名人集好嗜

水墨是高雅之美

●韋基舜

有些人看畫，他們的眼光和智慧只能夠局限於畫面的五顏六色的色彩之上，對於一些畫面上單是呈現墨色的畫，每每認為必非佳，實則，此為無知的誤解。金嘉倫在這方面有強烈的看法，他說：東方水墨畫用的宣紙及墨，配上毛筆是最能表達東方特有的文化氣質的。筆墨在宣紙上的反應變化是多姿彩的，它的特有藝術性如代以其他工具材料是表現不出來的。東方人喜愛黑色是與古代哲學及特有的審美觀有關。老子有云：「五色令人目盲」。黑色具有單純、沉着、樸素、高雅之美。唐朝張彥遠說：「運墨而五色具。」即是說墨色可分很多層次，所以用單純的墨色仍可表達複雜的季節及情景，並達到高超而脫俗的藝術境界。因此色彩始終在東方水墨畫中居次要地位的原因，是因為墨色的藝術性與東方哲學思想有密切的關係。

金嘉倫慨嘆說：可惜現在一般國畫只注意景物外在的描寫，而忽略了毛筆本身的線條變化及畫面內在視覺元素的緊密組合。至於變形，獨特風格及意境的建立更是從事國畫創作者所要追求的。金嘉倫說：他在受過西方現代藝術教育後，回顧我們豐富的國畫遺產，覺得我們以前是領先的，現在卻在衰退中，那是十分可惜的。

金嘉倫自己便是一位有心人，他自言他由現代西畫轉向國畫創作，是他內心真正感到一種需要及覺得做一個中國人有責任宣揚及促進中國特有的繪畫藝術。但這大家重視延續及發展我們文化中獨特的繪畫藝術。但這種工作是艱巨的。他強調，首先必須承先，因為我們的文化深厚，開始時必須要有耐心去吸收及磨練，然後才可以創新，否則會因不合血緣受排斥而逐漸消失。有選擇性的臨摹仍是一個必經的學習階段，不經過實踐不能體會它的妙處。要吸收深厚的文化遺產是沒有捷徑的。

願金嘉倫努力開拓。（金嘉倫的畫藝世界，全文完）

謹防退休綜合症

朱傳咸

有些老年人，在退休之前一向身體很好，行走穩健，善思健談，然而退休之後卻變得沉默寡言，遇事多疑，心神不寧，夜不安寢。

他們中的一些人還出現食欲不振、噯氣、腹脹、消化不良等症狀，有的甚至突發腦血管意外和急性心肌梗塞等嚴重症狀。

此病醫學上稱之為「退休綜合症」。臨床上多見發生於五十五至七十歲之間的老年人，男性多於女性。

造成退休綜合症大致有以下幾種原因：生活習慣突然改變，一時較難適應環境，獨居家中感到寂寞，從而產生苦悶、抑鬱心理狀態，平時碰到不稱心地方，積壓一心頭，再加上小輩們關心不夠以致心情鬱悶，焦慮不安而使血壓上升；到了老年時期，人體處在退行性階段，內分泌系統、自主神經系統的功能均有不同程度衰退，倘若再遭到其他不利因素，則易致「綜合症」的發生。

防止退休綜合症的發生，首先應豐富自己精神生活，適當參加一些社會活動；培養自己的生活情趣，如下棋、學繪畫、練書法、種花、養魚、養鳥以及探親訪友，使自己老有所學，老有所樂。同時要做些力所能及的勞動，如幫着做家務事、帶孩子等；日常可根據體力情況鍛煉身體，如散步、慢跑、做廣播操、打太極拳、讀書、看報、聽廣播、看電視等，以防腦細胞衰老而益智延年。

愛心大行動

蘇狄嘉

七姐記手

記得去年由於參予電台為兒童癌病基金籌款的「聖誕老人愛心大行動」之宣傳活動，因而認識到義務扮演聖誕老人的韓立本先生（MR. DAVID HAMPTON）。現在處於退休階段的韓先生，已經七十來歲了，是英國人，因為娶了一位中國籍的太太，加上在香港生活了三十多年，所以操得滿口流利的廣東話。

去週，有機會出席一個由兒童癌病基金舉辦的聖誕兒童派對，當日一班熱心人士假沙田威爾斯親王醫院跟小朋友齊齊慶祝這個普天同慶的聖誕節。韓先生亦被邀擔任聖誕老人，雖然是一個小型活動，但是他打扮起來卻一絲不苟，試過一次他嫌那些道具靴、皮帶不夠神似、往後每次行動均帶備「私貨」上陣。但至為感動的是，那天派對其一程序乃是往病房派禮物給小朋友，當到達特別處理病房時，進去的人士必須戴上口罩，但韓先生竟然拒絕護士們的指示，理由是聖誕老人是愛心的象徵，不應讓小朋友感到他們之間存有介蒂與隔膜。此語一出，筆者頓時變得渺少如細塵哩！

常春籐

學校推行環保

本欄曾提及老師是環保教育的火車頭，如果他們各人能付出一點力量，衆多學生便能從小認識綠色基本思想。而近日出席一個教育研討會，見到數百老師濟濟一堂，共同探討環保教育，確實令人鼓舞。

研討會上有講者指出，於正規課程中，如小學的健康教育及中學的各科中，已有一些環境教育的元素，但是仍不足夠。因此有關當局應在九〇年代，於課程上加上環保意識、人與環境關係及八類環保責任等（據知教署將於九二年在中六開辦環境學科）。

儲值票妙用

另講者亦建議一些綠色課外活動，使學生透過參與認識環保的重要。老師可根據以下活動的概念，並根據各校具體情況作出修訂：（一）反污染比賽——透過此活動令學生學習怎樣解決污染問題，例如每班學生就塑膠污染分組思考改善方法；（二）攝影比賽——學生可藉此實地觀察本港美好及污染環境，當然老師要提醒學生不要濫用菲林及相紙，否則活動未展開已污染環境了。上述兩種環保課外活動至今已在多間學校推行，據知學生的反應不俗。明日續談其餘的活動建議。（之一）

廣華

地下鐵的儲值票，原來有電開來中當門，一個用途，就是開啟鎖視、票出知中常在儲值得不家可以用。如變戲法那般。近日出現過，當然是有何追問是自入所有的解釋，影上，看到那些演員，但既有效感問答和解呢？自己睇，當對此是自出自己喜歡的男人。

門。自己未試過，老是自出自己喜歡的男人。

給觀衆公司對如何回答和解呢？

地下鐵小孩子好奇，應如何回答和解呢？

試，又問以後豈非可以自出自入所有的解釋，戶？身為大人也不知應如何回答和解呢？

拍片的人相信沒有考慮到會引起什麼反效果。許多犯罪意識和行為就這樣不知不覺給培養出來了。

東家長短 西家

●韋之楓

女看男

●尤美

男看女

●巫羨

婚姻意義

婚姻的意義到底是什麼？日本男人說：那是早餐有麵豉湯喝；晚上醉酒回家有人侍候。

中國男人可能比較着重傳宗接代。悲慘！女人豈不是成了機器。的確有不少男人為了可以傳宗接代而結婚。

真愛與否並不重要。

女人剛好相反，就算夠膽未婚產子，也要選個自己喜歡的男人。

由照片上可見，小姐臉上的暗瘡、雀斑不見了。

這是一間攝影店的傑作，在底片裡做點功夫，令顧客對效果更加滿意。

不過，小姐並未滿意，雖然臉上再沒有粒粒，但又發現另外的新問題。例如面形不好，鼻子太扁……這些，在照片上卻無法「整容」

整容

有情地天

●雷聲大

小集雨

超過性感

每次樹起拇指讚葉子楣小姐，一般女性朋友大都唱反調，但男性卻一致讚成，可見葉小姐超乎性感成了同性眼中釘。

十大性感美女選舉中獎者為鍾楚紅，張曼玉，張敏，鞏俐，王祖賢，李美鳳，林青霞，關芝琳，利智及葉倩文。可見評判有問題，據說鍾楚紅為衆人之冠，筆者亦見同感，鍾的樣甜笑俏，影圈多年少見。其他如張敏，鞏俐，李美鳳，林青霞，利智及葉倩文上榜合道理，但張曼玉及王祖賢出名清秀特別怎算性感，難怪當事人放棄出席領獎。關芝琳雖然美麗但論性感及受歡迎程度似乎過了。

這裡選的是性感，甚麼叫性感？自然叫人聯想起性感覺衝動的才叫性感，又不是選聖感！試問當今全球華女當中有那一位可以在公衆地方令男人不顧道德，只為一摸，不甘被打破笑的大概只有葉子楣小姐了。細觀葉子楣其實至靚是小腹而已，而其巨乳，肚臍位之美，真的稀有，並非打針整容可變。其次，劉嘉玲登上性感榜亦大概無人反對吧，可見選舉比賽不一定準確，大可以化粧打針做性感。

低脂飲食與健康

目前隨着生活的逐步改善，人們的膳食組成已由高碳水化合物逐漸向高蛋白、高脂肪食物轉化。

現代醫學研究已證實：過度進食大量的脂肪會增加婦女患乳癌的危險，低脂飲食則可減少乳癌發病的機會。醫生讓觀察的婦女將食物中的脂肪減去一半左右，一年之後，乳癌發病率比未限制飲食的婦女減少一半。

低脂飲食除與乳癌有關外，還與關節炎有關係。關節炎是一種由物質代謝失常引起的一種疾病。由於脂肪在人體內的氧化過程中能產生一種酮體，而過量的酮體會引起物質代謝失常並強烈刺激關節。美國醫學教授洛卡斯曾對十六名關節炎病人進行不同膳食對疾病影響的觀察，結果發現，脂肪膳食極易使病症加重。當停止高脂肪飲食時，這些患者的酮代謝漸趨平衡，症狀也得到緩解或消失。

此外，加拿大有位醫學教授發現，不少女性在月經期間，會出現乳房脹滿及疼痛。這時，如果多進食綜合性碳水化合物（包括麵包、蔬菜和水果），少食富含油脂性的食物，疼痛的程度便會大大減輕，甚至完全消失。

美國科學家還研究證實，經常吃脂肪豐富的食物，容易使人感到悶滯，無精打采。這是因為積聚在血管內的脂肪，會阻礙血液的運行，身體自然會感到乏力。

最後，值得一提的是：食物脂肪過多，還會使血中膽固醇和甘油三酯這兩種主要酯類增高。而這兩種物質是形成動脈粥樣硬化，導致發生冠心病、心肌梗塞等心血管病的主要致病物質。

由上可見，低脂飲食對防病治病是頗有作用的。

嗅覺比賽

輝萬

非洲撒哈拉沙漠中有些部落，每年春天都會舉行一次有趣的「嗅覺比賽」，看誰的鼻子最敏銳。

今年的嗅覺冠軍是一個年輕的小伙子，他竟然可以準確地嗅出四十公里外有五隻駱駝在吃草。

健身室

飛龍肘法

●趙從武

清代北方武術家萇乃周所著拳經中，提及膝法，有詩云：「肘有尖兮膝有蓋，膝蓋更比肘厲害」。

膝技，不可能以膝蓋擊人，但一般人都誤以為是膝蓋。萇氏也許是為了押韻，故言膝蓋，實際上是不可能的。

北方若干並不流行的拳派，都有膝技，但不全面，僅得數法。南方拳派較少膝法。有者亦一、二法。萇乃周所言則較多，也認識和掌握到膝法，故有「膝蓋更比肘厲害」一語。

謂其厲害，又於近距離使用，有神出鬼沒之妙，而又力道雄猛，非肘可及。

然肘亦為厲害的攻擊利器。殺傷力極大，也不必經過什麼特殊訓練，便已具備堅硬度。肘技膝技，多於中、短距離施用，變化極多，不易防範。

肘擊法，在趙家太祖拳稱為「飛龍」，此乃肘技之統稱。

速寫九君

●竹

空歡喜

女友埋怨丈夫在聖誕新年假期裡，仍要忙於工作，抽不出時間陪她歡渡節日，我的情形剛巧與她相同，大家同病相憐，於是約定在節日假期裡，安排一些什麼節目。

女友作了一大堆提議，我全部沒意見，只要有節目，可以消磨時間，又有點過節氣氛，我就心滿意足了。

假日節目還未詳細安排好，女友說先要打個電話，講了幾分鐘之後，興奮地對我說；她這個聖誕新年，將不會再愁寂寞了，因為有個朋友邀她到東南亞旅遊，機票酒店都安排好了，這是由於有人臨時不能參加，她剛好補上空缺，跟朋友的一班同事十多人一起去菲律賓。

女友口沫橫飛的告訴我，那行程包括些什麼新鮮刺激玩意，當她興奮稍減之時，突然問我：你打算怎樣歡渡聖誕新年？

虧她還會記得問我，可是我還能說些什麼？只得淡然回答說：到時再算吧，一切都言之過早，誰能預料屆時又會有些什麼轉變，還是隨遇而安的好，免得一場歡喜一場空，自己徒添煩惱。

新機器洗地氈梳化椅
即洗即用不褪色不縮水或變樣，假日晚照服務，專洗餐館烟囪爐頭工商業住宅清潔打臘八折優待
晚電：253·5710
中英洗地毡

清潔公司
健艮清潔公司
承接大廈，寫字樓，栢文等清潔工作。
電話：八七六·三八五四
傳呼機：六四五·七〇〇一

忠誠清潔公司
HONEST CLEANING SERVICES LTD.
承接辦公室，商場餐館或住宅等各項忠誠清潔服務，價錢相宜請電874·8216

BMW M Power
BMW MOTORSPORT & AUTO WEST BMW
榮幸介紹此幾款獨特之汽車
給特別的一族
1991 M3
—此系列最後一部
—12月生產
—白色車身／黑色眞皮座椅
1991 M5
總裁座駕
黑色車身／香檳色眞皮座椅
1988 M6
—全新—全部保證
—舊款特惠
—黑色車身／黑色眞皮座椅
我們保證駕駛BMW汽車絕對滿意
你隨便問一位寶馬車主的朋友
你就會很同意
AUTO WEST BMW
RICHMOND AUTO MALL
KNIGHT & WESTMINSTER HWY.
273-2217

DENNISON
5691 PARKWOOD WAY
RICHMOND B.C. V6V 2M6
本汽車中心，爲你提供Jeep Eagle全面服務
營業部——修理部——零件部——租賃部
鄭中仁 住宅：(604)599·5219
RAMUEL CHENG
JOSEPH HENG
貸款部經理
款式齊備，
敬請速臨，
參觀選購。
☎ 278-6608
Jeep Eagle

廖盛炤 窗飾公司
室內設計：
定造各款 窗簾 窗紗
百葉簾 垂直簾 牀冚
牆紙及裝飾品 美觀實用
價錢相宜 免費估價
二十餘年經驗 自開工場
有發行部 ◆ 歡迎訂購
電話：253·4566
S.J. LEW Window Covering Specialists
S.J. Lew Custom Draperies Ltd.
1456 E.PENDER ST., VANCOUVER, B.C. V5L 1V8 TEL:253-4566
COQUITLAM PLAZA #8-2773 BARNET HWY., COQUITLAM B.C. V3B 1C2 TEL:941-7910

RICHMOND HONDA CARS
列治文本田車行
THE RICHMOND AUTO MALL, 13600 SMALLWOOD PLACE.
RICHMOND, B.C. V6V 1W8
RICHMOND AUTO MALL
☎營業部 270-1367
修理部 270-2231
90年雅閣，大量推出，全新款式
價錢公道，服務週到，歡迎查詢
本公司榮獲全加拿大本田銷售及服務冠軍代理，在一九八九年共售出一六一五部本田新車。
ACCORD EXR
有多種顏色及款式可供選擇
請即駕臨參觀試駕
營業代表
FRANK WONG
王鎮文
直接傳呼機680-4188
維修部由日本訓練技師主理