



### 大城免翁牛排

《華爾街日報》比較了香港及其他十個主要國際都會的「頂級扒房」之價格，看看在世界各地最貴的「steakhouse」品嘗一客八安士「免翁牛排」(Filet Mignon)究竟要多少錢，藉以間接比較金融海嘯後，不同地區貴價消費品的價格變化。

若只是比較菜單/餐牌上的價格，最便宜的八安士「扒房級」免翁牛排，可在吉隆坡或馬尼拉品嘗得到，以現時的兌換率計算，折實約港幣一百三十元至一百七十元。而在歐洲吃免翁牛排最便宜之地，是出人意表的巴黎，約港幣二百零七元便成，即二十歐羅不到！韓國首爾的免翁牛排較巴黎的更貴，大約要港幣二百四十元，而新加坡和香港的「扒房級」免翁牛排價格，同樣是二百五十元左右。

上述六個地方，仍可算是價格相對便宜的組別；至於「中價」組別，則包括：比利時首都布魯塞爾、德國的法蘭克福，以及英國倫敦——在這三個城市的「扒房」一客二百克（即約八安士）的免翁牛排，大約均為三十五美元左右，也就是約港幣二百八十元——其實算是挺貴的，因為那只是菜單/餐牌上的價錢，再加上歐洲約一成至百分之十五的小費，便已經肯定超過港幣三百元了。

軒轅伯

### 不做亞健康人

易經緯

明天八月八日，是北京奧運一周年紀念，也是我國首個全民健身日，今年開始，每年八月八日為中國全民健身日。

中國是體育大國，但全民參與體育鍛煉的比率，無論是與世界發達國家或體育強國都有相當距離，據內地統計，經常參與體育鍛煉的國民，只有百分之二十八左右。香港具體數字如何，不知，但恐怕只會更差，因為根據我個人的經驗，一家四口，就只有我一人每天做運動。

對於疾病，預防勝於治療，而防病的最高境界，莫如常做運動，鍛煉身體，增強抵抗力，正氣足，邪難入。如果認為這傳統智慧老土，那就看看這句西諺：「一安士預防勝過一磅治療」吧。據西方科學及經濟學研究所得，每投放一個貨幣單位去預防疾病，就可以九倍節省治療費，更可節省一百倍危疾搶救費。眾所周知，心臟病是人類頭號殺手，運動可預防致病的高血壓、高血糖、高血脂，對抗頭號殺手不是一朝一夕的事，體育健康要持之以恆。忙，不是懶做運動的理由，每日看少些電視、聊少些電話、打少些遊戲，不是有一兩個小時的活動空間嗎？忙得過毛澤東、鄧小平、胡錦濤、溫家寶嗎？忙得過香港的那些知名企業家嗎？他們哪一位不是堅持每天做運動健身的？



### 道教課程

陳天權

道教是中國土生土長的宗教，經過千多年來的發展，其思想、儀式和習慣已融入中國人的社會中，即使沒有宗教信仰的人，也會不自覺地應用有關觀念和奉行道教的傳統禮俗。儘管道教與我們的生活如此息息相關，但許多人對何謂道教卻說不出所以然，甚至受到戲劇和文章的影響，對道教文化產生誤解。

弟子。

因此，一般人缺乏途徑了解道教文化和科儀意義。有見及此，香港的全真派宮觀近年積極舉辦講座和開設課程，推廣道教入門知識，而中文大學道教文化中心在二〇〇六年亦與中大專業進修學院合辦一年制的「道教文化證書課程」，今年得到蓬瀛仙館和國文學院提供十個免費學額，給獲宮觀推薦的學員申請。



蓬瀛仙館是香港其中一間推廣道教文化的宮觀

### 延緩老人斑的形成

思 健

能否避免老人斑的形成？既然老人斑同衰老有關，衰老不能避免，只能延緩，老人斑也是。雖然有的人臉上不見老人斑，但不能證明體內及血管壁上沒有老人斑。

老花眼的形成與人的抗氧化功能下降有關，其元兇是單電子的氧，你體內細胞代謝功能下降，它就會趁虛而入，氧化你，同你結合成脂褐素。這使人聯想到鋼鐵，日久會見其表面生成斑斑駁駁的鏽斑，其原理相差不遠。當然你也可以聯想，是否可把鋼鐵變成不鏽鋼呢？理論上是可行的，不過被假設之人體在結構上不可能做到不鏽鋼那樣緊密。但

是要形成半不鏽鋼來延緩鏽斑的發生是可能的。鋼中加入鉻等元素後，可使鋼的分子結構更均勻更緊密，它還會在鋼的表面生成一層緻密的氧化物保護膜，大大提高了抗氧化的能力。

中老年人也可學不鏽鋼，在體內增添抗氧化劑，方法是在膳食中多攝入富含維生素C、E的食物，如蔬菜、水果、植物油、大豆、海帶、花生、堅果、乳製品等，必要時在醫生的指導下服用維生素保健品；其次要戒除煙酒和少吃動物性脂肪，以優化體內環境，限制體內氧化生成之條件；最後還要堅持每天做有氧運動，鋼鐵在搬動中不易生鏽，人體常進行有氧運動，則可阻止脂褐素在血管壁和器官組織內的沉積。



### 天鵝來了

林家琦

短樂章組成，當中有描寫小雞、烏龜、大象、水族館、袋鼠、化石和長耳獸等，而當中最受歡迎的，要算鋼琴跟大提琴的一首《天鵝》；樂曲成功地將天鵝的嬌美姿態展現。聽說天鵝在臨死前，會發出一生中最後的叫聲，原因是牠知道自己時日無多，要把最動聽的留下來。我們也會以天鵝之歌來形容作家、詩人和作曲家在臨終前，盡最後努力、經歷苦痛才能完成的作品。天鵝最後的叫聲我未有聽過，但風聲「天鵝」風聲呼呼作響的威力，我則感受到了！



不少女士皆喜歡玉石鑲成的指環。如果經濟環境好而又對翠玉情有獨鍾的話，當然會挑選滿綠的「蛋面」翠玉指環。不過，若無國際認可的鑲證機構簽發的證書，則可能誤購染色「C貨」和注入水晶膠的「B貨」；亦可能屬掏心補底「三文治」（三層式）的作偽貨色，或底層乃次等劣質硬玉，表面緊貼一片薄薄上等老坑翠玉。要購得如附圖（右方）的「老坑玻璃種」滿綠「蛋面」指環，屬種、水、色俱佳的A貨，並不容易。有些鑲證書也是偽冒的。



### 黃晶指環與「蛋面」

若經濟能力普通者，可以退而思其次，考慮挑選一些「半寶石」指環。如附圖方形（左方）的上等黃晶指環。價值雖然遠比不上老坑種翠玉者，但價格較大眾化，作偽的冒充品相對來說甚少。優質黃水晶明瑩，深黃如金珀，同樣亮麗奪目與富貴之感，較上等紫水晶不遑多讓。

黃水晶不同於「黃玉」；「半寶石」中的「黃玉」乃指托帕斯石（TOPAZ），通常較黃晶貴。黃晶的色層從淡黃到深黃色不等，以色濃明亮光潔者為佳。市面有些黃晶指環，乃以質次的紫水晶加熱處理變黃，但其色彩均成帶狀，在十倍放大鏡下便無所遁形。



李英豪

### 大公網廣告價目

版位	規格	價格(元) (每月計) HK\$ (港幣)
首頁通欄廣告 可擊點接連網址或 開啟廣告詳情內容	468x60pixels(15K)	\$48,000
首頁面指定目標標旗幟廣告 可擊點接連網址	120x50pixels	\$25,000
其他頁面通欄廣告 可擊點接連網址或 開啟廣告詳情內容	468x60pixels(15K)	\$22,000
首頁內廣告	不固定	\$30,000
國際、國內、港聞、財經、 娛樂欄目頁內廣告	不固定	\$25,000
其他欄目頁內廣告	不固定	\$15,000
其他網頁目標標旗幟廣告 可擊點接連網址	120x50pixels	\$15,000
豎形廣告可在各欄目首頁及 內文頁的左右兩旁指定位置	60x120pixels	\$15,000
彈出窗口(當進入網站主頁 時，同時彈出一個廣告 視窗，裡面顯示廣告內容)	不固定	\$50,000

#### 廣告製作費用

- A. 通欄廣告：HK\$2500-3000元/幅
- B. 旗幟廣告：HK\$800元/幅
- C. 豎形廣告：HK\$1800元/幅

若同時徵訂《大公報》廣告，本網廣告價格大幅優惠。

## 品味香港 了解祖國 洞觀世界

takungpao.com

大公網

日均點擊率1000萬次以上，受眾遍及中國內地、港澳、台灣，以及美國、加拿大、澳大利亞、韓國、日本等國家和地區。

### 歡迎瀏覽並惠賜廣告

大公網網址：[www.takungpao.com](http://www.takungpao.com)  
大公手機新聞：[3g.takungpao.com](http://3g.takungpao.com)

#### 聯繫電話

- 香港：852-28310500
- 北京：10-68001032
- 上海：21-62789301
- 廣州：20-87362846
- 深圳：755-82077232
- 福州：591-7535147
- 杭州：571-87151207
- 南京：25-3243655
- 瀋陽：24-23128388
- 濟南：531-8589548
- 大連：411-2815063
- 吉林：431-8630954
- 哈爾濱：451-82328241
- 武漢：27-85761302
- 重慶：23-63628921
- 西安：29-87291924
- 成都：28-85557928
- 雲南：871-4199577、4179318
- 海南：898-66735188
- 澳門：853-66699931