貝加爾湖的神秘風光

橫越西伯利亞鐵路，若途中不在某些城市停留，那實有如入寶山空手回，貝加爾湖在地球上極負盛名，所以它是一個十分值得遊覽的地方。

最深的湖

貝加爾湖是地球上最深的湖，它長達四百多英里，最寬的地方有五十多英里，深有一英里，由於伊爾富斯克水力發電站的建成，貝加爾湖的水位也隨之上升了一點。據地理學家的推算，此湖擁有地球上六分一之淡水。湖的形狀成半月形，四面都是崇山峻嶺，超過三百多條河流從山上流入湖裏。

空山靈雨，湖區的天氣總是多變，風向不定，以致湖上時常翻起大浪，站在湖邊的感覺似是站在海邊。我到達貝加爾湖之際正是夏天，但天氣依然有點寒意，和香港冬天差不多。所以到了冬天，湖面會結成三、四尺的厚冰。

蘇武牧羊地

蘇武當年在此的碑文，可惜自己資料所限，無法找到。

貝加爾是當年東胡之國土，漢代的蘇武便是被流放於此。據開貝加爾湖南面有一小鎮車站旁，便放有源，湖區內有一千多種動物，五十六種魚類，蘇聯政府在湖之西岸設立了湖沼生態研究中心和水利發電站。漁業與製紙業都由於這裏的獨特環境得以大力發展。數十年前由於漁民的濫捕，以至貝加爾湖的魚產大減，近二十年內蘇聯政府開始以合作社形式人工培養這裏的魚類。

湖畔工廠多

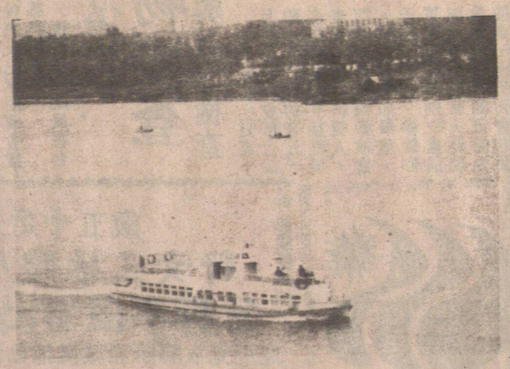
乘火車從東方進入貝加爾湖區，湖邊工廠林立，真怕它們會污染了這個壯麗的湖。若要到貝加爾湖遊覽，必定先到伊爾富斯克市，再轉乘汽車或飛翔船進入湖內觀光。安格利河（ANGARA）是唯一引湖水流出貝加爾湖的，從伊爾富斯克沿安格利河南下，便可到達安格利河在貝加爾湖上的河口，這也是政府所開闢的遊覽區。

巨型木雕

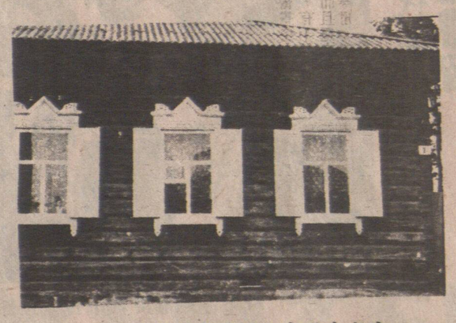
貝加爾湖酒店也在此依山而建，酒店門前放有不少十幾尺高的巨形木雕，木匠順木紋把巨樹的樹幹雕成人像和各具特色的花鳥魚虫。從酒店向湖邊走去，不遠之處便是一條有百多年歷史的村莊，名字叫克士托夫卡，據導遊所說，這裏過百年的村莊有兩條，這是其中一條，村莊內是典型俄式木屋，一切都顯得十分悠閑，每戶的窗門都是髹上鮮艷的色彩，窗前都放有一盤盤紅色的鮮花。

村莊唯一的古蹟便是那東正教教堂，整座教堂以木建成，教堂內是傳統東正教的佈置，四周的牆上都掛滿聖經故事的畫像，每張畫都不同，如果對宗教不大認識的，還以為這是拜多神教。教堂內只見四處都是油燈閃閃，雖然教堂只是一所木屋，但教堂內的陳設不少以黃金製成，可見蘇聯政府對古蹟方面有一定的保護。

張金德



貝加爾湖上的飛翔船



俄式木屋窗台擺了盛開的花卉

貝加爾湖畔的東正教堂

澳洲袋鼠惹人喜愛

慕城風光如原野　天鵝白鷺信天飛

依莎河乃候鳥天堂　百鳥齊來

慕尼黑橫跨和大鳥都游近遊人身邊，炫耀其婀娜的身段。

同行的依達和簡而清，爭論起野水鴨同鴛鴦的區別。因為水仙官的人造河流上，有雙雙對對的綠色頭部，身披彩虹的鴨型水鳥在浮游，依達說是大種鴛鴦。其他行家則說鴛鴦個子沒有那麼大，而花紋更美。簡而清則有妙論：「你看，這裏是公多雌少，它們要搞三角戀愛，為爭配偶而追逐，不像是鴛鴦。鴛鴦不會那麼花心。」後來，德籍導遊也認為是野水鴨。

一些行家說：「這裏保護野生動物工作做得很好。如果慕尼黑都住了中國人，這些水鴨可能都成了炖品了。」剛談論着，一隻小松鼠已在雪地中鑽了出來，走至距我們十呎之處，瞪着眼睛打量我們這些陌生的客人。

嘉奇

依莎河。依莎河水澄清見底，它是阿爾卑斯山脈的雪水溶化而成。初春的河面上，白色的天鵝，七彩的野鴨，銀色的白鷺，或盤旅飛翔，或俯衝降落在河裏，或三三兩兩輕曼地在河面游泳，非常寫意。這些野生動物並不畏人，遊人走近，也不飛走。一些德國的老人還會將一些穀類撒在河邊，供它們啄食。遊客在河畔散步，小鳥多瑙河的支流段。

澳洲最宜青年旅行

旅遊熱點

澳洲雖是世界最小的大陸，却是全球最大的島嶼，面積七百七十萬平方公里，與美國國土大小相若。

澳洲擁有全球稱頌的大堡珊瑚區，那裏水清沙幼，珊瑚繽紛，珊瑚島上鳥獸奇異，置身大堡礁區，會使你有投入自然，返璞歸真之感。

世界最大的巨石

另一舉世稱奇的澳洲自然景觀，就是位於澳洲中部荒漠上的艾耶斯巨石，它是全球最大的單體岩石，高三百三十五公尺，周長三公里，儼如大山，單是繞圈一周，距離就相等於由城門水塘通往鑽鑛坳的一段麥理浩徑，需時兩三句鐘。它除以壘立在遼闊的沙漠上，氣勢雄奇外，最令人驚嘆之處，就是岩石表面會隨着太陽照射角度不同和四時轉移，而呈現多姿多采的顏色變化。例如天晴時，它會隨早午晚變化，由黃變棕，由棕變紅，如果遇上雨天，它非但變成灰黑色，而敷以千計由雨水造成的絲狀瀑布，從岩石四周高處傾瀉直下時，更令艾耶斯巨石彷彿一個淋上忌廉的朱古力蛋糕。

浪蝕海岸景色壯觀

此外，在澳洲最南端，有著名的「大洋道」海岸區，蜿蜒二百哩的海岸，盡被風浪侵蝕到千奇百怪，孤懸嶙峋，景色非常壯觀，另在澳洲西部海岸又有著名的「浪石」，一列列岩石遭侵蝕像波浪一樣，蔚為奇景，至於在昆士蘭洽海的「黃金海岸」，連綿百哩的漫長沙灘，海沙潔淨，巨浪迭來，是游泳和滑浪的天堂，比較著名的美國邁阿美海灘猶要勝之。其實，澳洲的大自然景色數不勝數，上述只是犖犖大者，不可不遊的吧了。

話轉其他文物名勝方面，澳洲著名大城市如雪梨、墨爾砵、布里斯本、伯斯、達爾文、愛麗斯泉、稚德萊以至首都坎培拉……等，各有其本身的特色和風光，而澳洲全國六個省和兩個領地、氣候和風俗，也互不相同。例如昆士蘭位居亞熱帶，向以陽光充沛，海灘連綿見稱，省內鳳梨及甘蔗園一望無際，北碩地大部份土地為沙漠或接近赤道的熱帶區，熾熱不毛，完全是另一個世界，而新南威爾斯及維多利亞兩省，氣候較溫和，四季分明，夏天有明媚的陽光，冬季白雪飄降，最令久住香港的青年人嚮往，至於外島塔斯曼尼亞自成一省，風光迥異。

珍奇動物特多

其實，澳洲還有很多與別不同的地方，例如她遠離其他大陸，所以澳洲獨有的動物特多，比方有最著名的袋鼠，可愛的樹熊，奇異的鴨嘴獸，大蜥蜴……等。除了這些珍貴的動物可隨時在澳洲各地動物園觀賞及親近外，在墨爾砵以南的菲臘島，島上每天入夜都有成千上萬的「神仙企鵝」，從海中列隊步上沙灘，返回岸上的巢穴，可謂難得一見的生物奇觀。至於海豹、海狗等，也可在菲臘島的外島上，看到他們悠然自得的生態。

澳洲是一個這樣大又奇趣事物衆多的國家，要盡遊上述一切，恐怕最少也要一年半載。就算光是遶澳洲一圈，也要兩個多月才可。幸而，澳洲的旅遊設施完善，特別是交通發達，如你選擇重點旅遊，三兩周時間同樣可以令你有一個多姿多采的愉快假期。

到澳洲旅遊還有一大好處，就是他們提供上乘的旅遊服務之餘，也十分照顧事事經濟的年青流浪客。例如在交通方面，有廉價方便的灰狗長程巴士套票，可供購買。

住宿則以各大城市的青年旅舍為主，他們平均每晚還不到澳幣七元。食方面更易解決，在超級市場購買食物，故然便宜兼包羅萬有，回青年旅舍烹煮或隨街光顧快餐店，也同樣方便廉宜，至於在昆士蘭選購生菓，更比任何食物來得便宜，如四五角有一個蜜瓜，一兩元可買一公斤香蕉。

周永傑

澳洲艾耶斯巨石雄姿

人工方法廣泛培植　靈芝仙草非傳說　如今欣然降凡間

·兆璀·

許仙為了試探白素貞的本來真面目，於是聽從法海大師之言，向她灌以法藥，白素貞頓時變回一條白蛇，把許仙嚇得魂飛魄散，當下暈倒不醒，白素貞救夫情切，奮而闖華山盜靈芝仙草給許仙服食，最終却令自己身陷困境。這個「白蛇傳」故事是家傳戶曉的傳說，而從古代到現在的人類都對靈芝的存在，產生疑幻疑真，撲朔迷離的感覺，更遑論相信靈芝的藥用價值。但是經過多年研究，靈芝的存在與療效已受到醫學界證實。

「氣味苦平無毒，主治胸中結，益心氣，補中增智慧，不忘久食輕身不老」這段文字是李時珍《本草綱目》對靈芝功效的詳述。靈芝仙草可起死回生，長生不老的傳說十分誇張和荒誕，但它的驚人療效已被現代醫學界證實。

·不容置疑·

靈芝屬於多種菌科的菌類植物，形狀好像人體內的腦臟，種類繁多，中國從二千年以前已視之為「治療百病的仙草」，對它十分重視。《本草綱目》記載「芝有石芝、木芝、肉芝、菌芝，凡數百種」。但真正稱得上是仙草上品及具備藥用價值者，只有赤芝、青芝、黃芝、白芝、黑芝及紫芝六種。六種靈芝中又以赤芝的色澤最艷麗，光彩紅潤，及療效最好，所以赤芝實可稱為上藥中的上藥。

赤芝出產於赤縣，現稱為赤城，在陝西華山之麓，赤木之浦，所以赤縣靈芝實際是華山靈芝。《本草綱目》稱華山乃各芝之山，因為華山是最早被發現有野生靈芝出產的地方。

赤芝產於赤城　乃靈芝之中極品

靈芝是一年生的植物，必須在適當的環境及氣候下始能成長，所以在山中不易見到。加上靈芝是在其孢子（即種子）成熟之界，方會將其神奇藥效釋放出來，此時所獲取的靈芝最為珍貴，往往價值連城。基於上述種種條件限制，可以採摘到的靈芝的數量實在不多，因此被視為價高而難得的藥，給人一種神秘莫測的感覺。

為了徹底揭露尋靈芝的個中奧秘，中國開始進行人工培植方法，這種方法較易控制生長的氣候和環境，因此出產的靈芝絕不比天然野生的逸色。今日的東南亞國家、日本及南非等地都有靈芝培植，由於中國及南非的氣候較適宜，所以產量特多。

西岳華山
XIYUE HUASHAN

日案真華山盜仙草，華山山麓正是靈芝極品赤芝的產地

赤芝品質純正　不加人造色素

醫學界臨床證實，靈芝對慢性支氣管炎、關節炎、風濕、哮喘、高低血壓、肝炎、中風、血栓病、界十二指腸潰瘍、香港脚、痔瘡等，均有顯著療效。

赤城生產的赤芝，從種植、包裝出口都十分嚴格，絕不加添人造色素或防腐料。

最近，靈芝及人參等上藥更加受到全世界各地醫生的關注，因而產生ADAPTOGEN的新醫藥用語，這個名詞主要被澳大利亞、英國及蘇聯的醫學者使用。

能夠稱為ADAPTOGEN的醫藥必須具備下列三個條件：

（一）無副作用

（二）功效適應體內任何器官

（三）具有令身體正常化作用的效果。

現在除了所謂的維他命E及維他命C等營養素外，上藥就是唯一不含毒性的藥物。

最具療效的赤芝也有多種分類，其中一種有助於神經衰弱者鬆弛緊張狀態，服食後有安眠作用，另外一類則有助調理身體各內臟機能，並無任何副作用，有病治病，無病則服後精神煥發，有美顏作用。

除了醫學界臨床證實外，香港、台灣及日本都有真實個案出現。

香港方面，一名五十餘歲男士患了血糖成份過高症，服用靈芝後，病情基本受到控制。另外一名年約九歲男孩，原患有哮喘病，進食靈芝後，病情好轉。台灣一名七十餘歲老婦患有高血壓，服食靈芝後，反應良好，她還決定訂購十多盒使用。日本一位四十歲男士，患上慢性肝炎，服用靈芝三個月後好轉。

專家認為用者在烹調靈芝前，應盡量把它切碎，原因是靈芝的水溶難度極高，如果未經水溶，效果不會太顯著。

烹調方式可分為日本式及中國式。日本式泡製方式，是將碎靈芝分為多個階段處理，即煲一次便格一次水，中國傳統烹調法，是將十三克份量的靈芝（即一錢二分紅二錢重）倒入瓦煲或電子瓦罉等煮食器皿內，溫火將數碗白開水煮至剩下一碗水便可飲用，既實際又方便，曾被煲過的靈芝可再翻煲一次，但功效藥力不減。

餘下的靈芝渣滓可用作種植花草，如果閣下希望自己的皮膚更滑嫩，可將渣滓倒入一個布袋裏，然後浸在浴缸內，用這些靈芝水沐浴後，皮膚會更光滑。唐朝楊貴妃出浴之華清池就在赤城旁邊，故有貴妃洗靈芝水之傳說。今日醫學界證實以靈芝水洗澡有保護皮膚作用。

貴妃出浴華清池　傳說便是靈芝水

現時市面上出現粉狀的靈芝，及靈芝晶等，但這些靈芝的含「鍺」量已在製造過程中消失，「赤縣靈芝」則完全沒有經過這些變化過程，而是將赤芝採購後加以清潔，並且為依其性質分門別類，包裝妥當。每一禮盒內都有五小包各重十三克的靈芝，每次煲一包，由於每包可翻煲一次，一盒便可服用十次。消費者不用化腦力及時間將赤芝分類，及量出準確份量，省回不少精神。但療效顯著確是現代人的大喜訊。

究竟靈芝能否在人類高度的智慧，醫學界不斷的探求加上科學化的研究下，發展成「長生不老」，甚至起死回生的妙藥，現在仍未有確實答案，而且實在難以預測，只好讓讀者拭目以待。

「鍺」的功能令生物體內產生「反氫氣」作用，並與紅血球聯繫，直接由血管吸收，與血液混合，循環全身，透過內臟器官將人體內有害物質，如淤血、味精，甚至烟油等排出體外，促進新陳代謝，防止老化，而高分子多糖體則能增強人體免疫力，天然治癒力，減少患病機會。

靈芝根據其形狀結構，其醫療作用亦迥異。左圖靈芝有助於神經衰弱者鬆馳緊張狀態，食後有安眠作用。

左圖靈芝有助於調理身體各內臟機能，並無任何副作用，有病治病，無病則食後神采飛揚，有美顏作用。