人斷食以後還能活多久

人在斷食之後究竟還能生存多長時間？這是長期以來人們感興趣的問題。

各種迹象表明，在既斷食又斷水的情況下，人體仍不可避免地要從肺和皮膚排出水份，每天還必須維持最低限度的尿量。在成人，這部分不可避免的水份損失量大約為每天一千五百毫升，約合一般體重的百分之二。五，當失水量達到體重的百分之十五至二十時即可引致死亡，這種情形一般發生於斷水後的七至十天。據此，墨西哥地震的八名幸存者如果再遲一至二天才被發現，存活的可能性將大大減少。

如果斷食之後仍可找到足夠的水份，可生存多長時間？因為受很多因素的限制，醫學上很難做嚴格的試驗，而下面這個例子卻很能說明問題。

一九八一年，英國十名愛爾蘭共和軍成員在獄中絕食身亡。十名絕食者均為健康男性青年，絕食過程中，未攝入任何能量、維生素、礦物質等，但可隨意喝水，臨死前也未給予補充營養和進行搶救，在斷食期間未受其他因素和疾病的影響，僅從這些方面來說，可謂一次絕無僅有的「自然實驗」，其存活期具有代表性，十名絕食者生存了五十七至七十三天，平均六十一天。據推算，在這段時間內，體內脂肪被消耗了百分之七十至九十四，蛋白質消耗了百分之十九，可見斷食以後，死亡發生於脂肪接近耗竭之時，蛋白質只消耗了小部分。

總之，人在斷食斷水之後，約可生存七至十天，斷食後如仍有足夠水份供給，則可存活達兩個月之久。當然，如果所處環境過於惡劣或本身伴有疾病時，就不可能生存到這個極限。

這提示人們，對不幸事故中陷入絕境的遇難者，只要有一線希望，通過積極搶救，都有爭取生還的可能。

（淮洲摘自《南方周末》）

渾身長刺的螞蟻

在澳大利亞的沙漠中，有一種樣子古怪難看的螞蟻。牠全身長滿了像針一樣堅硬鋒利的小刺，皮膚是些能吸水會變色的鱗片。這種螞蟻專以食別種螞蟻為生，空腹能一下子吃掉一千八百隻螞蟻。盡管其行動異常緩慢，但隨機應變能力極強，當遭到蛇等動物天敵的攻擊時，能迅速變換顏色或將頭埋入地下僅外露刺體，令敵人無從下口。牠的飲水法也很獨特，不像一般動物直接用嘴吸，而是靠鱗片吸入再輸送到口裏。

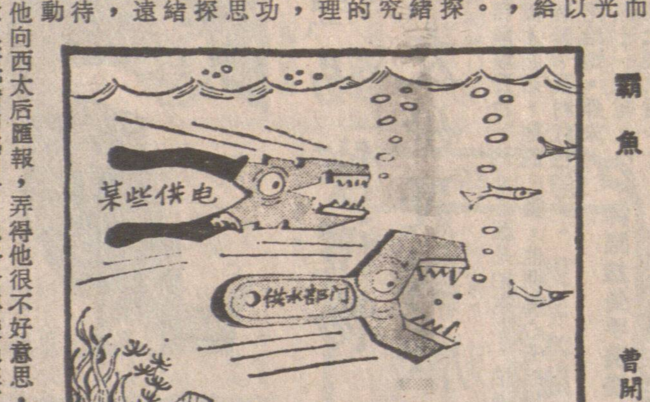
（林若譯）

（陳錚摘自《廣西日報》）

出奇制勝的反向思維

在中國近代史上曾有過這麼一個故事，戊戌政變後，光緒遭西太后軟禁，失掉了和他心愛的妃子——珍妃會面的自由。然而，卻有一些效忠於光緒的太監，不惜冒着被殺頭的風險，經常秘密安排他們會面。光緒平時待人寬厚，從不輕易處罰下人，因而服侍他的太監很多都對他很效忠。而西太后為偵察光緒的言行，曾以關心為名，賞給光緒一名太監，作為她的密探。但是，這個密探最後卻成了光緒的心腹。光緒究竟有什麼奇妙的招數呢？從心理學的角度上看，原來，光緒成功地借助了反向思維的威力。密探來到之後，光緒對他不僅不疏遠、排擠、歧視，反而以真誠相待，甚至有時主動提供情況，讓他向西太后匯報，弄得他很不好意思，也就坦白說明來意。在光緒的感召下，他終於轉變過來了。

心理學上把從對立的角度上去考慮問題的思維稱為反向思維。



霸魚 曹開翔

思維的靈活性是思維的優秀品質。思維靈活的人在解決問題時，善於從不同的立場、不同的角度、不同的層次、不同的側面去思考問題，當某一思路遇到障礙時，很快就能轉到另一條思路上去，從而縱橫馳騁，左右逢源，得出解決問題的最佳方案。

善於從正向思維轉到反向思維，是思維靈活性的重要表現。

反向思維的原理是建立在事物的矛盾法則基礎上的。任何對立面都可以在一定的條件下互相轉化。因此，當人們以正面思維去解決問題不那麼順利的時候，轉而運用反向思維，往往能取得出奇制勝的效果。

例如，有一次，國外某家電影院在放映電影時，有相當數量的女觀衆戴着時髦漂亮的高帽子，因而擋住了不少人的視綫，致使怨言不絕。影院經理知道後，沒有採取明令禁止的措施，而只是在銀幕上映出一條字幕：「本影院為了照顧那些年老體弱的婦女，允許她們帶着帽子觀看電影。」此字幕一出，影院裏的高帽子幾乎轉瞬間就從人們的頭上轉移到不知什麼地方去了。

再如，背水列陣，自堵退路，實屬兵家之大忌，而韓信卻偏偏背水列陣而打了一個大勝仗。這是因為對於實力上旗鼓相當的軍隊來說，沒有退路的將士必定更能拚死作戰。這就叫做「置之死地而後生」。

另一個例子是官渡之戰勝利時，曹操繳獲了袁紹丟下的一大批書信。其中有不少是曹操營中的一些人和袁紹的來往書信。曹操本來完全可以憑藉這些書信，分別對付那些對自己不夠忠心的人。但是，曹操卻下令當衆把這些書信都燒了。這樣做，完全解除了一批人的疑懼，穩定了軍心，得大於失也。

（楊榮）

（呂摘自《科學之春》）

文摘

增加彈跳力的運動鞋

運動員的一流彈跳力，是要日積月累艱苦訓練得來的，不過，若你希望能彈跳得比自己能力以內更高，則要穿上圖中這對運動鞋了。

這雙運動鞋與其他的不同，因為設有吸收震動力的系統，原來鞋底的鞋墊，是用布質纖成的綫圈造成，減少冲擊力，發揮向上彈跳的助力。這肯定是運動員的恩物。

（兆勛譯自《普及科學》）

日本書道熱

在日本，書道向來受人們重視，受重視的程度不下於花道、茶道、柔道和藝道。最近，日本還出現了書道熱。

現在，許多日本人由重物質生活追求轉向重精神生活追求，努力提高自己的文化素養。俱樂部活動日漸多起來，出現了一股書道熱。很多男女公務人員，甚至家庭婦女都希望進入書道學堂，在每天緊張工作之餘，面桌而坐，潑墨揮毫，以鬆弛神經，習字成了他們的一大樂事。

許多日本人，特別是青年人，認為能寫一手好字會大有用武之地，而如果字寫得不好，就感到有一種無形的精神壓力。二十六歲的女職員藤田良子說：「我做學生時，字就寫得不好，常有一種自卑感。參加工作後，這種感覺就愈加強烈。在公司裏，許多場合都要顯示書道的功夫，這樣對我來說實在太不利了。於是，我拿出勇氣和決心，參加書道函授講座。現在已有所進步。聽到上司對別人說「藤田的字好起來了」，我就感到輕鬆多了。」

現在日本盛行簽名，參加別人的婚禮、喪禮，參加祭祀活動等，一般都要用毛筆簽名。寫賀年卡和四季問候信等等，也都用毛筆。字體秀美，會使受禮者感到書寫人的真誠和善意；否則，就會被對方懷疑。

在日本，書道歷來是中、小學生必修的課程。隨着書道熱的出現，書道教師這個職業很令人羨慕。而畢業於必修書道的師範院校的教師，在謀職時，自然可以得到優先考慮。

（淮洲摘自《羊城晚報》）

廣告傳單
街知巷聞

藝峯廣告公司 全面廣告服務 669-3711

業務包括：
報刊廣告設計
設計海報、傳單、
文件、名片、商標
公司年報編印
書畫、日曆編繪
商業、沙龍攝影
婚議、社團外影
逐戶派送傳單
代理各類印刷

Pender West Advertising Inc. 669-3711
108 - 119 West Pender Street, Vancouver, British Columbia V6B 1S5

命相館
ANCIENT CHINESE SECRETS
(Gastown) 219 Abbott St.
（煤氣鎮） Vancouver, B.C. Phone:687-8668
即市中心活活公司橫街
正宗中國民間命相藝術
陰陽卜易風水掌紋氣色
免費
THE GENUINE CHINESE PALM READING
享譽國際
七日會客 12:00 - 5:00pm
凡頭三名持本廣告於每日中午十二時後到訪者免費氣色。先到者得。

溫哥華
馬田叔叔主辦
FRESH AIR TOUR 日本I.T.A國際旅行企画
輕歌喚早晨旅遊公司
電話：669-5140 681-6756 681-9727
（台灣天祥旅行社協辦）
安捷旅行社電話：688－7886 華埠喜士定東街一三八號 宇宙旅行社電話：873－8411
聖誕快樂，新年康健
新春特價酬賓
★日本環島，台灣環島，香港，觀光團
日本五日四晚：暢遊日本所有名勝區。
台灣六日五晚：環遊台北，台中，台南，台東高雄等各地名勝。
（包來回機票，一流酒店，入場觀光費，巴士旅遊，一日三餐，台北夜總會）
特價只收：一千五百八十八元。
出發日期：一月二十五日，四月廿六日。
★日本東京、台灣環島、香港、廣州、桂林、拾七天逍遙遊
日本五日四晚：暢遊日本所有名勝區。
台灣六日五晚：暢遊台北，台中，台南，高雄等名勝地。
廣州三日三晚：遊覽廣州市風光。
桂林三日三晚：桂林山水甲天下，大家盡情去遊
只收：一千九百八十八元。
★迪士尼樂園，三凡市，李轉，拉斯維加斯，墨西哥邊境，十日遊。
日期：四月廿六日。
費用：特價由三百八十八元起至五百七十八元。
★粵詩省內陸 亞省內陸六天遊。
日期：三月廿八日。
費用：特價由一百九十八元起至二百八十八元。
★香港七日六晚：環遊香港名勝區，（包來回機票，一流酒店，入場觀光費，巴士旅遊，六日早餐）
出發日期：二月十五日，三月二十八日。
特價：一千三百一十八元。
日期：＊每日均有團出發＊
●代訂各地旅遊、汽車、酒店、旅行保險
●代辦中國簽証，加拿大護照，台灣簽証
●中國逍遙遊

謀生 老邁 病痛 死亡
這些事你想又想不通，避又避不開。你願意與我們交朋友以分担重担嗎？
請電：八七六－三六六四
或來函：P.O. BOX 2041 VANCOUVER B.C. V6B 3R6
加拿大培靈輔導協會

傢俬翻新
修理各種梳化椅，餐椅大量特平免費估價歡迎垂詢。
日電：683-0978 何
晚電 736-1943

煤氣工程
電話：939-8275 鈍洽
專門裝修，兼修理喉管等工程，修理及熱水爐二百九換水安，十五元上門估價，免費。
持有政府牌照

HILLCREST PLUMBING
三件頭顏色浴具，原價$510・現售$299・50
CRANE水廁，多種顏色，原價$178・50 現售$99・50
不鏽鋼孖水卅，原價$146，現售$89・50
多種顏色浴缸半價出售。
不同顏色掛牆式洗面盆$32・50
另多種顏色掛牆式水廁，適合土庫用，半價出售。
其他水喉用品最少減價兩成。
212 E 17th Ave. 879-5301
1447 Commercial Drive. 255-8244

萬成肉食中心
MAN SING MEAT CENTRE
片打東街 二二四號 電話：681-4491
價錢實際 歡迎惠顧
探親攜帶手信 送禮自奉佳品
大特價酬賓
特製風乾 特瘦白油腸 鴨肝腸
450g（大包裝）每包$3.50
375g（細包裝）每包$2.90
本埠各零售商同價發售
顧客惠上 服務週到
七天營業 貨靚價實
牛仔筋 咖喱尤魚
咖喱雞 炆牛什
特製燻蹄 南乳豬手
柱候牛腩 蠔油鴨掌
家鄉扣肉 豉椒鳳爪
特製柱候鴨
＊特設熟餸部門＊
特製臘味 肥鷄大鴨 燒味鹵味 新鮮肉類
＊專營＊
歡迎零沽批發

加拿大 泰興有限公司 雲埠
Tai Hing Company
265 E. Pender St., Vancouver, B.C. Canada
PHONE 684-1028
新到大幫 超等味精 冰霜明蝦

銀龍公司
YIN LONG CO. LTD.
535 GORE AVE. VANCOUVER B.C.
TEL:689-7324
燒臘肉食 燃手鹵味
園口新鮮瓜菜生菓
冰凍魚蝦 中西什貨
代理台灣頂好公司
新運到：
冷凍包點 梅菜扣肉
鹵水牛什 上海雲吞
蝦餃燒賣 木須餅 毛荳
即蒸即食 老少咸宜
門市批發 無任歡迎
地址：五三五哥亞街
電話：六八九 七三二四

BING PLUMBING
炳記 HEATING PLUMBER GAS
Sales and Service
1976
428 Salsbury DR. Van. 電話254-4935
接駁政府大渠
安裝砂井
地下水管
修理土庫漏水 電動通渠
SEWER SEPARATION; SUMP TO CITY SEWER;

快捷冷氣工程公司
專科承裝修理，大小商業冷暖氣機凍房，急凍房，大小牛奶肉食瓜菜櫃，電爐電火政府牌照
馬君寰
三二七－五一－（英語）
三二一－七二〇（華語）

WM Rice
大西方米廠
WESTERN RICE MILL LTD.
專營米業 分銷批發 歡迎比較
泰國美女牌香米皇
金龍牌最高級香米
苗米品級繁多齊全
廉價實惠忠誠服務
久負盛譽名牌：
AA牌 嘉禾牌 古塔牌
玉蘭牌 蓮花牌 五羊牌
國寶牌 花嘜糯 雄風牌
澳、美、泰、秘等國綠豆
嘉禾咸脆、蒜蓉、花生
嘉禾魚鬆、銀耳等
地址：1000 PARKER ST. VANCOUVER, B.C. V6A2H2
電話：(604) 251-6341, 251-6342 CABLE: WESTRICE

精美印刷有限公司
G. M. PRINTING LTD.
713 EAST HASTINGS STREET; VANCOUVER B.C. CANADA. V6A 1R3
Tel: (604) 254-4441/2 Cable add: "GEEMEE"
精工全色印刷
各種彩色餐牌、餐紙、單簿、中西文件
兼營生產大小包裝咭盒、餅盒
成衣墊紙 鞋頭墊紙 咭紙製品
代 理 香港名廠日曆、月曆、年曆、賀年咭片
價錢相宜 手工精細 交貨迅速 用料優良