歐盟咖啡機成國際醜聞

東寫西讀

軒轅伯

國際醜聞並不一定要十分轟動，或是牽涉國與國之間的糾紛。見微知著，有時一件小事，就可看出整個國際組織的做事手法是何等荒謬，那才是大問題。

所指的「小國際醜聞」，是歐盟的布魯塞爾總部花了港幣一百二十萬來購買二十一部咖啡機，也就是五千歐元左右（約爲港幣六萬元）一部咖啡機。這些咖啡機外形有點像「變形金剛」（Transformers），且所有程序均可自動操作，例如能夠自動磨咖啡豆，兼且在磨完咖啡豆後，剩下來的「咖啡渣滓」也只需按一按掣，便會自動排出機外。至於奶的分量，也具備多種按鈕以作調校，任君選擇。

當然，在不少歐洲國家的失業率快將飆升至百分之十的經濟環境之下，歐盟還動輒花費過一百萬來購買這些「變形金剛咖啡機」，必然被口誅筆伐。《國際先驅論壇報》爆出這單消息後，自是舉世譁然——原來，歐盟胡亂花錢竟達如斯荒謬的程度！然而，歐盟發言人對外解釋更是荒謬——發言人回應謂，買入這二十一部超級咖啡機可以令高級行政人員毋須自行跑到樓下沖咖啡，省卻他們很多時間；更離譜的是，發言人說泡出來的咖啡若維持高質素，便能令熱愛咖啡的歐洲人保持最佳狀態，作出最英明的決定。這個解釋，聽後怎會不令人啼笑皆非！

事件至今尚未完結，最新的問題，是這二十一部咖啡機竟不能正常運作，甫飲下口中感到一陣怪味。卻原來，水質當中礦物質含量有多少，處處不同，所以過濾這些礦物質的程序及所用的化學物料，也跟測試不一樣，是故在廠中檢查時所用的水之礦物質，應該和歐盟辦公室所用的水十分不同，所以味道亦有所不同。現在歐盟只好發出指引，要求所有行政人員若偵測到咖啡有怪味時，需即時通知辦公室大樓主任——就連咖啡的味道也要發歐盟指引，你說荒不荒謬？

名山保育

陳天權

自泰山在一九八三年建成全國第一條登山纜車索道後，其他名山都紛紛效法，現今幾乎每一處熱門的名山風景區都有索道設備，部分更不只一條，大大方便了遊人登山。但在旺季期間，山上的接待能力卻見緊張，同時爲環保工作增添壓力。

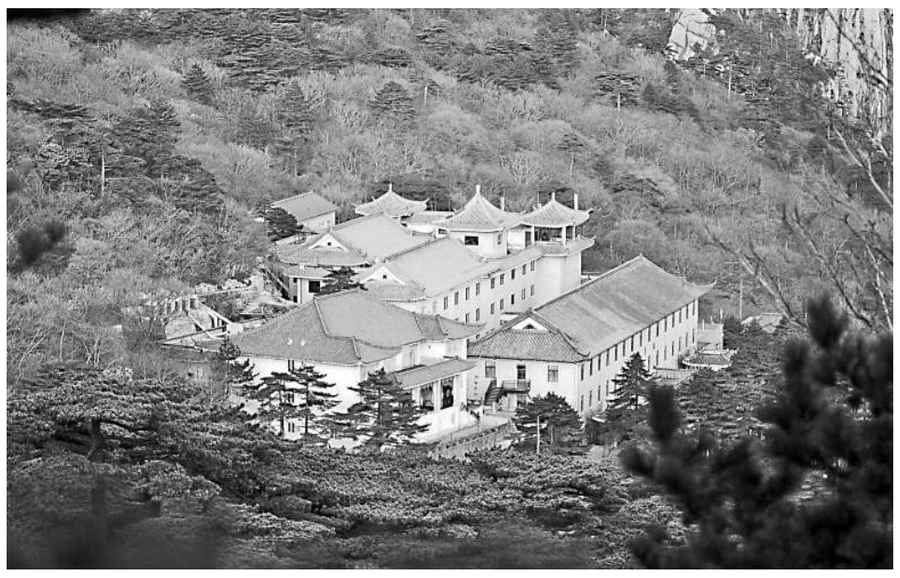
中國有不少名山已被列爲世界遺產，其中泰山、黃山、峨眉山和武夷山更是世界文化及自然雙重遺產，成爲了向外宣傳的賣點。這四座山都先後建了纜車索道，在旅遊高峰的日子，如「五一」和「十一」，遊客往往要在山下排隊數小時才搭上纜車。

以黃山爲例，去年登山遊客達二百萬人次，據知今年目標是二百五十萬，在高峰期，一天就有近三萬人登山，可以想像，滿山人頭湧湧。現今在山上興建的三星至五星級酒店共有八間，還未計算其他招待所，光是用水和污水處理已是一項挑戰。爲此，黃山當局就地取材在山上建造人工水庫，種種現代設施難免對環境造成影響，而且亦妨礙了植物的正常生長。

遊人在酒店和山路上拋棄的垃圾，又如何處置呢？原來經收集後由挑夫抬下山。山上經常有挑夫來來往往，有些爲建築工程運石，有些爲酒店補充物資，有些則挑垃圾。

由於纜車索道只供遊人乘搭，所以挑夫每天要背負重物走路上山，再運送廢物下山，他們默默地爲旅遊業的發展付出汗水，但發展過盛，則帶來另一些問題。

與你同遊



建於黃山上的其中一間五星級賓館

良師

林家琦

早前新聞報道，一位騎警因趕着前往辦案，途中被一輛小巴撞倒、不幸殉職。事後大批警務人員到事發現場憑弔，在一片傷感中緬懷這位好警察。當然，一個好人的離去會帶來悲傷，但他可敬的精神是可以延續下去的！

在剛過去的星期一，中國小提琴教育家林耀基，疑因在睡前服用了過量的降糖藥，在睡夢中逝世，享年七十二歲。林教授在中央音樂學院任教四十多年，期間培育了無數國際級小提琴家，如第五屆維尼奧夫斯基國際小提琴比賽冠軍李傳韻、贏得柴可夫斯基國際音樂比賽亞軍的陳曦和薛偉，還有徐維聆、楊天媧、謝楠和胡坤等人。訓練過這麼多位演奏精英，難怪林耀基有「冠軍教授」之稱。

我不認識林教授本人，但有幸聽跟他相交五十多年的葉惠康博士談到過這位名師。談話中叫我感受到，林教授是一位很愛學生的老師。無論他有多疲倦，一見到愛徒便精神起來，孜孜不倦的要把所有「武功」傳授給他們。

課堂上他是一位嚴師，但課餘則是一位和藹可親、跟學生打成一片的好老師。他對教育無私的奉獻，感動了每位學生、家長及身邊人。林教授雖然離我們而去，但他對教學的熱誠和執著及對學生的愛護，是可以承傳下去的。願林教授愛學生、愛音樂、愛教育的精神，能感染更多代的後來者！

樂在其中

木材珍貴的舊筆筒

李英豪

開性閒情

明、清的文玩（文房用具）中，筆者最喜歡蒐藏的是舊筆筒精品。有些縱非名家所雕製，而是佚名或無名氏所作者，只要有其獨特風格和雕藝精絕者，配合上等珍貴木材或竹材，均富藏玩價值。

除了竹刻舊筆筒乃屬心頭所愛外，明、清的紫檀筆筒及黃花梨筆筒皆值得欣賞。有幾個明代紫檀筆筒只作淺浮雕，甚至有兩件是素面者，但清雅、渾厚及古拙兼而有之。紫檀乃珍貴紅木，木質堅重，紋理細密；簡潔素雅的明代淺浮雕風格最能顯出其特徵和色澤紋理。

對黃花梨木舊筆筒亦有偏好。黃花梨本身呈黃褐色的心材引人入勝，別具韻致。其紋理或隱或現，色澤不靜不喧，教人着迷。明、清一些高手運刀如運筆，不論淺雕或深刻，皆富畫意趣味，巧奪天工。另有一些黃楊木雕筆筒亦鐫刻精美。例如清初名家吳之璠用黃楊木雕《松下對弈》筆筒，刀法圓潤；其所創「薄地陽文」雕法，與其高浮雕與透雕（鏤刻）神乎其技，意趣自現。

黃花梨舊筆筒中，另有一品種並非以雕刻爲主，而是精工鑲嵌玉石、瑪瑙、硨磲、珊瑚和青金石等，構成圖畫；不論花鳥人物均栩栩如生。像**附圖**爲清代嵌玉石與半寶石的上等木材黃花梨筆筒，亦已買少見少。

簡易可行的有氧運動

思　健

醫學與養生

堅持有氧運動可控制心血管疾病，可降低高血壓，有效燃燒脂肪和減肥，延長壽命近十年。有人卻把它看得很玄乎，似乎「有氧」兩字在理論上很複雜。其實它是再簡單不過的運動，猶如每天晨起喝一杯白開水那樣簡單、那樣有效。

要正確理解有氧運動，我們可對比「無氧運動」。無氧運動是比較劇烈的運動，就拿跑步來說吧，如跑速過快，強度過大，我們體內的「糖分」就不能全部通過氧化分解，不得已情況下體內進行「無氧供能」。故運動後，心跳加快，運動者呼吸不暢，需大口喘氣，有關運動部位的肌肉還非常酸痛。

有氧運動的運動強度爲中低檔，如慢跑、快走、跳繩、爬山、健身操、慢拍舞等。它們的作用是增強人體吸入和輸送氧氣的能力，增強人體使用氧氣的能力，從而讓全身各組織、器官都得到良好的氧氣和營養供應，維持最佳的功能狀況。凡運動時心跳都會加快，有氧運動的心跳率介於以下的上下限公式：

上限：（220－年齡）×80%；下限：（220－年齡）×65%。如你是60歲，則上限爲（220－60）×80%＝128；下限爲（220－60）×65%＝104。

凡介於104－128心跳率的運動可認爲是有氧運動。有氧運動的最低要求是，每天累計鍛煉時間三十分鐘，每周運動三次。

食仙丹龍肉也無用

易經緯

人類一生大約有三分一時間用於睡眠，這只是約數，一天二十四小時，普遍每日睡八小時。但事實並非如此，嬰孩及兒童，每日睡眠時間不止八小時，而人到臨終那幾年，躺在病床上，不睡也得睡，所以，更準確說法是，人類一生睡眠時間超過壽命的三分之一。

理論上如是說，但事實卻不然。青年、中年，爲了謀生，或爲了追求娛樂刺激，每日睡眠時間往往不足八小時，透支了這筆睡眠債，幸運的，到晚年有病痛才算總賬，加倍或三倍償還，不好彩的，閻王逼債，英年早逝，三、四十歲便長眠了。這道理，與一加一等於二同樣簡淺，但很多人都不會算，或懶得去算。於是，年輕犧牲時間與健康去掙金錢，年老犧牲所有金錢與時間去贖回健康也未必能夠。「少壯不努力，老大徒傷悲」，古人用此話來勉勵年輕人，站在養生角度，借用這古訓來提醒青少年注意健康、努力養生，亦無不可。藥補不如食補，食補不如神補，睡得好，是神補的最高境界，比食得好更重要，長期睡不好，吃仙丹、龍肉也無補於事。

可為天