羣鶯亂飛

文·馮蘅　畫·家裕

澳門仍是老樣子

他們抵大三巴，鄭欣賞稱澳門標誌的牌坊，尋尼馬認爲在香港找不到，置西方世界亦出色。沈蕙道：

「成問題的是將來中國收回澳門後對它如何處置呢？」

「不會摧毀的。」尋尼說。

「若加摧毀是煞風景了。」

他們避開各處回酒店門口，還有四十分鐘時間呢！登樓，也不感到倦，尋尼對沈蕙道：

「早些去吃飯也好！」

「嗯裡？」她問。

「我們到『龍記』，在兩灣畔拍拖到那邊。」

「也好。」

「你再要賭錢嗎？」

「你呢？」

「我們贏錢了，不必再賭，你遇到熟人嗎？」

「沒有，你呢？」

「我遇到舊日的鄰人，他未見我。」

「男人？」

「是的，汽車將抵酒店門口，他剛出來，給一個女人挽着。此刻賭場中一定非常熱鬧了。」

「你想去？」

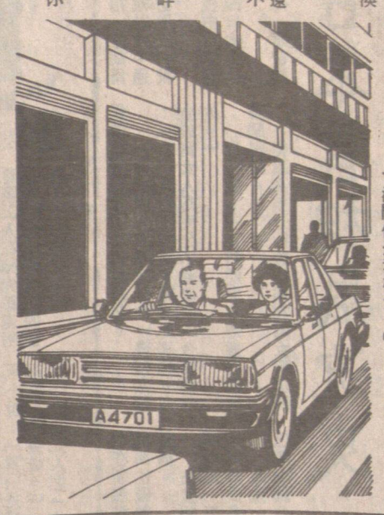
「我不想去，去了就要下注。」

「是的！」

他們即往「龍記」，購罷到酒店中的士高躭了兩小時，回到房中，很快上床。他們尋夢也早，翌晨出酒店，兩灣還籠罩着一層輕紗似的曉霧，具有神秘感。他們後來去飲唐茶，大家感到澳門實是小世界。中午他們在「佛笑樓」大吃乳鴿後，沈蕙即購些土產，尋尼則什麼都不要。後來回到香港，尋尼在沈蕙那邊進晚膳後回去了。

明天早晨，十點一刻，沈蕙打電話與常恒，他問澳門之遊樂乎？答道：

「澳門仍是老樣子。」



「我此刻很忙，」常恒說：「八點三十分，你在樓下候我如何？」

「你駕車出來？」

「是的，拜拜！」

八點三十三分，沈蕙跳上常恒所駕的汽車，他說：

「我們到中式夜總會去。」

「捧誰的場？」他問。

「台灣歌后又來唱了。」（二六）

風言蜂語

倫繆■

作爲補償

旅社協會抨擊機場加稅。是否因爲減了離境稅？

百上加斤

爲照顧難民，懲教署聘請臨時工。

更加造成人手短缺。

難有標準

據說珠寶業優秀技工不足。缺陷也可以稱爲美。

開心

二六：香港多漂亮女人

阿珍動情了，回過身來，反擁着德鈞。這對年輕夫婦，自從有了兒子阿炳後，親熱的次數相對地減少。這是因爲阿珍總把心思放在兒子身上，如果阿炳沒有入睡，不論德鈞怎樣撩撥她，她也不爲所動，直至阿炳熟睡，她才有心情與丈夫共同享受性愛。

當事情告一段落，德鈞便開口說：「阿珍，有件事情我要告訴你，三天之後，我同一班工友要去香港做工。」

「什麼？你去香港？」阿珍一聽，登時吃了一驚。

「只是去三個月就回來。這是香港判頭一架彩電，儲來儲去也儲不夠錢，我如果去了香港做工，除了可以帶回一架彩電，買枚金戒指給你，還可以帶回近萬元港幣！怎麼樣，你同意不同意我去三個月，好改善我們的生活？」

阿珍聽了，幽幽地說：「我知道香港的女人，個個都很摩登漂亮，我怕你去了香港之後，被香港的女人迷住了，拋下我與阿炳不再回來！」

「怎麼會呢？我是個無証的黑市居民，做夠三個月，就算我不走，判頭也要送我回來的呀！就算我留下，給警察捉住也會將我解押回來嘛！」

父與子■王方

請我們去的，每日人工有一百元人民幣，做兩日的人工就勝過現在做一個月的。現在我們想儲錢買一個月的。現在我們想儲錢買一枚金戒指給你，如果去了香港，我買枚金戒指給你，我們的生活？」

「我知道香港的女人，遇到熟人嗎？」

「沒有，你呢？」

「我遇到舊日的鄰人，他未見我。」

「男人？」

「是的，汽車將抵酒店門口，他剛出來，給一個女人挽着。此刻賭場中一定非常熱鬧了。」

「你想去？」

「我不想去，去了就要下注。」

「是的！」

他們即往「龍記」，購罷到酒店中的士高躭了兩小時，回到房中，很快上床。他們尋夢也早

二六：車子爆胎

爲了不引人注目，他們坐在一個並不當眼的角落裡，輕輕地舉箸、碰杯，然後互相淺淺地一笑，靜靜地看着台上的表演。

劉樹朗風度翩翩，對珍妮體貼入微，使她這個晚上過得很快樂，心目中的悶氣也一掃而空了。

過去，劉樹朗與珍妮曾經有過一段快樂的日子，如今，她的心目中仍然留着昔日記憶的影子。

可是，今天晚上，他們事前並無意要求安排這樣的一次約會，更無意識要刻意去追尋已成過去了快樂時光。

三行工人與判頭，經常有他們聚集午晚飯的地方，亦有他們常駐的餐室，作爲飲下午茶之用。

郭立行亦知他們的習慣，便答應按時去找尋。

下班了，郭立行趕到了餐室，有人在此飲咖啡，但不知誰是馬師傅，他迎着穿侍應制服的人問：「阿哥，請問那一位是馬師傅？」他有意高聲的說，希望馬師傅能聽到，和自己打招呼。

侍應向座上人望一望說道：「馬師傅走開了，不過，他去了又會來的，你找他，最好在此等一下。」

話口未完，向門口一指：「他回來了。」

郭立行立即迎上去：「是馬師傅嗎？我姓郭。」

「我知道，請坐。」馬師傅粗豪地在卡位坐下。

郭立行也自然坐下。

「阿銳的傷勢怎麼樣？」馬師傅衝着問。

郭立行一怔，但他明白如說不知，會引起懷疑，連忙道：「好多了。」

「我知如他不會有大問題的，幾呎高跌下來而已。」

郭立行唯唯，怎麼唐永銳連跌傷了也不告訴自己呢？

馬師傅打開了一個日記簿，指示給郭立行看，一邊指，一邊說，我應付的薪水，拖欠多少？

城市之光

■匡成

一場空（十一）

二六：波路縱橫

摩囉文就有法子忍矣，覺得谷滿周身火，有勞阿珊玉手，又無清於事。

乃日：「阿珊，唔好怪我。」

阿珊曰：「我點會怪你嘞，文哥，我哋已經係情人矣。」

摩囉文曰：「乜我哋係情人乎？阿珊，你對我太不了解。」

阿珊曰：「我又怎會不了解你，現時你十分需要女人，然否？」

摩囉文曰：「阿珊，你係女人。」

阿珊忽然十分怕醜，伏身於摩囉文身上，曰：「文哥，你想點就點囉！」

摩囉文一手繞到阿珊背部，扯開比堅尼上裝，一手將佢拋於床下。

阿珊雙丸應手彈出，佢估不到這個表妹不止波路縱橫，而且十分堅料，嶺上雙梅，色澤嬌艷之至。

摩囉文不止毛手毛脚，更加毛口毛舌，搞到阿珊起勢呻氣。

摩囉文曰：「阿珊，你頂不順矣！」

阿珊始終係女仔，老女亦係女仔，十分怕醜，不敢睇摩囉文。

爲政不在多言，眨下眼，阿珊身上長後一塊布片，亦已落地。

摩囉文曰：「阿珊，擺好個靶，我要打靶矣！」

阿珊曰：「點擺啫，人哋未試過者也。」

摩囉文曰：「吓？你未試過？」

阿珊嗔曰：「講過喇，眞係未試過。」

摩囉文曰：「咁你會不會後悔？」

阿珊曰：「只要你對我好，我點都肯。」

摩囉文郁手擺好隻靶，阿珊珠園玉潤，隻靶當然十分深青冧油。

摩囉文亦有剎時間，摩囉文亦有些志志，面前這隻靶雖然正斗，不知打好唔打好，於是又曰：「阿珊，你眞係不會怪我？」

阿珊曰：「但你要錫住我至得，我怕也！」

摩囉文曰：「我會慢慢來，唔使驚。」

摩囉文擺好陣，揮戈而前，在城門邊檢巡。

九之結穿湖江代現

摩囉文■田長歌

二六：山雨欲來

樓上食客都不期然地轉頭望過去，但見兩個袒露着前胸的強壯漢子走了上來，背後跟着一位姑娘。那姑娘一身紅衣如火，眉眼帶着幾分春意，又俏又蕩，教人一望便心頭怦怦亂跳，余顯南認得她是了鶴的大徒洪連！

洪連一對勾魂攝魄的眼珠子往樓上食客一掃，不知爲何鬼嘈嘈的酒樓，一下子便變得鴉雀無聲。前面那精壯的漢子，高聲道：「諸位且慢，敝會洪香主有事宣佈！」

食客更加屏息而觀，只有翁皓道：「且慢，誰知道你們是什麼東西？老夫爲何要聽你的命令！」

那兩個漢子倏地一轉身，以背對着羣衆，但見他後衣綉着兩個黑字：興魔！剎那間，酒樓上又像一鍋開水般鬧騰起來，羣衆來杭州，均爲興魔會而來，但興魔會正式出現，還是頭一遭！

翁皓哈哈笑道：「好好，你們也眞夠坦白，自認是魔！憑此老夫便且聽你們放屁！」

屈千秋亦附和道：「不錯，且聽他們放什麼屁！」

洪連格格笑道：「老人家眞風趣，咱們若是來此放屁的，老人家又甘心聽之，不是願當聞屁精麼！」

屈千秋吃了一記悶棍，惱羞成怒，罵道：「臭丫頭，再敢放厥詞，老夫立即收拾你！」

洪連又發出一陣銀鈴似的笑聲：「老爺子好大的火氣！憑你屈大雲門的身份，與一位無名後學斤斤計較，也會弱了你的身份！」她突然一領面容，取出一張大紅帖來，道：「這是本會成立典禮的請帖，只因近日杭州城內的各路好漢雲集，未能一一親手派發，是故本會會長令賤妾來此宣佈，及邀請各路英雄的縣令，不問人民的疾苦，却帶着一伙人去觀賞水景，並讓李白也跟去。縣令和隨行人來到江邊，只見滔滔江水，洶湧下泄。忽然，從上游飄起一具女屍，被激流冲到江邊，又被蘆葦卡住。面對被溺死女子的悲慘情景，這個縣令不但不憐憫，反而搖頭幌腦地吟起詩來：

「二女誰家女，飄來倚岸蘆。烏窺眉上翠，魚弄口旁朱。」

這首五律剛吟了一半，就卡住了，他蹙着眉頭，翻着白眼，也接不下去。李白見這情景，特別氣憤，沉吟半刻，大聲吟道：

「綠髮隨波散，紅顏逐浪無。因何逢伍相？應是怨秋胡。」

李白通過詩句，痛斥過去曾經迫害過婦女的秋胡，影射縣令就像這個秋胡一樣。縣令一聽，倒抽了一口冷氣，臉上漲得紫茄子似的，半天說不出話來。他想斥責李白一頓，又怕隨行人笑話，只好啞忍。

回到縣衙以後，李白知道縣令以後一定要尋機報復，所以不久，他就收拾自己的行裝，辭職回家去了。（豐餘，新八九四八四）

二十：天涯孤客無人問

文·秋風　圖·姚木翊

二六：飛速駛進禁區

「我們快進禁區了，」司機突然扭頭對他們說，「請準備接受証件檢查。」

「是的，」巴耶夫這是才作聲，「拐了個彎，前面不遠處就是軍管區——禁區。檢查証件只是例行手續，沒什麼的。」

「你們的紀律性眞強，」安東冯夫半稱讚半揶揄地說，「誰敢亂闖禁區？那地方又不是旅遊區，是去不得的，也是很乏味的地方。當然，警惕性也是應該的。」

「說了等於沒說，」伊達娜望望他，「規矩是應該遵守的，何況我們是從外地來的不速之客，檢查更應仔細些。」

「還是你通情達理，」巴耶夫稱讚她，「伊凡洛夫對你最信任，不是沒有道理的。」

「什麼？」阿珍一聽，登時吃了一驚。

「只是去三個月就回來。這是香港判頭一架彩電，儲來儲去也儲不夠錢，我如果去了香港做工，除了可以帶回一架彩電，買枚金戒指給你，還可以帶回近萬元港幣！怎麼樣，你同意不同意我去三個月，好改善我們的生活？」

阿珍聽了，幽幽地說：「我知道香港的女人，個個都很摩登漂亮，我怕你去了香港之後，被香港的女人迷住了，拋下我與阿炳不再回來！」

「怎麼會呢？我是個無証的黑市居民，做夠三個月，就算我不走，判頭也要送我回來的呀！就算我留下，給警察捉住也會將我解押回來嘛！」

風雨廣播道

■陳浩泉

舞起燈銀情定酒仙：六二

（日語的「夜總會」是兩字全部音譯英文的：夜——奶多；俱樂部——CLUB），這家原是海軍高級軍官最歡喜去的，有名稱爲戰神的山本五十六大將大元帥，五十年前，就是一到了橫濱，便歡喜去的。戰後仍在，現在是紀念名勝了，新的老板們，將它變成了此地的第一家！

兩個融洽地在飯後乘「塔古稀」樂部」，僅門前的石階與藍夾粉紅的燈光，已令王友春歡喜。他搶上前在門票處買了雙人入場票——完全是舊規矩，然後在大舞池邊得到了極好的二人的桌子，座位是絕妙的雙人圓形的沙發位。門票有飲料在內，王友春等送來啤酒後，向女侍問道：

「可有香檳？」——

「當然有！佛郎斯的……？」不久送來了冰桶鎮着的香檳和水晶杯。

「如果不用香檳，怎對得起你的安排？」他示意女侍開酒，斟滿了兩杯：「來，第一杯只飲一口吧，須慢飲這愛情的仙液！」——「乾！我現在起叫你春哥！日語是御兄桑——阿尼桑！」

樂壇上奏最近新版的東京首席歌星壽千代子的「愛是二人同心」。兩人下池起舞，小惠子擁吻了他。

令王友春迷惑不解的，倒不是小惠子忽然同他出門買了一對訂婚戒指，而是兩人進入橫濱的廣東酒家後，小惠子不再說笑，取出方才買的兩隻白金戒指來，指定各拿對方的一隻，互相爲對方套入無名指上，隨即互相祝杯。王友春可以說完全被動，而且對小惠子的閃電作風，仍摸不清楚。

「小惠，我想知道你的用意，買這兩隻戒指，有什麼用呀？」他委婉地問她，並添了一句：「你同我，已經共浴一池了，我們這兩天完全過的是一對新夫妻的生活了！」

小惠子欣賞手上的金戒指，一邊笑望着他反問道：「你我只有一個緣字呀！你說是夫妻生活，一點也不錯，可是你不明白什麼叫夫妻麼？我便大胆地問你一個眼面前的問題：你吻我時，口說愛我，我只問你：你的心愛不愛我？」

「當然愛！」他脫而出答道：「我們不必在形式上這樣吧？雖然我們這兩天過的是夫妻懸崖勒馬生活！只因爲你我都是處女處男呀——男人是無須有處男的！」兩個已經心心相印，小惠子不再談此事，說到剛才跟田子雲通的電話，她告訴他：「今已天晚，我們吃過飯，去這裡橫濱古典式的「奶多俱樂部」

二十一：山雨欲來

傍晚，珍妮怒沖沖地離開了化粧間後，立即在電視台門外上了自己的車子開車離去。

她跟着前面的車子，從廣播道轉出聯合道，再轉入窩打老道。到什麼地方去呢？——她煞掣，行車的速度亦快，汽車幾乎失去控制，撞向旁邊的汽車，嚇得珍妮額頭冒汗。也幸虧後面沒有車子跟貼，不然早已發生連環車禍了。但這時候到底是交通繁忙的時間，珍妮的車子突然停車馬路中，背後的汽車立即排起了長龍，喇叭聲馬上响個不停。

哎呀！這傢伙眞可惡，偏偏挑這個時候跟我過不去！——珍妮氣憤地在軚盤搥了一下，然後無可奈何地下車，讓她的座駕掛起拋錨的白旗——掀起了車尾蓋。

後面汽車見前面的車子「死火」，只好慢慢轉出另一條行車綫，但交通已因此而阻塞了。

正當珍妮不知如何是好，一個騎着電單車的交通警員在她身邊停了下來。

二六：波路縱橫

摩囉文當堂眼光光。

佢估不到這個表妹不止波路縱橫，而且十分堅料，嶺上雙梅，色澤嬌艷之至。

摩囉文不止毛手毛脚，更加毛口毛舌，搞到阿珊起勢呻氣。

摩囉文曰：「阿珊，你頂不順矣！」

阿珊始終係女仔，老女亦係女仔，十分怕醜，不敢睇摩囉文。

爲政不在多言，眨下眼，阿珊身上長後一塊布片，亦已落地。

摩囉文曰：「阿珊，擺好個靶，我要打靶矣！」

阿珊曰：「點擺啫，人哋未試過者也。」

摩囉文曰：「吓？你未試過？」

阿珊嗔曰：「講過喇，眞係未試過。」

摩囉文曰：「咁你會不會後悔？」

阿珊曰：「只要你對我好，我點都肯。」

摩囉文郁手擺好隻靶，阿珊珠園玉潤，隻靶當然十分深青冧油。

摩囉文亦有剎時間，摩囉文亦有些志志，面前這隻靶雖然正斗，不知打好唔打好，於是又曰：「阿珊，你眞係不會怪我？」

阿珊曰：「但你要錫住我至得，我怕也！」

摩囉文曰：「我會慢慢來，唔使驚。」

摩囉文擺好陣，揮戈而前，在城門邊檢巡。

九之結穿湖江代現

摩囉文■田長歌

港桃外源

■辛海

探偵家私是：二四三

「你受誰人所託？」華雪珊抬臉問。

「請問華小姐，你是否黃大昌的第四女兒呢？」私家偵探又灼灼地追問。

她無可如何地搖搖頭。

私家偵探又說：「黃大昌委託我們社長在香港替他找尋一下女兒在港的下落。」

殊榮和雪敏走進住宅大厦的走廊，他們佯裝沒發覺後面有什麼異樣。其實，他們早已注意到那傢伙又在尾隨。

他們走進升降機後，那傢伙已走到大厦的管理處跟那管理員說話。

殊榮快速按升降機的門掣，不讓它關上，他拉着雪敏奔出去，直走至管理處，與那傢伙面對面站立。

管理處的老黃伯抬頭看了看，笑着指了指華雪敏，說：「你問問這位小姐吧！」

穿獵裝的人，國字臉，中年，他尷尬地說：「華雪敏小姐！」

她帶幾分不遜地說：「你，吊靴鬼似的，爲什麼老跟蹤我？」

管理處的老黃伯說：「華小姐，他問我你是不是從馬來西亞來，姓黃的？」

華雪敏盯望澳子，說：「我姓華，怎麼會是——」瞬即，她想到自己的本姓……

澳子說：「我沒有惡意，只不過受人所託，問華小姐是否姓黃，名莉燕？」

「請問華小姐，你是否黃大昌的大女兒呢？」

「請問華小姐，你是否黃大昌的大昌，他是個橡膠園富翁。」

她呆在那裡不說話。

「請問華小姐，你是否黃大昌的大昌，他是個橡膠園富翁。」

他說：「我們社長上月去馬來西亞檳城探老友黃大昌，他是個橡膠園富翁。」

澳子說：「我沒有惡意，只不過受人所託，問華小姐是否姓黃，名莉燕？」

「你受誰人所託？」華雪珊抬臉問。

她是姓黃，名叫莉燕呀！只不過這姓這名，是她在馬來西亞時用的。她擁有這姓名時，却是富家千金，爸爸是當地最有名望、地位的運動鞋商人，橡膠園主。

「對不起，讓小姐驚嚇了，我是個私家偵探。」澳子說着，取出一張咭片交給她。

十五分鐘後，三個人在跑馬地一家餐廳的卡座裡坐着。雪敏和殊榮同坐，對面的是私家偵探莫川。

他說：「我們社長上月去馬來西亞檳城探老友黃大昌，他是個橡膠園富翁。」

「請問華小姐，你是否黃大昌的第四女兒呢？」私家偵探又灼灼地追問。

她無可如何地搖搖頭。

私家偵探又說：「黃大昌委託我們社長在香港替他找尋一下女兒在港的下落。」

傳說掌故

詩仙李白

李白的小故事：

（一）黃鶴樓上不題詩——一天，李白到黃鶴樓上去遊觀。他站在樓上，面對烟波浩渺的江水，詩興大發，正想吟景抒懷，忽然發現樓壁上有一首詩人崔灝題的「黃鶴樓」詩：

「昔人已乘黃鶴去，此地空餘黃鶴樓。黃鶴一去不復返，白雲千載空悠悠。晴川歷歷漢陽樹，芳草萋萋鸚鵡洲。日暮鄉關何處是？烟波江上使人愁。」

李白一邊看，一邊琢磨着這首詩的意境。登上黃鶴樓頂，想起關於這座樓的神話傳說，有一位仙人騎着黃鶴到過這裡。神話畢竟是神話，眼前遠處的漢陽，水道分明。近處的鸚鵡洲，草色連綿一片。好風景叫人聯想到家鄉，對着江上的烟波，不免勾動淡淡的鄉愁。李白吟誦再三，不禁叫絕：「好，寫得好！」

李白一向是喜愛題咏山水的，看了崔灝的詩，他感到自己的構思立意，不能超越崔灝，就放棄了作詩的念頭，感嘆地說：

「眼前有景道不得，崔灝題詩在上頭。」

後來，他到金陵遊鳳凰台，很有感觸，仿照崔灝的「黃鶴樓」，寫了一首「登金陵鳳凰台」。從立意、格局到韵脚，都與崔灝的「黃鶴樓」差不多。這首詩是：

「鳳凰台上鳳凰遊，鳳去台空江自流。吳宮花草埋幽徑，晉代衣冠成古丘。三山半落青天外，二水中分白鷺洲。總爲浮雲能蔽日，長安不見使人愁。」

這兩首詩都成爲唐詩中的精品，廣泛流傳，在文學史上傳爲佳話。

（二）詩諷彰明令——李白從小就有出衆的才華，還有一副不畏權勢的傲骨。他十六歲的時候，經過鄉里文人的舉薦，到彰明縣衙門裏，當上了一名文書小吏。

彰明縣令的夫人，刁蠻潑辣，經常欺侮下人，衙役們都怕她，見了她總是遠遠地躲着。

有一天，這個婦人閒着沒事，倚門朝外張望。正在這時，李白趕着一條牛從堂下經過。縣令夫人看見了，臉立刻沉下來，無事生非地把李白訓斥了一頓。

李白早就悶了一肚子氣，這次想教訓她一下，於是馬上吟了一首詩回敬道：

「素面倚欄勾，嬌聲出外頭。若非縣衙令，何必問牽牛？」

李白吟完，只氣得縣令夫人乾瞪眼，沒有詞答對。

又有一次，涪江漲了大水，番庸的縣令，不問人民的疾苦，却帶着一伙人去觀賞水景，並讓李白也跟去。縣令和隨行人來到江邊，只見滔滔江水，洶湧下泄。忽然，從上游飄起一具女屍，被激流冲到江邊，又被蘆葦卡住。面對被溺死女子的悲慘情景，這個縣令不但不憐憫，反而搖頭幌腦地吟起詩來：

「二女誰家女，飄來倚岸蘆。烏窺眉上翠，魚弄口旁朱。」

這首五律剛吟了一半，就卡住了，他蹙着眉頭，翻着白眼，也接不下去。李白見這情景，特別氣憤，沉吟半刻，大聲吟道：

「綠髮隨波散，紅顏逐浪無。因何逢伍相？應是怨秋胡。」

李白通過詩句，痛斥過去曾經迫害過婦女的秋胡，影射縣令就像這個秋胡一樣。縣令一聽，倒抽了一口冷氣，臉上漲得紫茄子似的，半天說不出話來。他想斥責李白一頓，又怕隨行人笑話，只好啞忍。

回到縣衙以後，李白知道縣令以後一定要尋機報復，所以不久，他就收拾自己的行裝，辭職回家去了。（豐餘，新八九四八四）

搦筆黃鶴樓　詩諷彰明令

美容

保持皮膚滋潤細膩　改善飲食結構力戒煩惱

通天曉先生：

我的皮膚比一般人粗糙得多，特別在每年夏天受太陽曝晒就更易顯出粗粗的皮膚皺紋。請問皮膚粗糙的原因是什麼？有什麼方法能改變？

方方小姐：

人們都希望自己的皮膚滋潤、細膩、柔嫩、富有彈性。然而，人的皮膚則不盡人意，皮膚顯得暗黑粗糙。分析其原因，除一部份是遺傳因素及疾病影响外，在許多情況下，還與後天不善於保養有密切關係。那麼皮膚粗糙能否改變？綜合國內外有關資料，結合個人多年經驗，介紹下面幾種保養皮膚的方法。

一、少食肉類的食品。蛋白質是構成人體細胞的主要成份，一旦長期缺乏蛋白質，人的皮膚就會失去彈性，膚面粗糙，不光滑滋潤，容貌就顯得格外蒼老。蛋白質是人類必不可少的營養物質。但是，在傳統觀念的指導下，許多人都是把肉類視爲攝取蛋白質的最重要來源。

其實，這是一種並不完全正確的看法。殊不知，在一定條件下，肉類及魚、蝦、蟹的蛋白質，在一定條件下，肉類的正常代謝，影响皮膚的健美。普遍認爲皮膚的粗糙，往往是血液肌酸含量的增高所造成。對此，不少的人主張「葷食」與「素食」合理配搭。根據人的生長發育的不同階段調整肉食與素食的比例。一般而論，成年後以素食爲主，盡可能多從植物蛋白中獲得能防止皮膚粗糙的肌氨酸和色氨酸等，讓皮膚的含水量維持在百分之十左右，可延緩皮膚衰老，改變皮膚粗糙現象。青少年時期則應適當多吃一些新鮮的肉類，攝入發育階段所必需的動物蛋白。

二、多吃新鮮蔬菜。皮膚的粗糙通常是血液酸性偏高的結果，而新鮮蔬菜裡的碱性礦物質，如鈣、鉀、鈉、鎂等含量較高，經常不斷地吃新鮮蔬菜，能使體內碱性物質充足，使體內的酸性物質迅速中和成無毒的化合物排出體外，血液維持在比較理想的弱碱性狀態中，就可以保持皮膚的光滑滋潤。可根據皮膚不同的類型來挑選蔬菜。比如：

三、少飲烈性酒，長期過量飲用烈性酒將會從三個方面毒化皮膚：①營養素攝入量不足。酒含有很高的熱量，酒後吃不下飯，久而久之將會造成特殊類型的營養不良。②酒能刺激胃腸道黏膜，影响營養物質的吸收，並能引起胃腸黏充血、水腫，妨碍消化，導致營養物質吸收不良。③酒在體內分解代謝的過程中，會消耗大量的B族維生素，使皮膚出現乾燥或過早老化。

四、力戒煩惱，古今中外學者一致認爲：精神活動對皮膚的影响是巨大的，故稱「皮膚是表達怒、怕、怨、羞的器官」。中醫學對情志傷神，進而損形的論述頗多。長期處于精神緊張，情緒不穩定，焦慮和煩惱狀態的人，血液中組織胺、五羥色胺、緩激肽類過敏性介質明顯增多，表現爲頻繁地摩擦與搔抓，時間一久皮膚狀如席紋樣的粗糙。對此，要提醒大家保持良好的精神狀態，對防止皮膚粗糙老化是大有裨益的。

五、適當藥浴。目前世界上，許多臨床醫學家推薦藥浴是皮膚健美的良策之一。比如：皮膚粗糙不光滑，可選用蓖草、天門冬、土瓜根、蒼耳子、玄明粉，共研粗末，每次取少量，紗布包煎，取汁浸浴，二、三日一次。若手足皮膚粗糙乾裂，可選用陳皮、金毛狗脊、威靈仙，用法同上。總之，凡含有鞣酸、樟樣酸和活之用。堅持一段時間的藥浴，一定能獲得皮膚白晰、光滑、柔潤、細嫩的理想效果。（呂絲子、天門冬、冬瓜皮、草莓、威靈仙等均可做成藥浴劑，供日常生

攝影沙龍

機相照買購　首要考慮價錢型式

村夫蘭先生：

關於買相機問題，除非有朋友可請教，否則，幾乎每人都是好似你一樣，十五十六，不知道如何是好。

其實，人們所認爲問題的，在此時都是不成問題的問題。這因爲，此時購買相機所要考慮的，不外價錢及型式而已。在價錢來說，現在雖說比以前著實，但在一千幾百元之間，總會買到既有測光設備，又可以自動調整光圈快門，以至可以自拍及連動測距的相機了。

我們要知道，拍攝時技術上之難關，一爲要求曝光準確，使所拍得的照片，色彩夠鮮明，不致太淺淡或太深暗；二爲要求對數的距離測度準確，使所拍得的照片，不致因尺度不準，而使影像蒙查查。現在相機設備，普通基本上可以自動解決上述問題，故就無須爲此顧慮。此外，一般人之買相機，大多作爲旅遊拍攝之用，如拍留念照片，亦必希望其中有自己，故可以自拍的設備亦不可少，而現在的相機，幾乎可以說必然具備。

亦有人覺得，用如此少的鏡紙，所買到的相機在性能上可能較差。不錯，差是的確會差，但在普通拍攝的要求來說，亦不會見得太差。這好比傷風感冒，看有名氣的大醫生，與看普通的醫生比較，實在沒有如何分別。當然，如果願意買些，以便日後影技進步時使用，亦未嘗不可以。

至於相機的型式，在衆多種類之中，如果沒有人介紹，在購買時確實令人把心唔定。其實，對此問題亦不必過多考慮。我們需要知道，任何一種型式，在它的優點當中，亦必同時存在缺點。大型與小型不必說，以同是小型的來講，普通所見不外反光對焦與疊影對焦兩種。在單鏡反光的，好處在直接看到拍攝的範圍，弊在即使用光的快捷，且又較爲少見因震動而致影像不清晰。在疊影的直接看到景物，且又大多不能掉換鏡頭，故有人認爲不好。其實，因爲如果不清楚用法，反而會令人把心唔定。

皮膚褐黑不白晰，應食冬瓜、竹笋、白蘿蔔、大白菜、黃豆製品等。這些蔬菜裡含有大量的蛋白、維生素C和葉酸，食入體內後通過氧化還原的方式來潔淨血液和皮膚。同時，還能降低胆固醇，有利於血管彈性的運動。所以這些蔬菜譽爲美容食品。皮膚粗糙，周身遍佈針帽大小的毛囊角化性丘疹，應多食富於維生素A、D的蔬菜。如胡蘿蔔、蓮藕、波菜、黃豆芽、香菇、黑木耳等以補充人體內必需的多種微量元素，如鈉、鉀、鈣、磷、鐵、鋅等，所有這些微量元素是維持皮膚健美不可缺少的重要物質。

三、少飲烈性酒，長期過量飲用烈性酒將會從三個方面毒化皮膚：①營養素攝入量不足。酒含有很高的熱量，酒後吃不下飯，久而久之將會造成特殊類型的營養不良。②酒能刺激胃腸道黏膜，影响營養物質的吸收，並能引起胃腸黏充血、水腫，妨碍消化，導致營養物質吸收不良。③酒在體內分解代謝的過程中，會消耗大量的B族維生素，使皮膚出現乾燥或過早老化。

四、力戒煩惱，古今中外學者一致認爲：精神活動對皮膚的影响是巨大的，故稱「皮膚是表達怒、怕、怨、羞的器官」。中醫學對情志傷神，進而損形的論述頗多。長期處于精神緊張，情緒不穩定，焦慮和煩惱狀態的人，血液中組織胺、五羥色胺、緩激肽類過敏性介質明顯增多，表現爲頻繁地摩擦與搔抓，時間一久皮膚狀如席紋樣的粗糙。對此，要提醒大家保持良好的精神狀態，對防止皮膚粗糙老化是大有裨益的。

五、適當藥浴。目前世界上，許多臨床醫學家推薦藥浴是皮膚健美的良策之一。比如：皮膚粗糙不光滑，可選用蓖草、天門冬、土瓜根、蒼耳子、玄明粉，共研粗末，每次取少量，紗布包煎，取汁浸浴，二、三日一次。若手足皮膚粗糙乾裂，可選用陳皮、金毛狗脊、威靈仙，用法同上。總之，

港人物

■阿八

屎爲身有

北京屬城，招致全世界稍有正義感、愛和平的人交相指責，甚至要予以制裁，可是，北京那一羣老人帮不但毫無悔禍之心，而且還把暴行說是「初步勝利」。半山區三馬路一羣晨運老人都爲之髮指，異口同聲道：「我們這帮老人也不帮他們那帮老人啦！」他們對於北京老人帮的無人性表現，議論紛紛。

——「他們原靠人民羣衆起家，毛澤東教導他們走羣衆路綫，爲啥他們却和人民羣衆爲敵？」

——「他們口裡說和學生提出的反官倒、反貪污的願望一致，但心裡却害怕極了啦，因爲他們身有屎！正如楊某人說，如果讓學生得逞，他們便完了！」

——「他們說，他們的黨是用二千多萬人命搏回來的，今次爲了保黨，其實是保住自己，不惜大屠殺，在他們眼中，只是流點血！」

——「他們提起民主、自由便怕得要死，難道這兩樣東西是資本主義社會獨有，社會主義社會便不能有者乎？」他們愈議論愈是有火！

好問

北京街上的戒嚴解放軍，新聞說從六月九日開始，他們在街道上站崗，見了上班的人們向他們高呼同胞們，你們早晉定省請安，解放軍自然不是請安，而是問好。這問好，西方人分得清楚，早叫「早安」，午稱「午安」，晚呼「晚安」，解放軍有否分三次向上落班的人都問安，不清楚，但問「你早」那已是有電視爲証了。

解放軍是人民子弟兵，過去是軍民情如魚水，現在更是軍民魚水相依了。

不過六月三日午夜，六月四日清晨，解放軍某部，同樣也向人民問好，但那時他們用較特別的方法，用隆隆的坦克車、裝甲車和機關槍，你還未答，坦克的鐵輪已向你輾了過來，就像親密的擁抱，軍民二位一體，軍把民化爲坦克下的肉醬，而嗖嗖的子彈，代替了軍人的語言。

每個人聽到這動人親切的聲音，感動得一個個倒了下去，激動得鮮血流了出來，這問好之聲一共問了六七天，現在才改用了口了，不過語言的問好，不太現代化奈何？

綠肥瘦紅

■羅華

體壇縱橫

女子體操項目　槓低高

A·T·先生：

高低槓是女子體操項目中最驚險的一個，運動員要在兩槓之間上下翻飛，完成各種大擺、換握、騰空飛躍、回環轉體……等變化多端的動作，上盤下旋，勢如飛燕往返穿梭，扣人心弦。

高低槓的歷史，爲時甚短。十九世紀後半葉，女子體操運動在歐洲開始盛行，當時女的和男的一樣，練的是平行雙槓，由於女運動員的生理特點，完成一些單純的用手支撐的動作有一定的困難，於是就對雙槓這個器械進行改裝，以便女運動員完成動作。一直到第一次世界大戰以後，才被列爲正式的比賽項目。隨着高低槓技術的不斷發展，雙槓賽項目。隨着高低槓技術的不斷發展，雙槓的發展，原來的底座式的高低槓已經不適應於高低槓技術又有了新的發展，原來的底座式的高低槓已經不適應於技術的不斷操技術，以後才分開成了兩項器械。六十年代末期，