捕捉

「捉」是「CATCH」，但在英文中那個「捉」字，許多例子下是用得相當特別的，與漢文中那個「捉」字，已經有相當大的分別。

舉例說，我們要趕得及去乘搭一定班期的飛機或輪渡或火車的時候，在英文中會稱之爲「CATCH A PLANE」，「CATCH A FERRY」，或「CATCH A TRAIN」的。

而這種話，並非指去捕捉一架飛機，或捕捉一艘輪渡，或捕捉一輛火車。

實際上的意思，當然只是趕得及時間去乘搭而已。

用一個「捉」字去描寫這種動態，當然就不是我們所習慣於接受的一種意境。

此外假定說，有什麼人睡眠不足，一定要去睡眠，補充精神與體力了，若英文中，亦會說是去「捉一點睡眠」（TO CATCH SOME SLEEP）。

這麼抽象的東西，用捕捉這個動詞，顯得相當特別，因爲在我們的意念中，可以捕捉得到的東西，應該都是一些實物，而不是那麼抽象性的。

不過有些文藝青年，動輒說什麼捕捉靈感，捕捉意境這種等，顯然本來亦是受了洋詞的影響，才會這樣說的，但用得多了，當然亦開始普遍爲人接受了。

這種例子實在不少。

高平清

風語外

客窗隨筆

歡齊●

由北京重西裝旗袍談起

北京服裝設計家宣稱今年春暖花開時，男子將流行西裝，女子將流行旗袍。三月下旬，北京將舉行「北京市春夏時裝展覽會」，屆時男子西裝售價是人民幣六十元一套。今日大陸上，生活水平在提高是事實。

人民幣六十元，合港元不過兩百幾十元而已！不知用什麼料子？國產呢絨，一向品質很高。這三年來，香港的上海婦女到上海過農曆年，常在那邊製短棉襖等，祇爲衣料廉而縫工低且佳。婦女服裝，「滾」邊與各色鈕扣，在上海可稱「花樣百出」。但還無製旗袍的，如果香港也流行旗袍，此間上海婦女會到上海去製旗袍了。料上海在今年春暖花開時，男女服裝業方面也有貢獻，而女子的「時裝」與男子的四裝，上海一向處全國領導地位呢！卅四年來香港女子時裝界，上海帮也喧賓奪主。男子西裝業，則與本地帮勢均力敵，上海帮的欵式不如本地幫之尚新；後者，甚至若干店家對樣本上的新欵更强調，在六十年代，即有些香港學生帶了西裝到美國，不好意思穿出來。上海帮最重縫工的細膩，裁剪也不同，「貼邊」又較寬，穿者「發福」時，要改容易，欵式稍微保守，適合中年與老年人，這些人中多經濟情形較好而可以用較好的料子者，年輕人重新欵，即使此間上海人的第二代與第三代，他們也到本省人開的四裝店去。平均收費，上海帮較貴，全港收費最高的那家亦三十年前上海搬來的。

「茶館」也是老舍原著

最近與朋友飲茶，聽得由名著改編的電影「茶館」於本月份放映，因趕時間關係，未問明詳細。在巴士中，才想起老舍寫過話劇「茶館」，因而估計，「茶館」就如「駱駝祥子」一樣，都是老舍原著。

三月份，香港放映兩部由老舍原著改編的電影：一爲小說「駱駝祥子」改編的同名電影，一爲話劇「茶館」改編的同名電影，不妨把三月稱爲「老舍月」。

偶然想起老舍是三月出生的。以老舍生前在文壇的領導地位（抗戰「文聯」、「作協」、「劇協」的副主席），北京會有紀念活動吧？（編者按：消息傳來，北京明天舉行紀念老舍誕生八十五週年的活動。）

且不說抗戰時，團結和組織廣大文藝界參加抗日宣傳工作，屬於抗戰有功的愛國作家吧，他那種生動而幽默的筆鋒，在當時也是不可多得。這支健筆寫成的劇本，可以說是「劇力萬鈞」。愛好文藝者，老早應在「茶館」和「龍鬚溝」看到吧？「茶館」這部電影如何？留待影評家月旦！

海角曉吹

時領導中華全國文藝界抗敵協會，解放後又是「文聯」、「作協」、「劇協」的副主席。

醒

醒目詞話

五絕二首

按通脹率加薪

這樣加薪法，當然合理哉！官方如壓抑，難免衆柴台。

社團九十六，今已作聲援。民意既如此，看立局議員。

學閥庇蔭食稅衣租

現在從康熙十三年（一六七四），南懷仁向清聖祖著獻「坤輿圖說」後，到光緒廿一年，日本馬關逼簽（按：明治元年，尚向合同（康五五）；次年清年一八六八年，但維新政令，禁天主教；「皇輿全覽圖」編并非在明治元年一股臨兒全部，繪成功（按：証明教士部份學下詔頒行，而是慢慢兒來的）到一八九五年止，凡二百二十一年間的中日接受的西方文教事項，先擇乾隆止之大者，寫篇收入眼目：

中國——清開海禁、中俄雅克薩戰、俄使至京請和、勘定國界；英人在廣東設商館，中英始通商（康熙廿四）；中俄尼布楚約成，兩國的國民有護照可通商；俄使到京訂商約；美國人抵廣東（乾四九）……。（以上暫止於乾隆中葉）

由康熙十四年至乾隆四十六年（一六七五——一七八三）的一百〇八年的中國方面的重要文教事項，實藤書「附表一」全是空白；而增訂編譯之中文大兩位學者，亦并未增訂，雖然正式聲明參考了郭廷以等書訂正云云！食稅衣租，或弄到港洋資助譯著名作的「蝦春」蒸熟，加點鹽、油和薑葱，就成爲一味頂美味的上菜。事實上，實藤書住重馬關訂約後的中國人留日史，或有心刪節中國由康熙到乾隆六分之五年代的中西交流史，固已不可恕，而增編者更可恕！「打倒學閥！起來，起來廣東十三行正式成立（乾四七）；清拉錫探星宿海黃河源；羅馬教皇專使到北京（康四五）；英東印度公司與廣東官吏訂禁天主教；「皇輿全覽圖」編成功（按：証明教士部份學者仍留京）；再嚴禁天主教、命傳教士退居澳門（雍正元年——一七二三）；規定廣門爲南洋貿易港；瑞典人始至中國貿易（雍十）；英人始至寧波貿易（乾隆二二）；廣東建立公行；荷蘭人在廣東設商館；陸天．叠

如是我聞隨筆

醒目詞話

印象派

顏老師介紹我亞八看一篇印象派文章，我聽了不禁搖頭，印象派現代畫我倒看過，但從未聞有所謂印象派文章的。顏老師道：「我就是要讓你一開眼界。」

這是倫敦「每日鏡報」一篇報道文章，是報道香港一些情況的。我亞八細心欣賞。開頭第一段，便看得我驚心動魄，它道：「當富人走了，窮人聽天由命。一切回復洪荒時代……」香港眞會變成這樣恐怖？我要看它是什麼「預言家」，但文章，却使我有點「像霧又像花」的感覺，大抵這就是顏老師所指的「印象派」吧，令老香港們瞪目結舌。憲報向來都是在星期五出版的，文章說在午夜出版，倒不知作者是什麼印刷工人，第二天八口乘着充氣床墊偷渡來港，這更叫人稱奇。香港一家八口一張床聞名世界，但已幟成過去啦；偷渡客擁充氣波胆偷渡亦有其事，但大陸未致有充氣床墊那麼「現代化」吧，倒不知作者何來有此印象。

話說新聞

教育

婦女庇護所設在隱蔽之處，最大的弊端是，當婦女被老公虐待，她需要立即找一個地方把自己隱蔽起來之時，却不知那個庇護所隱蔽在何處。

比方說，這個女人住在港島背貨灣，而庇護所設在九龍觀塘的，山長水遠，這叫遠水不能救近火。所以庇護所除了不應設在隱蔽之處，還該多設幾間，最好像街坊鄰利會一般，每個地區設一間。當然高尚住宅區也應當有一間，蓋何階層都有，并不限於中下層社會人士也。

我們說過，開設婦女庇護所是消極措施，積極措施是教育打老婆的男士。待他找上庇護所才去教育他，還是消極的。積極的是利用傳播媒介推廣教育，效法家計會的宣傳節育，找幾個打仔明星在電視亮相，曰：「打老婆的男士聽住，打女人是懦夫，是衰仔，窮人都會同我打喇！」向懦夫挑戰，當頭棒喝，則效果更好。任何打老婆的男人，敢打之時火遮眼，不顧一切後果，實際上也知道打老婆是一件羞恥之事。

另一方面，打老婆也不一定是老公不對的，有時候，那些闖禍的女人，不顧家務的四的女人，虐待翁姑的女人，抵打有餘。

這些女人入了庇護所，同樣還要接受教育，教到好爲止，打老婆的問題才會徹底解決。

醒目

尚京專欄

一件萬分可惜的事

爲什麼他，每天忙着許多國家大事，世界大事，但是對每一個人的生活、哀樂，都那麼關心，只要能夠做到的地方，都盡量做到，有許多大人物，鄰以爲他們會的是大事，對一般人根本不放在眼裡。不用說什麼國家的領導，即使一個小小機構的主持人，也是兩眼只向高處看，哪裡還會記掛着下屬的飢寒苦難。

可是他，爲什麼有的同情心，像上天的雨露洒遍人間？他的心，是什麼材料製造的？他的胸襟，爲什麼那麼寬廣，能容得下億萬人的輔弼哀樂？

有人說他是一座大山，即使他高過一切的山峯，與風雪交談，對它們貫注着雨露一般的關切，給它們溫潤，給它生機。

有人說他是處身在險境，面向着刀劍，他也大無畏地，亮出他的光明磊落。他在和敵人談判的時候，也毫不緊張，泰然地向敵人，解說眞理，像一個富有經驗的教師，耐心地教導一個頑童。

他的耐心，和天地一樣地長久，在他生前，他做了許多的大事，並且使人類的友誼，像道路一樣，四通八達地連接在一起。

萬分可惜的是，他忙碌一生，辛勞一世，一直沒有休息，沒有給我們留下一部回憶錄，使我們不能學到他的心得，他的巧妙，他的工作方法，以及他那種轉禍爲敗，化凶爲吉，化敵爲友的神奇。

仍然熱愛着山上的每一根小草，一塊小石，一條小溪，一叢小鳥，仍然有每聽一次時間都很短的45轉及78轉唱片呢！

醒目詞話

比上有餘

現代人最大的幸福是隨時可聽音樂。這是前幾天因牙病臥床悟到的。

那幾天日子雖然不是大病，但剛動過手術的牙床影響下，吞涎與說話都困難，只好躲在家裡。牙痛迷糊之中，聽着音樂錄音帶也覺心情惡劣——人就是這樣了，豈曾想到古代人病了比我們更難受呢！現代醫藥進步不說，就不是病中寂寥也不如我們這麼易打發。我們生病不要說在家可以隨時聽音樂看電視，即使住醫院，欲求這兩項樂也容易的。

唐代詩人白居易在「琵琶行原子粒收音機、收錄兩用機、錄音帶大衆化價錢，學生也有能力購買。這兩年還出現了雙卡式的錄音機，可以不用翻帶就能聽兩面的「獲文」機；聽之、聽音樂的時間之便。

七十年代的人當然不會聽到有33轉唱片之前，原來只有每聽一次時間都很短的45轉及78轉唱片常老百姓也。

我常說生在七十年代以後的人幸福。他們一生下來就什麼都有了。電視有彩色播映，唱機之外原子粒收音機、收錄兩用機、錄音帶大衆化價錢，學生也有能力購買。這兩年還出現了雙卡式的錄音機，可以不用翻帶就能聽兩面的「獲文」機；聽之、聽音樂的時間之便。

七十年代的人當然不會聽到有33轉唱片之前，原來只有每聽一次時間都很短的45轉及78轉唱片呢！

紫水明

謝雨凝

醒目詞話

十四：西面俱圓

公司中的派系中人，見楊道一道個人，大行分得力，這個部長想拉攏他，他只是虛與委蛇，應付了事；那個部長想拉攏他，他同樣用這個方法應付。

初時甲部長以爲楊道一是自己的人，十分高興，但當看到楊道一與乙方的人，仍然有說有笑，工作合作無間，就十分惱火。乙部長同樣是這樣。

此後，楊道一會經受到甲方與乙方的攻擊，但他對此並不計較，仍然與他們合作無間，有講有笑，而且以他的工作成績，博取到由董事長以下各個高級職員的好感，他的職位就保住了。

楊道一對人客，同樣是用面面俱圓的手法，不願意得罪任何一方，所以他與人客的關係十分好。

在這一類飲食場所工作，眞可以說看盡了衆生相，它什麼樣的人客都有。那時候，舞廳還十分流行，當年的舞女並不像現在的舞女那樣，第一次認識，就可以帶到別墅去，而是要由生客變成熟客，經過一段時間的追求，才可以帶到酒店去。

這間酒樓，就常常有人客把舞女帶來吃飯。人客帶舞女來，最受待應生們的歡迎，因爲人客在舞女的面前，都要表現他的豪爽，揮金似土，給的小費特別多。

有一天，楊道一有一相熟的人客，叫林先生的，帶來的女人，並不是林太，而是另一個女人，楊道一一眼就看得出來，她是個舞女。

生活的歷程

王．方

醒目詞話

夫唱婦隨

三一原一則

丈夫拘束妻子，妻子監視丈夫，這是每一對夫婦所免不了的事實。雙方用「管束」的態度，固然不對；而雙方誤解了「男女平等」的眞義，對於目身的行動不加以檢點，却尤其是在「管束」，既然是有害無益，那末最好是以「感化」爲原則。雙方對於各人的行爲有糾正的必要時，不必露骨的加以阻撓，應該「以身作則」去實施「感化」政策，往往收效甚佳，令夫妻感情彌篤！

以上三點，均屬經驗之談，值得三思。

醒目詞話

雙色筆

羅華

據說港島地下鐵通車後，老舊電車，能否繼續存在，前途未卜。有些人認爲電車行走依軌，阻碍交通，佔去路面，且行駛極其緩慢，屬于落伍的交通工具，有些人則認爲電車站多，站與站距離短，收費便宜，方便搭客上落，又合乎經濟原則。

說眞的，居港幾十年，無天不見電車，亦無一天不聽見其走時的滾輪聲和叮叮的鈴聲，尤其午夜和黎明，那熟悉的聲音特別清晰，它特別容易勾起人們的懷舊情緒，這亦已成爲這部市交响樂的主要樂章了。

走出電車路，車到月台，大伙擠上去，多一個它不生氣，少一個不哼聲，關了門又興奮的往前走；有人病它老人家走得慢，事實上若軌道上無阻，它並不慢。我曾從上環到筲箕灣，還不用半個鐘頭，但若前後都被其他車輛塞住，它就只好行行停停，因爲它鑽不了空子，只能依循軌道，這城市的人習慣不依正軌，自然對它覺得既笨且慢了。

老實說，我不搶得有朝一日，它會被人遺忘，它會送進博物館，若此道有誰能有這位老人家的雅量對着長短途的一親同仁呢？……

醒目詞話

超級市場

超級市場越開越多，不但大集團在各地區設市場，還有獨立的超級市場齊全，但連鷄蛋、油糧也不缺。

有趣的是，那兩位本來只是負責店、各地主多，也一改裝修，同樣用超級市場的方式經營。附近街市上就有好幾家這樣的袖珍式超級市場，佔地只一個鋪位，兩邊及中間分列各樣貨物，一條窄窄甬道供顧客參觀、選購。

店主大都是一家小經營，妻子或女兒收欵。爲了跟大集團競爭，有些物品又例必「賣大包」，以招徠顧客；售價即使比別處只廉一兩角，對稱打細算的主婦來說，倒也是有吸引力的。

近日鄰近有家西藥房，也忽然兼以超級市場的面貌出現。西藥、化粧品還是依然照賣，但中間却豎立了一行貨架，堆放着各類食品、用品，供人選購。貨色雖不像一般超級市場齊全，但連鷄蛋、油糧也不缺。

有趣的是，那兩位本來只是負責藥品的售貨員，如今却得兼顧收欵職務。

超級市場節省人力，也不須注意店內裝修、粉飾，可減輕成本，同時又由於某些貨品銷路大，貨價較低，零售價總比傳統經營的商號較便宜，這就首先佔了優勢。但是更能使大衆所求的報酬却是這麼微薄；一個女人對待她的丈夫，應豈不是一個大逆不道、背恩忘義的叛徒？」

莎士比亞這番在「剩悍記」中的話，大概也可以當是「大男人宣言」吧！說的雖是有點過份，但作爲馴服潑悍女人的教條，未嘗不可。

有些女人，只知向愛人、丈夫要求什麼什麼，不得滿足的時候就大吵大嚷，可是她們沒有想到，自己所給予對方的又有些什麼，也許他們該讀一讀這段話。

大男人宣言

「你的丈夫就是你的主人，你的生命，你的所有者，你的頭腦，你的君主；他照顧着你，扶養着你，在海洋裡陸地上辛苦操作，夜裡冒着風波，白天忍受寒涼，你却穿得暖暖的住在家裡，享受着安全和舒適。他希望你貢獻給他的，只是你的愛情，你的溫柔的辭色，你的眞心的服從；你欠他的好處這麼多，他所要求的報酬却是這麼微薄；一個女人對待她的丈夫，應該像臣子對待君主一樣忠心恭順？倘使她偶强使性，乖張暴戾，不服從他的正當的願望，那麼她豈不是一個大逆不道的叛徒？」

情海微瀾

醒目詞話

雙色筆

羅華

據說，打老婆風氣，仍殘存於許多國家民族中。有人說是古代掠奪婚姻的遺風，但掠奪婚姻早不存在了。正如劇集所講，毒打老婆的丈夫，多因他在工作中不得志，常受氣，才將寃枉氣轉嫁到老婆身上；可是某國首相夫人，也常捱丈夫打，似乎又與丈夫受氣不一定有關也。

其實古人已說「妻者齊也」，婚姻的一項主要條件，是雙方互相尊重，能尊重自然不會動氣發脾氣，拳打脚踢了。打老婆是沒出息男人做的蠢事，老婆鉗在誤嫁了不尊重自己的丈夫。

家庭衛生講座

主講者：陳醫生

醒目詞話

要去就愛要？愛去就要

婚姻在中國人的觀念中，是人生大事，一生應該只有一次，尤其是女人。所謂男人鉗行，女人怕嫁鉗郎，一「鉗」之後，一生幸福可能因此犧牲了。不過，如果你把這種觀念向年輕一輩說的時候，肯定認爲「老土」。

在一個食肆中，有兩男一女在對話，當話題轉到戀愛的時間，其中一人認爲戀愛是盲目的，另外兩位表示同意。但其中一位認爲男朋友或女朋友，也不會對方是否史君有婚，還是疑數有夫。即使自己也是個已婚之人。據說這是爲了追求人生幸福。

這種意念應該說是「來路貨」，也許這種意念逐漸受到他們接受，因此，婚姻的糾紛看來並不多，只是離婚率不斷在增長。中國的傳統觀念大概在目前仍然難以接受，然而，這種觀念却是一步一步的走向本港社會，因此，離婚率在上漲之外，還增加婚姻糾紛的血案與自殺案。

愛情眼

魯菲士

醒目詞話

曾把「水蛭」當蝦吃

曾「水蛭」鰕魚時，同想當年吃水蛭吃得津津有味的情景，不禁大大的反胃，心中倒覺得有一點「那」，實在驚人。

幼年時候，居住在鄉間，每當天氣回南的時候，池塘裡的水面，就有成團成團的像今天鰕魚的水蛭那樣的東西在浮游，鄉下人不稱他爲「水蛭」，却稱之爲「蝦」（蝦春）。

南洋貿易港；瑞典人始至中國貿易（雍十）；英人始至寧波貿易（乾隆二二）；廣東建立公行；荷蘭人在廣東設商館；

天賓如程

游泳的「蝦春」，是「新鮮蝦春」，是天下美味。因而，每當池塘出現這些東西時，鄉人就奔走相告，紛紛拿着筲箕、盆、碗等，到塘邊撈取。眞奇怪，這些東西數量之多，每人都可撈得一兩大碗。

上，這東西，味甘美，十分可口。

這種「家鄉特產」是什麼？至今還不知道。有人說是蝦子，也有人認爲，這是一年一度的淡水蝦產卵說是水蛭。幸而吃了那麼多水蛭，未吃出毛，但顆地不是水蛭病。

醒目詞話

百花開時我若開花百時我不發

小生也是蝶蝴花

藝花

花蝴蝶屬於細小的盆栽植物，由於外形酷肖一般仙人掌植物，故有不少人誤將馮京作馬京，植物本屬厚肉的草本多年生室內常綠植物。

由於葉子修長，邊緣呈齒狀，故可消除疼痛，而鹽則有殺菌功效。

在婦產科方面，熱敷法也有其妙用。患痛經的女性，在月經來潮時，用熱水袋熱敷下腹部，能減輕痛經症狀。產後的子宮復原經常可引起下腹部疼痛，用熱敷法亦可以減輕疼痛。

痔瘡（不管外痔或內痔）發作時，可給人帶來極大痛苦，而肛裂的疼痛也使人難以忍受。在痔瘡或肛裂發作時，每天用熱水局部坐浴十至廿分鐘，然後揩淨，休息片刻，可明顯地改善局部症狀。

熱敷法最應注意的事項是避免水溫過熱而使皮膚燙傷。熱水的溫度一般以攝氏八十度左右爲合，裝於熱水袋後外加一層布套或毛套，不僅可避免燙傷，而且可使用較長時間而熱量不容易散失。

花蝴蝶原產自非洲的馬達加斯加地區，性能耐寒抗旱，由於甚粗生，被人認爲是粗賤的植物，其實植物在盆栽上修剪得好，亦有其優秀的一面。

培育花蝴蝶，若用盆栽，可用腐葉土爲基本，混入一些粗砂粒及炭磚粒更佳，由於炭磚粒有貯水功能，可以在冬早時給予植物適當的水份，擺放在室內放置，自然順利越冬。植物在繁殖上，亦如一般仙人掌的容易。在繁殖手法裡不一定採用芽插或播籽法，最容易成功的是扦插法，可將較壯厚的葉作爲插苗，又可平放在苗床上，緊貼在泥土上，但溫度要提高一些，若無溫室，可用防風罩將苗床罩上，週之後自然萌根；待長出小芽之際，就可以移植。當植物出生後便要施肥，以後每月一次。

夫妻之後

兒童世界

一位初爲人父者指着自己的嬰孩，搖搖頭對別人說：「唉，他（指嬰孩）每晚都哭，吵得我們不能睡。」

一位初爲人母者對親戚朋友說：「他（指嬰孩）已經能夠笑了！」

究竟嬰孩的哭、笑情況應該怎麼樣看待呢？可以說，嬰孩滿月之後，情況已和初生那一個月不同。

孩子眞正的微笑在出生後兩個月左右的時候發生。這種微笑，包含「意識」。或者是什麼會發聲的事物使他感到興趣。有的嬰孩就在這時：認人——他最喜歡的就是他（她）接觸最多的那個人，可能是媽媽，也可能是外婆。

在初生的一個月內，由於各種原因，孩子經常啼哭。據專家的統計，出生後第六個星期，嬰孩平均每天哭三小時，但從第一個月滿到第四個月，孩子的哭聲漸漸減少了，到了第三個月，嬰孩每天只哭半個小時了。

在睡眠方面，一個月內的嬰孩是處在一種「半睡眠狀態」的，每天只有十五分鐘處於「清醒狀態」；到了第三個月，就增加到一小時，嬰孩往睡得好、睡得少方面發展。

嬰孩的睡眠時間，專家們是作過統計的，具體情況如下：初生——睡二十小時（容易驚醒）；四個月大時——每天可以熟睡十八小時，其中夜間可以連續睡上七八小時。

其餘還有不少變化在二至四個月內發生。如：眼力——光線對他有很大吸引力，他並且喜歡色彩，尤其是紅色和黃色、橙色，頭部會隨着有色彩的物體移動。

他在一個月內看東西沒有立體感，這時可以分辨明暗了。聽覺，能聽聲音，頭部能轉動，脖子變得有力了。如有個東西放在他面前，發出聲音，他的頭部就會轉向發音的方向。掌力，以前拳頭一直是緊捏着的，這時候，他能夠放開，並喜歡將手舉到眼前，把玩很久，他會用另一隻手去擺弄手指兒，包括摸、抓、搔等等動作。

最重要的變化是，已經能留意旁人，向你露出像快的微笑，面部也有表情。

原來，情況已比孩子在滿月之時大大地改觀了。

情詩一束

天仙

劉長春

仍然有
深沉的痛苦
緊緊地咬啃着
我的心靈

仍然有
亘古的悲哀
給我的青春
套上了鎖鍊

憂和喜
是和非
善與惡
總要混雜在一起

只有你
像天仙
能使我開顏

醒目詞話

溫暖在人間

身心俱受益

前些時候本欄曾談及冷敷療法有消腫止痛的功效，而另一種相反的療法——熱敷法，也有多種妙用。

如果身上有些小炎症，例如癤瘡，小傷口感染、扭挫傷後廿四小時的紅腫等，只要用熱毛巾或熱水袋敷於局部，有消炎止痛作用，可促進局部炎症的消除和創傷的愈合。這是由於熱力可促使局部的新陳代謝率增高，血液循環加快，局部的物質營養增多，抗菌能力和組織修復能力均提高，這樣局部的炎症和創傷就會加快消除。

如果眼睛有炎症，用熱敷法，或用一杯熱水升散出來的熱蒸汽的熱力薰蒸眼睛，可以使眼部感到舒適，疼痛減輕，病變較快恢復。如果鼻部有小瘡腫，則將毛巾蘸熱水敷面，也可收到良好效果。手指頭的傷痛，可以將手指浸入熱水中，減輕痛苦。

當有胃腸炎或胃痛時，用熱敷法可以減輕症狀。民間常用布包住經炒熱的鹽來敷熨腹部的疼痛部位，可使症狀緩解。這是因爲這類疼痛是腸胃道的平滑肌痙攣所引起，熱敷可解除平滑肌痙攣，故可消除疼痛，而鹽則有殺菌功效。

在婦產科方面，熱敷法也有其妙用。患痛經的女性，在月經來潮時，用熱水袋熱敷下腹部，能減輕痛經症狀。產後的子宮復原經常可引起下腹部疼痛，用熱敷法亦可以減輕疼痛。

痔瘡（不管外痔或內痔）發作時，可給人帶來極大痛苦，而肛裂的疼痛也使人難以忍受。在痔瘡或肛裂發作時，每天用熱水局部坐浴十至廿分鐘，然後揩淨，休息片刻，可明顯地改善局部症狀。

熱敷法最應注意的事項是避免水溫過熱而使皮膚燙傷。熱水的溫度一般以攝氏八十度左右爲合，裝於熱水袋後外加一層布套或毛套，不僅可避免燙傷，而且可使用較長時間而熱量不容易散失。

熱敷法療消炎止痛

醒目詞話

血血血……手手手！

恐怖的玩意，並非每個人都受得，尤其是家中有老人家的話，那些骷髏骨頭之類的裝飾品，都要被「喺」到晕。不過，新潮人物就不理會這一套，但求自己喜歡便是了。

這一隻以塑膠製作的血手，便正是其中之表表者。

此假手以軟塑料製成，像眞度甚高，這是專爲「捉狹鬼」而設，有朋友到訪之時，利用此假手來嚇人，一定成功。

此假血手又可作爲電影道具，乃美國製品，售價爲每隻八十元左右。不過，介紹只管介紹，購買也只管購買，是否眞正忍心拿來嚇人？嚇人後又是否可以承担得起後果？則「貴客自理」。

細聲細語

家庭歡樂

一、各有自由：

夫婦之精神，固然應當一體，那時對方必定是欣然接受，而愈能相愛。許多顧預夫婦，在大庭廣衆之前，滔滔汩汩的誇張自己的智能，宣揚對方（妻或夫）的缺點，甚至把缺點說爲是他或她的罪狀；這時如夫妻某一方暴躁一點的，便會當場惱羞成怒，造成口角仇恨。就是顧場面的一方，雖在當場容忍，可是兩人一回到「閨房」裏，一定是免不了演一場「全武行」的。

三、感化政策：

丈夫拘束妻子，妻子監視丈夫，這是每一對夫婦所免不了的事實。雙方用「管束」的態度，固然不對；而雙方誤解了「男女平等」的眞義，對於目身的行動不加以檢點，却尤其是在「管束」，既然是有害無益，那末最好是以「感化」爲原則。雙方對於各人的行爲有糾正的必要時，不必露骨的加以阻撓，應該「以身作則」去實施「感化」政策，往往收效甚佳，令夫妻感情彌篤！

以上三點，均屬經驗之談，值得三思。

面前直言無隱地忠告；最好在「夜半無人私語時」，和顏悅色的打開話匣，溫柔的說明道理，那時對方必定是欣然接受，而愈能相愛。許多顧預夫婦，在大庭廣衆之前，滔滔汩汩的誇張自己的智能，宣揚對方（妻或夫）的缺點，甚至把缺點說爲是他或她的罪狀；這時如夫妻某一方暴躁一點的，便會當場惱羞成怒，造成口角仇恨。就是顧場面的一方，雖在當場容忍，可是兩人一回到「閨房」裏，一定是免不了演一場「全武行」的。

三、感化政策：

丈夫拘束妻子，妻子監視丈夫，這是每一對夫婦所免不了的事實。雙方用「管束」的態度，固然不對；而雙方誤解了「男女平等」的眞義，對於目身的行動不加以檢點，却尤其是在「管束」，既然是有害無益，那末最好是以「感化」爲原則。雙方對於各人的行爲有糾正的必要時，不必露骨的加以阻撓，應該「以身作則」去實施「感化」政策，往往收效甚佳，令夫妻感情彌篤！

以上三點，均屬經驗之談，值得三思。

二、規勸應在夜半無人私語時：

夫婦之間，有時會有錯誤，當然是相互的規勸。可是規勸千萬不可「當場出醜」，在多數人的場合，會引起足部腫痛，此時不妨仰臥在地板上，脚踝到膝蓋部分以熱毛巾充分按摩；同時，仰臥在地上動作踩脚踏車般的運動，亦可使足部修長、均勻。若是腿部發腫，可將足部浸入鹽水之中（熱的），亦有功效。此外，步行亦可以防止脚部浮腫。

△穿上合適的鞋子，不但腳部不易疲勞且不會感到疼痛。一般人皆認爲，買鞋要在黃昏的時候最爲恰當，也就是說足部在下午的時候會較平常稍微增大。通常時不妨仰臥在地板上，購買鞋子時，以穿入後在脚踝到膝蓋部分以熱毛巾充分按摩；同時，脚趾仍可伸縮自如爲原則。

健美常識

△眞正會打扮之女性對於口部亦相當留意。有口臭時，與別人交談會使對方感到十分不悅，以致影響到人際關係的和諧。故患有口臭者，可用青菜汁刷牙，再用青菜汁和茶來漱口，將使口內清爽無比。

△站立太久（數小時）會引起足部腫痛，此時不妨仰臥在地板上，購買鞋子時，以穿入後在脚踝到膝蓋部分以熱毛巾充分按摩；同時，