

令儲蓄人士回復信心的五步 軒轅伯



《金融時報》提出五個令儲蓄人士對市場回復信心的步驟，令他們對風險能作出合理評估：

第一步，要令一般儲蓄人士能向不同渠道取得意見，並非只到距離家中最近的那間銀行問意見，特別是要令上了年紀的人，可以透過不同方式獲取最新的市場資訊。

第二步，是要提升各銷售單位的透明度。最重要是告訴零售投資者，所銷售的投資產品，是由零售投資者的角度購買，或是由推銷人員的角度出售？也就是說，銀行的推銷人員每次推銷時，必須首先清楚地紀錄：究竟他是為了消費者的利益着想，還是為了發行該投資產品的機構？

第三步，是零售投資者有權知道，究竟向自己提出投資建議的銷售人員，或所謂「投資分析員」

他上一年的收入為何？如果消費者清楚銷售人員的收入，便可約莫得知他給意見時，究竟他本身在承受多少風險——如果今年不足額的時候，他便有承受多少風險——如果今年不足額的時候，他便有承受多少風險——如果今年不足額的時候，他便有承受多少風險——

第四步，《金融時報》進一步建議，零售投資者有需要知道，究竟每一間銀行推銷某種投資產品時，那種投資產品其實另外還跟別的產品掛鈎。例如，某銀行推銷某種基金予零售投資者時，原來往往會連同另一種基金齊推銷，因為個別產品的低價，有時會較另外兩種基金一同推銷予消費者較低。這些「組合銷售條款」(Bundling)，着實有必要清楚，零售投資者才對銀行的銷售人員重拾信心。第五步，當上述四步能切實並順利執行，大概十二至十八個月後，此時整個行業的買賣雙方便當清楚新的「行業守則」該如何檢討，於是「投資顧問」的審批制度便可確立，從而能建立一個令零售投資者，可評估銀行銷售人員的制度了。

夏病冬治 易經緯

過了冬至，便是數九寒天。先民以農務為本，農、林、牧、副、漁，均在黃河流域一帶作業，每年二十四個節氣，是我們祖先經過長期對氣候、風土、動植物、人類的生長、生活規律觀察而確立，由立冬至立春，中間有小雪、大雪、小寒、大寒。儘管經歷幾千年，氣候已有很大變化，但在我國，二十四節氣不僅對農業仍有指導作用，與交通、城鄉生活，甚至學生上課，都息息相關。就以今年而言，小雪、大雪這兩個節氣前後，除了兩廣及福建、台灣、港澳之外，都普降瑞雪。

「冬天來了，春天還會遠嗎？」在一百九十年前，英國詩人寫了《西風頌》，壓軸這兩句，有中國傳統的數九的影子，樂觀面對寒冬，心中就有春天的盼望。

由冬至開始，每九天為一九，九九八十一，過了八十一日，冬盡春回。冬至過後二十七日，也即是三九，是中醫養生的重要指數，「三九進補，開春打虎」。

這三九正好在小寒與大寒之間，所以有「冷在三九」之說。中醫主張「夏病冬治」、「冬病夏治」，分別在冬天的三九與夏天的三伏來治療季節性頑疾，上醫治未病，打底預防事半功倍。



梨園生輝 陳天權

香港文化博物館以唐滌生和任劍輝為題舉辦「梨園生輝」展覽，透過三百件文物回顧這兩位粵劇大師的藝術歷程。粵劇自明清發展以來，因動亂、巨變和新思潮的影響，曾出現過多次高低起伏。到二十世紀三十年代，任劍輝和唐滌生先後崛起，對粵劇的復興作出了不可磨滅的功勞。

任劍輝十四歲（一九二七年）開始在廣州學習粵劇，那年中國共產黨在廣州起義，廣東當局嚴格審查戲劇，造成上演的粵劇劇目平庸，觀衆頓減。其後戲班改良劇本、音樂、唱腔和布景，重新吸引戲迷，而任劍輝於此時冒起，一九三〇年代晉升為文武生，在多個劇團擔當台柱。

與此同時，唐滌生來港加入薛覺先的「覺先聲劇團」，負責抄曲工作。一九三八年他二十歲時，編寫了第一部粵劇作品《江城解語花》，由白駒榮主演，從此展開其編劇生涯。

二戰後，任劍輝隨「新聲劇團」移師香港演出，並開始與唐滌生合作，演活其筆下許多人物。一九五六年，任劍輝與白雪仙組成「仙鳳鳴劇團」，唐滌生擔任劇務，這段時間是任、唐二人在舞台上最巔峰的日子。可惜唐滌生於一九五九年在利舞台觀賞其作品《再世紅梅記》首演時，因腦溢血昏倒不治，享年四十二歲。「仙鳳鳴劇團」為此停演了兩年，一九六一年任劍輝再踏舞台，演出《白蛇新傳》，之後逐漸淡出，全心栽培新人。



展覽中可見到任劍輝十六歲和後期的粵劇造型照

做做起床操 思 健

老人晨醒後，不必急着起身，而應該賴床五分鐘。這是因為經一夜平躺睡眠後，如立即從臥姿改為坐姿，及立即下床活動，容易發生跌倒意外。因為老人體內的血液經過一夜未喝水較黏稠，頭腦一下直起易缺血而昏沉。

不過與其在床上消極賴床五分鐘，不如利用這時間做做簡單的起床操，對恢復大腦的運行和活躍機體生理功能的效益更大。

呼吸操：有意識地讓呼吸的節奏逐漸加快，同時也會逐漸加快心跳能力，使身體順利過渡到起身活動的狀態。

展體操：躺在床上頭部向左右各輕轉五次，再屈伸腳踝和膝關節各十次。接着兩手分別伸直抬舉和放下各十次。

眼球操：雙眼自左向右，再自右向左轉動眼球十次，動作宜緩慢。閉眼片刻，再上下轉動眼球十次。

口腔操：先叩大齒二十次，稍用力使之發聲，再叩前齒二十次；繼鼓腮閉口向外吹氣，使腮部鼓起來，用手指輕輕按摩腮部。最後閉合口唇，用右手兩指輕輕在口唇外擦搓，搓至局部微紅，微熱為止。

擦頸操：用左右手掌交替輕按頸背上，來回摩擦各十次，使之血液流動暢快，有效防止晨暈症。

腰背操：然後坐在床上，上半身往前傾，再挺直，動作宜緩慢，進行腰背脊的伸展運動，次數可按自己的體力決定。

做完簡便起床操，便可慢慢下床了。

羅馬一六七零 林家琦

唱片收錄了由Mara Plumbó領導的達利拿合奏團 (Il Concerto Durrana) 的演出。譯之為合奏團其實未算完美，因為團中也有聲樂家參與歌唱。全張唱片共九首作品，較多人認識的有哥利尼 (Aragio Corcili) 和史達拿拿 (Alessandro Stradella) 的作品。

當年克利絲汀女王的音樂總監羅拿拿 (Carli Anthonio Lonn) 曾經是極有名的小提琴家，今已被遺忘，唱片收錄了他的演奏作品，當中重現提琴技巧，但又不失靈活清新的氣氛。Plumbó的歷史考究，團員出色的演出，還有和諧順耳的錄音，都讓這張看上去不太起眼的唱片充滿驚喜！

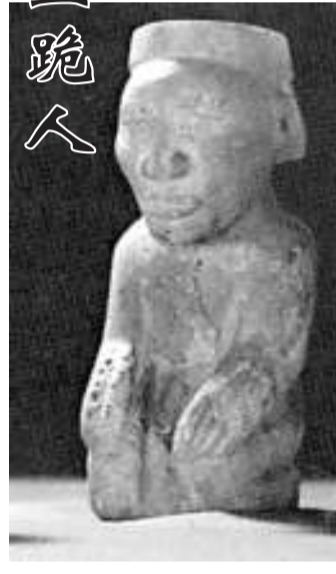
殷商圓雕的玉跪人 李英豪

愛好研究及喜歡收藏的朋友們，若對商代真舊古玉有興趣的話，皆知商代不同時期（尤其是殷商）玉器的主要特徵。商代晚期琢玉手法多變，造型獨特，象徵性與裝飾性兼備。像玉人、玉鳥及玉獸，雕琢細膩，形象逼真生動；而且多數注重頭、眼、牙等刻畫，以婉轉陽線表現重要細部；例如大家熟悉的「臣」字眼、卷渦耳、轉折較硬而曲度不一的「折鐵線」和饕餮紋等。

殷商除了片狀玉鳥、玉魚、玉兔、玉虎等受人注意外，其立體玉雕中最具代表性的，可說是雙手撫膝的跪坐玉人。最初出土的跪式玉人是婦好墓，亦稱為「跪坐像」。

商王朝自盤庚徙殷後，商亦稱殷。殷墟乃殷商王都遺址（今河南安陽西北郊）。婦好，是殷王武丁三個法定配偶之一，掌實權，地位超然。專家推斷出土的該玉跪人，最可能是婦好本人，形象尊貴，錦衣華冠，其跪（跽）姿應為商代一種顯貴姿式，絕非後世的屈辱下跪。

這種圓雕全身玉人，僅見於殷墟：頭頂有兩個相通小孔，推斷乃用於穿繫繩作佩飾。殷商玉跪人數量多於玉立人，面部表情與衣飾不盡相同，有尊卑臣僕之分。如附圖的殷商玉跪人，就遠比不上婦好墓出土的那個尊貴。



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
首頁面指定位商標旗幟廣告 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
其他網頁商標旗幟廣告 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 面時，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

大公網 takungpao.com

大公網 目均點擊率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
 大公手機新聞：3g.takungpao.com

聯繫電話

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

大公網深圳電話：755-26648947，26407878轉191 電郵：tkpkcc@takungpao.com