

鈣質 組成骨骼的基本元素

Strong Skeletons: Calcium and Beyond



戶外的陽光下活動，補充維生素D

一般人對美國人的印象，多半認為他們都是身高體健、骨格粗壯。可是令人驚訝和難以置信的事，竟然是絕大多數的美國人身體都缺乏鈣質——無論男女老少，他們每天在飲食中所吸取的鈣質和維生素D，遠不夠他們每天所消耗的鈣質和維生素D。

美國的醫學家都認為這是一個非常非常嚴重的問題，大聲呼籲希望大家一定要重視補充身體所需要的鈣質。4年前，一群保健界人士特別發起，將每年的5月訂為「全美預防骨質疏鬆運動」月，藉由這個「全民」運動，促使大家認識、了解身體缺乏鈣質一定會導致骨質疏鬆，骨質疏鬆一定會嚴重影響健康；同時教導大家如何選擇每天的飲食物品補充鈣質，藉以預防罹患骨質疏鬆症。

《三俠五義·第六二回》：
「莊致和見那道人，
骨瘦如柴，支枕而坐，
彷彿才病起來的模樣…」，
形容人不健康的時候，一定骨骼消瘦。

鈣質

根據臨床研究分析，鈣質是組成骨骼的基本元素，鈣質還會隨著血液循環全身，穩定心臟跳動、協調自律神經和凝固血液的重要物質；因此每天的需要量和消耗量都非常的多，一旦供應不足，縱使是極微量的缺乏，人體生理機能就會立即自動的從體內骨骼中分解；若是長期的不足，骨骼中鈣質便會大量的融蝕，導致骨質疏鬆，影響整個身體的健康。所以每天必需藉食物和飲料充分的補充鈣質。

維生素D

許多人已經注意到鈣質的重要，可是很少人知道維生素D是促使身體攝取鈣質的媒介物，缺少維生素D，就難以從食物或飲料中吸取鈣質。維生素D還具有將鈣質儲積在骨骼和牙齒中的功能，促進骨骼的成長。因此它和鈣質一樣，是身體不可或缺的重要物質。

維生素D的補給，雖然主要是源自食物，但人體的皮膚藉由太陽的「光合作用」，也可以「生產」維生素D。只是由於近代人類生活方式改變，每天的作息活動大多在遮蔭的室內完成，尤其是居住在都市裡的人們，愈來愈少有機會曝曬太陽，由身體自行「製造」維生素

下台術

最好的下台方法，
就是不刻意上台。

也許有人說，不刻意表現，就沒人會注意你，

也許就意味著永遠沒有出頭的一天。

然而，永遠沒有出頭的一天，
難道就是世界末日嗎？

當一位選舉候選人，
在選後仍拿著麥克
風，滔滔不絕
的向他的選
民，哭訴
著多不
公平、如
何有陰謀陷
害他。我卻想

著：他要如何走下舞台？他會不會下台哲學？是不是一定要硬挺在台上，非要被觀眾噓下台來結尾？

我們分析中西廟堂建築的型式，便可以發現中國人特有的舞台個性。西洋人的神廟建築，爲了工學效率及節省木料，習慣於採縱長式設計，短邊開口，兩側長長山牆上只要橫放樑便可支撐，不須用柱。中國人的廟堂，爲了舞台性效果，一定要做成長邊開大門。山牆很短，沒有結構力，只好靠木柱補強。如此的不科學工法，居然流行了千年不改。

以我國歷代皇室建築爲例，型式主義掛帥，代代雷同。寬面方位向南，像極了大型舞台。建築基本型式是三段式重疊屋頂裝飾及高基台。屋頂設計繁複花俏，又是翹尾、斗拱又是重檐，如同花旦戲子的頭飾一般耀眼。高基台，讓眾人的眼光集聚一點，讓帝王享受明星的待遇。足見中國人的舞台個性的根深蒂固。不知不覺的，古帝

王們常常把自己的帝業變成是演一齣戲，讓芸芸百姓成爲只是冷眼旁觀的觀眾。

民主潮流，並沒有沖淡政客們想要演戲給老百姓看的慾望。近日選戰又近，只要有台子，候選員們就迫不及待的跳將上去，演出荒腔走板的戲碼。「只要有觀眾，演啥我都不在乎。」也就因此，議員們，常常爲了那只麥克風，搶破了頭。只要能搶到麥克風，群眾立即會豎起耳朵恭聽。搶不到麥克風，群眾就是不會主動去了解他的政見。台灣的政治家，可憐之處就在此。只要不演戲，群眾就很快把他淡忘啦。

如何快樂的下台

人人皆要上台，擠的頭破血流。反觀之，台下沒有培養出成熟的、具有鑑賞力的觀眾群。就算台上有好角表演出色，台下依然噓聲不斷、人影稀稀。故而中國政治舞台上的英雄，常自稱是鬱鬱寡歡的寡人。就算是演劇界巨星，也終有戲終落幕，下台一鞠躬的時候。然而中國人，從來不知道如何快樂的下台。政治舞台上的英雄生涯，往往在悲劇宿命結束。

我的一位朋友的小孩是建中生。朋友固然身在名校教書，倒沒有逼小孩一定要進名校的野心。兒子卻是信心滿滿，一定要第一志願不讀。推甄入學的主要用意，就是讓天才型的學生，儘早跳出體系；讓不志在搶名校的學生，免花時間去讀不必要的考試知識。然而，推甄入學碰上具

有舞台性格的學生或家長，可一點用也沒有。具有舞台性格的中國學生，自幼便受家長及同儕的隱形壓力控制，一心要跳上舞台演主角，而不屑於當觀眾及配角。然而，主角只有一位。當不成主角的學生，以後又何去何從？

英國夏山學校，沒有訓練出甚麼大人物、名校生。然而，根據教育專家們的觀察可發現：由夏山畢業的學生，充滿了自信及對人生社會的熱忱。我國的大學評鑑標準，仍然以發表在世界知名雜誌的論文數目為依歸。然而筆者以為，一所大學的好壞，應該由追蹤其畢業生畢業30年後的生活型態上，來判定，來印證。

由筆者所見名校生30年後的生活型態，筆者發現那些沒等到機會上台表演的人，往往一輩子沒落寡歡。那些已經上台表演過的才子，往往不知道選擇在掌聲中落幕；反而經常是像擂台賽，被打的體無完膚，被迫在噓聲中掉下台來。最近幾支電子股王，突然地雷爆發，成為全額交割股。它們的新貴老董們就是例子。

還能等甚麼呢

一個舞台個性的畢業生，他為了上台的那一刻，無時無刻的自我鍛練。他的人生，充滿了等待。人和人勾心鬥角，費盡心機，搶東搶西。30年後，當所有該搶的已然的搶完了。該佔的已然佔住了。他，還能等甚麼呢？等待老病？等待新聞？等待機械、汽車、電器故障？

等待頭髮、鬍鬚、指甲長長？

年輕時，一心想獲取得足夠的金錢、權力與時間。如今眼看年華老去，賺錢高峰已過，收入下降，心一緊就捨不得花錢；所擁有權力也因新人輩出而逐日被削弱；因為擔心職位某一日突然不保，更捨不得早日退休。年輕時想要獲得足夠的金錢、權力與時間的宏願，居然幻滅了。

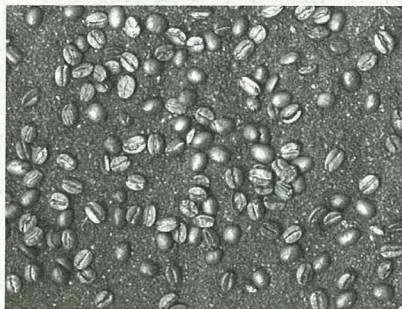
不必等待的他

一位不志在舞台上的學生，他，不必等待。他可以自創體制。他可以滿足原始出草、狩獵、探險的願望。他自許、他自信、他不倚靠別人的評分定矩。他，對自己是嚴苛的、苦行的、有獨立目標的。30年後，他既沒有搶到甚麼物資，也沒有佔到甚麼舞台。然而，不必等待的他，每天仍然有無窮的興趣及探險要他去嘗試。他不會對自己說：等一會，還不是上台的時候。他，不等待老病，不等待折舊、故障，不等待賺得足夠的金錢或佔到甚麼大位。他不等待休假；他的人生，由他自我創造之。

最好的下台方法，就是不刻意上台。也許有人說，不刻意表現，就沒人會注意你，也許就意味著永遠沒有出頭的一天。然而，永遠沒有出頭的一天，難道就是世界末日嗎？沒有出頭的人，必定是任人譏笑欺侮嗎？別上了舞台文化的當了。

解

原味初體驗 人氣の魅力



選種アラビガ「醇味咖啡」苗售

俱四味一香、不酸不苦澀之經濟栽培品種

◎年度台灣咖啡嘉年華最火熱、High翻天。

◎品牌躍升國際舞台、無豆可銷售。

◎國內每年銷售額達200億以上。

◎本土有機烘焙豆每半磅裝售價1500元、有錢真買不到(劍湖山)。

◎休閒、轉間作、賺錢新商機。

◎休閒農場、招攬遊客、DIY教學、極品烘焙、封罐上架、資材技術輸出。

◎永續農業的經營，請洽專業經理人。



裕農種苗花卉公司 TAIWAN FARMS

彰化縣田尾鄉新興村新興路50巷11號

郵政劃撥：21411787 蕭泰華

TEL:(04)8733515.8723757 FAX:(04)8721188 統一編號：86569827 e-mail:yn1188@ms55.hinet.net