

減肥選擇多 運動兼養生

英該要知

隔星期五見報

一般長假期、普天同慶的節日也會令繁忙的都市人增磅不少，Lunar New Year (農曆新年) 也不例外，假期過後，又是需要 lose weight, burn fat (減重、燃燒脂肪) 的時候了！

程韻老師以前曾經是一個大肥妹，在修讀預科課程的時候(即當年的中六、中七)，體重更高達170磅，所有與肥胖有關的 adjectives (形容詞)，例如 obese (極肥胖的)、plump (胖嘟嘟的)、chubby (圓胖的)，都可套在我身上，真是想起當年的自己都感到 terrified (毛骨悚然)。幸好，憑着個人的 effort (努力) 和 endurance (忍耐力)，最後都成功減肥，否則終生抱憾。

提起減肥，其實現今有很多不同種類的運動，供擁有不同需要的人參加。現在就

讓我集過去減肥的經驗，分享一下各流行運動的 benefits (好處)。

瑜伽需長期鍛煉

不論是想減肥還是養生，Yoga (瑜伽) 也是一個理想的選擇。雖然要做到 yoga poses (瑜伽的姿勢)，需要很長時間去鍛煉，但做這項運動所帶來的 benefits 確實多不勝數。曾有 study (研究) 發現，practise yoga (練習瑜伽) 能幫助 lower (減低) the resting heart rate (靜止心跳率)，increase (增強) endurance (個人耐力)，improve (改善) the intake of oxygen (氧氣攝取量)，lower the risk of heart attack (心臟病風險) 和 relieve depression (舒緩抑鬱)。

另外，由於很多 yoga poses 需要很高的柔軟度，所以 practise yoga 更可 improve flexibility (靈活性 / 彈性 / 柔軟性)，假

以時日，便能輕鬆地 bend forward (向前彎腰)、bend backward (向後彎腰)。很多沒有 practise yoga 的人可能也會忽略了，瑜伽其實也能幫助我們 build (建立) muscles (肌肉) 與 muscle strength (肌肉強度)。

由於瑜伽的所有動作主要倚賴 limbs (肢體) 去支撐身體的重量，所以並不是 lifting weights (舉重) 才能鍛煉手臂肌肉，當肌肉有一定強度後，back pain (背痛)、arthritis (關節炎) 與 joint cartilage breakdown (關節軟骨破裂) 等問題也能得以改善。

HIIT 適合大忙人

除了 Yoga 外，circuit training (環迴訓練) 和 High-intensity interval training (高強度間歇訓練，又稱 HIIT) 也是近年十分流行的運動，聽說能幫助我們大大提高

metabolism (新陳代謝)。雖然我沒有準確地量度自己的身體是否真的更快新陳代謝，但 circuit training / HIIT 其中一個非常重要的好處，就是能幫助 time-crunched (接近沒有空閒時間 / 非常繁忙) 的人，在 minimum (最少的) 時間取得 maximum (最大的) results (效果)。由於兩者都是 full-body / whole-body exercise (全身運動)，即使再忙碌的都市人，少至 7 分鐘也能運動全身的肌肉。

此外，如愛 cardio exercise (心臟運動)，即藉着 raising the heart rate (提高心跳率)，以減重的運動，又認為到 gym room (健身室) 很 tedious (沉悶)，circuit training / HIIT 也能改變大家對運動固有的看法。

我曾經上過多個不同的 circuit training 課堂，最有趣的是它讓我嘗試了 the latest (最新的) fitness tools (健身用具)，包

括 TRX 與 Bosu，而 TRX 亦是我所喜愛的運動之一。

身體重量訓練肌肉

TRX 是什麼？TRX 其實是一套訓練全身強度的運動，由一個屬 Navy Seals (「海豹隊」) 的美軍所創立，主要 utilize (充分運用) 個人的身體重量去訓練肌肉，特別是 core (腹部)，而不是依靠 machines (儀器) 或 dumbbells (啞鈴)。所以，TRX 的運動課堂只有一條懸掛在天花板的 TRX 繩，所有的動作都是圍繞繩去做，對於鍛煉意志，也是一個不錯的選擇。

看完我的介紹，不知大家對 Yoga、circuit training 或 HIIT 又有幾大興趣呢？不論做什麼運動，請記得注重安全，在教練陪同下可練習。

■ 程韻 作者簡介：英國文學碩士，在男校任教英語的女教師，愛好文學和動物。

■ 林健根 會計師

水仙嬌嫩 寒梅傲雪

恒管清思

隔星期五見報

香港人把「行年宵」稱作「行花市」，即使年宵攤檔中不止賣花，但看花、賞花、買花誠然是其中的「重頭戲」。原來，不止現代人愛花，古代文人也非常愛賞花。

凌波仙子詠水仙

春節期間，很多人都會在家中擺放水仙。水仙是中國十大名花之一，雅稱「凌波仙子」，此雅號源於曹植《洛神賦》中有關洛水女神的傳說。宋黃庭堅醉心於水仙，寫過不少詠水仙的詩句，其中最著名的是《王充道送水仙花五十枝，欣然會心，為之作詠》。全詩這樣描述水仙：「凌波仙子生塵襪，水上輕盈步微月。是誰招此斷腸魂，種作寒花寄愁絕。含香體素欲傾城，山礬是弟梅是兄。坐對真成被花惱，出門一笑大江橫。」詩人筆下的水仙似是不吃人間煙火，一舉一動都有着仙子的氣質，不肯隨俗。難怪詩人被水仙的香氣顏顏所迷倒。

嫌水仙太嬌嫩，中國自《詩經》始，已有提及梅花。王安石的《梅花》詩：「牆角數枝梅，凌寒獨自開。遙知不是雪，為有暗香來。」便道盡梅花凌雪傲寒、堅貞不屈、不隨眾俗、甘心寂寞、淡香宜人的特點，與擁有高尚人格的出世高人相似，難怪深得文人雅士的歡心。北宋詩人林逋，隱居杭州西湖孤山，逍遙自在，自得其樂，以梅為妻、鶴為子，遂有「梅妻鶴子」的典故。

中學時代，許多人都讀過周敦頤的《愛蓮說》，知道晉陶淵明獨愛菊，而周敦頤則獨愛蓮，愛其出



污泥而不染、愛其中通外直、清香，花與人的性格情操結連。雖然周敦頤在文中沒鄙視牡丹，但令人覺得牡丹花是大眾所愛，同時又稱富貴花，如對人說自己最愛牡丹，會給人庸俗之感。

牡丹花神歐陽修

但世上偏有人對牡丹情有獨鍾，歐陽修在民間就有「牡丹花神」的稱號，他曾被任命為西京(洛陽)留守推官，從此與洛陽牡丹結緣。可能因為他的夫人于生未滿月而病逝於洛陽，因此洛陽牡丹總令他難以忘懷。他曾寫下關於牡丹的專著《洛陽牡丹記》，記錄牡丹的品種、花名由來及各種與牡丹花有關的風俗。可見歐陽修熱愛牡丹的程度，已不只限於觀賞，更深入至研究之境地了。

古代文人，各人有各人的偏好。不妨想想，你又特別喜歡哪種花呢？



恒生管理學院 HANG SENG MANAGEMENT COLLEGE

■ 恒生管理學院中文系講師 陳慰敏

歸根結語

隔星期五見報

上文提到，貴金屬曾是鑄造貨幣的物料，真金(as good as gold)是短中長的個人財產，亦是日常交易的工具，是中期儲蓄的單元，例如為了買傢俬或往外國旅行，也是積存的長遠財富。

當貨幣為了鑄幣不被熔化，令流通量穩定，鑄造成本大幅下降；通過由政府印發或由政府監察下由指定財機構發行的「銀紙」，讓用家帶來方便，貨幣便告別了三位一體的時代。

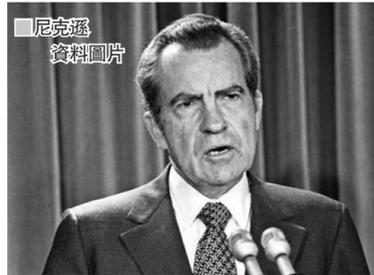
政府若說某張紙是法定貨幣(legal tender)，我們是普通平民百姓，那有不依從的空間呢？在面對法令下，只可服從。差劣的政府，可把你畢生的家財付諸流水(go down the drain)，聰明的人或早有預防(take precautions)，只持少量的貨幣，如交政府的徵費，其他財產放在美元的硬貨幣(hard currency)，將隨時出現的損失減至最小，結果出現了貨幣的黑市(underground market)，有些較開明的政府便無奈地容許兩幣甚至多幣並行。

一意孤行並理財混亂的政府是逆天行事，只有敗亡的命運，可惜歷史不斷重演，讀者可看看金國券及津巴布韋元，便可一目了然。

跨洲貿易帶出霸主貨幣

跨洲貿易帶出了世界領導的貨幣。幾百年前，歐洲的強國以領先的航海及火炮技術，開創了吞併全球各地的帝國，從歐亞之外走出去，第一個跨越多洲的霸主是西班牙，大英緊隨其後，成為所謂日不落帝國。

英國在香港建立殖民地政府之初，立即以英鎊為法定貨幣，當時以向北貿易為主，大清銀圓仍為通行貨幣，而對外方面，西班牙及墨西哥銀幣仍是世界主流，所以英鎊沒有廣泛流通。當時港英政府曾在港鑄幣，民間亦不接受，結果苦渡了兩



■ 尼克遜 資料圖片

年的虧損，那時的港英政府把鑄幣廠關掉。當然隨着歲月，港人也慢慢接受以白銀為基礎的港元，所以法例終也要以民意為依歸。

筆者指西英等國為霸主，可算是個人主觀意見，可是官方國際財金主要出臺了。

第二次世界大戰後，仍在修復中的全球陷入困境，唯一其國土沒有被嚴重摧殘是美國，表面以國際貨幣基金組織(International Monetary Fund or "IMF")為幌子，美國充當西方的國際貨幣最終承辦人，以黃金為本位，所以人稱美元為美金。這機制以當時會議所在地命名，稱為布列敦森林體系(Bretton Woods system)，美國也確是守誠地支持這系統幾十年。

時窮節乃現，尼克遜眼見美國踏入經濟泥沼，在一個殘月(waning crescent)影照的晚上，作了一個影響深遠的全人類的歷史性決定。這個「狡猾的迪克」(Tricky Dicky)在1971年8月15日宣佈美元貶值，美元更與黃金脫鉤，這森林系統自此名存實亡，這決定被稱為尼克遜衝擊(Nixon Shock)。

漸漸，各國以可以善政來各保其貨幣，簡單一點，以一個「信」字來作保證，也許美國多一重保障，他們把信心交給了他們的神(In God we trust)。

告別黃金本位 美元宣佈脫鉤

■ 雨亭

剛退休中學中文科老師，從事教育工作四十年

旅遊勝地金剛山 藝術品靈感來源

文山字水樂春風

隔星期五見報

這天，看着電視，正介紹2018韓國平昌冬季奧運會的比賽場地。一些滑雪賽道，就是建設在金剛山。

金剛山？我耳際剛聽到這名字，眼睛即注視發光幕。但我視線焦點並非放在那頗具規模的、白皚皚的賽道，而是背後起伏的峰巒。

日記揭開浪漫故事

金剛山是朝鮮半島有名的旅遊勝地，但這名字，令我想起一本書，那就是韓國著名女作者朴根珍所著的《師任堂：光的日記》。書中就有一幅《金剛山圖》縱貫全書的脈絡，引發一段刻骨銘心、生死相許的浪漫愛情故事。

書中寫到，主角師任堂少女時曾看過著名畫家安堅的《金剛山圖》，一直有個心願要親身踏足此山。在她到了中年，亦已為人母，在歷盡人生重重劫後，她鼓起勇氣，不知走了多少天、跌倒了多少次，也要朝着金剛山的頂峰一步一步走上去。

她上到崑崙峰，整個金剛山一萬兩千峰在她足尖延展開去，山勢浩蕩遼闊，險峻又狂野。那毫無攔阻、廣袤千里壯觀之景，令師任堂眼中禁不住湧上淚水。

在山峰上，山風繚繞過她，而在朱紅色的晚霞緩緩染彩了天際之時，她那位相愛卻不能結合的戀人李謙，靜靜來到她的身邊，大家只用憐惜的眼神望着對方。此情此景，是幻影還是現實？

「或許你的心意，也和我一樣……」兩人的內心都明白的，為什麼卻有如此殘忍的命運在對待着他們呢？不過，他們卻仍得繼續活下去。而且，痛苦的是要「分別」活下去……

金剛山是位於朝鮮半島江原道北部，東海邊的一座名山。金剛山東西40公里，南北60公里。主峰為崑崙峰，高1,639米，全山一萬二千峰。

金剛山的山水奇特，那些岩石經受了數萬年的風蝕雨削，層巒疊嶂的頂峰，顯露出險峻姿態。金剛山是「山中之最」，它峰外有峰，雄峻奇偉，飛瀑萬千，實在壯觀；它又碧潭盈盈，四時風景不同，令世人嚮往。

金剛山具有奇特的地質風光與異彩的景觀，自古以來被視為宗教信仰上的靈山，故又被稱呼為蓬萊山。它也因山勢風光之美，而成為藝術作品的靈感來源，留下了眾多的相關藝術作品。

安堅，是朝鮮李朝初期畫家，字可度，池谷人。自幼喜歡繪畫，後兼取各家而自成風格，存世代表作有《夢遊桃花源卷》。安堅和師任堂皆真有其人，而作者朴根珍則巧妙地杜撰出安堅畫了一幅《金剛山圖》，由此而引出感人的故事。

這幅《金剛山圖》，引發了古今兩段故事。古代的那段故事，是少女師任堂與少年李謙的一場邂逅，互生情愫，甚至談婚論嫁。但兩人因封建的現實，和殘忍的命運而分開。就算長大成人之後，亦要面對種種傷痛。

在現代的這段故事，是一名大學藝術系講師徐智允，發覺一幅準備要被推為國寶的《金剛山圖》可能有問題，也因此令她陷入革職打壓、身敗名裂之境況。加上丈夫生意失敗、債主臨門，生活十分困難。

在偶然下，徐智允發現了古代師任堂的日記，和一幅神秘美人圖。她逐步解開日記之謎時，更揭開了師任堂的藝術靈魂和跟李謙的愛情故事。

最奇妙的是，在尋找《金剛山圖》的真相時，徐智允卻突然意識到自己好像回到古代，也像換了師任堂的身份。她看到的，就如師任堂所看到的，真的是親歷其境。究竟徐智允為什麼能穿越時空？「徐智允」和「師任堂」是什麼關係？是同一個人轉世嗎？是一個現代的人回去救古代的人嗎？為什麼徐智允在意大利發現的美人圖，畫中人竟和她如此相似？相信讀者和觀眾都會十分好奇，要追看這本集奇幻、愛情、懸疑、歷史於一身的書。

「全港青少年繪畫日2017」作品

藝育菁英

隔星期五見報

組別：葵青
姓名：鄭桂珍
學校：佛教善德英文中學
評語：作者用筆精巧，把建築物的細節鉅細無遺地展現出來，以留白的技法描繪樹木的形態，營造鮮明的虛實對比，深化畫面層次。

■ 資料提供：藝育菁英

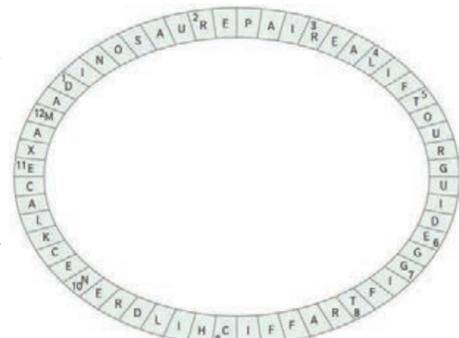


Word train puzzle (Answers for 3/9)

Instructions: Read the clues (information that helps you to find the answers) and write the answers in the boxes. Each answer starts with the last letter of the word before it. The last word finishes in the first letter of the first word.

Puzzle

- a very big animal that lived millions of years ago
- to make whole again or to make something work when it is broken
- something that is true, not only in your head, for example, Harry Potter is not he is only a person in a book.
- a machine that takes you up and down a building
- someone who shows tourists a place and gives them information about it (4-5)
- a food that chickens give us, and we eat for breakfast
- another word for present, for example, "I need to buy her a for her birthday."
- cars, buses, motorbikes and so on using the road
- young people who are under 18
- jewellery that you wear around your neck
- a test you have to take at school to show how much you know
- angry and upset



To find more English language activities visit www.britishcouncil.org/learnenglish
Send your feedback to learnenglishprint@britishcouncil.org