



## 普出生活事

## 適度喝咖啡的好處

咖啡(kā fēi)作為世界三大飲料之一，距今已有一千多年歷史，廣受世界各地人民的喜愛。咖啡自十九世紀末傳入中國，這一百多年間咖啡種植面積和產量不斷擴大，人們對咖啡的消費(xiāo fèi)需求也不斷提升，越來越多的人喜歡喝咖啡。

當人們被問到為什麼喜歡喝咖啡時，他們的回答往往會提到咖啡香濃醇厚(chūn hòu)的口感以及咖啡的提神功效，咖啡能提神這一點使它成為了許多上班族的心頭好，在上班感到困倦的時候來一杯咖啡，才能繼續打起精神投入到繁瑣(fán suǒ)的工作當中。但咖啡的好處其實有很多，遠遠不止提神這一點。

## 有助瘦身 加速腸胃蠕動

常喝咖啡有減肥瘦身的的作用，咖啡能夠降低壞膽固醇和脂肪的吸收，還能加速腸胃的蠕動(rú dòng)，有利於通便。在喝完咖啡的半小時內，血液中的脂肪酸濃度會變高，在這個時候進行運動就可以有效地將脂肪酸轉化成熱能，達到燃燒(rán shāo)脂肪的瘦身效果。

喝咖啡對人的身體有很多益處，可以預防(yù fáng)多種常見疾病(jí bìng)。咖啡可以降低(jiàng dī)患結腸癌、糖尿病、老年痴



◀常喝咖啡有減肥瘦身、預防疾病的作  
用。不過，一旦多喝，亦會出現心慌、噁  
心、嘔吐、頭暈種種不良症狀，因此要適  
可而止。

呆症、帕金森症、心臟病、抑鬱症等疾病的風險，防止肝硬化、多發性硬化，預防膽結石、腎結石，還可以抗前列腺癌，大腸癌，皮膚癌(黑色素瘤)，肝癌等多種癌症。這些疾病都是現代人的常見病，喝咖啡雖然不能保證我們不患這些病，但至少可以降低患病的風險和機率(jī lǜ)，研究表明，咖啡確實有助於人健康長壽。

## 過量可致心慌噁心嘔吐

咖啡還有美容養顏的功效，喝咖啡能夠讓人打起精神，煥發(huàn fā)生機，擺脫疲倦不堪和死氣沉沉的狀態。不僅如此，喝咖啡還能讓人氣色更加紅潤、有光澤，讓皮膚變得光滑透亮，所以常喝咖啡的人皮膚一般都比較好。

雖然喝咖啡的好處很多，但也要講究喝法，

才能發揮出咖啡的功效。每天喝咖啡的量在2至4杯(一杯約150ml)是最合適的，喝多了可能會不耐受，出現心慌、噁心、嘔吐、頭暈種種不良症狀(zhèng zhuàng)。而且腸胃不好的人和高血壓、心臟病患者以及孕婦等特定人群是不太適合喝咖啡的，長期飲用咖啡會對他們的身體造成損傷。

咖啡目前在內地已和奶茶一樣成為最受年輕人喜愛的飲品，越來越多的咖啡店出現在人們日常生活的視野(shì yě)中，許多年輕人約會、聚餐、上班都會買上一杯咖啡。儘管咖啡之前一直被扣上「不健康」的帽子，但近些年越來越多的研究證明咖啡還是有很多好處的，對於年輕人來說，喝咖啡要比喝奶茶更健康一些，當然也要適量(shì liàng)適度，不要貪杯。

	粵語	普通話/拼音
1	咖啡	kā fēi
2	消費	xiāo fèi
3	醇厚	chún hòu
4	繁瑣	fán suǒ
5	蠕動	rú dòng
6	燃燒	rán shāo
7	預防	yù fáng
8	疾病	jí bìng
9	降低	jiàng dī
10	機率	jī lǜ
11	煥發	huàn fā
12	症狀	zhèng zhuàng
13	視野	shì yě
14	適量	shì liàng

掃一掃  
有片睇

## 從杜甫詩看「詩聖」的現代意義

筆者在上一篇文章談論杜甫詩文字的至高藝術，指出「欣賞杜詩，不應僅僅着眼於字、詞、句，應從整篇感受當中的情志事義」，而杜詩的「情志事義」，正是他被評為「詩史」、「詩聖」的真正原因。

## 經歷大唐由盛轉衰

杜甫經歷大皇帝玄宗、肅宗、代宗三個王朝，他出生於玄宗剛即位的先天元年(712)，卒於代宗大曆五年(770)。這五十八年正是唐帝國走向最繁盛，而又步向衰落的時候。度過這一段滄桑的歲月，杜甫以他生命的全副精神進行創作，流傳下來的一千四百五十八首詩歌，組成一幅又一幅生動而寫實的畫卷，將「安史之亂」前後的親身經歷，通過詩的各種體裁數寫出來；他的詩集，儼然成為一部記錄社會變動帶給各階層變化與痛苦的寫實著作，既可印證正史的記載，也可補正史的不足。由此，我們稱杜甫是「詩史」，杜詩是「史詩」，也就不難理解。

談到「詩聖」，《說文解字》：「聖，通也。」杜甫在詩歌創作藝術的高度，雄視百代，後世詩人極少不受其影響。白居易讚揚杜詩貫穿古今，盡工盡善，元稹更指杜詩「上薄風騷，下該沈宋，言奪蘇李，

氣吞曹劉，掩顏謝之孤高，雜徐庾之流麗，盡得古今之體勢，而兼人入之所獨專，詩人以來，未有如子美者」(《唐故工部員外郎杜君墓誌銘序》)，可謂推崇備至。杜詩之「聖」在此。然而如果因杜詩之能集大成而稱「詩之聖」則可，尊杜甫為「詩聖」則不可。「詩聖」是含有「詩界中聖人」的含義的。杜甫被尊為「詩聖」，主要在於我們從杜詩中體悟出一位公忠體國、仁民愛物的人物形象。

蘇軾在《王定國詩集敘》中說：「古今詩人眾矣，而杜子美為首。豈非以其流落飢寒，終身不用而一飯未嘗忘君也歟？」杜甫一生落魄潦倒，歷盡坎坷，但他始終保持着儒家最推崇的仁者襟懷，造次必於是，顛沛必於是。他公忠體國，關注社會現實，關懷民族命運，關心蒼生疾苦。「致君堯舜上，再使風俗淳。」(《奉贈韋左丞丈二十二韻》)「北極朝廷終不改，西山寇盜莫相侵。」(《登樓》)「劍外忽傳收薊北，初聞涕淚滿衣裳。」(《聞官軍收河南河北》)「朱門酒肉臭，路有凍死骨。」(《自京赴奉先詠懷五百字》)「安得廣廈千萬間，大庇天下寒士俱歡顏。」(《茅屋為秋風所破歌》)杜詩中，處處表現詩人本於性情，以天下為己任的



◀杜甫雖然官場不得志，未能實現抱負，不過他的仁愛之心，及於天下蒼生。

家國情懷，所以能引發不同時代讀者的共鳴，特別在中華民族遭到外患衝擊之時，杜詩竟成為無數仁人義士和愛國詩人的精神支柱。

## 仁愛之心 廣及蒼生

天地之間，人物並生，各得其性。杜甫的仁愛之心，由親愛家人、親友，推而廣之而及於天下蒼生，甚至於宇宙間的一切無情之物。「感時花濺淚，恨別鳥驚心。」(《春望》)「天風隨斷柳，客淚墜清笳。」(《遣懷》)「露從今夜白，

月是故鄉明。」(《月夜憶舍弟》)「鴻雁幾時到，江湖秋水多。」(《天末懷李白》)「隨風潛入夜，潤物細無聲。」(《春夜喜雨》)「江山如有待，花柳更無私。」(《後遊》)「白鳥因密網，黃鳥喧佳音。物微限通塞，惻隱仁者心。」(《過津口》)那些風雲月露草木蟲魚，在杜甫的筆下，都成了有情之物，而逗人可愛可親可愁可怨！

杜甫雖曾任官，總是屈居下僚，政治上無所作為，對當時的社會也沒有什麼豐功偉績，但他始終秉持儒家「仁者」的道德情操。我們看到的，就是在普通百姓中的一位沒有憑藉，卻能「超凡入聖」的人物；這位人物，用他畢生從事的詩歌創作，真實地反映出人格的偉大之處，光照古今與未來，成為中國人效法的典範。這點，正是我們認識「詩聖」的現代意義！

陳樹渠紀念中學校長、  
教育局中小學中國語文課程專責委員會(加強中國文學及文化)主席 招祥麟博士

## 讀經典·學名句

## 我有我理財

理財其實是一件很困難的事情，做好理財是真的不簡單。理財包含了很多，存錢是一種理財，花錢也是。基本上跟錢談得上關係的都算理財。

那怎麼理財呢？比如，當你在購物時，一定要考慮好，這件東西是否是必需品，還是只是單純想要，而不是需要。很多時候我們購物時，都會喪失理智。不管它到底有沒有作用，自己需不需要。所以在購物時，一定要想清楚，這到底是想要還是需要。要把需要放在第一位。一定不要衝動消費。減少去購買一些不必要的東西。不要去浪費金錢。



▲理財並不只是存錢，如何有效運用，才是真正的理財。

近年來，有很多商家的營銷套路。商家會經常為自己的店舖作很多營銷。有的商家會使一些顧客在顧客的社交平台分享店舖，說明有什麼優惠，比如買一送一，

買滿一百減二十等。使別人點讚，然後商家就會給顧客錢。用這種方法去使其他人認識這家店舖，去光顧。儘管店舖的物品質量不是很好，但因為有「獎勵」，所以就會在社交平台推薦這家店舖。就是因為一些顧客曾經在店舖購買過物品，然後商家就利用這種營銷方式，去使更多的人來這家店舖去購物。這些不同的優惠，會令到顧客十分心動。買得越多，優惠就看似越多。這樣就會造成不必要的購物。因為優惠所以才去購物。表面上覺得自己省下來了很多錢。實際上是嗎？可是這些物品是我們需要購買的嗎？而且真的是買得越

多，優惠也會越多嗎？其實並不是這樣的。商家永遠都是賺得那麼多，只不過是換另一種思路而已。如果連這一筆錢也不需要花的話，那省下來錢不是更多嗎？所以購物一定要理性，不要在網上看到有人說很好，就是好。別人覺得好，不一定自己也覺得好。要跟隨自己內心的想法。沒有必要去盲目跟風。同時花錢的時候也好好地學會儲蓄。錢來得快，走得也快。

理財有很多方法和不同的方式。雖然是一件十分困難的事情。但真的很重要。所以一定要認真理財！

寶安商會王少清中學 3B 蔡幸諭

簡評：作者雖只是一個中三學生，但對理財甚有心得，不知地中四會否諗會計？全文分四段，古人說：起承轉合，一法也。喬吉曾說：作樂府亦有法，曰：鳳頭，豬肚，豹尾六

字是也。大致起要美麗，中要浩蕩，結要響亮。首段是鳳頭，末段是豹尾，中間兩段是豬肚(肚)，無所不包。

寶安商會王少清中學中文科教師朱啟章