

不老傳說

葉歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

歌

美國人迷戀青春，永不
服老世人皆知。美國目前有
七百九十九個公司銷售抗老
產品，預計到二〇一五年該
產業的總值將高達二千九百
二十億美元。抗老醫學也是發展最快的醫學領域，現在已有三萬多名專業人士遍布世界一百多個國家。美國女記者、獲獎作家凱斯勒（Lauren Kessler）花一年時間探索各種「不老」秘方。這些傳奇經歷，她在《時鐘倒轉》（Counter Clockwise）中幽默地一一記錄。

人類衰老包括兩種。「基本衰老」是內在的，細胞損壞或自由基（free radical）導致的隨機性衰老。「次要衰老」則是外在的、生活方式積累而成的後果。百分之七十的衰老來自後者，大家殫精竭慮研究的就是如何控制它。

荷爾蒙療法曾被熱捧，結果證明也會導致癌症等致命疾患。手術拉皮、激光祛斑、注射除皺、排毒療法都暫時有效，但有副作用。杏仁、菠菜、三文魚等「超級食品」讓她感覺更有活力，但專吃生食並不能延緩衰老，還損壞牙齒。至於維他命、魚油等，效果還難以衡量。每天運動半小時，每周至少五次有益健康。但專家對慢跑、游泳、還是瑜伽更能防老意見不一。減少自己每日卡路里攝取量的百分之四十據說能抗老，但原理不明，難以堅持，還易引發抑鬱症等心理問題。作者一年試驗的最後結論？她的確比去年更健康，更充滿活力。但說到底，能有效抗老的措施其實衆所周知：多吃水果蔬菜、經常運動、不吸煙、少飲酒、體重標準。

未爆彈

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

性別自選法案

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

阿農

沒想到退休後搬到這裡竟
然和她成了鄰居，經常見面。
第一次見她大約是上世紀八十
年代初在香港。那天我帶了一
本裝潢很講究的書，是一群女
性專業人士的圖片配上一段評
語：「都是些老女人，有什麼
好看！」雖然有人給她使眼色
，她無感不覺。
從鄰居變成親近的朋友後
，我跟她提起第一次見面的事
，她一點印象也沒有了，還笑我
把這樣陳
穀子爛芝麻的事記那麼清楚。我
告訴她因
為我也是她
口中的「老
女人」，有
照片在這
本冊子中。
我問她：「
那時就被
你叫做『老
女人』，現
在你不是
不認為我
該自己爬
進棺材？」
她聽了哈哈
大笑。
我們因書結
緣。這條分
至今延續。
我向她介紹
東野奎吾的
推理小說，
果然她很
中意，後來
居然回過頭
來向我推薦
一本《麒麟
之翼》，說
是東野奎吾
作品的變調
，非常溫馨
。最讓我驚
喜的是她有
天帶了本
《掉傘天》
來，是將曉
雲的作品，
是個好的不
懷念。《掉
傘天》一讀
難忘，是我
簡直像老友
重逢，看得
不勝。今天
她給我看的
是《心理師
的單行本》，
不是談心理
治療，而
是以詩的形
式表現對生
命的思索。

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

紐約抒懷

為書的緣故

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

王渝

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

生命特寫

偽球迷

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生

葉特生