

### 翠袖乾坤

湯唯遭騙「公安」騙去二十一萬人民幣，被嘲太天真太傻。究竟騙徒是否編了一個天衣無縫的劇本？

## 湯唯遭騙案反映7優點

騙案反映人性的冷漠，大家只顧取笑湯唯，表示同情關心的，少之又少，她被騙了二十一萬，經濟不會出現問題，是否需要接濟，當然因為她是明星，外界會認為二十一萬對她來說只是九牛一毛。

### 天言知玄

欣賞電影《四大名捕》，令我想起北宋時被稱為「六賊之首」的大奸臣蔡京。這位當時權傾朝野的貪官，在電影

## 蔡京的結局

不過，要達成天命這個殺蔡京的心願可謂相當困難，皆因《四大名捕》作者溫瑞安的小說，大部分也是「有頭無尾」，不知還要等多久，這位自稱為「溫巨俠」的作家，才願意逐步將其作品完結。

## 學術界的奇蹟！

主辦機構有中文大學聯合書院、《明報月刊》、澳門基金會，所以是一次跨境的研討會。除了中文大學，還有廣州暨南大學和澳門大學。

張曉卿爵士，第四屆世界華文旅遊文學國際研討會籌委會顧問發言人楊傑西先生。大會發言嘉賓有：大陸著名作家余秋雨教授，台灣著名作家張曉風教授，北京大學中文系終身教授嚴家炎，台灣中央研究院院士、美國哈佛大學榮休教授李歐梵，香港科技大學高等研究院高級研究員劉再復教授，著名漢學家、瑞典皇家學院院士、哥倫比亞大學教授、瑞典斯德哥爾摩大學東方學院院長羅多弼教授，及北京大學中文系教授、香港中文大學講座教授陳平原教授。

### 琴台聚

前一陣子，工作太忙，雜事多，一直未清理去年抄做的一次大型國際活動。

雖然假人能解破這傳說，不過天命對蔡京如何收場的心結，卻在歷史中找到了令人感然的答案：這位曾富甲一方的宰相，最後竟被餓死！皆因在其被流放的過程中，百姓痛恨他一生無惡不作，所以沒人願意為他提供食物，就連旅館也不收容他，終令這位仍擁相當財產的奸臣，最後死於飢寒交迫之中。

## 如何抵抗癌症

前不久接到一位鄰居的電話，說是院裡一位發小得肝癌剛去世了，剛滿62歲。第二天清晨，十幾位同代人去開追思會。他們從小一起玩耍長大，上一所小學，中學，後來又一起去插隊，返城後還經常在一起聚會，退休後也約好一起去旅遊。誰知天有不測風雲，一次聚會之後，那位男士說肝有些不舒服，送進醫院檢查診斷已是癌症晚期。他從住院到去世不過九個月，其間經歷了無比的痛苦。

之二，就是要飲食清淡，素食多於肉食。權威科學研究顯示，肉食者比素食者患癌率更高。平時多吃那些「抗癌明星」稱號的食物，比如紅薯、綠葉蔬菜、各類水果等。吃素多於葷的好處很多。最明顯的，就是能保持體重不超標。飲食清淡，也包括盡量少吃精加工食物，比如點心餅乾糖果、醃製食品、各類零食等。這些食品會含有反式脂肪、各類添加劑、亞硝酸鹽等有害物質。萬病都從胖上來，總是保持腰圍在正常值內，不僅外表精神，身體也更健康。

之三，養成每天鍛煉身體的好習慣。如果實在沒有時間，堅持天天散步就是最好的鍛煉。散步可以隨時隨地進行，安排在各個時間。比如早下幾站車，少開幾天車，晚飯之後去溜彎，都可以多些走路時間。只要妥善安排，每天走40分鐘路，人人都容易做到。需要減肥的人，晚飯後的散步就有非常顯著的成效。

之四，盡量不過於複雜、頻繁地裝修房屋。裝修建材多含有甲醛，尤其是劣質的建材，甲醛早喝出了酒精肝。正寫此稿的時候，接到電話又有兩位熟人被發現是癌症晚期，他們都不過50多歲，都是私企老闆。共同特點是，抽煙喝酒無度，每晚出門應酬，生活無規律，出行必開車，且從來不鍛煉身體。



飲食清淡，多吃蔬菜。網上圖片



養成每天鍛煉身體的好習慣。網上圖片

### 百家廊

陳曉風

### 隨想

這幾個月來，打開電視機都是為了看新聞，最近聖誕新年假期，加上學校考試，有了些空閒時間。

### 路地觀察

坊間有不同的排毒療法，無論是自然療法，或是健康公司提倡的果汁斷食排毒法，近年都十分流行。需知我們每天吃多少添加劑、化學物及有害物質，再加上日常生活節奏急促，令本身的新陳代謝以至排毒功能放緩，都是我們要借助不同「療法」協助排毒的原因。

## 笑傲江湖

這幾年來，每年都看一遍金庸的小說，那時和學長、同學間時時談得最多的，除了《鹿鼎記》之外，就是《笑傲江湖》。還記得那位送我煙火的台中人，見我一天到晚晚人要香煙來抽，便送了支煙給我，好讓我有錢自己買比香煙便宜幾近十倍的煙絲。他對我說過，他畢業返國後，要開一門金庸小說的課，教的是《笑傲江湖》，他倒不是喜歡金庸的灑脫，而是那個採花大盜田伯光的真性情。

「毒」潛在我體內，器官便有力量進行正常的排毒，於是我的吐舌、發燒、咳嗽和流鼻水等，潛在的「毒」便順勢排出體外。除了又要特意去看原來的醫師，加上可能白走一趟（即不是新症，根本不用付錢，也不用再配藥），最麻煩是身邊的人都會害怕你的排毒反應。出「毒」與新症不同，只是身體出毒，排毒反應一樣，但此菌不傳人。又或者你明明不病又生病了，不是在吃藥嗎？天天叫你換醫生，你卻有何難言。

## 調皮的小孫子

我疼愛四歲的小孫子，因為他聰明伶俐、感情豐富。雖然有時他的調皮搗蛋，做出「危險動作」，令我擔驚受怕。

但他的頑皮，又遠遠超過父祖輩。我小時並不算太活潑，也不調皮搗蛋。但媽媽脾氣不太好，時有打罵，有時還打得很厲害。我長大了也很原諒媽媽對我的粗魯。因為我小的時候，父親幹革命，東躲西藏，生活困難，媽媽連續生了好幾個兒女，持家不易。有時父母吵架，便拿孩子出氣，也很平常。

## 中醫的排毒機制

排毒的過程通常令人困擾，例如吃了十幾劑中藥「調理、排毒」，在第十四劑時，身體突然發熱吐瀉，身為病人的我卻不知是新症還是舊患，而除了開藥的醫師之外，就算去看另一位中醫，他大概也是以新症來醫治，所以唯一方法是去原來的醫師處，問問究竟是出毒還是染病。前者多數不用開新藥，繼續服用原有的中藥，兩三天自然會好。原理是中醫把身體虛弱的部位（亦即「毒」潛在我體內，器官便有力量進行正常的排毒，於是我的吐舌、發燒、咳嗽和流鼻水等，潛在的「毒」便順勢排出體外。

想起當年在大學時，每年都看一遍金庸的小說，那時和學長、同學間時時談得最多的，除了《鹿鼎記》之外，就是《笑傲江湖》。還記得那位送我煙火的台中人，見我一天到晚晚人要香煙來抽，便送了支煙給我，好讓我有錢自己買比香煙便宜幾近十倍的煙絲。他對我說過，他畢業返國後，要開一門金庸小說的課，教的是《笑傲江湖》，他倒不是喜歡金庸的灑脫，而是那個採花大盜田伯光的真性情。