, 石光荣, 施浩, 舒德明, 孙斌, Ping SUN, 孙旭东, 孙治安, Wendy TIAN, Henry TIAN, 涂荔卿, 汪爱群, 王承国, Gang WANG, 王红, 王继东, 王吉平, Jianqing WANG, 王莉萍, Lisa WANG, Yang WANG, Wei WANG, William WANG, 王晓明, 伍东扬, Joe WU, 吴震家, 肖华, 夏克农, 夏清, In Yang XIAO, 谢曹玮, 解珉, 谢宗

丽，熊湘沅，YaGe XU，许大康，Wenyi YAN，Maggie YANG，Ping YANG，杨前进，Sean YANG，杨晓琴，Xiaoying YANG，严晓勇，杨耘，杨玉双，尹茹，余华刚，余晓波，Jackie ZHANG，章岚，张庆原，张晓清，张新泉，JoJo ZHAO，赵明，郑建平，Joyce ZHOU，Yi Ming Zhou，周勇前，Xiaoyang ZHOU，朱建华，朱立，朱清华，祝苏明。

CPCA 理事会认为，帮助中国受灾同胞，可以有各种各样的方式，爱心是不能以捐款数额来衡量的，只要能尽您的微薄之力去帮助灾区的同胞就足已。这就是为什么 CPCA 理事会决定不公布每个捐款人所捐的具体数额的主要原因，这也是对每捐款人个人隐私权的尊重。

虽然此次的‘抗震救灾捐款’活动结束了，但我们仍需继续行动，因为重建家园仍是任重道远。我们愿以杯水之力，尽寸尺之能，通过各种方式继续来奉献我们的爱心，支持中国灾区同胞的重建工作。

我们希望逝去的人能得到安息，我们希望能帮助活着的人重建他们自己的家园。

CPCA 理事会再次衷心地感谢您的无私援助！

[转发]



澳大利亚电视九台
合《今日栏目》
Australia
today.ninemsn.com.au

全澳华人专家学者联
The Federation of Chinese Scholars in
www.focsa.org.au



澳洲电视九台，全澳华人专家学者联合会 《四川地震学校重建基金》 募捐活动

中国四川省汶川强烈地震震惊了全世界。此次强烈地震给灾区人民造成了巨大损失，夺去了近十万人宝贵的生命，几十万人受伤，累计受灾人数达千万。孩子们的生命和学校财产的损 失尤其惨重，这使人们非常心痛。许多澳大利亚民众更担忧的是幸存的孩子们，特别是那些经 济困难或残废的儿童。他们今后如何学习、生活，他们的梦想和未来是否由此而彻底改变？

澳洲电视九台（Channel Nine）和全澳华人专家学者联合会（FOCSA）共同设立《四川地震学校重建基金》，其目的在于在重灾区建立一所澳洲援建的小学或中学，并为该学校的

困难 学生（尤其是伤残学生）设立生活补助和奖学金。电视九台已经并会连续在其电视节目《今日 栏目》中对澳洲社会开展募捐呼吁。

我们呼吁华人社团组织、商家、企业家积极参与电视九台《今日栏目》的募捐活动，通过支持该活动为灾区孩子们的未来尽一份爱心。 您的捐助之举将获得如下郑重承诺：

1. 对捐款超过\$500 的机构、社团或公司，电视九台将为您的公司在《今日栏目》中通过报道 和字幕做简要介绍；
2. 您的每一分捐款将用于所选学校的重建和学生资助；
3. 基金的筹集、交付、使用将对基金捐助者透明，电视九台、联合会和被提名捐助人共同成 立基金监督机制；
4. FOCSA 将您的名字记录在“基金捐助者信息库”，以便为您更新基金进展和使用情况。

捐款账号：

开户银行 (Bank): National Australia Bank

银行帐号: BSB: 084-130; Account Number: 75-314-7955 账户名(Account Name): Sichuan Earthquake Appeal

进一步详情：

电视九台《今日栏目》的“今日头条新闻（Today’ s top stories）”：

<http://today.ninemsn.com.au/> 或连接全澳华人专家学者联合会网站：www.focsa.org.com

澳大利亚电视九台《今日栏目》 全澳华人专家学者联合会,基金工作组

联系人: Mr Cameron Williams

联系人: Dr Ping Cao

Phone: 02 9958 2899

Mobile: 0408 636 010;

[Email: today@nine.com.au](mailto:today@nine.com.au)

[Email: caoping@tpg.com.au](mailto:caoping@tpg.com.au)

[艺苑]

[编辑的话：5 月 12 日中国四川省汶川所发生的 8.0 级地震夺走了许多人的宝贵生命，特别那些死去孩子们的画面，通过各种传媒直入千家万户，触动了亿万人的内心，使无数人落泪。这里转载三首在网上广为流传、催人泪下的诗，以表达对死去的同胞的哀思、对失去亲人的人的同情。

逝者已逝，生者当自强。泪，一直在流，心却比任何时候都坚强。对于社会、对于中国同胞的责任，那泪体现者海外华人多齐志的坚韧。悲歌当哭，却更要学会自强自立，因为天堂有爱！我们盼望着中华民族的兴旺！只有这样逝者才会在有爱的天堂里，找到那个世界里的快乐！]

去天堂的路

网络作者

孩子，快
抓紧妈妈的手
去天堂的路太黑了
妈妈怕你碰了头
快，抓紧妈妈的手
让妈妈陪你走
妈妈，怕天堂的路确实太黑
我看不见你的手
倒塌的墙把阳光夺走
我再也看不见
你柔情的眼眸
孩子，你走吧
前面的路
再也没有忧愁
没有读不完书
和爸爸的拳头
但孩子，你要记住
我和爸爸的摸样
来生还要一起走

妈妈，别担忧
天堂的路虽然有些拥挤
但这里有很多的同学和朋友
每一个妈妈，都是我们的妈妈
每一个孩子，都是妈妈的孩子
没有我的日子
妈妈，你把爱给其他许许多多活着的孩子
吧
我会记住你和爸爸的模样
来生我们还要一起走！

孩子别哭

网络作者

孩子别哭，
虽然四周的呻吟已渐渐停住，
但有妈妈奋力顶住，
我们就能找到出路。
孩子别哭，

虽然精疲力尽的妈妈已难顶住，
但有妈妈撑住，
我们就能寻到生路。
孩子别哭，
虽然死神已把妈妈紧紧抓住，
但有妈妈绝不放弃，
你们就能赢得逃路。
孩子别哭，
冥冥中看见你们从我身旁救出，
妈妈可以走了，
在天堂为你们祝福……

妈妈，别哭，我去了天堂

网络作者

随着地动山摇的一声巨响，
我看见你跌坐在嘈杂的操场，
撕心裂肺的呼喊还在我的耳旁。

妈妈，别哭，我去了天堂，
漫天的星星可都是你的泪光，
黑夜里我不是孤独的流浪，
同学们手牵手嘶哑地歌唱。

妈妈，别哭，我去了天堂，
老师说那边再没有鸟语花香，
所以我恋恋不舍回头张望，
绿水青山却是一片苍凉。

妈妈，别哭，我去了天堂，
只是我舍不得曾经的梦想，
帮我把漂亮的书包好好收藏，
我听见废墟里姐姐的书声朗朗。

妈妈，别哭，我去了天堂，
可惜我等不及看到绿色的军装，
我还想写完老师布置的作业，
留恋着黑板、书本和课堂。

妈妈，别哭，我去了天堂，

不再淘气也不愿让你心伤，
我会牢牢记住你微笑的模样，
来世还要依偎你温暖的胸膛。

睁开眼睛我要看你活得坚强，
你的爱永远把我的路照亮……

妈妈，别哭，我去了天堂，
有灯光生活总就有希望，

[第三届 CPCA 运动会]

第三届运动会总结(2008 年运动会)

运动会组委会

每两年一度的运动会又在复活节假日的第一天（2008 年 3 月 21 日-Good Friday）举行了。这是第三届 CPCA 自己的运动会。本届运动会是在 Manningham City（Athletic Track）运动场举办的。俱乐部的许多会员及家属和新金山中文学校的学生和家长参加了这次运动会。新金山中文学校校长孙浩良和胡培康先生出席了本届运动会。

运动会大约在上午 9 点 40 分开始，在下午 2 点 30 分左右结束。整个运动会是在紧张、有序、热烈和愉快的气氛中进行的。在本届运动会中进行了 46 个项目的比赛，共决出 46 项金牌、41 银牌和 34 铜牌。共有 250 多人参加参加比赛。有关本届运动会的一些照片已将放到 CPCA 网页上，有兴趣的会员可点击以下地址查看：<http://www.cPCA.org.au/Public/2008/Easter/>。运动会的各项比赛成绩也将很快放到 CPCA 网页上。下期的《彩虹》也将刊登运动会各项比赛的成绩。

在上午 9 点 40 分，组委会负责人刘威宣布运动会开幕。伴随着我们熟悉但又久违了的运动员进行曲，运动员和裁判员们在中澳两国国旗、CPCA 会旗引导下，雄赳赳气昂昂的进入会场，拉开了运动会的序幕。在我们的队伍中有我们的 CPCA 会员组成的运动员队，也有 CPCA 下一代组成的运动员队，还有新金山中文学校所组成的运动员队，走在队伍最后面的是裁判员们。开幕式上，CPCA 主席刘乾初致了开幕词，随后新金山中文学校校长孙浩良先生也发表了热情洋溢的贺词。接着，CPCA 太极组和舞蹈组为大会做了精彩的太极和健美操表演。在大约 10 点 20 分左右运动会比赛正式展开。

这天的天气还真算帮忙，仅 20°C 左右并且有些云。这对于运动员来说是一个较理想的气候条件，真是天公作美啊。在前几天，墨尔本的气温还高达 40 多度。我们一直担心如果在开运动会的那天气温还这样高的话，运动会是否能如期举行还是个问题。也许我们会员和家属们对体育锻炼的热忱感动了上帝，给我们安排了一个不错的天气。

根据以往办 CPCA 运动会的经验，本届运动会依然成立了运动会组委会，以确定运动会的比赛项目、裁判和工作人员的配备、场地选择、奖牌的准备、以及有关运动器材的租借和

采购。运动会前夕，理事会和运动会组委会又专门召开会议，检查运动会的各项准备工作情况，以保证运动会能顺利进行。运动会的报名登记工作以及比赛项目的编排是十分繁杂的，刘威和朱立承担了这一重任，使得运动会比赛能顺利进行。在决定比赛项目时，本届运动会组委会考虑到会员的年龄和其它因素，决定在保留一些传统竞赛项目（象 100 米、1500 米、4×100 米接力、铅球和跳远等）的基础上，加强娱乐与健康性比赛项目的力度，鼓励家庭每个成员都能参与这次运动会中来。比如说，家庭接力、小运动员（孩子们）托乒乓球跑、定点跳远、5 米折返跑等等。

娱乐与健康性比赛项目是本届运动会的重头‘戏’，的确吸引了很多会员们和孩子们的浓厚兴趣、并兴致勃勃地参加到这些项目中来。孩子们争先恐后、你追我赶，场面十分有趣。令人感到意外的是，本届运动会上，大多数获奖的孩子们对 Easter Eggs 没有太大的兴趣，反而对奖牌表现出特有的青睐。每个孩子都希望能有一块奖牌，甚至于两、三岁的孩子也这样，不管是金、银或是铜牌，即使没有获得名次的，也希望能有一块。这十分出乎我们的意料，这表明了我们的下一代十分重视他们所获得的荣誉。以后的运动会也许应注意这一点。孩子们的参与是十分重要的，不管他们的成绩如何，父母们都应该为孩子们的努力而感到骄傲和自豪。

历届的南北方拔河比赛是全场比赛的亮点，本届也不例外。可以说拔河比赛把运动会推向了高潮。双方的拔河队员努力拼搏，有的使出了吃奶的力气，而双方的啦啦队更是摇旗呐喊，比赛异常激烈。不知何原因，也许战略、战术方式不对，北方巨龙男女队再次双双败给南方雄狮队。北方巨龙队的确要好好总结经验教训，在下次的运动会上能够击败南方雄狮队。最后南北足球队展开年度大战，但胜负显得不那末重要，重要的是参与。

裁判的工作好坏直接关系到运动会能否顺利进行。本届运动会，范志良又一次的接过裁判长的帅印，带领裁判员队伍出色地完成了竞赛项目的裁判工作。为了保证比赛能顺利地进行，他与运动会组委会紧密合作，一一落实裁判工作。娱乐与健康性比赛项目主要由孩子们参与，组织和裁判工作是比较繁琐的。可是担任裁判长的李健民和刘钢军却耐心地、有条不紊地进行组织比赛，使这些项目顺利地完成。许多会员都积极参与裁判工作，每一位裁判员都坚守自己的岗位，自始至终地认真履行职责，运动会组委会对于他们的辛勤工作表示衷心的感谢。运动器材是保证比赛成功的基本条件之一。施浩从她所工作的大学那里借来了重量不一的铅球和拔河用的绳子；而王丽娟从她工作的学校借来了 6 块秒表供竞赛项目之用。此外，朱立‘翻箱倒柜’把‘藏’于家中多年的 30 米长的皮尺拿来用于跳远和铅球比赛项目。

运动会的宣传工作是非常重要的，它可以起到鼓励运动员、活跃比赛气氛。为此，李跃进和刘桂琴做了不少准备工作。在比赛期间，雄壮的运动员进行曲响彻整个比赛场地，加上李跃进的高水平且幽默的及时报道，为运动会增添了不少光彩。造就这生动活泼场面的功臣当归属李跃进和刘桂琴。刘桂琴一如既往，主动承担了运动会所必须的细微后勤准备工作，比如准备入场式的小旗、发奖的花束、终点线的彩带等等。在运动会开始之前，高大超和刘威对广播器设备进行了认真、仔细地安装与调试，保证了在本届运动会的顺利使用。此外，他们还随时与随时李跃进一起调整输入输出，确保最佳的播音效果。对此，运动会组委会对于他们的辛勤工作表示衷心的感谢。

运动会的安全工作极为重要，为了防止运动会期间意外的发生，以瞿唯青为首的安全小组很好地履行了他们的职责，出色地完成了任务。此外，后勤工作也很重要，史兵负责医疗救护工作，并在主席台前设立了红十字救护站，密切关注每一个运动员的状况，并为受伤的运动员做及时的处理。余华刚和汪爱群夫妇又一次承担了烧考任务，为不少家庭解决了午餐问题。王晓明承担了采购 Easter Eggs，发放儿童奖品，组织儿童猎蛋游戏（Easter Eggs Hunting）。为此，运动会组委会对他们的出色工作表示诚挚的谢意！

运动会的成功是集体努力的结果。本届运动会组委会向那些为组织运动会集体项目的会员们表示深深的感谢。没有他们的努力，我们的集体项目就很难实施。比如，在组织 4×100 米接力项目上，张庆原付出了许多心血。各个代表队的领队们也积极响应，象大学队的杨云、科学院的王晓明、太极队的胡维平等等。朱立和孙守义积极组织拔河比赛项目。最后向支持孩子们参加本届运动会家长们表示十分的感谢。运动会结束后，很多人帮助收拾设备，清理垃圾。一会儿工夫运动场就被清理的干干净净。在这里运动会组委会向所有帮忙的会员以及家属们一并表示感谢！

本届运动会总的来说是非常成功的。从各方面反馈回来的信息来看大家对这次运动会是给予充分的肯定。运动会组委会对此感到无比的欣慰。同时运动会组委会对所有参赛运动员、会员们以及家属们表示衷心的感谢。你们的积极参与就是对我们的最大支持。当然运动会组委会特别要感谢所有为运动会服务的裁判员和工作人员。正是你们的辛勤劳动，为本届运动会的成功举办立下了汗马功劳。最后，殷切地希望 CPCA 广大会员及家属，通过本届运动会的参与，能进一步增强对体育锻炼的认识，加强体育锻炼、增强体质、活跃我们的生活，使我们的生活变得更美好。

愉快的一天

贾利华

三月二十一号，我们全家早早地起了床，因为今天我们要去参加一个特别的运动会----CPCA 第三届运动会。

原本是想早一点到，好找一个“有利”的地形，再进行赛前热身，没想到，居然有人比我们还早，并已经占领了“阵地”。

运动会按原计划进行，首先是运动员入场。两个年轻运动员高高举着 CPCA 的横幅，接着几个可爱的小朋友拉着澳大利亚的国旗，后面是浩浩荡荡的运动员队伍：太极组、瑜伽组、青年组、儿童组……还有一队代表公正的裁判队，伴随着嘹亮的运动员进行曲，运动员们“雄赳赳，气昂昂”地绕场半圈。

比赛正式开始，一边是 100 米，200 米短跑，另一边是跳绳比赛。年轻人生机勃勃，年长的也毫不逊色，女队员们更是巾帼不让须眉，特别是 4×100 的女子赛，发号员一声令

下，队员们拼命往前跑，顺利地把第一棒交给自己的下家，等第二棒队员默契地接过接力棒，飞快的继续往前冲，生怕自己这组拉下，到最后一棒时，队员们个个铆足了劲儿，我还没看清楚她们是怎样接过接力棒的，霎时运动员已经跑到终点。虽然冠军只有一队，但是女将们毫不松懈，平时还真看不出来，在运动场上她们个个是健将。等这边的硝烟刚刚熄灭，那边的战火又起-----2 千米竞走。一组不寻常的老中青少男女混合竞走赛轰轰烈烈地开始了，一圈下来，队员们前前后后地拉开了距离，有的继续认认真真迈着步子，有的连走带“跑”，也有的悄悄的走出了队伍，最有意思的是一位年长的老太太不知不觉在什么也参加了进来，她迈着笃定的步子，看着老太太脸上带着自信的笑容，好像告诉大家，冠军非她莫属，大家情不自禁地为她加油鼓掌。到了最后关键的冲刺阶段，运动员们加快步伐，一鼓作气，走近终点。第一名……第二名……咦，还有三个并列三名，手拉手一起走入了终点，“友谊第一，比赛第二”的风格在这里充分体现。

最有看头的还是我们的小运动员的比赛。几个三到五岁的小运动员排成行，等到发令员一发指令，小萝卜头们争先恐后地往前冲，跑在最前面的是那个个子最小的。家长们在旁边为孩子们鼓气加油，看架势，恨不得自己上了。让人捧腹的是几个孩子已经到达了 30 米的终点，还在继续往前冲，直到妈妈们跑上去阻止他们，也许 30 米对他们来说太短了，还没尽兴呢，建议下届组委会增设 300 米项目，让他们来参加，还不是小菜一碟吗。接着是 50 米跳绳，小运动员们个个生龙活虎，随时准备夺取这项的冠军，看样子，他们的荣誉感比我们强多了。这边的比赛刚结束，那边又一项“高难度”的推瓶比赛马上开始了。当裁判在宣布比赛规则时，我们的小运动员在下面摩小拳擦小掌，估计我们的组委会早就体察到我们小运动员的心思，所以每两个运动员中决出一名冠军，这下可让我们的小运动员和妈妈们乱了方寸。当裁判员一声令下，就看到小运动员有的不按顺序推瓶，有的索性用脚踢，还有的家长在旁边“辅助”，好一幅“一人参赛，全家动员”的热闹景象。

跟往年一样，最后一项助兴节目是找巧克力蛋。没等我们大人反应过来，只见所有的孩子撒开腿往小丘那边窜过去，速度快过刚刚的 30 米，50 米任何一项目。有的拿着早就准备好的小篮子、马夹袋，还有几个灵机一动，脱下帽子一边捡，一边往帽子里丢，也不管是不是丢进了帽子里，没过一会儿两个小男孩的裤子和上衣的口袋里已经装得满满的，一边往回跑一边还提溜着裤子。我想这才叫真正的满载而归。

激动人心的时刻到了，主席在大家的欢呼声中给每个大小运动员颁奖，颁完了奖也结束了我们这愉快的一天。再回头看看我们的小运动员，好家伙，个个脸上堆满了灿烂的笑容；脖子上挂满了沉甸甸的奖牌；口袋里装的是满满的巧克力蛋。

好一个“物质、精神文明”双丰收的一天。

[游记]

捕鲍记

Fuping

澳大利亚物产丰富，尤以水产闻名遐迩。澳大利亚鲍鱼野生，个大，乃鲍中之上品。据报道，仅塔斯马尼亚一州出口量就占世界鲍鱼市场70%。出墨尔本南行约100公里，既南太平洋。洋水浩瀚，横流逆击，排浪滚滚，际天而来。鲍鱼就栖息在这汹涌澎湃的海底世界。



鲍鱼生长于水下1~3米的礁石上。海水浮力很大，徒身极难垂下海底捕捉，可望而不可及。唯在落潮之际，可入海浅潜而捕之。大洋之水来自南极，终年寒冷，仅新年前后月余（澳洲盛夏之季）海水略温。x月x日，风和日丽。恰逢午时海水低潮，遂驱车前往南海捕鲍。

海面之下，暗流汹涌，极难立足于一地。入海后只能浮于水面，随波逐流。常年浪潮冲刷，大海水清见底。海底长满了海带等水草，依其年龄不等，有浅绿，有深棕，随海流飘荡不息。还有不知名的粉红色的海藻生长在礁石上。形形色色的鱼类急速穿行于海草之间，不时有小蟹从崖缝中探头探脑。



鲍虽名鱼，实为贝属。壳生蜗纹，似螺而扁，类蚌而单壳。成年鲍鱼径约4寸，厚寸许。鲍以海底苔藓为食，如牛牧草，似蚕食桑，缓缓蠕动于礁壁之上。捕时当乘其不备，将利器猛嵌于其腹下，剥离礁壁。此物貌似蠢蠢，实则机警，若一击不中，即缩肌收腹，强大吸盘将其牢牢固定在礁石上，壳壁之间，一隙不存。任你百般捍动，休想移动一丝一毫。水下世界，弱肉强食。此物无任何进攻能力，唯凭一壳护身。为生存计，鲍多生于水草旺盛的崖缝礁石之间，剥离后务必立即捡起，否则落入深处，前功尽弃。在这波涛汹涌大洋之中，捕鲍者必须准确，迅速，灵巧。

鲍之美味即其吸盘，似贝而巨。可切片清炒，配以葱姜，微熟即止。白板金边，肉嫩汁浓，食之口滑味甘。无鱼虾之腥，略带海草之淡香。吸盘为鲍之肌腱，久爆则韧。

金字塔：世界奇迹之首

杨耘
2008.04

笔者于 2007 年 12 月初利用去德国开会之机专程飞往非洲开罗寻访堪与中国媲美的古埃及文明。在两天的时间里参观了金字塔，博物馆（内有皇家木乃伊），大教堂(Citadel)，大巴扎(Bazaar)，及夜巡尼罗河。本文重点介绍金字塔。

金字塔具今已有 4500 年的历史，由于它形似汉字中的“金”字，因而被称为“金字塔”，金字塔本身是一座王陵建筑。它规模宏伟，结构精密，塔内除墓室和通道外都是实心，顶部呈锥角。金字塔历经多次地震都岿然不动，完好无损。它被誉为当今最高的古代建筑物并傲居世界七大奇迹之上。



在埃及已发现的大大小小的近百座金字塔中，最大最有名的是位于开罗西南面约 13 公里的吉萨省处利比亚沙漠中的三座金字塔。它们是大金字塔（也称[胡夫金字塔](#)）、哈夫拉金字塔和门卡乌拉金字塔（见相片）。

大金字塔建于埃及第四王朝第二个国王胡夫统治时期（约公元前 2670 年），原高 146.5 米（相当于 40 层高的摩天大厦，在 1888 年巴黎建筑起埃菲尔铁塔以前，它一直是世界上最高的建筑物），因顶端剥落，现高 136.5 米，底面呈正方形，每边长约 230 多米，占地面积约 80 亩。塔身由 230 万块巨石组成（见相片）。

第二大金字塔是古埃及第四王朝（约公元前 2575 年至公元前 2465 年）的第四位法老哈夫拉的陵墓，因此被称为哈夫拉金字塔，塔高 143.5 米。狮身人面像便紧挨着哈夫拉金字塔（见相片），据传人面是哈夫拉的模拟像。它叫斯芬克斯，高 20 米，长 57 米，仅一只耳朵就有两米高。鼻部有损伤，拒说是在一次战争中被拿破仑的士兵用大炮轰掉的。斯芬克斯象征着法老的权利至高无上，威不可侵。长期以来，由于该金字塔内的湿度过大、通风较差，墓室内部的墙壁出现裂缝。1992 年，哈夫拉金字塔又经历了一次强度为 5.4 级的地震，受到了部分损坏。大家熟悉斯芬克斯的正面像，现附上其侧面及背面相片。细心的读者可能注意到有鸽子筑窝。这可是千年首次哦。



第三大金字塔位于南端，体积最小，但十分精致。它的底边长 108.7 米，高 66.5 米。吉萨的这 3 座金字塔都曾被盗，墓中财宝已基本流失，但它们所体现的古代埃及人民炉火纯青的工程技术，每天都吸引着千千万万的各国游客。

笔者临行前曾咨询 CPCA 会员曹金丽，在此致谢。

[随笔]

男人下厨之乐

刘乾初

“民以食为天”在中华五千多年的历史长河中一直是颠扑不破的真理。

食，即吃也。想要吃，就得做。在传统的中国习俗上，女人往往是家里的主人，厨房自然就成为了她们的主要‘天地’，做饭就是她们的职责之一。一般来说，女人最具有丰富的想象力，对油、盐、酱、醋、糖、茶等十分的熟悉，而且使用起来似乎是‘得心应手’。可是，平心而论，虽然女人下厨房的比例比男人大得多，时间也长得多。可在中国的饮食史上，出名的厨师却大多是男人，而且中华美食，几乎每一样美食的创造者主要是男人，原因可能是多种多样的。

也许女人一进厨房，她们丰富的想象力与创造力就会‘烟消云散’。而男人则有所不同，一旦进入厨房，其灵感和创造力则‘急剧’增加，加上勤奋和努力，自然会创造出许多‘不朽’之作。所以说，厨房不仅是女人的‘领地’，也应该是男人的‘天下’。在以前，在北方，传统上男人一般是不下厨房的，所以他们吃的除了大饼卷葱、就是葱卷大饼或者是白菜炖肉（当然现在情况完全不同了）。不过，在南方男人很少有不下厨的，自然有机会创造出那些经典的中华美食。

下厨，对男人来说，其实是一种美好的享受。男人在很多情况下显得比女人愚笨。比如老婆夸一个女人的衣服很漂亮，他或者不以为然、或者心不在焉，而不会深究老婆其实早就想要这样一套衣服。而在厨房，男人则完全是‘脱胎换骨’，他们对事物敏锐的感觉简直超乎想象。作为厨师绝不会拘泥于普通的煎炒模式，因为男人会非常善于利用一、两样普通的原料，可以千变万化，营造出美味的佳肴。油、盐、花椒、生姜、大蒜、酱油、醋、糖、酒等，这些调料性格各不相同，它们单独出现的时候，性格相当鲜明。可是如果用的不好，会使你感觉所做出的菜，其味道似乎没有层次，让人吃起来很乏味，甚至难以下咽。只有巧妙地使用这些调料，使之在加入菜之后，它们各自能与其他味道有机地容和为一体，这样的味道往往很有内涵，值得细细品味。擅长使用这些调料，不仅需要高超的厨术，而且需要有丰富的想象力与创造力，加上宽容的心态。

如果说女人把厨房当做‘加工车间’的话，男人则是把厨房当做了一间‘艺术作坊’，除了烹调出好滋味外，还要在烹饪的过程中获得一种特别的愉悦。女人的厨房往往注重形式，为了面子她们宁肯花许多钱来装饰厨房。而男人则更注重内涵，他们要的是味觉、视觉上真正的满足。

也许，以上的议论会‘得罪’女士们。不过，这仅是一般而论。当然也不可否认不少女人仍然做出许多非常可口的美食来。

现在在中国，许多人都‘懒’得下厨房，尤其是年青男女，喜欢下饭馆、买外卖，只要方便就行。虽说这种生活方式也无可非议，可惜的是他们失去了下厨房的快乐与享受。

还没有下厨的男人们，赶快行动吧，别让女士们笑话，锅碗瓢盆、材米油盐酱醋茶可以奏出一曲美妙的‘交响乐’（相不相由你！）。欣赏你的美食、满足你的口味、愉快你的心情、保养你的身体。男人下厨真是益出多多，其乐无穷啊！

[健康与保健]

[编者的话：保持健康的健康体魄需要从各个方面去着手：心态、饮食、运动以及习惯。在本期介绍由王晓明推荐的“修身养性小‘智’识”的第一部分-“习惯篇”（仅供参考）。

在上期介绍了一种适合白领阶层的简单的锻炼方法-“白领桌前保健健身操”。本期在介绍一种适合白领男士的锻炼方法-健身形体操，有机会您可试一试，看看效果如何。

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的到很好的休息，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。]

修身养性小‘智’识（1） -习惯篇

王晓明推荐

1. 清晨四个**好**习惯

第一：早上洗澡

早上洗澡是个好习惯早上洗澡确实有助于促使血液循环更加旺盛并且清洁的感觉和浴液的芬芳本身就可以调整心情，使精神更加饱满。

第二：去办大事

早上大便这个好习惯一经养成，你会终身受益如果还没这个习惯于也不要着急，要努力去培养，比如多吃高纤维食品，如白菜、白薯等粗粮，并且在早上起来后不管有没有都去下厕所，久而久之，习惯会成为自然的。

第三：喝水

醒过来后喝一杯凉水是个好习惯经过一夜的睡眠，没有一滴水的摄入，人很容易脱水，而一杯凉开水(不是冰水)则是有益的补充：这对于肠胃也起到了清理作用。

第四：慢慢起床

早上尽量不要猛起，这会使血往上冲，造成血压突然变动，引起头晕等症状。比较好的做法是，睁开眼睛后先不起身，躺在床上活动一下四肢和头部，5分钟后再起来。如果你有起不来的问题，可以闭着眼做一些伸拉四肢的动作会非常有助于清醒。

2. 晚上七个不

（注：原来只有‘五个不’，编者又多两个。）

第一：不喝咖啡

睡前不宜喝咖啡很多人都知道，含咖啡因食物会刺激神经系统，还具有一定的利尿作用，是导致失眠的常见原因。茶也一样☺

第二：不要吃辣

晚餐吃辛辣食物也是影响睡眠的重要原因。辣椒、大蒜、洋葱等会造成胃中有灼烧感和消化不良，进而影响睡眠。

第三：不要吃胀气食物

有些食物在消化过程中会产生较多的气体，从而产生腹胀感，妨碍正常睡眠，如豆类、大白菜、洋葱、玉米、香蕉等。

第四：不要喝酒

睡前饮酒曾经被很多人认为可以促进睡眠，但最近的研究证明，它虽然可以让人很快入睡，但是却让睡眠状况一直停留在浅睡期，很难进入深睡期。所以，饮酒的人即使睡的时间很长，醒来后仍会有疲乏的感觉。

第五：不吃油腻食物

油腻的食物吃了后会加重肠、胃、肝、胆和胰的工作负担刺激神经中枢，让它一直处于工作状态，也会导致失眠。

第六：不能吃的太晚

晚餐早吃可大大降低尿路结石的发病率，因为人的排钙高峰期是在进餐后的4到5个小时。若晚餐过晚，人可能已入睡，由于尿液停留在膀胱和输尿管中，从而使钙不能及时排除体外，沉积下来，久而久之，逐渐扩大形成结石。

第七：不能吃的太多

晚间由于活动减少，或进餐较晚，如果晚餐吃的过多，可引起胆固醇升高，刺激肝脏制造更多的低密度脂蛋白，诱发动脉硬化、刺激胰岛素大量分泌，往往造成胰岛素细胞的衰竭，从而埋下糖尿病的祸根。

（©内容属于原作者所有）

都市白领男士的健身形体操

叶可儿

在白领阶层当中，有些男性职员因平时不注意运动，饱餐过频，故腹部脂肪逐日囤积，形成了惹人注目的“啤酒肚”。有的男士还会出现臀部肥大、大腿粗壮等有损形象的体态。这里为已有上述不良体形的男士们开个处方，推荐一套国外流行的、在办公室内操练的特殊健美操。只要抽空一天做 15 分钟，坚持约一个月的话，腰、腹及臀部“逗留”的多余脂肪就会渐渐消失，一个充满男性魅力的体态一定会在你身上体现出来。

屈臂运动：将电话簿等有一定重量的东西放入手提包内，然后，手握住包的提手，反复将其以屈臂的形式，从腰部开始上提到肩部位置，左右手臂交替进行，各来回做 30 次。本运动可有效地刺激肱二头肌，使其结实发达。

屈臂运动能锻炼你的上半身，告别单薄、瘦弱的上半身，扎扎实实地得到强壮的双臂及丰厚的胸膛。

俯卧撑运动 A：将双手分别平放在离肩膀约一个拳头间隔外的二张椅子上，身体尽量保持一条直线，然后做俯卧撑。这一运动可锻炼上臂的肱三头肌。

俯卧撑运动 B：运动前的准备姿势与 A 相同，只不过为加大锻炼的强度，将双足架在桌子上。伸直双腿，缓缓地做俯卧撑，这样可以使手臂外侧的肌肉群受到刺激，逐渐变得有韧劲。

下蹲运动：双腿分开，约与肩同宽，腿尖略向外，两腿略弯曲，双手抱住后脑部。然后，使臀部慢慢地下蹲，直到大腿与地面平为止。随后再慢慢地复原，注意不要伸直膝关节。

曲膝运动：臀部略微接触椅子、双手紧握椅子边缘。让膝盖轻松地弯曲，双腿拼拢，然后，慢慢地使膝盖向胸部靠近，而后慢慢地复原。

侧身弯曲运动：手持有适当重量的手提包，另一只手的掌心贴在后脑勺。然后，手提包像被拉向地面一样自然下垂，身体跟着一起侧身弯曲。复原动作是：慢慢地将手提包上提，身体也慢慢地伸直。左右侧交替进行。

下半身的训练：想使臀部紧收、大腿有劲，塑造一个理想的下半身的话，请做以下运动：

后曲运动：双脚分开与肩同宽，一手扶着椅子，让上半身保持固定，然后，膝盖向前挺，而腰部则慢慢下落，向后倾，保持这一姿势，直到较疲劳为止。这节操可使大腿部的前侧肌肉健壮、消耗臀部的脂肪。

(本文由叶可儿在 2007-1-20 11:50 发表于: 倍可亲.美国 (backchina.com))

(©内容属于原作者所有)

年轻 10 岁的秘诀

游云异客

常吃香蕉——香蕉含有丰富的维他命 A、B、C、E 和铁质，还含有协调身体酸碱度平衡的磷和矿物质，是提神醒脑的最佳保健食品之一。

喝杯牛奶——牛奶中含有高度的钙质，且颇有营养，每天喝一杯牛奶，可以多吸收 3 克的蛋白质，这对增强体质、健康骨骼和牙齿都大有裨益。

早餐吃好——早餐是一日三餐中最重要的一餐，可以喝一碗米粥、吃一些麦片、一只鸡蛋等食物。丰富的早餐能为身体提供所需的能量，让人一天之中精力充沛。

多喝开水——水对人身心活力有神奇的作用。它可以改善呼吸、调理关节和肌肉、减轻疲劳。一般每天喝开水 2 升左右。假如你锻炼身体，乘飞机旅行或患感冒，则更要多喝开水。

常吃果仁——因为果仁中含有丰富的铁质和各种维生素，能强健皮肤细胞，把氧气带到红血球，使你保持健康美丽。

呵护皮肤——如果你外出每次都要抹点含防晒因子的面霜并戴一顶帽子，那么太阳照射对你皮肤的危害就会减少。另外，使用化妆品并不是越多越好，每天都应用柔和的洗面奶等洗脸。

经常游泳——游泳是一项很好的练气和舒展身心的运动，比单纯健身效果还好，因为水具有舒缓心境的效用，非常有益于身心健康。

讲究卫生——常晒被褥，常换衣，常开窗户通风换气，饭前便后洗手，不吃腐烂不洁的食物，早晚坚持刷牙，饭后要漱口，晚上用热水洗脚。

多闻花香——植物和花卉可舒缓神经紧张，给人带来轻松愉快的好心情。

户外活动——多到户外活动，如呼吸新鲜空气、晒晒太阳、登山、跳跳绳、做做体操等，经常户外活动，可促进新陈代谢和血液循环，增强抗病能力。

（本文由游云异客在 2008-2-10 发表于：倍可亲. 美国 (backchina.com)）
（@内容属于原作者所有）

[与众分享]

《时代》杂志评出的十种最佳食品

2008.1

最新一期美国时代杂志评选出 10 种现代人最佳营养食品建议清单，如果正确食用，不但可以强身健体，还可以预防多种疾病。

时代杂志建议现代人应该摄取的十种最佳营养食品，排名第一的就是物美价廉的番茄，报导指出，番茄内含的 Lycopene 素，可以大幅减少前列腺癌的罹患几率。

而热量低、含有丰富铁质、维生素 B 的菠菜，不但是减肥圣品，还可以有效预防血管疾病以及夜盲症。

至于中国人过年必备的花生、杏仁等坚果，则有提高良性胆固醇、预防心脏病的功能，不过医生警告，一定要控制食用量，否则反而有害。

如果不想罹患乳癌、胃癌、直肠癌，花椰菜是不错的选择，最好的食用方式，就是简单地烫一下，最能保护丰富的胡萝卜素以及维生素 C。

至于广受减肥人士喜爱的燕麦，则有助降低血压以及胆固醇。要想身体健壮，可多吃鱼类食品，其中鲑鱼含有的 OMEGA-3S 成分，可以预防脑部老化，罹患老人痴呆症。同样可以防止老化的蓝莓，因为含有相当高的抗氧化剂，还能预防心脏病及癌症。至于让“口气”不好的大蒜，则在清血、防治心脏病上，有相当大的功效。

在亚洲相当风行的绿茶、红酒，也被证实有预防疾病的功能。绿茶含有多酚，这种植物化学因子，一杯量的抗氧化效果是维生素 C 的 100 倍。至于红酒，报导指出，法国人享受奶酪、奶油制品，罹患心血管疾病的几率却远低于美国人，原因之一就在于红酒，制红酒的葡萄，葡萄皮上含有抗氧化物，不过，医师也提醒，饮用红酒过量可能适得其反，引发乳癌、中风等疾病。时代杂志建议的 10 大营养食品是：

- 第一名：番茄，含有 Lycopene 素、维生素 C，预防前列腺癌。
- 第二名：菠菜，含有铁质、维生素 B，预防血管疾病、盲眼症。
- 第三名：花生、杏仁等坚果，防心脏病，但要适量，多吃反而有害。
- 第四名：花椰菜，简单烹调，预防乳癌、胃癌、直肠癌。
- 第五名：燕麦，富纤维，可减肥、降血压、胆固醇。
- 第六名：鲑鱼，防止脑部老化、防止老年痴呆症。
- 第七名：蓝莓，富抗氧化剂，预防老化、心脏病及癌症。
- 第八名：大蒜，清血、降低胆固醇、防治心脏病。
- 第九名：绿茶，降低患胃癌、肝癌、食道癌、心脏病概率。
- 第十名：红酒，有助抗氧化，适量饮用有助预防心脏病。

(©内容属于原作者所有)

An apple a day?

Karen Inge

(www.ninemsn.com)

A recent nutrition and health review of apples completed by an Australian dietitian has looked closely at the benefits of including an apple a day in your diet. Apples have been shown to have a range of health benefits including asthma and cancer protection. But can they really keep the doctor away? Let's take a closer look:

Apples and antioxidants

The report claims that apples have the highest antioxidant content of Australia's most popular fruits and ten times the antioxidant power of goji berry juice. Red apples do score well on the ORAC scale a measure of the antioxidant activity of a food, however other fruits like blueberries score higher. Even though blueberries may not be considered a 'popular' fruit their appeal and availability is growing. So it is somewhat biased to exclude them for this study. In addition, the report mainly focuses on red apples with more phytochemicals or antioxidants than green varieties.

Reduce cancer risk

According to the report apples have been identified in population studies as having the capacity to reduce cancer risk, specifically lung cancer. An analysis of the Nurses' Health Study and the Health Professionals' Follow-up Study involving 77,000 women and 47,000 men revealed that women who consumed at least one serving of apple per day had a reduced risk of lung cancer. It's important to realise though that many more foods could be associated with these findings. Apples may appear to have these benefits from the very fact that they are commonly consumed fruit in the countries where the population based research on food intakes has been performed and reported in the western scientific Journals. There are publications of Asian and Indian foods, like high antioxidant activity herbs and spices, that receive less attention, but may be just as potent for health protection.

Chew on this

The bottom line is that if you're not a great fruit eater, adding an apple a day to your diet can be a great way to boost your health and vitality. Apples are great tasting and readily available all year round. If you've already got the fruit habit, it's better to mix up your 2+ serves a day, for a varied intake of nutrients and antioxidants.

Apples:

Have a low glycemic index of 38 for sustained appetite satisfaction and energy between meals

- Are a good source of potassium and vitamin C
- Are a good source of fibre and can be eaten on the run for breakfast
- Suit most fussy kids, but remember that the peel contains much of the antioxidant activity.

(©内容属于原作者所有)

463种生活小窍门 (13)

刘乾初推荐

241. 专家指出，学生用纸应注意：纸并非越白越好！有些厂家为使纸色更白，加入大量超标的荧光增白剂，该物质含多种致病物，且危害视力！

242. 纸的重量和厚度不是鉴定纸质的标准，劣质原料只须加入适量机油、漂白粉等，就可做出厚纸，而机油含铅等毒害神经系统物质，危害极大！

243. 辨识驼毛：优质驼毛纤维长、有光泽，毛色有杏黄色、棕红色、银灰色、白色等，较差的呈黑色，毛也较粗。假驼毛一般毛纤维短且粗。

244. 辨识驼毛：优质驼毛手感柔软，富有弹性，干燥，假驼毛手感和弹性一般较差，有的还有潮湿感；取适量毛浸泡或水煮几分钟。假驼毛会褪色

245. 清除黄金饰品污渍：放冷开水与中性洗衣粉调和水里浸泡15分钟（忌用自来水和偏酸硷洗衣粉），再用软毛刷轻刷表面，最后用冷开水过清

246. 冬瓜五百克、赤豆40克加水两碗煮沸再小火煨20分钟，不加或少加盐，日服2次，利小便、消水肿、解热毒；慢性肾炎、脾肾虚寒者不宜

247. 春节前四五天菜价最高，可提前储备蔬菜，如大白菜、卷心菜、芹菜、黄瓜、西红柿、冬瓜、胡萝卜、青萝卜、马铃薯、大葱、生姜、山药等

248. 不宜提前购买的蔬菜：青椒、豆角、菜花、韭菜、菠菜、茴香、生笋、蘑菇、生菜、油麦菜等，即使温度适宜，最好也别存放三天以上。

249. 街头散装炒货慎买！看起来有光泽且摸时有油状物的黑瓜子，很可能表面涂有矿物油，用漂白剂漂过或硫磺熏过的白瓜子、开心果有异味。

250. 购年货当心“洗衣粉”鱼！卫生部门提醒：用甲醛和洗衣粉泡过的海产品颜色偏白，鱼的肉与刺粘连较紧，肉质僵硬，入口腥涩，闻之有药味。

251. 春运期识破犯罪伎俩:看票:罪犯利用同乡和同程的借口同乘客搭讪,借故拿过乘客的票来看,看完后还给对方的是张已被调换了过的过期车票

252. 春运期识破犯罪伎俩:碰瓷:一些罪犯走过旅客身边时故意将自己物品扔到地上,然后诈骗旅客钱财。旅客不要被吓住,糊涂就范,应报警。

253. 春运拥挤,乘容易遭受疾病侵袭,可适度打开车窗,或靠站间隙多到站台走动,也可乘车前服用些抗感染或增加免疫力的药物,注意饮食卫生

254. 营造节日气氛:可买些鲜艳可爱的卡通靠垫等小摆设来装饰房间,鲜花和植物更是永不过时的装饰品,也可在灯下、窗上挂些彩色玻璃吊球。

255. 节日应酬多,易导致营养过剩和肥胖,应注意肉类等避免过量,适当多吃豆制品和鱼类,不挑食,不偏食,最后要吃点米饭,饭后再吃点水果

256. 炒菜时冒出的油烟中含有害物质,若整天泡在厨房做菜,会导致腰酸背痛、乏力,应注意一打开燃气开关就打开排气设备,炒完菜再抽一会。

257. 个人使用毛巾数量最低标准为男二女三,用完后及时清洗,每周消毒一次,晾挂通风处,毛巾使用期限一般为3个月,忌一巾多人、一巾多用

258. 宜鲜吃的食物每次要少做;剩菜应用保鲜膜包好,放冰箱内冷藏;厨房最好准备两套砧板和刀具,熟食、生食分开处理,以免交叉污染。

259. 轻度烫伤,可涂紫药水,不必包扎。皮肤若起泡,不要把泡弄破,可用涂有凡士林纱布轻轻包扎。病人要注意保暖,多喝开水,吃点止痛药。

260. 烹调时要少油、少糖、少盐分,有利健康;烹调方法用蒸、煮、烫、□、烤、卤、凉拌等,可减少油脂吸收;鸡汤、高汤置于冰箱,可去浮油。

(©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技巧。这期主要是在烹调中如何用刀的第二部分 - “片”。下期将介绍其最后一部分 - “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三部分。

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(3)?

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：

3. 剁

剁又称斩，一般用于无骨原料。此方法是将原料斩成茸、泥或剁成末状的一种方法。根据原料数量来决定用双刀剁还是用单刀剁。数量多的用双刀，又叫做排剁（斩）；数量少的用单刀。剁（斩）的要求是：两手持刀，要保持一定的距离，不能太近或太远，两刀前端的距离可以稍近些，刀根的距离可稍远些。剁是运用手腕的力量，从左到右，然后再从右到左，反复排剁（斩）。操作时两手交替使用，要有节奏地做到此起彼落。同时，要将原料不断地翻动。其次，排剁（斩）时，不要提刀过高，在剁前将刀放在清水中蘸一下，以防止茸末粘刀或飞溅。在斩茸时，为了达到细腻的效果，可配合用刀背砸。单刀剁是剁带骨的鸡、鸭、鱼、兔、排骨、猪蹄等原料，方法虽然简单，但落刀要准，力求均匀。形状的大小，一般以“骨牌块”较为适宜。

4. 劈

劈可分直刀劈和跟刀劈两种。

（1）直刀劈 用右手将刀柄握牢，将刀高高举起，对准原料要劈的部位，运用手臂的力量用力向下直劈。劈时臂、肘、腕用力要协调一致而有力，要求一刀劈断。如再劈第二刀往往不能劈在原来的刀口上，这样就会出现错刀，使原料不整齐，也易产生一些碎肉、碎骨。

直刀劈法常用于带骨或质地坚硬的原料，如：火腿、咸猪肉、猪头、鱼头、猪排骨等。劈这些原料所用的墩或菜板一定要放牢放实。劈原料时，应将肉类的皮朝下，在肉面下刀；劈猪头、火腿、鱼头等原料时，左手要把所劈原料按稳，刀劈下时左手迅速离开，以防伤手。初学时，可用左手持一木棍，将原料按牢；木棍的一端要离所劈的刀口远一些，防止刀劈在木棍上出现滑刀。劈原料要用刀刃的中部。

（2）跟刀劈 是将刀刃先嵌在原料要劈的部位内，如劈猪蹄，将猪蹄竖起，蹄趾朝上，将

刀刃嵌入趾中，右手紧握刀柄，左手持猪蹄与刀同时高高举起，用力劈下，刀在劈下时左手离开。跟刀劈左右手要密切配合，左手握住原料，右手执刀，两手同时起落，而且刀刃要紧紧嵌在原料内部，要嵌牢嵌稳，这样在用力劈原料时刀与原料才不易脱落，劈出来的原料才符合规格要求。

5. 拍

拍刀法是将刀放平，用力拍击原料，使原料变碎和原料平滑等。如用拍可使蒜瓣、鲜姜至碎，也可用拍法使肉类不滑，肉质疏松。

6. 刮 (ji)

刮刀，有雕之意，所以又称刮花刀。刮刀是采用几种切和片的技法，将原料表面划上深而不透的横竖各种刀纹。经过烹调后，可使原料卷曲成各种形状，如：麦穗、菊花、玉兰花、荔枝、核桃、鱼鳃、蓑衣、木梳背等形状。使原料易熟，并保持菜肴的鲜、嫩、脆，使调味品汁液易于挂在原料周围。对刀口深度有一定的要求，一般为原料的三分之二或五分之四左右。操作方法分推刀刮、拉刀刮、直刀刮。

(1) 推刀刮 推刀刮的技法与反刀片相似，以左手指按住原料，右手持刀，刀口向外，刀背向里，刀身紧贴左手中指上关节，片入原料三分之二左右。深度要相等，距离要均匀。

(2) 拉刀刮 拉刀刮与斜刀片相似，以左手按住原料，右手持刀，刀身向外，刀刃向里，将刀刮入原料，由左上方向右下方拉三分之二左右。

(3) 直刀刮 直刀刮与推刀切法相似，只是不能将原料切断而已。刀法在刮刀的应用上，可分为一般刮和花刀刮两种。一般刮只是在原料上刮上一排刀纹，如烹制整尾鱼时，即可用拉刀刮法。花刀刮是刮刀法最广泛的一种。所谓花刀，就是在原料上交叉地刮上各种花刀纹路，使原料经过烹调后，出现各种不同形状。但使用这一类原料，必须是韧性带脆无筋的原料，如：猪、羊、牛的腰子，以及猪肚子、鸡胗儿、鸭胗儿、鱿鱼等。

(©内容属于原作者所有)

2.二十八种热炒制作方法(3)

刘乾初推荐

热炒一般分为炒、爆、熘、炸、烹、煎、塌、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!

17. **盐焗**：盐焗就是把经调料腌渍的原料用刷过油的纸包裹起来，然后埋入炒热的大盐粒中，用盐的余热把原料焗熟。

18. **熏**：熏是将卤熟（或酱、或烧、或炸）的原料用烟熏制的一种烹调方法。也有先把原料用烟熏制后，再用其它方法烹制的，如各种腊肉。熏所用的香料有花茶、大米、松柏枝、黄豆、红糖、锯末、花生壳等。熏制菜肴味浓郁，后味甚醇，冷热食均可。

19. **泥烤**：泥烤是将原料用调料腌渍后，再以网油、荷叶包扎，并用黄泥裹紧，然后改在炭火中将原料煨烤至熟的一种独特的烹调方法。

20. **氽**：氽即是烹饪原料初步热处理的方法，又是一种烹调方法。氽是汤类的烹调方法之一。氽的原料多是加工成片、丝、花刀形或丸子形。氽的原料，有上浆与不上浆之分，氽后原料汤澄清见底为清氽；氽后原料汤色乳白为混氽。

21. **炖**：炖是先用葱、姜炆锅，再冲入汤和水，烧开后下入主料，先大火烧开，再用小火慢炖。炖菜的汤多于烧菜的汤，炖有三种，即炖、清炖、侷炖。炖多为红色，主料不挂糊；清炖多为白色，主料也不挂糊；侷炖多为黄色，主料挂糊。

22. **熬**：熬和炖相似，熬的汤汁多，不勾芡。

23. **煮**：煮和氽相似，但煮比氽的时间长。煮是将原料放在宽水中，先大火烧开，再用小火慢煮至熟。

24. **蒸**：蒸就是把原料放入容器内，装入屉里（或放在水锅里，盖好盖）通过加热产生高温蒸气而使原料成熟的一种烹调方法。采用蒸片所制的菜肴具有保持原汁原味，减少菜肴养分散失，保持原料原有形态的特点。因此，用蒸的方法制作的菜肴很多。

25. **拔丝**：拔丝是制作甜菜的一种烹调方法。将绵白糖加油或水炒（熬）到一定的火候，然后放入经炸过的原料翻炒而成、吃时能拔出细细的糖丝。拔丝的关键是炒糖。炒糖有四种方法，即油炒、水炒，油水合炒、干炒。四种炒法所需时间不一，但将糖炒到能拔丝的程度是瞬间的事，因此，不论采用哪种炒法，都要掌握好火候。

26. **蜜汁**：蜜汁也是制作甜菜的一种烹调方法。蜜汁是把用糖和蜂蜜加适量的水熬制而成的浓汁，浇在蒸熟或煮熟的主料上的。蜜汁的种类比较多，除用糖、水和蜂蜜配制之外，还有用糖、水分别加桂花酱、玫瑰酱、金糕、枣茸、椰子等配制的。

27. **糖水**：糖水亦是制作甜菜的一种烹调方法，是将用水糖或绵白糖熬成的糖水浇在经过蒸和煮的主料上所制成的菜肴。用此法烹制的甜菜，甜味适中，食之利口，特别是盛夏时节食用冰镇糖水甜菜，有能除油腻、清凉消暑的作用。

28. **涮**：涮就是用火锅将水烧沸，食者自己用筷子夹着切成薄片的主料在滚开的火锅中涮熟，再蘸着自己调拌的味汁进食。此外，还有什锦火锅，生片锅，砂锅都是汤菜兼有的烹调方法。它们的制法是把几种或十几种荤菜搭配的原料（或生，或半熟）码入火锅

内，倒入煮好并调好味的汤，然后烧开食之。什锦火锅味清淡，主料清爽利口。生片锅主、配料选择精细，食之细嫩，汤料清鲜。炒锅菜的特点是主料酥烂软嫩，汤味醇厚鲜美。

(©内容属于原作者所有)

防癌药膳（粥） – 猕猴桃苡仁粥

配料：猕猴桃 1 个，苡仁 100 克，冰糖适量

准备：

- (1) 把猕猴桃的皮去掉，把它切成小丁放在盘中备用；
- (2) 把苡仁淘洗干净；

作法：

- (1) 先把苡仁倒进盛有开水的砂锅里；
- (2) 用大火煮 40 分钟；
- (3) 苡仁煮熟之后，根据您的需要放入适量的冰糖；
- (4) 待冰糖化了之后，再把猕猴桃丁倒进去搅拌均匀就可以出锅了。

功能：（注：猕猴桃的防癌功能由中国中医药大学教授李峰给予解释）

猕猴桃中的维生素 C 含量非常高。猕猴桃的功能本身与它维生素 C 含量高有关。

我们都知道癌细胞实际上是正常细胞在复制过程中发生异变所造成的。什么时候容易发生异变呢？往往是人生病以后，情绪受到刺激以后，或者说特别劳累以后，也就是免疫力比较低下的时候。这时候往往是人体内环境比较紊乱，而且细胞也容易出错。而维生素 C 也是人体在这个时候需要大量维生素 C 的时候。维生素 C 可以帮助人体实现细胞的内环境的稳定，使它复制不容易出错。因此，从这点上来讲猕猴桃本身就可以使我们预防癌症的发生。

人体生活在现在这个环境中，不可避免地会接触很多致癌的物质。比方说许多人很喜欢吃烧烤的食物。可是，在烧烤的食物里会生成很多类似于三四苯丙芘致癌物质。如果在我们吃进的以后，吃点猕猴桃或者一些水果，它可以阻止三四苯丙芘这类物质在身体形成致癌的那种作用。或者说我们有时候万一吃到一些霉变的物质比如黄曲毒素，或者是吃到一些亚硝酸盐类的东西，那么通过猕猴桃或是有些水果的保护作用来防止这些致癌物质的破坏，从而达到防止癌细胞的生成。

注意事项：

- 糖尿病人食用时不要放冰糖；
- 做粥时猕猴桃要后放，以免破坏其营养成分；
- 猕猴桃不要和乳制品同时食用，否则它会凝结成块不容易消化吸收，还可能会引起一些腹痛不适的症状。

小技巧：一种使较硬的猕猴桃快速变软的方法

拿一个大纸口袋，把猕猴桃放入纸口袋中，然后再放两根香蕉，或者放一个苹果、一个梨，也可把这些水果都放进去，然后把这个纸袋的口给它系紧了。系紧了之后，第二天打开来猕猴桃就会变软了。原因是这些水果会释放一种已烯的化学物质，这种物质会把猕猴桃催熟，这样猕猴桃就很快地变熟了。

（此防癌药膳（粥）来自中国中央电视台《中华医药》栏目）

附：

水果抗癌

梨

它能防止动脉粥样硬化，抑制癌物质亚硝胺的形成，对防治癌症有一定作用。

苹果

它防治癌症方面也有独到之处，特别是可降低肠道内的胆固醇含量，减少了直肠癌的发生。

香蕉

它能够将体内致癌物质迅速驱除出体外，还能改善胃溃疡，为预防胃癌做出巨大努力。

草莓

它有力地阻止了多种致癌物质对机体细胞的伤害，并且还积极参与了抑制恶性肿瘤细胞生长的工作。

葡萄

它在阻止正常细胞突变和抑制癌变细胞扩散方面做出了巨大努力。

[澳洲的文化和历史]

澳大利亚土著文化面面观(3)

张立中

(4) 澳大利亚土著的土地情结与氏族制度

土著人对他们的土地有着无比深厚的感情。一位名叫马波的土著人在一九八三年率先向法院提出诉讼，要求澳大利亚政府认可他们祖祖辈辈对土地的所有权。经过长达十年的审理，澳大利亚高等法院七位法官在一九九三年以六比一的绝对多数，认定马波和他的部落拥有他们的土地。澳大利亚联邦政府随即通过法律，承认土著民对他们传统土地的所有权。这一法律为土著人重新获得他们丧失的土地打开了大门。目前澳大利亚北方行政区政

府已经把百分之三十以上的土地交还给土著部落。其他各州土著人申请重获他们传统土地所有权的法律诉讼也在进行之中。

有一首广为流传的澳大利亚土著民族歌曲，题为“永恒的土地”，生动地表达了土著人热爱和崇尚土地的情怀。歌词中说：

从悬崖到峡谷，到雪河奔流的地方，河水翻腾入海，带回远古的时光。高山与天空相逢，点燃我灵魂之火，大地把我环绕，祖先在山顶共唱古老的歌。这是永恒的土地，这是我们的土地……

遍布各地的澳大利亚土著居民以氏族团体、胞族和部落为主要组织形式。每个部落都有自己的名称、地域、方言和习俗。每个部落都分为两个胞族，每个胞族又分成若干个小规模的氏族团体。同世界上其他传统的社会一样，澳大利亚土著人也采用婚姻、亲缘和血统的准则来建立严格的社会结构系统，以氏族团体和家庭为基本单位进行日常社会活动。

虽然大多数部落采用父系婚姻制度，也有一些部落流行母系婚姻制度。在婚姻关系上，两个胞族之间实行外婚制，可以彼此互通婚姻，但胞族内部禁止通婚。为了预防近亲通婚，每个胞族又分为两个婚姻级，只允许胞族之间指定的两个婚姻级间通婚。传统的土著社会普遍存在一夫多妻制，每一个成年男子通常与相关婚姻级的一两个女子同住在一起，这些女子就成为他的“正妻”。此外，他还对若干其他女子拥有补充性质的性交权，这些女子就是他的“副妻”。男子拥有副妻数量的多寡取决于他的年龄和社会地位，有势力的长老或首领可以多达10多个。而女子通常只能有一个丈夫，但如果丈夫去世，妻子会立即再嫁，由氏族安排而获得新的丈夫。

澳大利亚土著居民的亲属称谓习惯具有集体性。他们用“父”这一称谓称呼生父所属的那个婚姻级的全体男子，用“母”这一称谓称呼生母所属的那个婚姻级的全体女子。同样，在父系部落里，男子用含义为“我们这个胞族的孩子”的称谓称呼自己的孩子和兄弟的孩子，而用含义为“别个胞族的孩子”的称谓称呼自己姐妹的孩子；女子则用前一称谓称呼自己兄弟的孩子，用后一称谓称呼本人和姐妹的孩子。在母系部落，称谓的运用正好相反。此外，澳大利亚土著居民的夫妻、祖孙之间往往用同一个称谓来相互称呼。

由于亲缘关系可以归纳为一种通过血缘的联系来确定并承认人与人之间的特殊关系，人们可以根据对一个共同祖先的联系而找出一种亲缘与另一种亲缘关系之间的联系。用这种方法，一个人可以通过父亲和母亲两方面的亲属关系而辨认出许多有亲缘关系的亲戚。一般说来，亲缘关系可以分为四种：直系、近亲、中亲、远亲。这几种程度的亲戚关系可以进一步限定亲缘关系中直系亲属的社交行为规范。例如，一个男人和其成年姐妹之间的行为是有相当严格的限制的。他们之间几乎不可以用言语互相沟通，他们应小心翼翼，不该单独相处，甚至有他人在场的情况下，也要求他们避免身体上的接触。在远亲的兄弟姐妹之间这种限制就不太严格了，尽管从未说明不可以有性关系。当然，外祖父要求得到相当的尊重，但是对于一个远亲的外祖父来说，他可以说诙谐的俏皮话，甚至可以达到礼节上不规和身体接触的程度。实际上许多土著人部落都对直系的岳母岳父采用最严格的社交规

定。一个男人，如果其岳母走近前来，他就必须远远避开她；在她接近时，他可以对岳母保持沉默。同样的情况也适用于一个女人如何对待她的公公。这些回避的规则被认为是受尊敬的行为。若破坏这些规定则要求以食物或其他东西作为赔偿。

由于亲缘关系的分类系统是用来规范社交行为的，因此，亲缘关系可以在土著营地日常生活中提供一种行为规范的凭借或许可，从而保持社会秩序和人人平等的分配制度。亲属准则可以用来确立和限定有血统关系的部族。在土著部族中父系血统是主要的准则，这种以父系血统而论的成员关系中只计算男性，尽管男孩和女孩都是继承人。这在确定领地权力方面尤其重要。由父系血统来规定的部族对他们所继承的地产领地负主要的责任，对那些部族中重要祖先的神秘场所的所在地负责。因为从这些场所他们才获得特殊的权力和责任。当然也包括有关的歌舞和礼仪庆典活动。由父亲和母亲两方面形成的较为广泛的亲属关系纽带意味着一个人是否可以步入他人的地产领地去开发资源。在那些高度季节性生产的赤道沿海地域，一个家族活动的范围可能很小，大概只有几公里的地方。在干燥的内陆地区，其植物和动物的分布十分稀少，那么，土著人终年的活动范围就会相当大。

有人认为妇女在澳大利亚土著社会中只是从居于男人的控制，作为社会中的一部份却没有女性所特有的宗教礼仪和知识，并且在日常事物的决定权方面没有任何重要的作用。这种看法只是最简单最表面化看问题的结果。实际上，土著人的社会制度规定了男女之间各有其责。妇女的经济作用与男人的截然不同，她们的责任是采集蔬菜类食品和猎获小的猎物；男人则是打猎者。这样以来，妇女和男子便各有自己的一套生产食品的工具以及各自的专门技术和知识。然而，在营地内的家庭生活中妇女则拥有支配地位。妻子和老妪对社交活动的安排及社交行为的规范拥有重要的决定权。男女之间的关系是灵活的，而且可以随机应变。男人和女人都有施展能力的用武之地，也都有各自的权力范围。在中部澳洲地区神秘的宗教礼仪活动方面，妇女拥有自己的秘密知识范围。她们有自己的宗教活动，并在男性成丁仪式活动中起重要的作用。妇女也能在社区之间的日常生活中表现自己强烈的个性。

过去人们会认为土著社会的特点是男人说了算，而女人则仅仅是婚姻交易中的奴隶，并像一个农奴劳动力似地伺候丈夫及其他男性亲属。产生这种观点的部份原因是由于对妇女在经济生活和家庭中的真正作用缺乏认真观察了解造成的，而且，在男性神秘的成丁仪式及其他礼仪活动中男性所拥有的明显的重要地位也是造成这种误解的部份原因。当然，对大多数年长男性土著人来说，他们是神秘庆典活动礼仪知识的主要受托者，而且是由祖先规定的法律的主要解释人。

一般说来，各个部落的成丁礼形式会有所不同，但基本上包括以下这些内容：让献身者同妇女儿童长期隔离，而同男子和老人接近；练习狩猎和掌握运用武器的技能；用专门的饮食禁忌和各种肉体上的考验来锻炼和培养刻苦耐劳的精神，如打掉牙齿、割破皮肤、拔头发、割包皮等；要求严守纪律，严格服从年长者，遵守习俗和部落道德，向年长者提供猎获物；传授部落的信仰和传说，演习敬神仪式；举行成丁仪式。

如上所述，亲缘血统和性别都是土著人社会的主要结构属性，这些属性既有联系又有区别。因此，一个部族中的每个人都置身于一个交叉关系的复杂方阵中，这种复杂的关系网使每个个体生命都可以被追查出其来龙去脉，并被置于指导社会行为规范种种规定的关系网中。个体生命大都生活小而紧密的直系的家庭和亲属网络中。这些小群体的家庭与亲属成员将定期地共同采集食品以进行礼仪活动和季节性避难。在发生社会矛盾的时候，土著族人可以在社团内部解决；不像中央集权的社会那样，土著社会内没有中央立法机构。或者说，在打猎者和采集者之间也没有强制型的行政机构。

土著社会成员的地位一般是以年龄和性别的自然区分为基础的，每个部落都划分为成年男子、成年女子和儿童三个层次。在成年男子群体中，有一个人数虽少但具有势力的长老阶层，他们是宗教习俗的维护者，也是社会权力的体现者。每个氏族通常都推荐出一个才能卓越并受人尊敬的长老当首领。各个氏族的首领组成全部落的长老议事会，讨论和决定部落内的各种事务。有的部落也允许中青年男子参加长老议事会议，但一般说来，他们只能旁听，不能参与决策。老人们作为有经验的猎人和首领人物，自然在部落的整个经济生活中起着领导者的作用。成年女子也在部落生活中起重要作用，她们积极参加部落间的谈判，常常被委派到相邻的部落去做使者，在发生械斗时，还充当调解人。

土著人主要以相互信赖代替个人之间的权力和义务，他们的近亲和那些有权威的和长老地位的人则承担更多的控制和调节晚辈关系的责任。争端的解决要看涉及的范围，如果是家庭中的有关成员，可以将对手关禁闭，只有在必要时才付诸武力。如果需通过家族社团来处理的话，这就算大矛盾了。而且所潜藏的危及生命的严重分裂也就更大。这时，可对双方负责的亲戚可以不负责任何一方族人的重大义务而在其中斡旋，从而使对峙的对手们分开。中间调节人挨几拳脚或被打伤的办法也许比双方对手互相致伤更可以接受。

部落成员如果犯了杀人、用法术使人“中魔”、破坏外婚制禁例、破坏神圣的仪式和信仰等社会性的罪行，一般由长老们或首领作出处罚的判决，刑罚等级分打伤、致残和死刑等，最重的处罚是驱逐出部落。破坏婚姻规则者往往自己逃离部落。

有些争端和攻击也可能发生在野外。一个人死在其他营地可被看成是由于心怀叵测的人作法术的恶意所致。妻方的家族可以为她丈夫之死寻求报复。报复可能是以牙还牙的死亡，或者设埋伏或陷阱使对手造成伤害。社团中的世仇可能通过一些使用矛枪的小战斗场地以决高下。由于这类争端而引起的杀戮意味着这种报复性的杀戮是必要的，有时也可能通过对双方祖先之间矛盾的神秘解释而使复仇得以公正的解决。

邻近的部落之间有时也会由于互相猜忌和血亲复仇而发生一些武力冲突。战斗多在晚上进行，规模往往不大，一旦有人负伤，便会停止作战。当然，更多的时候是各部落之间友好相处。由于地域条件的限制和传统观念的影响，彼此间往往需要交换各种石器、武器和装饰品，从而开辟了一些穿越大陆的商路和交换中心。在果实丰富的季节里，相邻的部落还常常聚集在一起，共享丰盛的美餐或举行庆祝和宗教活动。

澳大利亚土著人的社会生活体现一种高度自治性和独立性。一个男人同其妻在日常生活中几乎不依赖任何人的帮助，原因是土著人口大部份是散居的小族群，出于环境的需要，许多家族聚集在一起共同采集食品的机会极少。在干燥地区，环境恶劣的时期会使人们聚集在水源周围。但在沿海地区和资源丰富的内陆地区，人们总是分散行事，即使隔开很小的距离也行。神话对一些小的族群或个人具有权威性的力量。这一点没有人能轻易否定，这种神话是一种地域广大的社会性纽带，即社会对于远方的其他族群的联系。

随着历史的演变，当代澳大利亚土著人生活在各种各样且范围广泛的关系之中；他们之中许多人是城市居民，过着富有西方文明色彩的城市生活；其他一些土著人则形成一些小的社团，生活在乡镇的周边地带；还有数量可观的一部份土著人仍旧住在祖传的领地内过着部落式的生活。他们的信仰和行为规范是相当多的，但是，一个土著人的身份可以在所有这些地方行得通。实际上，土著身份不是可以用长久以来的文化特徵如语言、礼仪、人工制品或神话传说的表面现象来衡量的；但是它是一种可以区分群体内外的表征，而这种土著身分则证明了历史所赋予它本身的内涵。不过，那些一直坚持传统部落生活方式的土著人仍对更多的城市土著人提供灵感。城市土著人的舞蹈、音乐、文学和艺术都从更为遥远的土著部落生活中吸取象征性的主题。作为个体的保存部份，也作为在广大的欧洲白人移民社会内所认可的一部份，土著身份就历史和当代而言，都是一种现实的存在。

2008 年对以下九个成语的新解释

- 一.知书达礼：仅知道书本知识是不够的，还要学会送礼；
- 二.度日如年：日子非常好过，每天象过年一样；
- 三.杯水车薪：每天办公室喝喝茶，月底可以拿到一车工资；
- 四.知足常乐：知道有人请自己洗脚，心里就感到快乐；
- 五.见异思迁：看见漂亮的异性就想搬到她那里去住；
- 六.语重心长：别人话讲的重了，心里怀恨很长时间；
- 七.有机可乘：出门考察有飞机可以乘坐；
- 八.不学无术：不要白费工夫学那些不实用的东西；
- 九.夫唱妇随：丈夫进了歌厅唱歌，妻子跟踪尾随。

（李群推荐）

《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@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或文字均由作者自负文责，并且不代本编辑部或CPCA的观点和立场。本编辑部和CPCA不因任何错误或遗漏而承担任何责任，并且不提供任何明示、暗示的保证。本编辑部和CPCA不负因本刊物文字而引起的任何直接、间接、附带或衍生的商业利益损失或其它特别损失责任。由此，本编辑部建议读者在使用有关资料前，应查证资料的真实、准确性，或者征询相关独立意见。此外，本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。

Disclaimer:

The views and opinions of authors expressed in the CPCA electronic publication of Rainbow do not necessarily state or reflect those of the CPCA publisher. CPCA does not accept any legal responsibilities for errors or omissions, and disclaims all warranties, expressed or implied, and it will not be responsible for any direct, indirect or special damage due to the information published by this magazine. CPCA encourages readers to verify the accuracy of information or seek independent advice before relying upon it. The CPCA and the Rainbow editorial committee keep the right publishing or deleting any original articles or those from other sources. The Rainbow editorial committee only provides reference comments on article and any revision should get permission from author.

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.cpc.org.au/publication.asp>
