「從來佳茗似佳人」

——淺談功夫茶道

劉志波

潮汕功夫茶素享盛譽，其品茗法自有一套嚴格工整的步驟。現把「功夫茶」的操作規程「公開」於此，以饗諸君。

客主坐定，通常以三四人為宜。一、主人取來上好的茶葉、主動介紹該品種的特點、風味、依次傳遞給客人欣賞嗅品一番；二、未放置茶葉之前，先將開水冲入空壺，謂之「溫壺」，溫壺的水倒進茶船——即茶盤，一種紫砂淺盆；三、裝茶。應備有茶匙、漏斗、不宜用手抓茶置放，以免手氣、雜味混入，通常將茶葉裝至茶壺的三分之二，甚至滿溢，數量之多令人咋舌；四、潤茶。沸水冲入壺中，至滿，用竹筷刮去壺面茶沫，當即傾於茶船或茶海——一種較大的茶杯；五、冲泡。再冲入開水，但不要沸滾的，這便是第一泡茶；六、燒壺。蓋上茶蓋澆之開水，使壺內壺外溫度一致；七、溫杯。利用計時、等候茶水泡好的當兒，用剛才溫壺及潤茶的茶水，就在茶船中清洗茶杯——這是一種比酒盅略小的小茶盅。八、運壺。在泡好第一泡茶時，提壺沿茶船邊沿運行數周，俗稱「游山玩水」，為的是不讓壺底水滴入茶杯串味；九、倒茶。將溫好的小茶盅一字排開，依次來回澆注，又稱「巡河」，或將壺中茶水先倒入茶海再注入杯中，切忌倒茶時一杯倒滿再倒第二杯，免得濃淡不均，這是一般飲茶者容易犯的錯誤；十、敬茶。尤以敬第一杯茶最為重要，受之者必在座首席；十一、品茶。這是功夫茶道全套步驟中最講究的一環，從欣賞茶色、茶味、茶香到嗅嚶並舉，玩味再三，確如白居易詩云：「盛來有佳色、咽罷餘芳香。」蘇東坡亦云：「從來佳茗似佳人。」

可見功夫茶個中之味，餘味無窮。許多潮汕精於此道的老「茶迷」或嗅或啜，如痴如醉，令人驚羨不已。

「飛毛腿」與早產

楊昆

伊拉克向以色列發射了數十枚「飛毛腿」B型導彈，其中有三枚在特拉維夫市爆炸，不僅使一些居民受傷，一些建築物遭受破壞，而且還引起不少孕婦早產。據外電報道，在三天中已有三十名孕婦因受導彈爆炸的驚嚇而早產，其中有半數以上是在導彈襲擊的當晚早產的。

常春籐

傳統美德

●韋之　東家長　西家短

"媽打"病逝，有關其生前死後的報道，真是多不勝數，悼念一代藝人，堪稱生榮死哀。看過頗多有關"媽打"雖為人妾，但在丈夫破產之後，不但扶持照顧惡病纏身的丈夫，更供養其正室和兒女，毫無怨言。

傳統中國婦女的美德，在"媽打"身上得到印證，不是每一個女人都可以做得到的，何況"媽打"並非平凡之輩，聲色藝俱全兼且尚有明星魅力，何嘗沒有更好的出路？功利更勝真情的社會，擁有這種美德者更如鳳毛麟角了。

壞形象

●雷聲大　小雨集

小時也是個害羞兼口吃怕事小孩。

中學時在加拿大家人明瞭隱憂，勸告勇敢面對事實，若有人不公平地令在下蒙怨不快樂，直接解決，不要靜靜地不快樂，埋怨下去會引致生癌。但我沒有學好，是以過去三年割了三個瘤。

朋友午飯告知故事，不安得叫人凄涼。兩年前有人前來求介紹某知名女孩拍"花花公子"內頁"訪問"。

那是訪問而非裸女式簽約賣身。

女孩是好友指定在下作"美指"，不為甚麼只怕一些不適宜鏡頭被攝。

自己為了用兩天作"美指"更需設計製造衣服以供拍照，兼聯絡免費高級髮型設計及化妝指導。價錢相議早定，只是在下兩年前的"五分一"純"友誼幫助"。大家有議在先，大雜誌拍特輯，你們說是不是生意？若是生意，工作者應否收取費用？應否吃飯？照片拍好後，眾人滿意，在下起程到上海工作，回來當天，女孩致電說，被攝影師要求到海島拍了些香蕉菠蘿橙的照片，害怕刊出影響形象，要求一起挑選照片。在下是"美指"，若不在場而拍了一些大家不快樂的作品，大眾的形象，自己的名字都不好過。

氣象與人體健康

外國一些專家專門研究氣象因素與人的健康關係，發現氣象因素（包括：氣壓、氣溫、濕度、氣流、日照和霧），這些變化着的氣象，時刻直接或間接地影響着人的情緒、行為和健康。並冠以「氣象病」這個名稱。

據統計，有八十巴仙的心血管和腦血管疾患者的死亡事故，多在氣壓突降的時候發生。

每當空氣的相對濕度低於三十巴仙時，人體呼吸道的防禦功能會減低，會感到咽喉乾燥，甚至口腔和皮膚乾裂。當空氣相對濕度高於八十巴仙時，人體汗液蒸發受阻，出汗少，使皮膚調節體溫功能失常，因而使人煩躁、疲倦厭食；同時大氣污染物的毒性也增加，促進霉菌生長，容易致病。

有霧的日子，濕度大，會使人感到胸悶，又因霧的小水珠含有害物質，吸進人體後可引起氣管炎、咽喉炎、眼結膜炎等疾病。

根據以上的事實分析，根治「氣象病」的關鍵，就是要設法創造更適合人類生存的大氣環境，促進人類健康。

舒玲

失望

女看男　男看女

●尤美

繼續牧師在主持婚禮中所說有關「雞與馬」的故事——

某人受神托，終於查問到一戶人家，那男人自稱是家中主人，所以獲贈馬一匹。送馬者從一白一黑兩馬中，送出白馬。恰巧此時男人的妻子回到家中，兩人耳語一會，男人即向送馬者表示：現在可否要黑色的那一匹？

送馬者表示：現在沒有資格要馬了，你只能夠得到一隻雞。（牧師之四）

晴天霹靂，失望而無奈的向那男人出她的聲音，客氣的問是不是陳太，需不需要留下口訊。

不料，這位女士居然動氣，以斬釘截鐵的語氣說自己不是陳太，是某。

聽說，這位女士一直是婦女組織的積極分子，大概認為被人稱呼陳太有附屬之感。

同她們一伙人講話真要格外留神。

婦解

●巫恙

某某女士打電話給她的丈夫。她的丈夫在辦公室裡的同事認出她的聲音，客氣的問是不是陳太，需不需要留下口訊。

不料，這位女士居然動氣，以斬釘截鐵的語氣說自己不是陳太，是某。

聽說，這位女士一直是婦女組織的積極分子，大概認為被人稱呼陳太有附屬之感。

同她們一伙人講話真要格外留神。

鄉間來客

健　零九寫

●竹君

接待客人，有時會是吃力不討好的一回事，即使你自己認為經已很殷勤待客，對方可能仍埋怨招呼不週，還會因此弄至親戚朋友都翻臉，今後互不來往。

有個朋友，應大陸鄉間親戚要求，出錢請她來港旅遊，讓其參加為期七天的旅行團之後，還招呼她到自己家裡住了三個星期。

這期間，朋友把大部份應酬約會都推掉，經常陪伴親戚到處去遊逛，又約同其他在港親人作陪客，務求令這鄉間來的親戚，有賓至如歸之感。

在三個星期的款待期裡，初時大家相處融洽，雖然朋友覺得這親戚比較貪心，見到許多東西都表示想要，害得她被迫買下不少禮物相贈。但朋友念及對方是自己久沒見面的親戚，在鄉間又難以得到那些物品，遂也不去計較。

問題出於有一次去食粥之時，親戚請要吃鮑魚雞粥，一位陪客衝口而出，說這類粥價錢貴卻又不太好吃，朋友亦同意這說法，另要了其他粥類給親戚。當時這位親戚已露出不悅神色，兩日後返回鄉間，至今三個月沒再跟我的朋友通信。

陰陽互變

健身寶典

●趙從武

明代至清，名家鎗法有六，依吳殳之說，為石、沙、楊、馬、少林、沖斗。

吳氏云：敬岩（石）木鎗長九尺七寸，根大盈把，尖徑半寸，腰勁如鐵，重須十斤。

沙家竹杆子長丈八至二丈四，楊家鎗丈四為正，加至丈六。

夫鎗腰長者軟，短者勁，用法由此而分也。

石家鎗之用在兩腕，臂以助腕，身以助臂，足以助身，乃合而為一。

沙家鎗之用在兩足，身隨其足，臂隨其身，腕隨其臂，乃合而為一。

楊家從短鎗而變，加長四尺，真法亦兼取短鎗竿子之法，以自成一家之學耳。

石家之用在腕者，何也，兩腕封閉，陰陽互變，百法藏於直單，神妙莫測，為鎗之元神也。臂以助腕者，以臂之高下伸縮，助腕之陰陽互換也。

常以助臂者，以身之蹲立前後，助臂之高下伸縮也。

按摩衛生法

腳底按摩的基本指法，可用大拇指指腹部（也即是指紋部位），或彎曲食指的第一關節或第二關節。而按摩者更可隨自己的手勢習慣，變化最順手的指法施以按摩的。

大拇指的按摩力量是比較少，而用食指按摩的力量則比較大。當按摩正確的反射區時，患者會有疼痛感，故施行前必須注意患者的一切情況，如在進食後一小時內就不可按摩，因為容易發生嘔吐、反胃、噁心等現象，如患者過度緊張或疲勞，也是不宜進行按摩，應讓患者情緒回復平靜，這樣才可以發揮出按摩的效果。

施行按摩者必要確保衛生，在按摩前要清潔雙手，按摩後更要洗手，避免傳染皮膚病；而且也要保障患者的安全，必須在按摩前把指甲修剪好，不宜太長以免弄傷患者。而且要小心用力，年幼的患者皮膚幼嫩，避免太大力而傷及皮膚，加重心理的害怕。

而最重要的仍是要小心注意患者的身體狀態，體質好壞都是謹慎小心，不要太貿貿然進行按摩。

●康妮　康寶庫

體重分布

健美學養營

●米施洛

超出廿巴仙，就叫痴肥。但不是每一個痴肥人士都肥得「平均」的。有些把脂肪積於四肢，因此肥得臃腫但較健康和安全，另一些則脂肪只積於腰腹，這些人，減肥刻不容緩。

體重在人體各部之分布如下：

頭：佔全身體重七巴仙

手：六點五巴仙

身（包括由頸下至兩腿以上）：四十三巴仙

手掌：零點三巴仙

大腿：十一點六巴仙

小腿：十八點五巴仙

膝蓋：十五點三巴仙

腳板：一點七巴仙

以上數字只是大約數，有些人的骨較粗較重，會影響整體（脂肪比血液比骨重）重量。

不過，在醫院裡，以上數字就是最好的參考資料。

如病者之體重與上列數字距離太遠，肯定有體重問題。

加拿大中文電視
人傑地靈 節目主持人
香港亞洲電視節目主持人
字字玄機 測字
十九區風水 風水
神機妙眼 掌相
905接觸 玄學
葉榮光院長 JOSEPH IP
葉榮光風水學會
JOSEPH IP ASTROLOGY CONSULTANT
新址：片打東街121號2樓202室
ROOM 202-124 E. PENDER ST.
VANCOUVER B.C. V5A 1T4
預約電話：688·8946 657·7619
遷
"風水命名" "掌相命理" "擇日開光" "氣色卜易"

RICHMOND HONDA CARS
列治文本田車行
THE RICHMOND AUTO MALL. 13600 SMALLWOOD PLACE.
RICHMOND, B.C. V6V 1W8
RICHMOND AUTO MALL
營業部 270-1367
修理部 270-2231
本公司榮獲全加拿大本田銷售及服務冠軍代理
PHILIP YIP 葉志榮 傳呼：686-2848
IAN CHEUNG 張瑍生 傳呼：631-9677
1991 本田新車 大量推出 價錢公道 服務週到 華人代表 歡迎查詢
CAMUS LAU 劉冠星 傳呼：645-4516
FRANK WONG 王鎮文 傳呼：680-4188

BUY & SELL
卑詩省免費廣告報紙
免費刊登售物小廣告
請電280·1000
欲購平靚貨品請閱本報
逢星期四出版
BUY & SELL: 5791 No. 3 Road Richmond B.C. V6X 2C9
行政部電話：(604)273·1571
歡迎刊登付費商業圖片廣告

廖盛炤 窗飾公司
春節酬賓
大減價
百葉簾60%OFF
窗簾直簾50%OFF
電話：253·4566
S.J. LEW S.J. Lew Custom Draperies Ltd.
Window Covering Specialists
1456 E.PENDER ST., VANCOUVER, B.C. V5L 1V8 TEL:253-4566
COQUITLAM PLAZA #8-2773 BARNET HWY.,
COQUITLAM B.C. V3B 1C2 TEL:941-7910

MICHAEL WONG(黃) 公司：873-0211
修理部：
華人代表，
忠誠為閣下服務
車正 價平
營業部：
多位華人代表，曉各方言，容易溝通。
總經理 PAUL FONG(方)
國、粵、閩語 LEO KING(龔) 公司：873-0211 住宅：271-3692
粵、台山語 FRANK DONG(鄧) 公司：873-0211 傳呼：735-7881
#1 KINGSWAY
LAWSON OATES CHRYSLER
京士威壹號緬街夾七街
873-0211
國、粵語 JONATHAN WANG(王) 公司：873-0211 住宅：261-7322
粵語 VINCE JANG(鄭) 公司：873-0211 住宅：294-8808
春季特價維修：
Tune-up (4 cyl.) 69.95
啲油、換油(L.O.F.) 19.95
並免費代客檢查安全設備
91 COLT 200 ST = 156805 原價$10,871 日本三菱製，五波 $8,388
91 CARAVAN ST = 386923 五座位，自動，車頂行李架 原價$18,366 $14,888
91 SPIRIT 自動，卡式唱機 原價$16,537 ST = 296875 $12,888
ST = 125976
90 SHADOW 2.5L，自動，卡式唱機 原價$13,613 $9,888
ST = 246848
91 DYNASTY 六氣缸，冷氣，卡式唱機 原價$20,836 $16,888