一二五：怕人說閒話

電台仍然在播着流行曲，風球仍然是五號。

「看來這場風明天一定經過香港。」子薇說。

「我相信是的。」麥奇說，「你一定很被倦了，睡一會兒吧，我坐在這兒陪你。」

「冼太不過來了嗎？」子薇驚訝地問。

「他們關了門在裡面，我怎好意思去敲門呢？」麥奇無可奈何地皺着眉頭。也許，等會兒雷雨停了，她會過來的。我等她來了才過去。」

「這……咱們怎可以在一個房間過夜呢？」子薇鼓着兩個腮泡。

「子薇，我不會亂來的，難道你不相信我？」麥奇說。

「我不是這個意思。」子薇分辨着。我只是怕人家說閒話。」

「可是，現在我只能在這兒陪你呀！」麥奇說，「難道我能進去和亞冼他們睡一個房間嗎？外面又大風大雨，也無處棲身啊！」

子薇皺着眉頭，嬌嗔地瞪視着麥奇。然後，她說：「那你把門開吧！」

「你傻了！一開門，風雨就打進來了。」

「嗯！」子薇鼓着一泡氣地坐着，不說話了。

「傻女，咱們問心無愧就行了，沒有誰會說咱們閒話的。」麥奇用手撫摸着子薇的頭髮。

可是，子薇却避開了。

「哎，真的把我當成是吃人的老虎啦？」麥奇笑了。

「現在你還在尋開心？」說着，子薇打了他一下。

坐了半個鐘頭，麥奇頻頻打呵欠，子薇的雙眼也一直要合起來，可是，她仍然支撐着。

「你還是先睡一會兒吧，我坐在這兒當你的守衛好不好！」麥奇說。

「我不睡。」子薇搖頭。

三〇七：氣勢驚人

方剛咻咻然，曰：「矣！又會咁大喫！」

方剛茹茹笑，曰：「我鼻大，有外必有內，明有！」

師姐容曰：「你收埋佢！」

方剛曰：「我羅得出來，又點會收埋佢。」

師姐容曰：「你想點呀！阿方，不可亂來！」

方剛曰：「海倫，我等你收埋佢。」

師姐容忽然一脚，撐向方剛大腿。

脚力頗猛，方剛登時坐地艙房地板上。

師姐容霎一聲跳起，曰：「唔好亂來呀！」

方剛爬起身，曰：「好，我不食完喇！」

師姐容曰：「你已經食完喇！」

方剛曰：「不然，我未食脹也！海倫，你之陰丹，又香又滑！」

師姐容啐曰：「點會香喫！」

方剛曰：「眞係好香，你不知者？以前有人講過你知者乎！」

「那我比較放心了。」江淑芬說：「如果你已和她發生關係，就一定要娶她；未發生關係，仍然可改變。」

「媽，我正想告訴你，我和阿芬，準備結婚。」

「這就最好了，做人，要有始有終，不要學你的死鬼老豆。」

江海濤道：「媽，你放心，我知道怎麼辦的了。」

「那你去睡罷，你和阿芬商量好了，又問過女方肯將女兒嫁你，然後安排結婚好了。媽會好好協助你的。」

江海濤唯唯退回自己的房，他明白母親的心意，她明白自己是個無父無孤兒。

臨崖勒馬（四）

城之市光　匡成

一個老於世故，一個初出茅蕍，很容易就給他弄上手了，無知的少女，以爲他會和她結婚，當時也不識避孕，一切相信了他。

江淑芬想着想着當時的情形，聽到門開了，她知道兒子回來了，對於自己的事，暫時放下，她走到房門口道：「濤，你入來。」

江海濤感到有異的入房，坐在椅子上。

「濤，你是否眞愛於阿芳！」

「那當然了，媽，你爲什麼有此一問。」

「我再問你，是否已和她發生了肉體關係？」

「還沒有。」

六九〇：飛車不怕被罰

開心

的士飛馳，速度十分驚人，這顯然是司機在發淺，猛踩油門，車子在搖幌同時顯簸不堪，羅拔出言要求司機駛慢些，但對方不予理會，反而更加速，這對職業司機來說，是不可思議的事，難道他忽然着了魔了？

不久，一架交通警察的電單車飛駛追來，很快就追上了，載停的士，要控告司機超速駕駛，司機竟表現得無所謂。

交通警察離去後，羅拔好心問他：

「你竟然不怕，要罰欵的。」

「怕什麼？」他滿不在乎地答，「阿叔有的是錢，濕濕碎啦，能看你們表演，已值回票價了，聊！快開車，我們趕着要去山頂的。」

司機畧爲點點頭，然後開車。

「眞奇怪，」羅拔在安娜耳邊小聲說，「他居然無所謂，這次罰欵不輕呢。」

「他有些神經質，」她也小聲答，「我眞想馬上就下車，改載另一部的士，鬼知道他一會又搞什麼花樣？不知將我們載到哦裡？」

「算了，即使下車，也難載到的士的，」羅拔答，「離山頂已很近了，相信不會有什麼意外的。」

。瞧，車子又超速了！」

果然，的士又超速飛駛起來！

陰陽之間　華墨

嗚嗚！」

「你，」安娜瞪他一眼，「亂說，快開車，我們愛怎樣就怎樣，關你什麼事？無

天堂夢斷

文一司明　畫一家格

不升職也不窮呢

史丹拉帶李薇到大肥佬身邊了。以後，她過了三枱，回到大肥佬身邊，紅紅也陪着他，兩個女的彼此招呼後，海倫過來把紅紅帶走。一小時後，史丹拉隨着大肥佬到那家「蘭蘭」，不久紅紅亦隨一李薇所陷生的男人來了。兩點十分，大肥佬與李薇握別于她家樓下，她落的士。

兩天後，李薇請了明天星期五的假，屆期，李薇五點二十分到銅鑼灣一家電影院門口候梁雯。再五分鐘，梁雯坐的士趕至。她們看罷電影在附近一家潮州食肆進膳，近九點，梁雯把帳檢付掉，李薇說不可以，梁雯道：

「我升職了，不升職也不窮呢！」

「今夜你不可以再付錢了。」李薇說。

「得令！」

「我們再去看一場電影，到小戲院裡看鹹濕片，我看過廣告，此刻趕去。」

「好好好！」

她們搭的士趕到那家電影院，李薇購票八張，讓她們兩旁與前後都空着，她們在院外散一會步，才入。當電影散場，梁雯告訴李薇看床上戲時，有些反應。李薇說也有些的呢！她們找到一輛的士，上車到「蘭蘭」，時間還早，佔了一張火車座，要了一瓶「藍帶」，再要了煙三文魚與大蝦沙律佐酒，梁雯即說：

「我告訴女工，今夜可能不返，明天早晨我從你門口坐的士返工了。」

「不能同性戀。」李薇說。

「沒有異性，我也可以自慰，決不對同性有興趣。」

她們喝了談了半小時，主顧多了，紅紅隨了一位曾先生至。

紅紅問梁雯怎麼不辦公，答道：

「我與最好的朋友叙叙，與梁小姐久不作長叙了。」

兩點半，李薇付了帳，把梁雯帶返，說要沐浴，又說自己有新內褲，梁雯也可以沐浴呢！她們後來同洗暖水淋浴，梁雯笑道：

「無怪男人爲你着迷，忽然我對你也有興趣了，我必須講老實話。」

「我反對同性戀，但今夜可以讓你愛我一次，表示韓妹情深而已！」

「我感激呢！」

（三〇七）

心之人

卷主樓鈞天　畫者鑫風

七〇三：手口之施盡未歡散

美男子保和，溫進後繞廚房，對瑪麗這個初熟的少女，只說了一句話，便出來了，飛快地到大廳閱報，菲菲遲起，正在梳妝，出來一同吃飯。倚住個小鈴爺道：「我媽咪還半邊已倚在他懷中，生氣道：「將你列男爵，將治功列了伯爵，其實他夫人本來是女伯爵，他就是「伯爵先生」，貴族是公開知道的了。」菲菲說至此，保和問她：「爲什麼提這件事，達鈴！」他伸手摟她的十九吋柳腰，想到細腰昨夜的欵擺，和那「欲仙欲死」的嬌癡。菲菲說：

「媽咪說，得爲你兩個辦登記——到貴族院去，兩個本身是貴族的証人，她是一個，另一個她在考慮，你猜是誰？呢，她找到了那個大皇帝最小妹妹波莉娜——那布勒斯女王的後裔，常去大俱樂部向候我的小丹——丹尼。參那小信爵爺。這小子巴結媽咪，他三個月只能親我面頰一次，是我的一流奴才。」這時瑪麗已叫「午餐備好，請呀。」

對坐吃飯時，保和笑起來：「金鈴，你軟嗓子有沙音，好聽！」他說完一下拖緊她伸出舌頭來舐她的咀唇。她一下啜住了那條鮮滑的舌頭，只一吸，將美子的整條大舌，嗦到了口中不放了。一隻手伸到保和的下三路探索——她鬆了口，喘氣說道：「這是你？我可是第一次喲，……大！」他咬她的面，漸漸移向胸前。喃喃地問道：「我不信你十七歲！」——「眞的，我比好多姊妹不同，我下面還只有細絲少少哩！」

「給我吃了它們！」——她震慄了，哀求道：「只用手，不許這樣！」但最後她拒絕交歡，只說：「我已經飽了。」不意第二天王治功手中出了事，他袖聽黑紗來菲菲家——「我的女伯爵，腎病完結了！明早在聖丹堂！」

美男子保和，溫進後繞廚房，對瑪麗這個初熟的少女，只說了一句話，便出來了，飛快地到大廳閱報，菲菲遲起，正在梳妝，出來一同吃飯。倚住個小鈴爺道：「我媽咪還半邊已倚在他懷中，生氣道：「將你列男爵，將治功列了伯爵，其實他夫人本來是女伯爵，他就是「伯爵先生」，貴族是公開知道的了。」菲菲說至此，保和問她：「爲什麼提這件事，達鈴！」他伸手摟她的十九吋柳腰，想到細腰昨夜的欵擺，和那「欲仙欲死」的嬌癡。菲菲說：

「媽咪說，得爲你兩個辦登記——到貴族院去，兩個本身是貴族的証人，她是一個，另一個她在考慮，你猜是誰？呢，她找到了那個大皇帝最小妹妹波莉娜——那布勒斯女王的後裔，常去大俱樂部向候我的小丹——丹尼。參那小信爵爺。這小子巴結媽咪，他三個月只能親我面頰一次，是我的一流奴才。」這時瑪麗已叫「午餐備好，請呀。」

對坐吃飯時，保和笑起來：「金鈴，你軟嗓子有沙音，好聽！」他說完一下拖緊她伸出舌頭來舐她的咀唇。她一下啜住了那條鮮滑的舌頭，只一吸，將美子的整條大舌，嗦到了口中不放了。一隻手伸到保和的下三路探索——她鬆了口，喘氣說道：「這是你？我可是第一次喲，……大！」他咬她的面，漸漸移向胸前。喃喃地問道：「我不信你十七歲！」——「眞的，我比好多姊妹不同，我下面還只有細絲少少哩！」

「給我吃了它們！」——她震慄了，哀求道：「只用手，不許這樣！」但最後她拒絕交歡，只說：「我已經飽了。」不意第二天王治功手中出了事，他袖聽黑紗來菲菲家——「我的女伯爵，腎病完結了！明早在聖丹堂！」

現代江湖實錄之八　修羅門　田長歌

三〇七：氣勢驚人

方剛咻咻然，曰：「矣！又會咁大喫！」

方剛茹茹笑，曰：「我鼻大，有外必有內，明有！」

師姐容曰：「你收埋佢！」

方剛曰：「我羅得出來，又點會收埋佢。」

師姐容曰：「你想點呀！阿方，不可亂來！」

方剛曰：「海倫，我等你收埋佢。」

師姐容忽然一脚，撐向方剛大腿。

脚力頗猛，方剛登時坐地艙房地板上。

師姐容霎一聲跳起，曰：「唔好亂來呀！」

方剛爬起身，曰：「好，我不食完喇！」

師姐容曰：「你已經食完喇！」

方剛曰：「不然，我未食脹也！海倫，你之陰丹，又香又滑！」

師姐容啐曰：「點會香喫！」

方剛曰：「眞係好香，你不知者？以前有人講過你知者乎！」

十八：老奸巨滑

天涯俠客無刀　秋風圖・琴翊木墻文

耶律玉色厲內荏地道：「彼此又非初次相識，你自信有此本領？井底之蛙罷了！」

耶律玉接口道：「不錯，他會是姑奶奶的伢儕，不見得有什麼本領！」

方正天一張臉登時變了顏色。

楊長道：「舊恨不計，如今又添新仇，你們來宋國撒野，殺了這許多人，如今還有什麼話好說！」

「無話好說！」耶律玉道：「是你們宋人先動手的，難道要咱們束手被殺才合理？」

楊長點頭道：「姑娘總算說了一句話，貴國殺了咱們不少人，爭你們幾條命來賠償，絕不過份！莫非只許州官放火，不許百姓點燈？」

耶律玉氣往上冲，不顧後果，高聲道：「那只能怪他們學藝不精，沒本事也想攔路，這不是自尋死路？」

這句話惹得宋人怒火中燒，楊長背後走出一個人來，其貌不揚，但雙眼精光四射，神態沉穩，冷冷地道：「是誰自尋死路，稍後便知結果！姓龔的，老夫久有討教之心，惜無緣相會，今日機不可失，諒你不會令老夫失望！」

龔漢淡淡地道：「老夫樂得成全你！」

「這是兒，嚴敬重低聲對余顧南道：「這老者，便是剛才在望湖居那位神秘客！」

旁邊的高立耳尖，聞言不服地道：「嚴老，你沒看錯，他跟那神秘客，根本不像！」

嚴敬重冷笑道：「你懂得什麼？適才這人臉上塗了易容藥，如今這才是他的眞面目！咦，莫非此人便是『鐵胆靈猴』嚴岩！」

余顧南失聲道：「那不是獵鷹會的總舵主麼？」

嚴敬重頷首道：「不錯，瞧其身手便知！」他嘴上雖然說着話，但目光却落在場中。余顧南忍不住地望過去，只見那漢子行動靈活，動作似猿猴。此刻余顧南武功和見識，已遠勝昔時，看了幾時，亦認爲他必是嚴岩！（五二五）

四：玉蓮有離去念頭

金家家女　方丁

四年，可不是一個短暫的日子啊。四年，都居住在這樣一個貧民窟，夏天大雨淋漓，秋季颱風威脅，冬季寒風凜冽，春天還好一些，却又蚊蠅叢生，散播病菌。像這樣的一個居住環境，你叫玉蓮怎有心情居住下去呢？她已經暗暗地萌生了離去的念頭。

四年前，甚至一年前，玉蓮還沒有產生離去這個木屋區的念頭。她自小就在這種貧民窟長大，左鄰右里，大家都居住在這樣的木屋，大家都在這樣的環境中生活，無從比較，那就住得安心。

玉蓮所以產生離去的念頭，一來嫌棄這個居住環境，二來認爲爸爸太過專制，居住在木屋區，生活條件的確很差，自小在那兒長大的人，生活習慣了，也許不覺得怎樣，但當她看過外面的世界，與木屋區大大不同時，她的想法也就不同。

玉蓮的爸爸叫羅成，媽媽叫吳秀倩，一共五姊弟，玉蓮排行最大。羅成是個老一輩的工人，思想自然守舊一些。玉蓮自從入廠工作之後，新認識一班朋友，受到了她們很大的影响，漸漸地與父母造成隔閡，形成代溝。自由，這是一個美麗的名詞，年輕的女孩子，誰不渴望自由，誰不希望沒人管束，自由自在地生活？像天邊的雲雀，自由自在地歌唱，自由自在地飛翔；像海岸的沙鷗，自由自在地盤旋，自由自在地覓食。可是，對於自由的定義各有不同的看法。

「很羨慕你的溫暖家庭！」她感慨地說。

「兒子上小學，聰明伶俐，小女兒很精靈，眼珠子溜溜轉，麗明爲他們付出一切。對此，我還呷什麼酸？」

「我提升緩緩，你要助她一臂之力！」

「我提升緩緩，你要助她一臂之力！」

「還用說嗎！」

「一點點，」俊千說：「應該是你和羅——」

「到此爲止，夠了！」她阻止他往下說。

「佩服秀文這樣大方，她在男女關係中，始終屹立不倒的聖人！」俊千說。

「此次得到她的原諒，我全身輕鬆。」

「其實，你應該爲自己的歸宿打算一下！」

她聳肩一笑：「我有什麼歸宿可言？」

珠榮纏着緩緩旋轉着，他說：「我們的愛情馬拉松長跑，該到終點了吧？」

「我們是作愛情長跑嗎？」她瞪他一眼。

「你不承認我們在談情說愛？」

「如說情愛，該是兄妹情愛！」

珠榮不悅，但緩緩自轉其樂。

一五一：自得其樂

港海・辛　外桃源

後來在暗紅的燈光下，在喇叭箱擴散的悠揚音樂聲中，俊千和慧清共舞；羅乃成和麗明繼續跳；珠榮又和緩緩互擁；同泳在音樂之河裡；至於殊杰和殊烈，已互相調換舞伴。

只有秀文在沙發上與老士李同談着鄉下情形。

舞着，慧清在俊千耳邊說：「看你太太和舊老闆跳舞，不呷醋嗎？」

「醋酸酸的，有什麼好呷？」俊千泰然說。

「太太跟舊老闆跳舞，不值得大驚小怪！」俊千說：「我知道你的含意，但事過情遷，一如女老闆和我……」

人肥級超洲澳

奇有無

獵奇小子先生：

如果要說世界上最肥的人，澳洲二十八歲的青年阿爾拔可以當之無愧了，當時他體重達三百三十九公斤。由於他太重，所睡的床要特別用磚頭加固，如果他睡在普通的床上，那張床一定會倒塌。椅子也一樣，普通的椅子根本負担不起的重量。他的衣服全部由他的母親縫製，因爲普通的布匹不夠闊，必須用床單做恤衫，被子做長褲。

這座「人山」身高只有一米七五，但腹圍却有兩米，以致他家中的門戶要全部擴闊，才可以容許他出入。他也很難進入絕大多數的車輛內，因此極少外出。

由於太重，阿爾拔甚至睡覺也要坐着，不能夠躺下。他的母親解釋說，他一躺下，自己便不能直起身來，需要八名大漢帮助才能抬起他恢復直立。

阿爾拔十八歲時，已經非常肥胖，有一次他和同伴到湖裡游泳，一跳下水，下半身便陷入湖底的淤泥中，同伴最後找來一輛拖拉機，才能將他從泥中拖起來。

他的食量相當驚人，他的母親從早到晚要不停地在廚房裡工作，才能把他的飯飽。平時他早餐吃兩公斤香腸，午餐吃四隻鷄，晚餐則吃大約二點五公斤牛排和同樣數量的馬鈴薯。有時在兩餐之間，還要吃一堆三明治或一大盤沙律。只要有食物放在他面前，無論多少，他都一定吃得下。有一次在餐廳內，朋友和打賭，結果他一共吃下十隻鷄（每隻兩公斤重）、四條面包和兩公升可樂汽水。

阿爾拔每月單是飲食費，就需要二百五十美元，據他的母親說，阿爾拔六歲時，體重已達六十公斤，十八歲時增至一百八十公斤。醫生勸阿爾拔的母親監督他節食，但他母親看見兒子肚子餓時那樣痛苦，不忍再叫他節食。

阿爾拔的家人並不是人人都那樣肥胖，他的妹妹體重只有五十八公斤，阿爾拔承認太肥有很多不便，但他樂於做世界上最肥胖的人，起碼道使他有一樣值得引以爲榮的東西。

（漢榮、新八七七九二）

人驚當相量食

科技知新

何健民先生：

隨着原子能工業的發展，世界上數以百計的核反應堆（核電廠的核子爐）產生越來越多的核廢料。如何處理這些具有很强放射性的核廢料，已成爲人們日益關注的問題。

美國是當今世界原子能工業最先進和發達的國家，它的核廢料已堆積了四十年，現在在其國土下已暫時埋藏了八千噸以上經過淨化但仍相當危險的核廢料，這些核廢料僅僅是核電站（或核電廠）產生的。另外，大約還有一億立方英尺的軍事核廢料（製造核導彈時產生的核廢料）。英國目前也堆積了大量核廢料，他們曾設想將核廢料拋入深海，由於公衆强烈反對而作罷，估計到本世紀末，英國將存有十萬立方米左右的核廢料。

日益增多的核廢料放置在哪裡才安全？已成爲美英當局頭痛的問題。在早些時候，有人主張埋在南極洲的冰層下，還有人說可以沉到大洋深處，但這些都不能做到「安全」二字。經過長時間的爭論，科學家大多傾向把核廢料進行技術處理後，深埋在地下洞穴可能是最安全的途徑。

從技術上說，安全地處理核廢料，要解決兩個主要問題：一個是如何包裝核廢料，一個是核廢料存放在哪裡。美國加州大學一位專家認爲，由於核廢料的衰變期長達數萬年，在這漫長的時間中，一旦出了問題，造成的禍害將是無可補救的。因此選擇一種理想的核廢料包裝形式，建造一個永久性的封閉系統，將是對人類一個十分艱巨的挑戰。

目前科學家正在討論的核廢料「包裝」辦法主要有兩種，一種是把核廢料同硅的化合物混合，加熱到攝氏一千度以上，然後讓其冷却，凝固成玻璃狀的小塊。最初，科學家的研究結果証明，玻璃作爲存放放射性物質的容器可以安全保持幾千年。但是，前不久美國阿爾貢實驗所的研究人員用另一種方法研究証明，水氣中的氫原子，可能進入玻璃，驅使玻璃中的化學物質逸出，如果玻璃同地下水接觸，那麼它的放射性物質就會較快地釋放出來。儘管如此，美國能源局還是傾向採用玻璃包裝形式。他們的辦法是，把玻璃小塊放在特製的混凝土箱中，外面加上一層不銹鋼，然後放入地下的洞穴中。

另一種是將融化的核廢料與含有氧化鈦和氧化鈴的礦石灰混成稀漿，再將稀漿通過回轉窰，在攝氏八百度的高溫下，除去水一類的蒸發物質，稀漿成了粉末狀，然後通過一料斗，將粉末送入不銹鋼製的容器內，抽淨空氣密封，經過密封的容器送入感應爐內加熱到攝氏一千八百度以上，最後用壓力機將十二英寸高的容器壓成四英寸的圓柱餅。這種圓柱餅被稱爲「合成岩石」，是由澳洲科學家發明的。美國科學家對此不以爲然，他們認爲，合成岩石的某些成分會較快地受到輻射和核廢料酸性物質的腐蝕。有趣的是，澳洲政府却信心十足，專門撥款一億五千萬美元建造了一座試驗性工廠。

核廢料「包裝」後，就需要找地方存放，理想的地方應是不受地震活動影响、不同水接觸、善於吸熱的穩定地帶。這個地帶能把逃逸的放射性粒子限制在自己的結構中。然而，要找到這樣一個地方並非易事！

英國政府決定把選擇永久性核廢料的地址，留給後人來決定。現在只是把核廢料先存放在玻璃中五十至一百年，以前進行的一些實地研究已經停止。

美國國會則通過議案，要求政府在一九九一年前提出兩個水久性存放核廢料的地址，一九九八年正式使用第一個核廢料永久存放地。對此，美國能源部提出了幾個存放地點，它們是：猶他州和德克薩斯州的岩鹽地區。那裡的地質結構穩定，但它含有少量鹽水，輻射的結果最終可能使存放地變成一池熱水。

準盛頓漢福德地區。這裡的玄武岩熔岩堅硬、散熱，由於它太硬了，以至人們懷疑是否能夠打一個足夠大和足夠深的洞。

內華達州的凝灰岩地區。凝灰岩堅硬，不滲水，從而可能減少存放地輻射物質逸出；但令人不安的是，該地帶易受地震影响。

另外，還有威斯廷星州的花崗岩地區。

美國能源部認爲，一旦選定了地方，就要打一個二千至四千英尺深的洞，在洞底再打一個坑道網，面積有二千英畝，將存放核廢料的容器放入洞底的坑道內，然後用岩石將洞填死。只有地理位置選擇適當，「包裝」又好，放射性很强的核廢料也可出放一萬年以上，足以保証人類的安全。對此，人們可不必把人類天的了。（半勺、新八八二〇〇）

適合中老年人的氣功法

日常須知

通天曉先生：

現在內地盛行氣功鍛煉保健强身防病治療，本港各個公園每天早上煉氣功人也不少，請問學習氣功的難度如何？對於中年人何種氣功方法較合適？　尹通

尹通先生：

養生保健，在這不惑之年，可眞是個關鍵。四五十歲的中年人是爲社會貢獻服務的黃金時期，又是家庭中的支柱。然而也正是體質在逐路的時候。古典醫籍記載：「四十歲以後生理功能從强盛轉而平定，漸而衰退，出現榮華頹落，頭髮斑白等現象，則更加血氣憔悴，心力不足，耳目不靈。」中年人肩上不斷加重的担子與那日漸走下坡路的體質多麼不相匹配，因此消除中年人的心理壓力，促進他們的身體健康，是增强體質、減少疾病的一個重要措施。但這遠非僅靠藥物之可能，古人云：「恬淡虛無，眞氣從之，精神內守，病安從來。」氣功鍛煉通過調心（調節意念）、調息（調節呼吸）、調身（調節姿勢），要求練功者的情緒安定、靜謐，在良好的意念活動支配下，配以柔和平穩、舒適自然的動作，對人體的「眞氣」進行鍛煉，這是一種主動性的自我調整，在循序漸進的煉功過程中達到防病治病，保健强身，抵禦早衰，延年益壽的目的。

過去由於種種原因，氣功被蒙上了一層神秘的面紗，其實學煉氣功并非一件難事，它的動作簡單，變化小，運動量不太大，特別適宜於中老年人。

中老年人選擇什麼氣功功法好？我認爲動靜相兼的煉功方法是比較合理的養生方法。這裡介紹一套從古代却病延年十六法中化裁而來的氣功鍛煉法。却病延年法包括多種不同形式的保健方法，從目前社會上流行的許多氣功功法都可以看到它的影子。本法含八個式子，雖不連貫，但亦可順序鍛煉。

一、守玉關（丹田）練法：可自然站立，亦可端坐，總之以鬆靜自然爲度。集中意念，做均勻的腹式呼吸，意念專注於丹田不放（丹田：臍下一寸三分），亦可用呼吸配合意念，如吸氣似深入丹田，呼氣似自丹田呼出，練功時間長短靈活掌握，每次二十分鐘爲好。

二、攪海咽津練法：端坐，集中精神，摒除雜念，舌舐下顎，輕輕攪動舌體、閉口、用鼻做均勻細長呼吸，這樣唾液會自然產生，待滿口時，用意念分三次送至五臟。

三、叩齒。吞咽唾液畢，可行叩齒三十六下，要上下牙齒相叩有聲爲好。

四、駐顏法。意守丹田，待神足氣盛，用雙手自額而頰，自內而外搓面三十六次，亦有用唾液塗面搓數次者，可連做數次。

五、眼睛法。靜坐，做細長均勻呼吸，雙眼珠輪轉十二次，然後緊閉雙目一會，突然大睜，意想邪氣自眼中排出。輪轉眼珠方向可順逆時針各六次。此時亦可連做數次。

六、托踏法。靜立，調勻呼吸，然後雙手上托如舉大石，兩脚輪流前踏，如履實地，次數不拘，以舒適爲度，意念要守住丹田。

七、拍摩法。靜立，調勻呼吸，意守丹田，待意靜神凝，先用左手自肩、臂、胸、脅、大腿、小腿，自上而下輕輕拍打或按摩四十九下，再轉用右手亦做四十九下，拍打時亦可屏住呼吸。

八、轉頸法。靜立，兩脚與肩寬，調勻呼吸，頭後仰至極限，眼睛盡量往後瞧；俯首，下頦盡量能貼到胸前；頭向左（向右）轉到極限，眼睛盡量往後瞧。總之每一動作均須緩慢自然，初時有不習慣，慢慢就可以的了。

每天清晨在空氣清新、環境幽靜之處練功三十至四十分鐘，亦可於工間或工作疲勞之餘而行之，只要持之以恒，精神面貌、身體素質，抗病能力將逐漸提高。

（呂依山、新八八二四〇）

衛生常識

「塑料垃圾」已成公害　科學家現正密謀對策

通天曉先生：

塑料製品雖好，用來包裝，確屬一流。但是，用完之後拋垃圾桶裡，麻煩就來了，它不化解，成爲公害了。請問，科學家對此種「塑料垃圾」，有無對策呢？　有心人

有心人先生：

塑料是人類的寵兒，用於包裝，的確任何其他材料比不上，大公司、商店、街市，無不使用它來包裝貨品、飯盒、飲品，更無論了。公共垃圾箱，家庭垃圾桶，大都塞滿塑料袋、塑料盒之類。

但是，這些「塑料垃圾」，已成爲公害，嚴重污染環境了。因爲一般塑料都是高分子有機化合物，它水浸不溶，在空氣和陽光中不分解，不怕熱，不怕酸和碱，把它埋在泥土裡，也不腐爛，而且會破壞土壤結構，把它投入海水中，也不腐爛，且引起海水污染。放火燒它吧，更弊，它能產生氯化物、氟化物、氫化物、丙烯氰等有毒氣體，把整個大氣環境也污染了，子孫代代將蒙受其害。這樣說來，塑料不是人類的寵兒，而是人類的公敵！

人們都說，科學家不應束手了。塑料雖有它好用的地方，但如何使它在用完之後，「功成身退」，毫無污染地「自行毀滅」呢？這顯然是要靠科學家了。

目前，科學家也知道責任重大，義不容辭。

有些科學家正在進行研究，希望製造出一種實用，用後能自行毀滅而不留污染的塑料。

塑料能如此堅韌牢固不化解，是化學。現在要塑料用後能夠化解而不害人，也是靠化學。有些科學家已着手研究製造塑料的新型材料，使製成的塑料的「壽命」有所限制。即按不同的用途，製成多種壽命不同的塑料，有的只有幾星期就自行分化解體，有的只有幾個月。這些塑料到達預定時間或在一定的條件（如太陽晒、水浸）下，就自行分化解體，不留污染。可是，製造這些塑料，因難仍然很多，製造原理是在塑料聚合物中，加入許多脆弱的化學鍵，使塑料遇到陽光照射或遇到某種特殊溶液時，裡面的脆弱化學鍵就首先破碎斷裂，從而使塑料製品在一個限定的時間內，自行消滅。然而，這「脆弱化學鍵」如何合成？取的是什麼材料？這些都是不容易解決的問題。

除了加入脆弱化學鍵這個辦法之外，有些科學家則提議用酯類有機化合物去改造塑料聚合物。這酯類有機化合物，據說在某一定時間內，可以產生微生物，使微生物把塑料吃掉。這種塑料製品，用後可隨意丟到垃圾桶裡去，就很容易產生微生物，把塑料吃掉。微生物的作用，會產生兩種副產品，但這兩種副產品是於人無害的，它只是水和二氧化碳。

依上述辦法，新型的「自毀塑料」的研製，是有成功的希望的，但願科學家以最大的努力，及早把它製造出來。（孔午、新八八一四八）

香港石栗樹何其多

街道與行人道隨處可見

用途頗大味甘性寒而且帶小毒

花草樹木

通天曉先生：

有人說香港有很多石栗樹，請問石栗樹是怎樣的？它有什麼用途？　何志高

何志高先生：

香港的確有許多石栗樹。香港的石栗樹多種在街道旁作爲行人道上的遮陰樹。

石栗樹是相當容易辨識的樹，它的葉片相當大，呈三角狀卵形，長達十四至二十厘米，寬七至十六厘米，有成人手掌那麼大或更大些。小枝頂部的葉片葉柄短，而稍下部的葉片的葉柄長，因而頂部的葉片就不至於遮擋下部葉片的陽光。石栗的嫩葉片上有一層白色的絨毛，當石栗在春天與初夏長出新葉時，遠望可見樹冠的葉子像覆蓋了一層薄薄的白霜。

由於石栗的葉子大而茂密，且又是常綠樹，冬季葉子亦不枯黃脫落，所以是良好的行道遮蔭樹，香港許多街道旁都種石栗樹是有理由的。

在陽曆五月左右石栗樹便開花，花小而白色，並不吸引人。石栗樹的花是雌雄同株，但不生在同一花序上；雌花序生在小枝下部的葉腋，而雄花序則生在小枝的頂端。這樣的安排，也許是爲了雄花的花粉較易落在雌花上。石栗開花後即結果。石栗果實長成時直徑約五厘米，有桃子那麼大，表面綠色。大約在秋末冬初石栗果即長成，常掉落地上。

石栗樹的英文名如直譯過來，名叫「蠟燭果樹」。爲何其英文名如此呢？原來，當你把石栗果皮剝去，可見其內有黑色的硬殼，敲開此硬殼，可見內有白色的種仁。

石栗種仁的油，還可作製肥皂、油漆之原料，也可用作染料。

石栗種仁可作藥用，味甘性寒而有小毒，其油中所含的羊蹄樹脂成份有瀉作用，故勿隨便服食。據「廣東中藥」說：「石栗生吃能令嘔，孕婦禁服。每次用石栗五至七個煎湯內服，可治婦女經閉。」

石栗的葉子味微苦，性寒有毒，亦可用以治療婦女閉經。

石栗的樹皮可以製造烤膠。（伍車二、新八八〇五七）

茶有五色

茶，並不只紅與綠兩種，從顏色上分別，還有青、黃、白三種。

青茶，是紅茶與綠茶之間的半發酵茶，如水仙、烏龍、鐵觀音便是。黃茶之製法與綠茶畧同，只是多了一道悶黃的工序，冲泡後湯呈橙黃色，名品有蒙頂石花和君山銀針。白茶之製法完全不同於其他茶類，鮮葉採下後不用高溫殺青，而是置於陰涼處，使其自然凋萎，品種有白毫銀針、白牡丹、壽眉等。

壽眉以福建水吉所產實眉爲上品。壽眉之香，頗爲特別，它沒有水仙及烏龍那麼濃，香得來比較清淡，又沒有龍井那麼清，我對之情有獨鍾，喝了幾十年了。壽眉之得名，有秀出之豪毛的緣故。其實，壽眉亦可以降血壓軟血管，長飲之亦可長壽的。

大塊小品　叔曉

如何存放核廢料

收發室

刊覆　尹通

何志高　何健民　有心人　獵奇小子