現代江湖實錄之五

閃電！

由長歌

六五：好易發達

師姐容結識汪國昌，自稱身份係大旅行社領隊，蘇絲則是新加坡商行高級職員，各有各身份。師姐容早已交代旅行社話落位去了外國，月頭返，所以由蘇絲同汪國昌來往。

當晚，汪國昌約好蘇絲見面，直上酒店房間，蘇絲招呼他入房坐，汪國昌好歡喜，因爲蘇絲從來不肯單獨登堂入室者也。

蘇絲曰：「國昌，今晚又準備去邊？」

汪國昌曰：「你有冇主意？」

蘇絲曰：「有呀。」

汪國昌曰：「食完晚飯，我帶你去耍樂，你有冇賭過錢？」

蘇絲曰：「賭錢？打麻雀乎？我對十三隻麻冚者也。」

汪國昌曰：「打麻雀太過呃神，又不夠刺激，我同你去賭檔行下，贏番多少。」

蘇絲曰：「賭檔？犯法嗎！」

汪國昌笑曰：「好多事幹都犯法，冇人理你就等於合法喇，有冇去過賭檔？」

蘇絲曰：「當然冇喇，我又點會去過這種地方？」

汪國昌曰：「同你去參觀一下，如何？」

蘇絲曰：「如果差人查爾頓船長。」

汪國昌曰：「定喇，你好隨意賭錢者乎？」

汪國昌故作神秘，曰：「蘇絲，不講你不知，我條命生得幾正，賭錢十次贏八次，你信不信？」

蘇絲詫曰：「豈不是好易發達？」

汪國昌曰：「咁又未必，事關我賭得好細，我不會大貪，贏多少，輸亦輸少，不傷脾胃。」汪國昌帶蘇絲到一間商住大廈，八樓有間賭檔，入門係住家客廳格局，再入一間大廳，有卅幾人分幾堆聚賭。

汪國昌係熟客，伙記招呼妥當。

蘇絲曰：「國昌，今晚又準備去邊？」

汪國昌曰：「你有冇主意？」

蘇絲曰：「有呀。」

汪國昌曰：「食完晚飯，我帶你去耍樂，你有冇賭過錢？」

蘇絲曰：「賭錢？打麻雀乎？我對十三隻麻冚者也。」

汪國昌曰：「打麻雀太過呃神，又不夠刺激，我同你去賭檔行下，贏番多少。」

蘇絲曰：「賭檔？犯法嗎！」

汪國昌笑曰：「好多必，事關我賭得好細，我不會大貪，贏多少，輸亦輸少，不傷脾胃。」汪國昌帶蘇絲到一間商住大廈，八樓有間賭檔，入門係住家客廳格局，再入一間大廳，有卅幾人分幾堆聚賭。

汪國昌係熟客，伙記招呼妥當。

風言蜂語

緩倫

加法不同

的士商反對建議加稅。加價則例外。

怕佢唔飽

營養學會促注意青少年飲食。

其實父母早爲之。

想落怕怕

地政處發表未來土地發展政策。

高地價不可再了。

「剛才跳舞的就是你？」樂易斯驚喜莫名，同莉莎再行了一次親頰禮。三個離開了這會所，這姊妹兩個備他經過最大的巴黎歌劇院，和聖母堂。莉莎開車，她建議樂易斯：「可用兩天時間，你獨自一人遊這幾處地方，你現在住酒店麼？那家？」

樂易斯在飛機上原說來談生意的，便忙說住在一個華僑家中，十幾分鐘火車的郊外。莉莎道：「凡爾賽宮我們可以陪伴你去，你須將就假期，因爲現在開始，晚晚有表演，而且我一禮拜多了三次方才的日場私家會所演出。」樂易斯忙說：「凡爾賽宮，我有人約了同我去看，而且乘搭公共車也方便。」

她們同他在住宅區停下，這兒多是美國式的「公寓」住宅，用電梯自動上下，沒有香港之所謂「看更」。「我們住這裡，請記住口外不遠的地下鐵站名叫聖安德，出到地面只跨過向南兩街口，這裡叫葡萄園。看，這所是粉綠色的，電梯上八樓轉右最後兩家，十一號是我住，十號是她住，我二人開鄰。」

「我記得住，自己可以尋到。」

三人上電梯，時當晚霞照空，但一片清靜，電梯甚大，共二架，但不準雙雙分開，是一等的住宅。莉莎開了門，中間有內門可通尤娜那邊。每間是大廳、二臥房，其一有內浴間和一個小電氣廚房。客堂大到有十六尺寬，約二十尺長，擺設現代藝術化。尤娜讓莉莎沖涼，她表演一次，非常辛苦：「來，過我這邊來。」

「一樣大小？你這客堂裝飾更好！」尤娜去放水，一來就要求他共浴：「洗個身，一共出去晚飯，現在只五點多，我們七點多出去。」她已先自脫衣，樂易斯暗中吃驚，先還推辭：「我洗個面吧！」尤娜已經坦白相見：「你還沒見過我的身材，看，可有資格作大畫家的模特兒？你看！」她作了維納斯站立的姿態。——「好！」他被她伺候着，雙雙進入很大的溫池，放入了香精丸。

「我眞想念你！」她熱吻他，樂易斯道：「莉莎會過來的！」她說不會，更。「現在她在爲你做下午茶，自製水蛋糕。」她同他出浴，並告訴他：「這裡的風俗是沒外人，廳堂中可以天體的。」她上身只披一紅色紗衣，開了音樂，倒了兩杯酒，她同他靠在長椅發上，樂易斯已不能再忍耐了，兩個先飲一啖，後然由她擺佈。她開始慢慢地欣賞他，樂易斯發覺伊娃極美，但風月不如尤娜這個舞蹈家。

奧世在在

文：雲女　圖：綠☆友

六五：她有特有風等情月

必關

星空怪物

文：樂沙　畫：玄船

（一〇）這艘有八條活動觸角的古怪飛船，已和搜空船接近，突然却仍停下來不動，它的體積，只有搜空船的四分一，但八條觸鬚却很長。司馬登在八爪飛船未接近之前，已發出緊急警號，全船早已進入戰爭狀態中戒備。這時八爪飛船停着不動，和搜空船對峙着。

（一一）司馬登船長十分着急，因爲勞克他們如果不能及時修理好太陽能接收儀器，萬一開火，搜空船便要吃虧。他與勞克通話，說道：「你們要小心，看來對方暫時沒有發動攻擊，但在對方可能開火之前，希望你們完工，進入船內，我會想辦法拖延他們時間。」

（一二）司馬登用通話器與對方通話，說道：「我是搜空船蟑子一號船長司馬登，要和你們船長通話。」八爪怪船傳來聲音道：「我是查爾頓船長。司馬登船長，我們不要戰爭，但只想船長把一隻太空怪物交還！」司馬登問是什麼怪物？傳來查爾頓聲音道：「蜥蜴人！」

三四：夫妻分手

知道梁國棟有感而發。他年紀比我長十多歲，黑黑實實個子，一雙精明的小眼睛，一個機巧頭腦，他年青時在澳洲學電視傳理，回到香港沒多久，便進電視台做電視劇監製，數年後升任製作部經理，專門統領製作事務，包括錄影及各技術部門如燈光、剪接、化裝、服裝、道具、佈景等等。儘管各部門都有主任直接負責管理，但他是總的負責人，又兼任我們剪接部主任。他每天向下要處理許多大小有關製作電視的事務；向上，却要交代一些製作的具體情況，或接受總經理交下來的各項任務……他是個很忙碌的電視人。

籠裏海外

可能過于事忙，而晚上又有太多的應酬。加上太太又是敵對電視台的總裁秘書，女強人，彼此忙碌，彼此應酬，彼此見面的機會少，彼此在家的時間更少。夫妻倆有個十三歲的男孩，他們唯一的辦法，是與岳母、岳父同住，讓讀小學的兒子，得到隔代的長輩關懷與愛。夫婦倆既然在不同的敵對傳播機構做事，而又是高層的工作者，兩口子經常爭吵是少不免的事情。婚姻之玻璃窗歸破裂，是遲早的事而已！因爲男女雙方都不肯放棄自己辛苦爭來的高職與地位。更重要的是，夫婦倆都各爲其主。兩個電子傳播機構，却又水火不相容。當太太工作的電視台處于下風之時，她經常企圖從製作經理的丈夫身上，不，是口中探出一些秘密，好讓自己建立功績。但丈夫從來不在這種事情上向妻子讓步，認爲競爭要公平，不可能採用這樣卑鄙手段，從身邊人口中得到什麼資料對付敵方！如此一來，夫妻感情破裂，爭吵得更激烈，最後使鬧上律師樓，梁先生連兒子養育權也讓女強人爭去，因爲他離婚後要搬出岳家，自己在跑馬地弄一層房不免的事情。婚姻之玻璃窗歸破裂，是遲早的事而已！因爲請個菲傭，家裡只得兩個漢子，一老一少壯而已！

一三九：不再動彈了

殷媚掙扎得更厲害，她甚至用脚踢向馬魂。但是，幾分鐘後，她的身體就癱軟下來，最後不再動彈了！

雨仍然在淅淅瀝瀝地下着，一陣陣風括來，頗有涼意。但是，經過了一番糾纏之後，馬魂却感覺到自己在出着汗。

看來天快亮了。馬魂不敢怠慢，立即從車尾箱拿出帆布袋，匆地上車，開車出九龍，趕回家去。

在家中，馬魂又把殷媚的屍體肢解，割箱來，把殷媚裝進了去，然後把她抬上車尾箱。

接着，他勿下了幾個器官，最後把殘肢運到新界，埋在一處荒僻的山邊。

在切割器官和肢解屍體時，馬魂還割下了殷媚的腸子，然後拿去煮。

煮熟之後，他嘗試地吃了兩口，覺得味道很特別。但是，他沒有再吃下去，最後還是把它倒掉了。……

聽馬魂講到吃腸子，王則柏大驚。「你爲什麼要吃她的腸子？」他問。

心魔

原名：魏

絲連

懷楚

二四五：相愛日子不短

他在信中默默注入愛意，是如此寫的：「夢，我何儂不也常夢見你？但我一直不敢告訴你，是怕你不理解我的心，又恥笑我太傻了。自從接到你寄來的近照後，你的笑臉就常入我夢中。

我早已把感情全付給你，是不能收回的，你十九年前所給你的愛，我就更感喜出望外了。這次你回覆的短信，確是『紙短情長』，使我全明白了，我應更進一步愛你，讓今後我以行動和事實來証明吧。

不必怪責自己說了些違心的話，我全明白你的苦心。我當然理解你的心，不必求我，這是『遠來的春天』，但到底是春天啊，我豈能不珍惜？我早已把整顆心獻給你，是在大學的時候，你該明白的。在我這下半世中，你若能再接受了，我就如願以償了。我們還有下半世，這日子，應該是不短的。」

蕭·劍·紅·顏

石鐵文·原著　林凡·改編

七：浪跡天涯

光照斗裝出專心聆聽的神色，心中却忖道：「她告訴我這些作甚？」

「斷腸人」續道：「至於排簫，是由若干不同長短所編排而成，因底部以蠟封實，因此又稱『底簫』，通常大者二十三管，小者十六管，因爲携帶不便，今人學之者已不多！」

她說至此，吸了一口氣，道：「近年來，我忽然有個心願，不管他還在不在人間，我總得替他找個傳人，免得他絕技失傳！」

光照斗心頭一跳，脫口道：「前輩想將簫技傳與晚輩？」

「你願不願意學？」

光照斗道：「晚輩求之不得，不過却不知前輩肯否將『斷腸曲』賜與晚輩？」

「斷腸人」目光一亮，欣然答應。「不過我只能在此教你七日，至於你能學得多少，便得看你若希望有進步，便於每日發出時間苦練！」說着便先教光照斗如何運丹田氣，就簫吐音，光照斗接過她的簫，也不嫌髒，就唇便吹，不料吹不出音來，「斷腸人」不厭其詳地教他，兩盞茶之後，光照斗便吹出幽幽的簫音來了。

「斷腸人」似甚高興，又教他吹普通的指法，光照斗本來就聰明，習得甚快。他每日都上去購買食物食水，對「斷腸人」甚爲恭敬。「斷腸人」也由淺至深，將指法教與光照斗。

光照斗亦十分認眞學習，甚爲專心致志。每天，他總是簫不離手，手中握弄着簫，心中反覆思忖着「斷腸人」傳授的要訣。雖未能全盤吸收消化，但他天資聰穎，因此，至第七日已能吹奏「鳳求凰」。「斷腸人」甚感滿意。「你現在已能窺堂經，不過假以時日，必能成功，因爲你對音律甚有天賦！」

（一八四）

醫理淺釋

牙痛慘過大病是假　爛牙惹出人病才眞

應怎樣處理？

牙齒水小姐：

有了爛牙，這就一定要處理。否則，一方面是牙齒越爛越嚴重，到了不可收拾之時，那就迫得要整個拔掉了。另方面，有了爛牙，深藏了許多細菌，這些細菌對於人體來說，很可能是一個「定時炸彈」。因爲細菌及細菌毒素，可以引發許多疾病的，例如風濕、風濕性心臟病，甚至腎病等。因此，有爛牙應及早處理，這是原則問題。

應怎樣處理？這就要觀乎爛的程度而定。一般來說，盡可能是進行補牙。補牙並非是將整隻牙拔去，能保留下來，還是最好的。如何補法？簡單者是修補，嚴重一些者則要先「杜」牙根，如牙根未損，可以引發許多病。

補牙並非是將整隻牙拔去，能保留下來，還是最好的。如何補法？簡單者是修補，嚴重一些者則要先「杜」牙根，如牙根未損，可以引發許多病。

補牙並非是將整隻牙拔去，能保留下來，還是最好的。如何補法？簡單者是修補，嚴重一些者則要先「杜」牙根，如牙根未損，可以引發許多病。

補牙並非是將整隻牙拔去，能保留下來，還是最好的。如何補法？簡單者是修補，嚴重一

小塊文章

花子梔

梔子花在古代視爲珍貴之花，比擬於梅花。唐詩人劉禹錫有詠梔子花詩云：「蜀國花已盡，越桃今又開。色疑瓊樹倚，香似玉京來。且嘗同心處，那憂別葉催，佳人如擬詠，何必待寒梅。」

詩中所說的「越桃」，就是梔子的別稱，梔子在我國分佈很廣泛，中部以南各省，大都有栽植，四川是著名產梔子的地方。據傳說，五代時，四川曾有紅梔子花，據古籍載：「蜀孟昶十月宴園林，賞梔子花，其花六出而紅，清香如梅。」在省港的山野間亦常有野生梔子，藝花者採取姿態古勁椏枝，浸植水中，名水橫枝，作案頭清供，倘以泥栽培，便可出花了。

去歲栽植的一盆梔子花，今夏又開花幾朵，香氣襲人。

城市之光

玉籠恨（四）

崔家良辦妥了手續，便一起到房間裡去。

才入房，何玉玲就嚷着了好久，要崔家良指點，崔家良也諸多作狀，其實是以挑情爲主。

「哎唷，不得了呀。」何玉玲在半睡半醒中，忽然失聲叫了起來：「現在什麼時候了呀，我要回家去。」

她揭去床，床前地毡上放滿二人的衣服，她急急拿起來穿着。

「看你，怕得要死的，媽媽問，你說和我在一起好了。」

「我怕她不許我去競選呀。」

崔家良也不反對，因爲她達到第一個目的了，當然，他還有下一個計劃，我們倒要想辦法應付。

崔家良送何玉玲回家，何母果然走出房來，很不開心似的。

送走了崔家良後，何母拉了女兒入房道：「玲，你又說去競選，又和阿良外出到這般夜，你到那裡去過。」

「沒有什麼，我們去跳舞，討論一下上台擺歌而已。」

「我提醒你，你要小心，萬一大了個肚子時，你如何參選！」

崔家良說道麼樣了？

那有地方？

後來又說，除非租一間酒店，有地方，有音樂。

何玉玲贊成了，雙雙到就近一間酒店去，由崔家良辦妥了手續，便一起到房間裡去。

才入房，何玉玲就嚷着了好久，要崔家良指點，崔家良也諸多作狀，其實是以挑情爲主。

「哎唷，不得了呀。」何玉玲在半睡半醒中，忽然失聲叫了起來：「現在什麼時候了呀，我要回家去。」

她揭去床，床前地毡上放滿二人的衣服，她急急拿起來穿着。

「看你，怕得要死的，媽媽問，你說和我在一起好了。」

「我怕她不許我去競選呀。」

崔家良也不反對，因爲她達到第一個目的了，當然，他還有下一個計劃，我們倒要想辦法應付。

崔家良送何玉玲回家，何母果然走出房來，很不開心似的。

送走了崔家良後，何母拉了女兒入房道：「玲，你又說去競選，又和阿良外出到這般夜，你到那裡去過。」

「沒有什麼，我們去跳舞，討論一下上台擺歌而已。」

「我提醒你，你要小心，萬一大了個肚子時，你如何參選！」

雙重國籍原因多

雙重國籍不尋常·法所不容在憲章

香港特殊爲例外·網開一面有商量

法律顧問

蘇紹良

雙重國籍？

蘇紹良先生：

有關國籍與國籍法的問題，牽涉面較廣，內容也較繁雜，不能一一詳述，這裡僅就閣下所詢之問題簡單舉覆如下：

所謂國籍，是指一個人屬於某一個國家的國民或公民的法律資格。具有一國國籍的人，與其國籍所屬的國家有着穩固的法律聯繫。也就是說，無論他在國內或國外，都有這種法律聯繫，都受該國法律管轄，享有和承担該國法律爲本國人所規定的權利和義務。當居住在國外時，他享有本國外交保護的權利。

所謂國籍法，就是國家處理國籍問題的法律。規定國籍問題的立法，大致有兩種方式：一種在憲法中規定，一種以單行法規定。目前世界上大多數國家採用單行法，也有些國家用憲法明文規定國籍問題的基本原則，另以單行的國籍法對國籍問題加以詳細的規定。

在正常情況下，一般人都具有一國國籍，但由於各國國籍立法所採取的原則和規定不同，以致有的人具有兩個或兩個以上的國籍，有的人則不具有任何國籍。

發生雙重（多重）國籍的情況是多種多樣的，主要有以下幾種：㈠出生。採用血統主義原則的國家的公民，在採用出生地主義原則國家境內所生的兒童，出生就具有其父母的國籍和出生地國家的國籍。如果兩個不同國籍的男女結婚，並在第三個國家生孩子，這孩子就有可能獲得三重國籍。㈡婚姻。不同國籍的男女結婚，有可能使其中一方既保持原有的國籍，又獲得新居地國家的國籍。㈢申請入籍。㈣收養。被收養人獲得新國家的國籍而又保留原有國籍。

雙重（多重）國籍是一種不正常的狀態，它容易引起國際糾紛，也使到具有雙重（多重）國籍的人陷於困難的處境，最起碼一點就是無法履行兩個國籍國的兵役義務。

中國國籍法確不容許中國公民具有雙重國籍，外國人申請獲准加入中國國籍的，不得再保留外國國籍，定居外國的中國公民，自願加入或取得外國國籍的，即自動喪失中國國籍。香港由於歷史的原因，情況較特殊，據港澳政協代表透露，九七年後中國允許港人擁有雙重國籍，以保持香港的穩定和繁榮。（金漢、新八三二一八）

後有該應者俑作始

人假是俑

殉殺免避葬陪來用

一眞仿般人如　有甚有名至些　仍唐俑有代至

探本尋源

秦勤先生：

（一）「俑」是什麼東西？先從古代的奴隸社會談起。奴隸主認爲死後，要有奴隸供他們奴役和驅使，於是就出現了一批批奴隸被殺殉葬。隨着奴隸葬制度的衰落，奴隸們逐漸取得了一定的人身權利。於是又出現了代用品，用泥、木、草乃至金屬等等材料製成人像，用來模擬生人。草紮的叫做「芻靈」，泥、木製品就是俑。因此，俑的出現，是與殺殉奴隸的習俗消失聯繫在一起的，也是奴隸社會衰亡時埋葬習俗的「個改變。

（二）已發現的「俑」當中，顯示出很多不同的特點。在墓葬發掘中，經常發現大量「木俑」。例如，著名的長沙馬王堆一號西漢墓中，就隨葬有一百六十多件木製的俑。除辟邪俑外，木俑有兩類：一類是在俑體上套穿絲織衣服，形體較大，面部雕琢精細，容貌表情各異，墨繪眉眼，朱塗口唇，身軀則只具有簡練的肩體輪廓，以着衣侍女俑爲例，衣服的質料有兩種，一種是絹地「信期銹」（絲銹的一種）三彩俑罩相媲美。另一類俑形體較小，製工粗糙，不另加衣飾，只是在俑體上彩繪出服飾。除西漢墓外，在湖北以及江蘇等地的漢墓中，也常有木俑出土。

出現於春秋、戰國之際的陶俑，都是形體不過五至十厘米的小型模似人像。但是，過了約兩個世紀之後，出現了和眞人差不多大小的大型陶俑。陝西臨潼秦俑坑中出土的陶人俑，就是最好的見証。在已發掘的三個秦俑坑內，發現了大量的陶俑。據估計，僅在第一號坑內已挖掘和未挖掘的俑數可達六千個。已建成的一座博物館，參觀過的人常稱它爲中國古代的一大奇蹟。秦俑坑裡的陶俑，多是模似秦軍戰士，一種是描銀彩繪雲紋沙，衣長曳地，並飾有菱紋錦的緣飾，頗爲華美。另一類俑形體較小，製工粗糙，不另加衣飾，只是在俑體上彩繪出服飾。

出現於春秋、戰國之際的陶俑，都是形體不過五至十厘米的小型模似人像。但是，過了約兩個世紀之後，出現了和眞人差不多大小的大型陶俑。陝西臨潼秦俑坑中出土的陶人俑，就是最好的見証。在已發掘的三個秦俑坑內，發現了大量的陶俑。據估計，僅在第一號坑內已挖掘和未挖掘的俑數可達六千個。已建成的一座博物館，參觀過的人常稱它爲中國古代的一大奇蹟。秦俑坑裡的陶俑，多是模似秦軍戰士

衛生常識

便秘已半年的確是苦事

通便求人不如求己

先在吃的方面試試

通天曉先生：

小妹二十七歲。一向大便排大便之時，會擦傷直腸與肛門的，這樣就會害怕大便，而你越是害怕，大便就更是不易排出，大便就更爲乾硬，如此惡性循環，會使你苦惱不已。

解決的辦法，可試行盡量多吃水菓蔬菜，人家吃一個橙，你則可以吃上兩個三個，食物之有功用嗎？可以到公立醫院通便嗎？

因難人

通天曉先生：

你說的情況，應是屬於便秘了。

大便過於乾硬，這在每天早上，飲下一杯水後，你就應馬上到廁所去，就算無便意也要試一試，日子久了，才能成爲習慣，能這樣時，就受用無窮了。

眞的不能解決時，則可使用市售之甘油泵，不過，應盡量爭取自然

葉明先生：

令弟來港後，欲往內地探親，可携帶其新加坡的旅行証件到九龍彌敦道二十七號中國旅行社尖沙咀分社辦理有關的簽証手續。該社是專爲華僑及外籍人士辦理有關的旅行簽証手續的，令弟欲往內地旅証手續時，只須向有關人員說明則可，不少遊亦是如此辦手續的。

如尚有不明之處，可致電三——六六七二〇（中國旅行社華僑詢問處）查詢。（金漢、新八三八一九）

便秘已半年的確是苦事

通便求人不如求己

先在吃的方面試試

每朝喝蜜糖水一杯，平時也注意多飲水，這都有利於大便變軟的。要養成定時大便習慣，每天早上，飲下一杯水後，你就應馬上到廁所去，就算無便意也要試一試，日子久了，才能成爲習慣，能這樣時，就受用無窮了。

眞的不能解決時，則可使用市售之甘油泵，不過，應盡量爭取自然

葉明先生：

令弟來港後，欲往內地探親，可携帶其新加坡的旅行証件到九龍彌敦道二十七號中國旅行社尖沙咀分社辦理有關的簽証手續。該社是專爲華僑及外籍人士辦理有關的旅行簽証手續的，令弟欲往內地旅証手續時，只須向有關人員說明則可，不少遊亦是如此辦手續的。

如尚有不明之處，可致電三——六六七二〇（中國旅行社華僑詢問處）查詢。（金漢、新八三八一九）

運動須知

通天曉先生：

（一）我最近開始練習跑步，請問一天當中什麼時候才是最適合跑步呢？爲什麼？

（二）請問那一種跑步呼吸法最有效而能使身體強壯呢？

（三）我的身材很瘦，跑步會否使身體強壯而看起來比較沒那麼瘦呢？

（四）我跑步時只要跑了一兩分鐘便會氣喘喘，是否適應了就不會這樣呢？

（五）請先生提議我每天跑步的時間需要多少？

（六）跑步會否使胸部擴大呢？

芙蓉小姐：

（一）跑步在一天中什麼時間最好，這要看你的要求也的時間多少，和跑完後是否還要工作而定。一般晨早跑空氣較好。如跑的時間不太長，跑完後仍要工作，晨早跑亦合。如果要晚上好睡些，則宜下午跑。若跑的時間長，日間又要工作或讀書，則早上晨跑完後會有疲勞，工作就效率低，所以也以下午跑爲宜。

（二）跑步時用腹式呼吸最好。腹式呼吸即是吸氣時肚向前脹起，呼氣時肚部收縮。

（三）跑步不速續超過十五分鐘，就不會減肥，而由於食慾增加，却可以使體重稍增。

（四）開始跑後的兩三分鐘，由於身體各組織還未充分調動調節以適應，故覺得較辛苦和較氣喘，只要堅持過了最初的五分鐘，身體各部份調節得適應了跑步（即俗語所謂跑順條氣），即不會那麼辛苦和氣喘了。爲了讓身體有時間去適應，故開始跑時宜慢些，然後逐漸增加跑速，就不會那麼辛苦了。

（五）如不是要求減肥，每天連續跑十二至十五分鐘便足夠，就能逐漸增強體質了。

（六）跑步可使胸部擴大，肺活量增加，並可增強心臟和脚力。（盧大夫、新八三八六二）

吸呼的步跑

以腹式最好

藉此增健康

定要天天做

人的死不

孤天高

發怪意遠

排便，通便之甘油泵，不宜經常使用，經常使用，常會有習慣性，到時就非用不可了。

單是爲解決通便，公立醫院不會受理。（梁醫生、新八三八三八）

消滅室

衛生常識

通天曉先生：

小妹二十七歲。一向大便排大便之時，會擦傷直腸與肛門的，這樣就會害怕大便，而你越是害怕，大便就更是不易排出，大便就更爲乾硬，如此惡性循環，會使你苦惱不已。

解決的辦法，可試行盡量多吃水菓蔬菜，人家吃一個橙，你則可以吃上兩個三個，食物之有功用嗎？可以到公立醫院通便嗎？

因難人

通天曉先生：

你說的情況，應是屬於便秘了。

大便過於乾硬，這在每天早上，飲下一杯水後，你就應馬上到廁所去，就算無便意也要試一試，日子久了，才能成爲習慣，能這樣時，就受用無窮了。

眞的不能解決時，則可使用市售之甘油泵，不過，應盡量爭取自然

葉明先生：

令弟來港後，欲往內地探親，可携帶其新加坡的旅行証件到九龍彌敦道二十七號中國旅行社尖沙咀分社辦理有關的簽証手續。

衛生常識

通天曉主辦

衛生常識

通天曉主辦

鄉間須知

衛生常識

通天曉主辦

鄉間須知

飲食講講

咖啡滋味稀黑白

德摩英法各有妙趣

人不同各如其面　啡不同各如其國

當你做旅客之時　恐怕要入鄉隨俗

咖啡，在現代可算是世界上最流行的飲料。單以美國而論，每年消耗咖啡以億磅計。

世界上每一地區，均有其自己獨特的咖啡調合法，故各地區的人飲的咖啡並不完全一樣。例如，在土耳其的波士福拉斯固國地區，飲咖啡的內行人，所喝的咖啡是極濃稠的呈黑褐色牙膏狀的利弊，科學界仍不時有爭論。

咖啡，在現代可算是世界上最流行的飲料。單以美國而論，每年消耗咖啡以億磅計。

世界上每一地區，均有其自己獨特的咖啡調合法，故各地區的人飲的咖啡並不完全一樣。例如，在土耳其的波士福拉斯固國地區，飲咖啡的內行人，所喝的咖啡是極濃稠的呈黑褐色牙膏狀的植物種子，就是咖啡豆。

自此時起，漸漸有人效尤這位牧羊人，咖啡即成爲人類食品。

咖啡的眞正功能是吃了令人興奮神，排除睡眠。在古代，任何有這樣作用的食物，均受到懷疑。以咖啡而論，從初發現時起，即引起强烈的爭論。正統的回教徒，將咖啡看作是麻醉劑，爲「可飲經」所禁止。所以有一個名叫魯斯第的人曾加以反對，並認爲咖啡有「增强精神，使心情輕快的功效，並可對抗眼紅腫，治療痛風、水腫和壞血病……」。

稍後，在十八世紀的時期，德國的醫生說，婦女喝咖啡將會導致不育。在一八一九年，一個名叫多利的人寫道：「咖啡雖然是一種有用的藥物……將會引致健康衰退和消耗性熱病。」那時，有些地方的父母們警告他們的孩子：「咖啡將妨礙你的生長。」今天，關於咖啡的利弊，科學界仍不時有爭論。

咖啡，在摩洛哥，如果你到咖啡店去喝杯咖啡，侍者端來的是一大杯內裝四分之一黑而濃稠的咖啡。如果你害怕過分刺激，而要求侍者加入牛奶，你將受到嘗之以鼻的輕視。

在英國倫敦、葡萄牙的里斯本和西班牙的馬德里，你到德里，你到咖啡店去喝咖啡，可以指明要「黑的」或「白的」。如果要白的，一個侍者即左右手各拿一壺來；一個壺裝的是熱騰騰的咖啡，另一壺裝的是熱騰騰的鮮牛奶，兩者同時倒進你的杯中，混合後才給你喝。

法國的阿里安斯市，人們喜以苦味的菊苣混入咖啡中，大多數美國人都不喜歡這種咖啡。在巴黎，有的咖啡可能加入丁香、肉桂、檸檬、橙皮等。（伍事二、新八三二二〇）

星洲往返地內

有何手續

（續）

牧函　羅鴻　李倫　袁廣來　李耀　問攝影讀　西環　貞貞　問風求知　貞貞　煩惱人者　利刊　蘇紹良　芙蓉

BOO　GAZE　華明

問增高　惠遠　葉雖爲水明　因難人　動人

問肛癢　泰