

責任編輯：張旭健

### 翠神乾坤

文潔華

二〇〇六年英國倫敦北部一樁屍體發現案，因案情引起關注，三年後被拍成電影。

導演是一名英國女性，她看報知悉事件後久久未能忘懷，拍成紀錄電影《生命之夢》(The Dreams of A Life)，目的就是不希望案中死者再度被人冷漠遺忘。死者是一名來自加拿大的女子，終年卅八歲。她隻身前來倫敦工作好幾年，獨自居住於一座住宅的頂層單位。她死因不明，遺體被發現的時候她已死去三年了，只剩一副骸骨；身份辨認唯有靠牙齒跟她碩果僅存的一幅遺照配合，人們只知道她的名字叫戴絲·嘉露·雲遜。

### 古今談

范舉

中國有六千五百個島嶼，百分之九十三是無人島。中國的島嶼生態系統具多樣性，沿海島嶼由於與大陸隔離，島上生物區系獨特。南海許多島(礁)是珊瑚礁(礁)，具珊瑚礁生態系統的特色。海島周圍海域因島嶼效應，物種多樣性極為豐富。有些島嶼有獨特的生物，例如大連蛇島、海濱生物、小型候鳥、蛇、猛禽(雀鷹等)。島上記錄昆蟲一百二十二種，植物二百一十種，其中粉葛藤的旺盛生長對蛇生長發育有影響。

### 如何解決島嶼沒有水的問題？

范舉

不過，這一些資源豐富的海島，長期沒有得到開發，主要原因就是缺乏淡水，不適合大量人口居住。解決海島的食水問題，是一個中國科學發展的重要課題。根據近年來的研究，海島的食水供應

### 「浮」：看不見的人

琴客 葉輝

想，什麼時候開始，總是聽到有人對這世界的世界投訴：一天二十四小時不用管。科學家有時告訴我們：日子其實是愈來愈慢的，那是因為地球的轉動逐漸變慢了。是在有意無意間聽聞「閏秒」的花邊新聞，總是要讓曆法得到平衡，「閏秒」於我輩普通人何有哉？

科學家有時告訴我們：在恐龍時代(距今約二億五千萬年)，每天只有二十三小時。科學家有時告訴我們：在六億年前，一天只有二十一小時。想，日子其實是愈來愈慢的，由六億年前的每天廿一小時增至今日的廿四小時，地球的轉動是愈來愈慢了。還是因為地球垂垂老矣，氣力不繼，還是因為地球的負荷愈來愈沉重？

「浮家泛宅」——以遊艇為家，遊艇去到哪裡，家便在哪裡。

「浮家泛宅」——以遊艇為家，遊艇去到哪裡，家便在哪裡。不外是三個途徑，鋪設跨海的水管、改善島上的小氣候製造小型的山塘儲水、發展海水淡化科技設備。

### 身材與修養



管不住嘴，邁不開腿，是胖的主因。

不久前聽到一句頗有哲理的話：看一個人的身材，就大概知道他或者她的修養。此話初聽起來玄乎，但細想一下，身材與修養之間，的確存在着一定的關聯。

觀察一下，現實生活中，很難見到一位聰慧伶俐的女性是個胖子。她肯定不會有粗粗的水桶腰，肥厚的下巴，粗大的腰圍，木樁般的大腿。一般而言，文化程度較高、較理智的女性，大都身材苗條舉止輕盈；相反，那些態度粗魯、從不讀書的女性，少女時代的苗條卻常曇花一現，成了孩子媽後就挺起了壯觀的肚子，邁起了鴨子般的八字步。

#### 健康之美

對於男性來說，修養對身材的影響也顯而易見。一位熱愛生活堅守事業的男子漢，往往會擁有結實的腹肌。普京、奧巴馬那樣的政壇明星，運動員般的驕人的身材成為他們爭得選票的重要砝碼，挑剔的選民絕不喜歡把選票投給連自己身材都管不了的人。身材勻稱的人會比肥胖者更容易成功。

美，才是好身材的最高境界。

#### 為何會胖

管不住嘴，邁不開腿，是胖的主因。上世紀五六十年代，北京街上難見到胖子，外國人都感嘆，人人一身灰藍制服的中國人咋都那麼苗條？那時每月二兩油，過節才吃得上肉，糧票還得省着使，想胖也胖不起來。現在天天能吃肉的日子，肥胖便如瘟疫般傳染開來。中年以上的就開始高血脂，於是心臟血壓都有了問題。一位本來青春健美的大學生，工作一年就變成了胖子，就因常常加班晚餐吃得過晚又太多。有的單位體檢，連20多歲的年輕人都加入了脂肪肝的行列。

中國從獨生子女時代開始，因父母溺愛放縱，胖子便舉目皆見。帶孩子吃麥當勞、肯德基、任孩子喝甜飲料吃甜點，都成為愛孩子的標誌，其實這正是害了孩子。由於過攝入油與糖，不少孩子從小就成了小胖子，進入青春期依然甩不掉多餘的脂肪。除了麥當勞之外，西式糕點店也成為傳播肥胖的罪魁禍首。糕點店一般都分佈在地鐵等人流聚集交通樞紐。某個陰雨天我出了地鐵感覺飢寒交迫，經不住誘惑，就進了地鐵對面的味多美。那兒瀰漫着新烤麵包以及蛋糕的香氣，擠滿了帶着剛放學孩子的家長。想想，這些孩子吃了甜點之後再吃晚餐，難免攝入不超標。其實中國育兒傳統中，早有三分飢、三分寒保平安之說。

#### 修養身心

修養與文化不成正比，卻比文化對人的生活質量影響更大。當代有些文化程度很低的民間老人，年近百歲時依然生活自理，行走自如，就因終生堅守清心寡慾的生活態度。有修養者會對作為個體的自己更負責，會更關注實踐養生知識，自覺地趨利避害。幾位從醫的相識大都因保養有方精神氣爽氣色健康，沒有一人肥胖。修養，即約束自己的能力。有人年紀一把握了，還有着年輕的身材。只見他或者她人前風光，可沒見他們操持自己的那份精心。他或她幾十年如一日地按時跑步，按時靜坐，按時入睡，自覺不多吃半碗飯，一塊肉，一塊糖。有本時尚雜誌的女主編身材極好，有人就評論說：這樣的身材，顯示了卓越的自我修養。減肥，同時也是學習自律的過程。拒絕肥胖要做的其實很簡單。1. 節食。當代營養學早就告訴人們，過飽、過多攝入肉食造成的肥胖，是一切疾病之源。熱愛

簡單的素食，堅持烹調的清淡原則，學會細嚼慢嚥，品嚐食物的原味兒，杜絕暴飲暴食的惡習，就是修身的開始。吃的快樂，源於肌體的正常需要，不必追求強烈的感官刺激。

2. 勤勞。生命在於運動，無論家務還是體育鍛煉，都能防止肥胖。那些成年累月操持一大家子生活的勤快主婦，很少見到胖子。而家務、事業一肩挑的婦女想胖也胖不起來。她必須麻利走路、做事，快速做出決定，舉手投足之間，無意就把多餘的脂肪燃燒掉了。而無所事事的倒可能任自己的身材走樣。

3. 讀書。讀書能防肥胖。積極的腦力勞動與積極的體力勞動同樣，都能加快人體的新陳代謝。讀書會激發求知激情，讓人思索，給人快樂，促人行動。讀書帶來的樂觀向上的人生態度，也會潛在影響體形。真正的讀書人大都體態適當，舉止優雅，極少有把自己搞成胖子的。走在大街上，看人的背影能大概看出他或她的文化修養。想苗條，多用腦。

4. 鍛煉。持之以恆地鍛煉身體，是防止肥胖的最好方式。堅持鍛煉最需要自制力。每周去公園散步，總能看見那些固定時間出現在跑道上的鍛煉者。春夏秋冬不間斷的跑步與快走，讓他們多數人擁有健美的體形，紅潤的面色。一位女友原來一直為胖發愁，胖了很多病就找上身上來，漂亮衣服也穿不了。她下決心堅持長練兩年之後，終於甩掉了將軍肚，失眠等毛病也不治而癒。現在每天精神煥發，一身時尚的裝束，打扮得漂漂亮亮。好身材不僅僅給了她自信，也讓她擁有了自律的好習慣。

除了走路跑步，鍛煉的形式其實很多，出門不方便，在家做健身操的效果也很不錯，重要的是貴在堅持。把很多零碎時間都收集起來，人人都可能實踐適合自己的健身計劃。

### 佳偶和怨偶

生活語錄 吳康民

過去我曾在本欄談過《非誠勿擾II》這齣電影中，主角孫紅雷講的一段話。他說：「婚姻怎麼選都是錯的，長久的婚姻就是將錯就錯。」我認爲這是非常坦白的至理名言。(此文已收入最近出版的拙作《人生感悟語錄》中。)當然，有的人不願聽這種話，也不敢說這種話，因為害怕講了會引起伴侶的不滿。

我認爲這是實在實在的話，不然爲甚麼世界上怨偶這麼多，而離婚率又這麼高？聽說內地的離婚率已達四成至五成，居世界前列。「一見鍾情」，是自古以來的成語。年輕人談戀愛，因爲沒有人生經驗，當然不會考慮周全，於是一見鍾情，更害怕成爲「盛男」、「盛女」，早早完成婚事。到了共同生活久了，逐步發現對方的弱點，便有後悔的感覺。老一代的，思想比較保守，加上已生兒育女，爲後代着想，便「將錯就錯」了。

### 各有盤算

一網打盡 楊振耀

執筆者黃岩島事件還未進展，主觀或客觀認定都好，誰也不願意開第一槍。目前止於向對方叫罵和口頭威嚇；一旦動手強弱懸殊雖然結局明顯，但所引起的影響難料。是以雙方不得不異常謹慎克制，甚至即使中方漁政船保護漁民，菲方或者攔阻也要確保不至出現任何擦槍走火的可能。

### 電視台風雲

記憶後書 鄭政恆

今年繼續有「影評人之選」主題，再是文學與電影，而是時代的電影。打頭陣的，是薛尼盧密(Sidney Lumet)的經典作品《電視台風雲》(Network, 1976)，果然不可不看。

《電視台風雲》不可不看。網上圖片

百家廊 晨風