春申舊夢

文老海 畫李袁裕

張老先生添了公子

「這是私事。」

「不能告訴人？」

「當然，對于與女人的私事，我守口如瓶。」小張眞想走了。

「未必吧？」

「我下次再來探阿姨與我的堂弟。」

「你的堂弟？」實實提高聲音。

「應該是的，阿姨，你要爲前途着想，此刻我走了。」

「不過七八分鐘呢！」

「應該走了。」

「你吸一枝烟走。」

「可以吸烟？」

「此間房中沒有嬰兒。」

小張吸了半枝薄荷烟，女護士捧着一瓶花進來，小張對病床上的人大聲道：

「阿姨我走了，下次再來。」

小張回家。此夕提早進晚膳，老張向侄子提到自己可能睡在醫院中。此夕十點，劉媽告訴小張：老爺來電話：晚在醫院中。

明天，小張九點到大華醫院，三號房門虛掩，他投入視綫，看到病榻上睡着寶寶，却未閉上眼睛，叔父站在榻前，房中並無女護士呢！

他後退幾步，昨天那個女護士來，她對他道：

「昨夜十一點分娩，我不在，我是日班，但我知道。」

「是男嬰是女？」他忙問。

「張老先生添了公子，重七又四分之三磅，我們上海人所謂大胖兒子。」

「請小姐進去問問我的叔叔，我可不可以進來。」

「你等一會。」

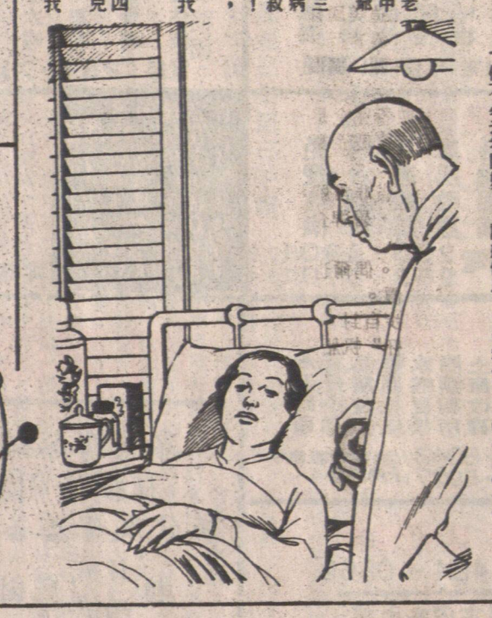
女護士進去一分鐘，老張出來對侄子道：

「你不必去看阿姨了。讓她休息。」

「我已知道添了弟弟。」

「你回去吧！我也快回家睡覺了。」

「我走了。」（二〇七）



迷霧

沐浩泉

二〇五：有點浪費

「你想整個世界的人都遭就你，想整個世界的事物都爲你而設，那是沒有可能的。」

「我沒有這麼野心，你別說得這麼誇張。」

「品園」車子已駛進入了關山大道上的停車場。

「下車，關樹峰請蒙莉下來。」

「時，她也好奇地看他上樓。」

關樹峰時家有兩千多呎，十分寬敞，而且裝修得美命美奐，傢具陳設也是名貴精緻的。他做傢俬、裝修和室內設計是一行，自己的家當然非落足工本和心思不可。

「中環」哈引家稱的遠眺那個觀野徐佳的大露台，後這裡世下儲，這是多利亞公園，「想」。

「想無窮的地多利亞海港，兩岸。」關樹峰說。

橙火燄彌的夜景畫收眼底。

蒙莉倚着露台的欄杆，沉醉在迷人夜景中，眺望了好一陣子。

關樹峰到飲吧旁邊的水吧，拿了些飲品回來，接着又轉身去到廚房，取來了一盆水果。

「你坐吧，別動着站。」關樹峰說。「喝點酒好嗎？」

「不，我要汽水好了。」蒙莉從露台走回客廳，對關樹峰說。

「其實，是請你上來喝汽水，不是喝茶。」關樹峰說，「平常我根本很少沖茶。如果你眞的要喝茶就得沖茶包。」

「王老五很少會在家裡沖茶的。」蒙莉在沙發上坐下。「你自己住這麼大的地方，是不是有點浪費呢？」

「眞的是有點浪費，可是，住慣了也不覺得。」關樹峰說。

開心

風蜂語

是否如此

對務意與交私人機構追交通證例管理，

是否貫徹追貫利這一套？

輕利多多

公務員牙科服務費卅年不變，

所以有這麼多人喜歡打皇家工。

便於趕注

港澳直升機壓腹廿年終於開航，

今後趕注更加方便矣！

飛鴿傳

二〇七：興緻第一必須掌握

「我們的天天晚晚想念你！」這是姬娜在機場大堂擁抱吻壽民後說的——「我也一樣！」他爲他推行李車，內心感到一種意外的快樂——這個巴黎鮮花，完全與家裡那朵雪白的櫻花兩樣，那一個還是少女，這一個是純粹的少婦，是李祖兒！出來登上了華泰清遇展公司的車——「到喜野酒店。」他們來到一座只有三層的新酒店，館的是東端二樓面大窗的特級貴賓房——一起坐間，一大臥房連浴衛。

「這很貴吧？套房啊！」——「只愛谷的半價；愛谷有世界連年得第一的東方，和大黃金，每間頭等八千吧——學會這個，持貨幣用此名——吧！」——「吧！」兩個暢快地又一次克斯。

她卸了外裝——「我還是在巴黎動身前沖的涼，快一天一夜了。」壽民已寬了衣——「我這就放水，你連飛這麼遠的長途！」她喜孜孜拖清光了，步入浴間：「缸很大，來，好久沒共浴了！」——「你更豐滿了！打鈴！」

他連背心短褲都脫了，近前抱住她的腰，不再忍耐，摔住大土桃就吃——「唔，等洗乾淨再吃吧！」她已攏住了他：「，你還一樣，壯極了！」

雙雙下水，將熱喉改小，慢慢加熱——這樣可以恢復疲勞——「你的文子呢，可看得出大肚子了？……兩個月？」——「告訴你，我飛秦國後兩天她飛東探看父母去了，住娘家。她從巴黎看醫生後，我們便分房——前後房！」

「可憐的小哥哥，我的愛人！」她由他用手在水底爲她輕洗玉門，笑迷迷問：「你可是她不等候到今晚？」他不停地以雙手代軟膠，爲她作熱湯按摩，一邊笑說：「這是興到的問題，現在是雙方協調，興緻最達頂點之時，不可等到今晚。」她遇身舒服，口哼着法文喜劇裡的浪曲，顯然很蝕骨銷魂——「上床！」

他摟開了她兩條雪白的玉腿，姬娜已迷着媚眼，金滿香泉不知何時已暗暗分泌——「哼，我們行法國禮？」——「你忍不住？……當然！」兩個用對稱守恒互相啜食，她不停地哼，又不停地嚥，然後示意壽民作馬，她距身上馬入閘……。壽民用最近學到的「十動風車爲一個回合，堅持十回合！姬娜不知，到五回合時她已難忍——「小死啦！」她只能叫一聲法語。

他不能半途改寫駛法，堅持下去，左右上下六合皆到——「我知你需……娶……我！」華華收拾，精神旺盛，雙雙乘酒店車到「華人樓吃粵菜」。全是當地山珍——「明天到金塔寺禮佛！凡外族必守佛國道法求福！」——「我聽話，我是你的人！」這姬人次早同壽民向金塔合掌燒香。

城市家族

辛劍

九二：再赴石頭灣

那天上午已是初秋季候，炎熱裡有涼快。天氣晴朗，藍天白雲，海浪鱗鱗。

獻國駕駛船廠的一艘小型遊艇，從皇后碼頭開出，沿維多利海峽，直向南邊馳行……

坐在他身邊的，是紫絲質套裝衫裙的素菲，她木無表情，滿臉憂慮。

獻國說：「怎麼啦？做木美人嗎？」

她嘆口氣說：「後悔跟你幹了那件事！」

獻國說：「別告訴我，你連現在坐的卜氏事業位子也不想要。」

「每天担驚受怕，有什麼好坐？」她幽幽。

「担驚受怕，你自尋。」獻國說，他倒是蠻開心的。這個人，就是大不怕地不怕。

想到以後自己是卜家的長子，又是船廠的總裁，指揮一切，有什麼比這更開心呢？

「我懷疑他眞的沒有死！」她說。

「你呀！的確是疑心生暗鬼了！」他說。

「我現在體會到那句——『平生不作虧心事，半夜敲門也不驚』的眞正意義了！」

「你做過什麼虧心事？」

「傷女人，你申張正義，爲我們的偉大愛情、後代，和事業做出努力，你一定得到好報！」

「謝謝了！」她神色淡淡。

「素菲，我對你怎麼樣，應該知道啦！」他說：「你不放心，怕獻民沒死，我就弄艘小遊艇，帶你去石頭灣看看。」

「事情已發生一段日子，即使去到石頭灣，也不會看見什麼了！」

「也許你有意外的發現呢？」他說。

遊艇行差不多一小時，石頭灣在望。

那是一個石頭奇多、島上島下都是石頭的奇趣小島。你隔遠望去，它恰似一艘大眼鏡船，浮在海面。好些蒼松生長在石縫間，岩石夾翠，十分美觀。

當遊艇漸漸開近，小島倒不小。岩石上有燕子巢，不少燕子飛翔。

現代江湖奇錄之十一

愛滋狂人

田長歌

林華曰：「咐你實係要小心一D至得，我份人好斯文，不會搞小動作，但你要提防有一些人，趁你不爲意，擒人綁了你去强姦，到時也都有，亦有仇報。」

麗莎曰：「我會好小心，放工擒人接。」

林華曰：「是否男朋友呀？」

麗莎曰：「然，男性朋友，並非你想像中嘅一種。」

麗莎望下個表，已經夠鐘，乃曰：「林生，我嗰走咯，好嗎？」

林華曰：「傾得好好嗰，爲乜走？」

麗莎曰：「過了鐘矣！不可話我市儈，我份人十分守時。」

林華曰：「原來係咐，我繼續買鐘！」

林華連續逼出三張大牛，曰：「繼續。」

麗莎拒收，叫佢怪番，又曰：「因爲我份人作息有秩序，夠鐘，就要回復自由身，我要返屋企做私人嘢。」

林華曰：「是否有個老公仔等住呀？」

麗莎曰：「你點詮都好，林生，你會不會覺得我好怪？」

林華曰：「實係怪，冇理由有錢不賺。」

麗莎曰：「個個人宗旨不同，我不是安琪，但好搏命，我不能太搏命。你又話係錢我，咐就應該界我早一些返屋企嗰覺至係。」

林華頭搖搖，曰：「眞乃朽木不可雕！」

麗莎嗔曰：「吓！又來囉！」

林華曰：「好喇，我送你返屋企。」

棍仙

香玲飛·文 占秋月·圖

第二回：武林天驕

武林道一勇，無疑在少林寺裡已確定了法定地位，可是怎樣把武林拉扯起來？怎樣着手練功？耿頭陀和善心上人籌時間一籌莫展。

他們請示方丈。方丈說：

「這大任就偏勞你們了，你們去想辦法。不過，有一事，我必須向你們重提點，我堅執立武林，是眞怕有一天兵荒馬亂，少林要有自衞的能力，因此，你們是臨危受命，必須破格以求，讓徒衆快快把功夫學上手。時不我予了！」

「弟子明白。」耿頭陀心領神會，但不無猶豫地說：「可是我手下就祇有廿來個沙彌……」

「哦，這一點我都想到了。」方丈好像成竹在胸：「我已經頒令下去，各房、各堂以至四方子孫叢林，都舉荐一些精英報考，三天之內，就會有很多人向你報到。」

「啊呀，太好了！」耿頭陀興奮喜出望外。

「還有。」方丈繼續說：「我也向鄉監講了，交學費，讓你有充裕的經費。我也向鄉監講了，獎勵生產，輕刑薄歛，外結諸侯，爭取與國，以收攬民心，獲取人民的擁戴。商湯把這種認識與實踐用於討桀滅夏的戰爭，不但是中國戰爭史之首創，而且是中國奴隸制時代，也是思想史上的一創舉。」

「謝謝方丈的教誨。」

「我現在就去下令，各堂各房的弟子還未報到，耿頭陀和善心上人已經讓沙彌們練將起來。個個盼望着，這開宗明義第一課，學些什麼。耿頭陀說：

「先學蹲功！」

他讓沙彌們睡條板，個個支頤而睡，指縫裡夾着一枝香，香燒到手，人們就當地起床，開始一天的課程。

平日裡，他人吃的是玉米麵饃饃和稀粥，這初一十五吃點麵片兒，加一點素菜；考慮到他們打拳要花氣力，他們可以天天吃素菜。耿頭陀和善心上人從心意氣服，方丈他實在體貼入微，遇到已極。

當各房各堂的弟子還未報到，耿頭陀和善心上人已經讓沙彌們練將起來。個個盼望着，這開宗明義第一課，學些什麼。耿頭陀說：

「先學蹲功！」

他讓沙彌們睡條板，個個支頤而睡，指縫裡夾着一枝香，香燒到手，人們就當地起床，開始一天的課程。（卅三）

無線電

如何選擇音響器材

鮑國藝先生：

如何選擇HIFI音響器材，確是需要一定的常識的。

音響器材，是一種音響系統，基本上有兩種不同的結合形態。一種是分件式（又叫分體式），由唱盤、收音調諧（接收電台廣播）、錄音座、揚聲器（喇叭）系統，以及放大器（擴音機）等獨立組件組成，而擴音機部份，又可分爲前置放大器及後級放大器。另一種是組件式音響系統，這一種系統又可分爲音響組件式和桌型組件式。音響組件式由三部份組成，即唱盤、揚聲器系統及擴音機，還附有收音調諧器和錄音座等部件。桌型組件式，除了揚聲器外，其他部件都附在擴音機上，組爲簡潔。

分件式（分體式）音響系統，有廠家配搭好的整套器材，但也可以自由配搭，甚至每個部件由不同牌子組成，以求達到最佳音響效果。這兩種不同的組合形態，哪一種最佳？並沒有肯定的答案。因爲技術水平日趨精進，組件式的音響系統，甚至以前被人們認爲效果極差的桌型組合，現在也能達到與分件式組合音響系統的高度傳眞（HIFI）抗衡的地步了。

分件式音響系統，價錢上比組件式高得多。因此，選購音響系統的器材，應以購買能力、和對音響器材的認識水平（分件式的音響系統的大小來決定。如果在一個細小的空間（例如一個細小的房間），擺上一副輸出强力的套件式音響器材，而佔去了聆聽面積的大部份，就失去了欣賞音樂的意義。

一個初入門者，尤其應避免自己配搭音響器材。選購者應了解，即使非常昂貴的音響裝置，獨立的器材之間在處理上有很大的不同。當兩個器材連接一起使用時，工作性能也不一定會好。這是因爲其中一部器材的訊號電平，比另一部的匹配電平過高或過低的緣故。例如唱頭的輸出電平對接收機的唱機輸入電平可能會因爲過低而不匹配。此外，揚聲器系統對擴音機是否匹配，也直接影响播聲效果。

擴音機中最引人注目的是說明書上的功率輸出，說明書多數是用英文寫成的，各廠家對於功率輸出，並沒有固定的專有名詞，諸如用「音樂功率」（Music Power），「尖峰功率」（Peak Power），「動態功率」（Dynamic Power），「瞬間尖峰功率」（Instantaneous Power），「連續功率」（Contanous Peak Power）等，所指的都是擴音機的最大輸出功率。有些擴音機的說明書，在輸出瓦數之後註上RMS字樣，它的含義也是一樣的。有些說明書還標明配備不同阻抗（歐姆數）的揚聲器的不同輸出瓦數（W）。現在市售揚聲器標準阻抗有三種：四歐、八歐及十六歐。擴音機供輸出到四歐揚聲器時，所產生的功率比八歐的要多得多。

至於具體選購方面，可照下列原理去辦：

一、應先收集音響器材以及廠方所提供的說明資料等，對其性能和規格等有了了解，然後加以比較。

二、多次試聽比較，盡量找出其缺點，然後選出一套比較接近理想的音響組合。

三、在選購時至少有一位稍具音響器材常識的友人同住，並參與試聽，然後提供意見，以免因主觀而作出錯誤的選擇。

四、應選擇較有聲譽的音響器材店，或生意成交率較高的音響器材店，後者如非售價合理，必爲售後良好的音響器材經銷商。

五、在試聽音響時，自改裝的器材，絕不可貪便宜，否則損失可能更大，不可不注意。

六、音響器材的利潤，並非外界人所想像的那麼高，如果價錢過高，在選擇時宜細緻，不可粗心大意。（牛勺、新九一四八三）

上紙兵談

鳴條之戰對後代軍事學術具深遠影响

莊開文先生：

鳴條之戰是在夏商之際（約公元前十六世紀），商軍在鳴條（今河南封丘東）擊敗夏軍，消滅夏朝的一次決定性會戰。

商是夏朝的屬國，在今黃河下游河南山東一帶。至湯爲首領時，勢力日漸强大。當時夏朝君主桀荒淫暴虐，暴虐無道，國政紊亂，衆叛親離。商湯在長期準備的基礎上，趁機先征服與商鄰近的夏屬國葛（今河南寧陵北）以保障商都南毫（今河南商丘東南）的安全。繼而採取了翦除夏桀羽翼的策略，集中兵力逐次攻滅了韋、顧、昆吾三個夏朝的附屬國，佔領了衛、豫大平原，使夏桀勢孤力薄。之後商王雙管齊下，一面離間夏與各屬國的關係，一面繼續積蓄力量。在夏桀召集各屬國的會盟上，緡氏（今山東金鄉東北）帶頭叛夏，「九爽之師不起」，即淮河流域的九個屬國不聽從夏桀的指揮。商湯認爲與夏桀決戰的時機已經成熟，即號召各盟國興兵伐桀。湯在決戰前發表了慷慨激昂的誓詞，並稱這「良車」七十輛，「必死」六千人，合盟國軍隊，繞道至西方出奇不意地進攻夏都。桀率軍倉促應戰，結果敗走鳴條，商湯揮軍進至鳴條決戰，繼而又趁勢攻滅夏屬國三朡（今山東定陶）東，桀率少數殘部東逃至南巢氏（今安徽壽南），戰爭遂告結束，夏朝滅亡，我國第二個奴隸制王朝商正式建立。

商夏鳴條之戰，是中國奴隸社會中一次最早的戰爭，對後代的戰爭和軍事學術的發展均具有深遠的影響。

一、開創「用間」之先例。商湯在改夏的戰爭中，曾派遣伊摯兩度去夏朝進行間諜活動。伊摯在夏宣揚湯之仁德，消除桀之嫌隙，刺探夏之機密，調查中原的地形，收買夏朝重臣，離間夏與屬國的關係。這是中國戰爭史上最早一「用間」的典型範例。

三、開創戰略運用之先例。商湯滅夏，其謀劃萬爲深遠，僅其滅夏的準備就歷時十八年之久。商湯根據當時夏的強弱的情況，從政治上宣揚「弔民伐罪」，廣佈仁德，羅致人才，爭取同盟；在軍事上先興師攻滅緊鄰商都葛的最大，並與夏桀最親近的屬國葛，繼而集中兵力逐次攻滅韋、顧和昆吾三個附屬國，拔除夏國的屏障，以改變商弱夏强的力量對比，然後對夏桀發起全面的進攻攻商湯又在戰爭的總體指導上採取軍事攻勢與政治勢相結合的全面戰略，在軍事鬥爭上採取由近及遠，翦除羽翼，最後舉兵伐桀的戰略方針。這種戰略的運用，不僅符合客觀實際，而且在當時的歷史條件下是前無古人的創造，對我國今後戰爭的戰略運用和發展，起了奠基的作用。（宏達）

錦繡川山

降扎溫泉景緻奇特 藏民朝拜視爲聖水

李音盧先生：

「降扎溫泉」——降扎溫泉。

一九八八年，川西北地質隊曾地考察，兩家論說，發現降扎溫泉是一個醫療價值很高的氡泉，其水質與陝西臨潼楊貴妃沐浴的華清池相似，且遠眺勝一籌。

降扎溫泉在若咱蓋縣降扎鄉境內。這裏雖說沒有華清池那公園式的建築，但景緻天然奇特。西北兩面成八字形斜插着刀削般的岩峰，岩壁間植柳，有一個名叫賢陽格拉的谷，水流悠呈孔雀藍，翡翠綠。峰底一條小河蛇游東去，流水喧嘩。在八字山岩的懷抱中，飄溢着淡淡的「藥」味兒，五十餘處溫泉依偎着峰脚歡快地注入池塘。泉水清澈潔淨，水溫在四十攝氏度左右。

盛夏，這裏野草茵茵，繁花簇擁，涼風習習；寒冬，四周白雪皚皚，河谷熱氣氤氳，流水淙淙。

關於降扎溫泉的來歷，傳說頗多，但都大同小異：不知哪一年代，一位仙女的貴備聲：「賛帕格拉，你有一顆慈善的心，可你違背了我的話，提前揭開了石板，你只能變一頭牛，九喇嘛連聲應道：「阿彌爲衆生祈福，我願粉身能解除眼下的災禍。」

汪觀月、劉小青、李音盧、鮑國藝、莊開文

街坊服務

通天曉主辦

民族情結作祟

二〇七：珍如掌上明珠

很明顯，卡達娜縫縫不信任中國醫生，這是一種大俄羅斯民族感在作祟；怎可以隨便讓自己的同胞給異族人醫理？更何況，中國人的醫術又怎可以和我們的蘇聯人醫術相比？

在那個五十年代，號稱「老大哥」的蘇聯，無論經濟、工業、農業、乃至醫療衛生事業，都瞧不起接受他們援助的中國小弟弟的，因此，像卡達娜縫縫這種民族歧視心理的產生，亦非偶然，相反，是很自然而然的事。

事實上，市醫院亦沒有蘇聯醫生長駐，也難怪卡達娜縫縫不放心讓娜塔莎進去醫理了。

「娜塔莎是需要觀察幾天，因爲她的爸爸回國去了，我是應該排解她的苦悶。」

「我實在很担心的，因爲她的爸爸回國去了，我是應該如今出了事，我怎能不担心？」

「我已經說過了，不必過於担心。」對方却顯得毫不在乎似的，「只是貧血而已，儘管還需觀察幾天，但雖不開貧血這個範疇。因此，你過份的担心顯然是不必要的——當然，你這樣的關心還是值得讚許的。」

蘇聯人說話喜歡拐彎抹角地兜圈子，卡達娜縫縫也不例外，不過，她已喜歡這個中國小伙子了。

「如果一切都平安，我的心才算眞正的安樂。」王家山小聲地像在自言自語。

異族情

丹青

盲鰻學者珍如掌上明珠

漁民恨其十惡不赦

汪觀月先生：

盲鰻，顧名思義，牠是一種形似鰻魚的瞎眼魚。這樣一條其貌不揚，又無視力的魚，怎麼會是貪婪的呢？請看看下面的一個風和日麗的上午，海面上白帆點點，時隱時現，充滿着詩情畫意。這是一個捕魚的黃金季節。在這海域中作業的一條條挪威的刺網漁船起網時，他們覺得有些反常，往日魚網上那種龍騰虎躍的場面不見了。被扎到船上的，竟是一條條全部被駐空的魚體殘骸和佈滿黏液的網片。

面對這一事實，有經驗的漁民明白了：掠奪他們勞動成果的，既不是什麼兇猛的海獸，也不是魚類中的彪形大漢，而是貪婪、狠毒、體長不過五十厘米、又無眼睛的盲鰻。

盲鰻的身體細長，呈圓形，沒有排鉗刀似的角質齒，形成了鋒利的舐利器。盲鰻體內就沒有脊椎，但牠體內却有一條棒狀的脊索，是脊椎的雛形。因此，動物學家就把包括盲鰻在內的圓口類動物，確定爲無脊椎動物向脊椎動物演化的過渡類型，動物學家的這一發現，却使盲鰻身價百倍。

那麼，我國有沒有盲鰻呢？有的，在福建、浙江沿海一帶就有一種，叫做點盲鰻。（秦成、新九一三九三）

盲鰻通常從魚的鰓部鑽進大魚的體腔，在裏吞虎咽吃光魚的內臟之後，再食肌肉，直到只剩下一張魚皮和骨架爲止。盲鰻不但兇狠，而且非常貪婪，牠邊吃邊拉，有時甚至把吃進的食物，不加消化地排出體外。就這樣，一條活生生的魚，只須一會兒工夫，就會被盲鰻掏之一空。有人觀測過，一條海魚的體內竟鑽進一百二十二條盲鰻，一條盲鰻一天內可以攝取比牠體重多幾十倍的魚肉。尤其可恨的是，在魚網內，牠們也拼命地猖食。當漁民收網時，牠們却逃之夭夭。因此，在英國和挪威海域捕魚時，由於盲鰻的破壞，往往一無所獲。

對於漁業生產來說，盲鰻可算得是十惡不赦的壞家伙。大而，在研究進化論的學者面前，牠却被視爲寶貴的活化石。

上明珠。大家知道，高等動物體內有一根叫做脊柱的脊樑。脊樑是由許多脊骨組成的。根據有無，科學家把動物分爲脊椎動物和無脊椎動物兩大類。脊椎動物是由無脊椎動物演化而來的。那麼，脊椎動物和無脊椎動物之間還有沒有某種過渡類型呢？經過長期的研究，動物學家終於在盲鰻這類動物身上找到了証據。盲鰻體內却有一條棒狀的脊索，是脊椎的雛形。因此，動物學家就把包括盲鰻在內的圓口類動物，確定爲無脊椎動物向脊椎動物演化的過渡類型，動物學家的這一發現，却使盲鰻身價百倍。

那麼，我國有沒有盲鰻呢？有的，在福建、浙江沿海一帶就有一種，叫做點盲鰻。（秦成、新九一三九三）

日常須知

快步爬樓梯減肥防衰老

劉小青女士：

你不樂意往「唐樓」，認爲要上上落落，生活不方便。可是，你知道嗎？世界各國正在興起跑樓梯熱呢！美國從一九七八年以來，每年都在紐約高四百四十九米，共一百零二層的摩天大樓——帝國大廈舉行跑樓梯比賽，連六十二歲的老人都參加。

據科學工作者測定，快步跑樓梯每小時的能量消耗是靜坐的十倍，如每天多次上下樓梯，可以消耗體內大量的熱能促進新陳代謝，提高心肺功能，鍛煉下肢肌羣，消除下肢、臀部和腹部多餘脂肪，增加腹肌力，使胖者減肥，瘦者變得結實，中老年人則可以延年益壽。另外，盡人皆知，住高樓空氣、光綫好，噪音小。

跑樓梯可減肥、防衰者，但慢性病患者，特別是有心臟病的人要量力而行，注意安全。開始爬樓梯，應該是「爬」，不是「跑」，慢慢適應了「沒有氣喘現象」，才可以逐漸加快脚步。（半島、新九一四〇五）

物動世界

盲鰻

汪觀月先生：

盲鰻，顧名思義，牠是一種形似鰻魚的瞎眼魚。這樣一條其貌不揚，又無視力的魚，怎麼會是貪婪的呢？請看看下面的一

刊覆 莊開文 鮑國藝 汪觀月 劉小青 李音盧