

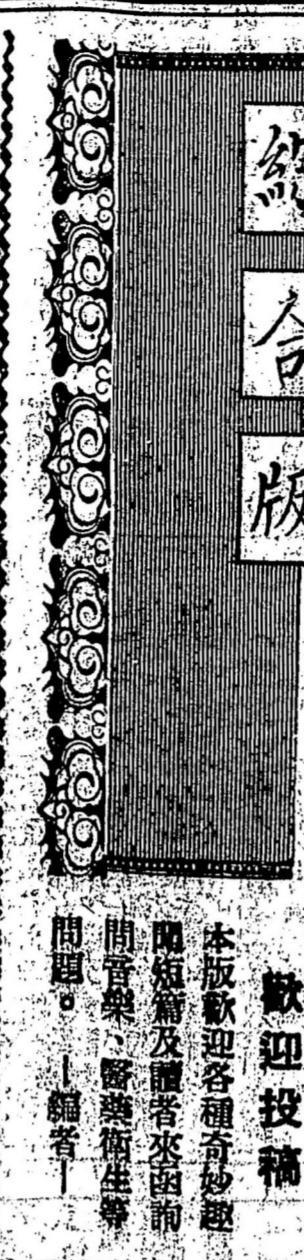
## 咖啡與失眠

遇到的這種毛病，多半由于日常生活中的緊張和焦慮而產生。如果你擔心會失眠的話，那麼你不但真的失眠，同時失眠的情況更趨惡劣。所有優生都主張，失眠之夜，不要仍然躺在床上，感受失眠的痛苦，應該起身做些自己所嗜好的工作，或閱讀有趣的書籍。因為對失眠的最有效的治療法，就是不睡。

經過了三十六至四十小時的不眠後，你會覺得特別需要睡眠的，那時，你該過一個有規則睡眠的生活。談到睡眠的時間，普通以七八小時為適中，但這不能概論，有的人大六小時已足，有的時間，普通以六小時已足，有

失眠的苦況，任何人都會遭遇到的。這種毛病，多半由于日常生活中的緊張和焦慮而產生。如果你擔心會失眠的話，那麼你不但真的失眠，同時失眠的情況更趨惡劣。所有優生都主張，失眠之夜，不要仍然躺在床上，感受失眠的痛苦，應該起身做些自己所嗜好的工作，或閱讀有趣的書籍。因為對失眠的最有效的治療法，就是不睡。

經過了三十六至四十小時的不眠後，你會覺得特別需要睡眠的，那時，你該過一個有規則睡眠的生活。談到睡眠的時間，普通以七八小時為適中，但這不能概論，有的人大六小時已足，有的時間，普通以六小時已足，有



歡迎投稿  
本版歡迎各種奇妙趣聞短篇及讀者來函詢問音樂醫藥衛生等問題。

失眠的苦況，任何人都會遭遇到的。這種毛病，多半由于日常生活中的緊張和焦慮而產生。如果你擔心會失眠的話，那麼你不但真的失眠，同時失眠的情況更趨惡劣。所有優生都主張，失眠之夜，不要仍然躺在床上，感受失眠的痛苦，應該起身做些自己所嗜好的工作，或閱讀有趣的書籍。因為對失眠的最有效的治療法，就是不睡。

經過了三十六至四十小時的不眠後，你會覺得特別需要睡眠的，那時，你該過一個有規則睡眠的生活。談到睡眠的時間，普通以七八小時為適中，但這不能概論，有的人大六小時已足，有的時間，普通以六小時已足，有

「刀法」等，因為這些切法都需要切成片，再在片的基礎上，切成其他的花樣，所以有時也稱爲「一片刀」，不過在切片時，要根據各種不同花樣的需要，分別切成薄片，或者厚片；例如絲片，需要切得薄，而丁和條，就可以稍稍的厚一些。

(二)「剪刀」——「剪刀」又叫「厚刀」，包括斬「末」，斬「茸」等。

(三)「骨刀」，凡是連皮帶骨的切塊，像鷄、鴨、排骨和魚頭等，都可以用厚刀斬成塊。

(四)「小刀」，像「划」，「削」，「拔」，「刮」，「剖」等等。

切片把原料先切成一寸多長圓條，平鋪在砧板上，用左手使勁至壓，右手拿刀，將刀口平放，從左手手指向下內切進，便按鐵薄片，切魚片時，因爲魚肉的質地較鬆，煮熟後，容易散開。

「刀法」等，因為這些切法都需要切成片，再在片的基礎上，切成其他的花樣，所以有時也稱爲「一片刀」，不過在切片時，要根據各種不同花樣的需要，分別切成薄片，或者厚片；例如絲片，需要切得薄，而丁和條，就可以稍稍的厚一些。

(二)「剪刀」——「剪刀」又叫「厚刀」，包括斬「末」，斬「茸」等。

(三)「骨刀」，凡是連皮帶骨的切塊，像鷄、鴨、排骨和魚頭等，都可以用厚刀斬成塊。

(四)「小刀」，像「划」，「削」，「拔」，「刮」，「剖」等等。

切片把原料先切成一寸多長圓條，平鋪在砧板上，用左手使勁至壓，右手拿刀，將刀口平放，從左手手指向下內切進，便按鐵薄片，切魚片時，因爲魚肉的質地較鬆，煮熟後，容易散開。

## 中國烹飪刀法

嫩，脆，鬆等，烹調出來，是外表整齊美觀，這都和「刀法」(刀工)有著很大關係。因此這「刀法」就該有研究的必要了。

一般的切法，除了爲了美觀，而切出各種不同的花樣以外，常用的基本切法，大概有四種：

(一)「薄刀」——「薄刀」包括「片」，「絲」，「丁」和「條」等。

(二)「剪刀」——「剪刀」包括「末」，「茸」，「骨刀」，「小塊等，再改用直刀，向身邊一拉，這樣的小塊，粘在肝片上，大的影響了外表的美觀。

一般應切成較薄的片子，切魚片及肉片下，刀口用斜的角度推進去，快切到最後一

刀，肝的汁液會流出來，不但損失了營養，小塊等，再改用直刀，向身邊一拉，這樣的小塊，粘在肝片上，大的影響了外

表的美觀。

## 人人有局部恐懼病

性恐懼的。根據心理學家們指出，所謂恐懼，就是一種變態心理所產生的，這種心理變態的恐懼病，是會發生在每個人的身上的，可

以說，世界上的每個人，都有可能患

這種觀點是絕對不可靠的，不論一個怎樣大胆的人也好，他都會有局部

怕地不怕的人，沒有什麼事情會引起他的恐懼的。其實，人們的這

有許多人以為自己是一個天下

無能的大膽的人也好，他都會有局部

怕地不怕的人，沒有什麼事情會引起他的恐懼的。其實，人們的這