騙不會到底

有一首經已不流行的流行曲，叫「求你騙我騙到底」。

歌曲由女聲唱出，描寫一個女子，遇上了愛情騙子，雖知遇騙，仍對之痴戀不捨，且對所會得到的「愛情」，仍充滿幻想，於是求對方「騙到底」。唱來哀怨纏綿，如泣如訴。

這個女主人翁，也可算是被騙得迷到心竅裡了啦！

蓋所有弄虛作假的人，都是爲了得到某些利益，才會作出虛情假意，一旦目的已達，便會回復本來之面目。

所以，騙，只會是暫時性的手段；騙，是決不會「到底」的。就以愛情騙子來說吧。他爲了騙取你的情感，會在一段時間內，裝出很愛你的樣子；當他目的已達，對你感到厭倦，不再需要你的愛的時候，他就不會繼續那麼虛情假意，而是暴露出無情無義的眞面目來了。

虛情假意若能「到底」，你就根本不會發覺是被騙了。

因此，凡是虛假的事物，不論是主觀上還是客觀上，都是不能維持到永遠的，時間或長或短，也總要暴露其眞面目的。「日久見人心」，時間是最好的考驗。

長城東端至鴨綠江

萬里長城東起山海關，西至嘉峪關。

這是一種錯誤的說法。可是，人們都把這種錯誤的說法，人云亦云，甚至連八達嶺前的長城解說牌，也如此說。

本報服務版，日前曾有文章說，萬里長城的東端，不是在山海關，而是在山海關以西的渤海，稱爲「老龍頭」。此說比「萬里長城東止於山海關」之說，較爲符合事實。不過，此說與歷史文獻記載和長城遺蹟的調查，還著有出入。萬里長城東端的盡頭，應在鴨綠江畔的九連城，此處距山海關還有二千里的路程。

萬里長城不是秦始皇一個人築的，秦始皇之前，已有長城。長城之修築，不是三數十年的事，而是歷時兩千多年，不斷修築、加固的軍事防禦工程。現在，人們大體上把長城分爲「秦漢長城」與「明長城」兩大部份。山海關與秦漢長城無關，這是明朝所築的。老龍頭與鴨綠江畔的九連城，也是明朝修築的。

山海關是明朝洪武十四年（一三八一年），由魏國公徐達所修築（一三八一年）。深入渤海的「老龍頭」，是明朝萬曆七年（一五七九年），由戚繼光修築。此處建有「寧海城」，屹立渤海之上，「八國聯軍」侵入山海關的時候，把寧海城拆毀，現只剩下石堆。

土井多賀子

日本社會黨，選舉了土井多賀子爲女黨魁。

她是日本政黨的第一位女黨魁。

社會黨儘管是日本第二大黨，却還不是執政黨。因此，她只能成爲日本最大的在野黨領袖而已。

假如她的黨，不是社會黨，而是自由民主黨（日本第一大黨，執政黨），她就成爲日本首相，與戴卓爾夫人「東西輝映」了。

日本社會黨雖然是日本第二大黨，勢力與聲威都日漸衰落。如不整頓，其第二位女黨魁，也面臨考驗。

如果她有本領使日本社會黨的聲望維持不墮的地位，即使不能做首相，也可算是日本女強人了。

由在野黨的土井多賀子，想起執政黨的大鷹淑子來。

大鷹淑子，就是李香蘭（未嫁時的名字是山口淑子）。她是日本自民黨參議員。她是沒有做首相希望的，除非她像土井多賀子那樣做了衆議員（土井多賀子這個衆議員，也要是自民黨的衆議員，才有組閣希望）。

太平小記

「花際交謂所」與花際交

曹禺「日出」的故事發生于天津，現在大陸把它搬上銀幕，許多是天津的實景。香港報紙上每稱發生在上海，舊日上海的戲劇觀衆亦有誤會發生在上海者，其實曹出紙對天津熟悉而已！香港都稱劇中女主角是朵交際花，文章中又有用「高級交際花」者。「交際花」三字出現于中國二十年代中，指新派女性之多社交活動者，每個大都市中都有些，又稱名媛。在上海，後來以陸小曼與唐瑛爲較有名，陸終嫁名詩人徐志摩。唐曾演英文劇「王寶川」，「王寶川」本作「王寶釧」，譯成英文成「川」了。繼陸、唐之後又有周淑娟與陳皓明，周父係郵票大王周今覺，皓明係舊中國駐德大使陳蔗青之女。

交際花最早出現于文學作品中是在張恨水的「啼笑因緣」，後來成爲戲劇、曲藝後則變爲「姻緣」了。該小說中的交際花是何麗娜，繼交際花後，才有「所謂交際花」，用香港話來稱，是「高級撈女」。

「所謂交際花」可用錢來界定，交際花花錢社交，「所謂交際花」依賴社交賺錢，陳白露自係後者。我並不輕視言情小說，亦交藝的一種，在所有文藝作品中，陳白露是給寫成功的人物，張恨水筆下的何麗娜遠不可與比了。

日四十年代開始，上海最多「所謂交際花」。她們即自稱「交際花」，條件更差的亦自稱「交際花」，但旁人稱之爲「交際草」了。

醒西

紀念郵封情親見

杭州集郵老人盛承世，收到了中國女籃自莫斯科寄給他的一個紀念封。上面有中國女籃和中國台北女籃全體成員的簽名。

這個實寄封，本是他寫信到莫斯科向中國女籃提出的要求，不想竟然得到了海峽兩岸的姊妹的熱情响應：她們都在這個實寄封上簽了自己的姓名。中國台北女籃的姑娘們，還在自己的姓名上標明了各自的號碼。

這是一件多麼有意義的事情！從這小小的事件上，看出了海峽兩岸姑娘們對一位杭州老人的深情。特別是台北的姑娘們，她們的簽名，更表現了她們對組國同胞的熱愛和心心相印的親情。

大陸曾向台灣表達了多次要求組國統一的願望，可是一直得不到台灣當局的回應。

最近，鄧小平曾對美國哥倫比亞廣播公司記者華萊士着重指出，由於美國的介入，台灣海峽兩岸中國的統一問題，便成爲中美關係進一步發展的很大障碍。希望美國在台灣問題上有所作爲。

什麼作爲呢？鄧小平提得具體而微：他只不過希望美國「鼓勵、勸台灣首先與大陸搞三通：通商、通航、通郵」。

這本是海峽兩岸同胞的一致願望，觀於杭州老人收到的紀念郵封可見一斑。希望台灣當局別再爲難同胞們了。

老人成嫩仔

在螢光幕上看到陳立品扮演的失常老婦時，我太太忽有所感嘆：「唉，實是老人成嫩仔！」

她少時候在鄉間照料過她的姨媽，對于「嫩仔」的趣聞如數家珍。七十歲的人，手脚還利索，會行會走，還會瑞着做家務，就是性情有點怪異，最明顯的缺陷就是善忘，做過的事一轉身就忘記了。譬如到街市買菜，她付了錢空着手回家；或捎了菜回家又說忘了付錢；煲飯，生了火，水滾時，才醒覺忘了下米；最討孩子們歡喜的是，過年的時候，給小輩送紅包，給了又給，回頭又說忘了，再給，往往逗得小輩們樂不可支。

然而她也有十分清醒的時候。她能記得起，老遠的年代裡的「嫩仔」那樣，懵懵閉。

有時候覺得「失常」的不是老人或嫩仔，他們的懵懵閉都是生理進化的必然。爲什麼你不覺得嫩仔麻煩，而覺得老人討厭呢？這其實是一種做人的態度問題。

八面玲瓏

薛后

黃掛馬

世侄在一家商業機構做事，這機構的老闆是世侄的堂叔，在同事眼中，世侄便是黃馬掛人員。

「擦鞋路綫」，對世侄十分友好。部份陽奉陰踩，另外一些視爲敵對目標，雖然不敢明鬥，却時刻「裝錯」找碴。

最近世侄所屬部門主管請辭，理由指世侄工作效率低，成不便和阻窒。而導火線是世侄有天沒上班，臨時打電話請假，主管不批准，世侄確實有事，於是引起執拗，並且沒因主管拒假而返回公司。

主管便以世侄不尊重規例，影响了做上司的威信，向老闆請辭。做堂叔的秉公辦理，叫世侄前去查問始末，爲免引起「偏帮自己人」的錯覺，留給僱員話柄，世侄讓堂叔教訓了幾句，雖然氣頂，但亦理解堂叔所處立場，只不過對這份工作的興趣已大大減低。

世侄中學畢業一年，原本在港府機構做一名初級文員，他是個有志氣青年，有感於港府工太公式化，能學的東西不多，而他的堂叔也想找個親人協助業務，所以有心栽培這名侄兒。世侄也滿懷希望向商場發展，發生了這那件不愉快事，他信心動搖了。

世侄不是對從商沒信心，他只是對依仗親戚關係做事有更深認識。那天便是和我談及另謀高就的意見。

和親屬有關係的工作事實擊肘很多，去留主要看主事人處事是否公正，偏帮自己固然沒必要，對親屬僱員過於苛求也不妥。

我勸世侄，如果在原機構眞能學到些東西的話，還是忍口氣算了。不然，另找新老細從頭做起，起碼顧忌少點，精神也輕鬆些。在我則是寧可受別人氣，親戚做老闆的工，能不打還是不打的好。

「拿破崙傳」各有師傳

黎東方隨馬蒂埃——他的業師（八日誤爲「崇」師，今更正）作論文，獲得巴大博士，在法國內政改革的建設，而不是一部拿破崙的傳記。

王養冲先生在談「拿破崙研究」發展時，對法、德、英各國近百年迄今的各種名作的「拿破崙傳記」，無不羅列討論，他說：德國近世大傳記家魯德維希的「拿破崙」（按：即前十年在港大翻版台北醫生高語和中譯本，今已缺貨多年矣），他一語道破，說這書對拿破崙的「日記」，體力還有，但智力是明顯衰退了。許多時就像未轉「大仔的人，手脚還，旁若無人。

還有就是把食物收收面。床底下罐罐罐罐多得很。

很明顯，這樣的老人，體力還有，但智力是明顯衰退了。許多時就像未轉「大仔的人，手脚還，旁若無人。

非真不語

陸天白

皇的「思想」與「心理」，特別廻護，有如對他的思想與心理作辯護人似的，所以令他們（王等研究者）不知將魯德維希這部名作，放入拿破崙傳記那一類才好。

這麼一句話，使我熟讀魯德維希之書者，來了個「頓悟」。王先生一語有如金鍼，始知廣讀研究有素的新學者之論著，眞是開卷有益，益人心智啓悟性。例如拿破崙在華沙嚴寒雪夜舞會中，一見傾心的「華麗室佳伯爵夫人」，兩人互愛和後來生兒子的故事，勒費弗爾書中只提她一次，且爲建華沙公國，而未允許波蘭重建其國的事，而魯德維希書則敘述愛史甚詳。

尚京專欄

欲勝未勝時候最難將息

黎東方師（八日誤爲「崇」師，今更正）作論文，獲得巴大博士，在法國內政改革的建設，而不是一部拿破崙的傳記。

王養冲先生在談「拿破崙研究」發展時，對法、德、英各國近百年迄今的各種名作的「拿破崙傳記」，無不羅列討論，他說：德國近世大傳記家魯德維希的「拿破崙」（按：即前十年在港大翻版台北醫生高語和中譯本，今已缺貨多年矣），他一語道破，說這書對拿破崙的「日記」，體力還有，但智力是明顯衰退了。許多時就像未轉「大仔的人，手脚還，旁若無人。

雪花風

市井吹彈

徐貴

台灣牌

香港娛樂人士很喜歡台灣麻雀，無形中也掀起了香港流行台灣牌的一種潮流。

有人說台灣麻雀比較公道，因爲少了「陪輸」的這種事。但自摸與出銃的收益分別太大，所以也不能說是太公道的一種牌，運氣成份是更大了許多。

而且我個人對台灣麻雀那種過份緊張的作風，絕不欣賞。

其他麻雀是可以衞衞生生，有講有笑的。只有玩台灣牌的時候，才嚴肅認眞到有點令人爲之嚇一驚。

柏例太多了，許多時候又矯枉過正，令到玩的味道，完全消失了。

台灣牌有不少麻雀所規例，據說是爲「防騙」，其實是爲「防輸」。

但假如是在相熟朋友之間作竹戰，就完全沒有任何疑問了。

否出到超技術這種招數去取勝的朋友，是依然遵守台灣牌最古老例則之一，根本上就是對朋友感情不信任，差不多可以說是一種含蓄的侮辱。就算玩台灣牌，也應將這種「當可以令人對台灣牌有較佳的印象。否則起碼我不會成爲這門麻雀的信徒。

詞詩

醒西

浣溪沙

藤尾免職

藤尾此人口不收，中堂決不把人留。終於下令炒其魷。此舉豈其爲做戲？斯人抑或已無謂？請君再看待從頭。

尚不清

港人物

不反是支持

股市恒生指數出現一九九七這個「巧合」的數字，使人聯想起九七鬥題，也使股民感覺到，股市衝破二千點大關已在望了。

這晚經紀詹請吃飯，他不時微微咀笑，他這樣開心，想是和股市上「近日核電問題使本港社會產生震盪，議員之間亦是非多多，難道也不影响股市？」經紀詹答道：「事實不是証明，人們對香港信心十足升成正比吧。我亞八忍不住問道：乎？」旁邊的胡鳳雨先生插口道：「最近南區有個調查顯示，反對核電的人仍比贊成的多呀！」經紀詹却道：「這是正常的。」所謂「正常」又如何解釋呢？經紀詹反問：「香港人有受過鈍電之苦嗎？現在大把電力用，他們爲什麼要贊成建核電廠呢？早好幾年，中電發展踏石角發電廠，也有人反對過哩！何況蘇聯核電廠發生災難性事故之後，一般人都有個陰影，不反對核電，便算有科學態度啦！」這說得對，香港人大都安於現狀，除非對電力需求有遠見的工業家、企業家，否則一般人有何必要投資成票？不反對便是支持內地發展核電了也。

你的電話

洛美

第一次電話
你親切
你溫暖

第二次電話
又多了許多柔和
混合着感動和安慰

第三次電話
又有明朗
又有愉快
好像太陽
通知人們
在什麼時候起床

你的電話
使我好像是在早晨
不像是在夜晚

一情詩束

大塊小品

爲荷花祈壽

荷花，即蓮之花，周敦頤稱爲花中君子，而佛教更認爲是神聖的花朵，觀音菩薩便坐在蓮花上，即是從印度傳來，而蓮花也是從印度傳來，所以說是與佛有緣之花。不過蓮花比佛教傳入中國更早，詩經就有「隰有荷華」之句。

蓮花江南產最盛，「接天蓮葉無窮碧，映日荷花別樣紅」，就是詩人描寫江南蓮花盛放的美景。

蘇州還有荷花生日之盛會，相傳在農曆六月二十四日，就是荷花生日。在前清時，蘇州人在此日便畫船簫鼓，紛紛集於葑門外二里許的荷花蕩，給荷花上壽。沈朝初有憶江南詞云：「蘇州好，廿四壽荷花。」

這是在山海關，而是在山海關以西的渤海，稱爲「老龍頭」。此說比「萬里長城東止於山海關」之說，較爲符合事實。不過，此說與歷史文獻記載和長城遺蹟的調查，還著有出入。萬里長城東端的盡頭，應在鴨綠江畔的九連城，此處距山海關還有二千里的路程。

萬里長城不是秦始皇一個人築的，秦始皇之前，已有長城。長城之修築，不是三數十年的事，而是歷時兩千多年，不斷修築、加固的軍事防禦工程。現在，人們大體上把長城分爲「秦漢長城」與「明長城」兩大部份。山海關與秦漢長城無關，這是明朝所築的。老龍頭與鴨綠江畔的九連城，也是明朝修築的。

山海關是明朝洪武十四年（一三八一年），由魏國公徐達所修築

世情話

大千

春不老

堂雜鈔

流行性感冒病史

昨記流行性感冒之病，今天談流感（流行性感冒之簡稱）之病史。據陳方之先生所述：「古時之有否流行性感冒，完全不明。西曆一八九九年到一九三年間，席捲全歐洲的大流行，是爲本病詳細紀錄的嚆矢。（按這五年是清光緒十五年至十九年。在光緒十九年至二十年間，我國發生鼠疫，流行於雲南、廣東、廣東、福建等省。）

陳方之先生又說：「在這次流行時，Pfeifer氏（陳先生譯作弗氏）病，是否指此，或是否一部份指此（按，指是否爲流感之意）。不得謂之確據。近時有人著一部專書，謂張仲景傷寒論，乃專指本病，但感冒與流行性感冒，本屬混合當同。……亞洲、美洲，只費兩三個月的時日，竟傳遍全地球上的人類，實屬不可思議；當時以其在西班牙開始，故有西班牙病（Morbus Spanni ca）之稱。」這段時期，我國蒙古一帶地方，却又發見鼠疫。

鑑於現代醫學文獻紀錄，陳方之先生所搜得的資料，僅如上述，又再搜集我國醫學有關之資料，但是也找不出頭緒，因之有說：「『素問』之所謂長幼率相似之民，可是一直得不到台灣當局的回應。

醒西

詩詞

雲鈞

蔗境

新聞說到食蔗，但眞正食蔗中秋前後不是時候，年秒春初才是當造。潮州話有說十一二月拾蔗渣，正二擇柱皮，蔗渣可當柴火，用以薰臘，臘物帶有甜味。

談起食蔗，實在久遠了，項多是去京茶店飲蔗水或蔗汁，飲水汁自然不用才咬食吸汁那樣情趣。不過現在食蔗，牙力能否勝任，頗有問題，因爲大牙已有兩隻蛀了，其他臼齒犬牙牙齦已有點鬆動了。我想能食的，項多是那種叫做「臘蔗」的了。我想因爲它脆而多汁，而那種用以榨汁的「竹蔗」可能就咬不動。

臘蔗身粗大汁多，味清甜，竹蔗幼長而硬實，汁味甜濃，所以年紀大的人喜臘蔗，小伙子牙力好喜竹蔗，因其蔗較甜之故。蔗尾近葉的地方味淡，愈往下愈甜。有人食蔗先往尾而頭，由淡而甜，稱爲蔗境，喻漸入佳境。若從頭而尾，則先甜後淡，這本合平人生。不過更多人則認爲先淡後甜，才是理想，就如食蔗先淡後甜。但事實上蔗境愈往下，則蔗節愈密，又硬得不易食，所以甜是甜，然難咬。

醒西

詩詞

欲勝未勝時候最難將息

「乍暖還寒時候，最難將息。」這不是李清照的詞麼？「三杯兩盞淡酒，怎敵他，晚來風急。」李清照是古時女詞人，眞是「弱不禁風」。能把郎平來比李清照麼？當然不能。可是這幾天，對郎平來說，也是「最難將息」，不是很容易過的。

不過，這是另一種的「最難將息」，不是因爲「乍暖還寒」，而是因爲「欲勝未勝」。

拿破崙就吃過一次大敗的日記，一切都可能發生變化。誰能夠絲毫沒有憂慮呢？

開始，一切都可能發生變化。誰能夠絲毫沒有憂慮呢？

是什麼都準備妥當，已方實力很強，穩操勝算。然而，決戰還未開始，一切都可能發生變化。誰能夠絲毫沒有憂慮呢？

昨晚怎麼也不能入睡。……我知道自己缺覺，睡不着也要閉目養神。

她就有點疲倦難安。七月二十三日的日記這樣寫着：「眞糟糕，睡得着麼？睡得好麼？看郎平的日記，一九八四年，參加奧運，這幾天，郎平

尚京專欄

醒西

詩詞

食嘢都要嘈一餐

眞係乜情趣都冇

醒西

詩詞

長葉鐵樹

巴西鐵樹又名龍血樹，屬龍舌蘭科，在今日園藝上，植物的品種，共有五十多種，產地遍及於中美洲及亞洲各地。葉子修長，有着不同顏色的新品種。

這一類植物在培植上，能適合在稀薄的陽光環境培植，如在家居內，或各大公衆場所及寫字樓間，細葉而修長的品種，更宜在陽光稀薄的環境下培植。

細葉而呈修長的巴西樹，葉形最爲古雅，植者多用單幹式來栽培。亦可作兩幹或多幹式。

醒西

詩詞

非洲風味

四位模特兒示範上週在紐約春夏新裝展中展出的兩件式與三件式套裝，它們純粹是非洲幾何式樣，有異國風味。設計人是瑪麗•麥法登。

醒西

詩詞

陶製別緻和平鴿

近年來內地的工藝製作愈趨精美，題材與手法方面均極爲多元化，因此品類繁多的選擇了。

這是立體形式的單面掛飾，可供掛在牆上來作點綴，陶釉是以點形均勻散佈在整件陶器之上，相當美觀別緻。

這陶製和平鴿十分便宜，不外是八十餘元便可以購到。

醒西

詩詞

庭家樂

虱之奇遇

宋朝王荆公性懶，內衣常經旬不洗換，一日旋其舅，神宗廟覲再四，同朝者皆見，及退朝公問同列曰：「今日是比普通病厲害的！

精神病一發作，惡果上數顧不佞何也？」同列告以故，公亟捕虱得惡少曰：「我自有處！」適見剃頭者過其門，乃喚其入剃頭，且曰：「爲我剃去眉毛。」及剃剃一邊，遂大呼曰：「從來剃頭者，有損人之眉宇者乎？欲扭赴官，剃頭匠懼之，願出錢三百陪情，惡少因得而度歲；其妻見眉去一留一，曰：「曷若全剃去好看！」惡少答道：「你太沒有計算了！這一邊眉毛，還要留過元宵節呢！」

潮土話

公冶長，解禽言，某日：「他道：知之爲知公大笑釋之。

度歲妙計

有惡少某，值除夕，無錢度歲，妻方問計，惡少曰：「我自有處！」乃喚其入剃頭，且曰：「爲我剃去眉毛。」及剃剃一邊，遂大呼曰：「從來剃頭者，有損人之眉宇者乎？欲扭赴官，剃頭匠懼之，願出錢三百陪情，惡少因得而度歲；其妻見眉去一留

醒西

詩詞

醫藥

精神病要趁早醫

人的數字。香港呢？我以前談過的資料說是二十萬人。這些數字是連經微患者也計算在其中的。

精神病算是一種都市病、心理病，醫學界對它的重視還不太早，一直到近數十年，才子認眞對付、認識它的極端危害。有的精神病患者，從表面上看，和常人無異，只是呈一種潛伏狀態。可是一旦發病，就會對社會造成危害。

這種危害，包括兩個方面，一是對自己。例如久病厭世，心中有結解不開，老懷疑別人要害他（她）；常和他人發生爭吵等……發展至最嚴重時，就跳樓、服毒、上吊，用自己的雙手結束自己的生命。我們已在報紙上讀過不知多少此類新聞了。

另一方面，是對別人。這「別人」的範圍很廣：子女、親人、鄰居，如果沒有相對待，定期診病醫療，就等於一枚定時炸彈，隨時都可能爆炸。那時週圍的人都要受害，甚至是大片受害。想必大家都還記得以前一個瘋漢闖入一家幼兒園，揮力亂斬幼兒，使許多幼兒受傷的新聞。至今許多父母憶及，猶心有餘悸。

精神病患者的表現是很複雜的，每個人都不一樣。有的人幻覺，有的人幻聽，有的人神恍惚，疑神疑鬼，神經過敏。只要有其中一項，都會產生極端可怕的惡果，不但親人受害，同事也受害。

精神病的產生根源也爲被强姦、心理受損害。

精神病一發作，惡果是比普通病厲害的！

公問：「宜有愈乎？」一屢遊相騙，曾經聖覽，論其遭際之奇，何可殺也？」因求其處置之法，或曰：「放焉。」荆公大笑釋之。

醒西

詩詞

男人天地

「極超音速地鐵」設想

美國正在研究二十一世紀的基幹交通網，一種稱爲「極超音速地鐵」的計劃已被提出，其設想極爲宏大，試圖一舉徹底解決地球空間距離的運輸問題。

該計劃主要內容是，在一百米深的地下，穿掘隧道，使用流綫型誘導電氣列車。這種車輛在真空的地下隧道行駛，時速高達二萬二千公里，從紐約至洛杉磯，只需二十一分鐘即可到達。這種地鐵，大約在二〇五〇年左右就能通車。

欲穿掘這種工程龐大的隧道，必須使用新型的原子能自動隧道掘進機。作業時，將先端的穿孔機灼燒到三千攝氏度左右，使岩石熔化，就能迅速地把隧道打通。美軍數年前在沙漠地下興建洲際導彈移動式倉庫時，就曾採用這種掘進機，只不過它還有待改進。

醒西

詩詞

論盡篇

活跡

不論閱下相信以下而句說話：「飯後百步走，活到九十九！」與否？而事實證明只要大家能夠實行持久的保健計劃，每天步行或慢跑十分鐘，連續十天過後即可發現有關的功效諸如：

（一）强健心肺機能，
（二）促進血液循環，
（三）增强五臟功能，
（四）助長兒童發育，
（五）清除工作疲勞及（六）防止血管硬化。

步行慢跑機

凝於香港寸金尺土，並非每家每户均有充足的户外花園地方來實行以上的計劃，又可能交通時間問題導致大家不能每天到達理想空曠的公園或場地，筆者特別爲各位介紹一部體積只不過是一百二十五乘六十二點五乘二十點六厘米，淨重只有三十七公斤的按摩步行慢跑機，只要每天利用此部慢跑機從事有關的步行或慢跑，收效與户外運動肯定相差不遠，至於價錢方面可說非常合理，每部只須港幣一千八百九十元。

醒西

詩詞

拍拖

應該

爽快

快快

八卦妹雖然係女性，但自問絕無婆媽嘅行爲，却估唔到連大日然嘅食物都好似人類咁婆媽。

記得有一日同珍妮去上環一間頗有風味嘅越南餐館食飯，幾乎頂唔順隔離枱個對「姿整」男女。本來個女仔話唔係幾肚餓，要食「乜乜嘢」，個男仔就應該順吓佢意，但個「姿整」男仔話食「嘢」唔化算，食完冇耐就好快肚餓，不如叫鹽食飯啦！

佢對女朋友講：「妳唔肚餓，可以唔叫白飯，凈係食他女朋友火紅火綠嘅時候，重有心情解釋要叫鹽食飯嘅原因。佢女朋友聽佢講完「耶穌」，仍然「玄壇」咁嘅面。

八卦妹當時眞係想「八」一句，叫佢地如果講道理，都係女朋友食「蝦蟹」，佢食「豬扒飯」，並且，兩個人邊食邊講，仍然爭論邊個有道理。

八卦妹最頂唔順呢啲人；爲咗小小嘢，就拗到懵，簡直係謀殺時間。都唔知呢一類咁「姿整」嘅人點樣出嚟搵食？

醒西

詩詞

酒保問何事

酒保問何事。莊臣曰：「講錯嘢，我老婆話自己老，我越老越好嘅！」

酒保曰：「講得啱吖！」

莊臣於酒吧中，神色甚悶。

越老越好

話女人好似D酒咁，越飲越好。

醒西

詩詞

小姐：係未想食蘇格蘭加大

嘅熱狗呀？