

自然療法專欄

抗氧化飲食療法

■ 王大衛 中醫師

現在，不少的人都在服用抗氧化產品，如葡萄籽、松樹皮等等。

實際上，在我們周圍，許多食物都具有抗氧化的排毒作用。如果您經常食用這些東西，同樣可以為您的健康帶來極大的好處。而且，不管您吃多久，都不會帶來任何副作用。

以下，就為您具體地介紹這些食物：

一、菌類食物：如黑木耳、銀耳、蘑菇、香菇等。

這些菌類含有豐富的硒。經常服用可降低血壓、降膽固醇、防止血管硬化、提高機體免疫功能，興奮骨髓造血功能及滑腸、淨血、解毒。

二、海帶：海帶中的褐藻膠有治療動脈硬化，阻止人體吸收鉛、鎘等重金屬和排除人體內的放射性無素的作用。褐藻膠因含水率高，在腸內能形成凝膠狀物質，故有助於排除毒素物質，並可防止便秘和腸癌的發生。

三、新鮮果汁和茶汁：新鮮果汁和茶汁進入人體可使血液呈鹼性，從而將

積聚在細胞中的毒素溶解，然後排出體外。

四、含胡蘿蔔素較多的植物：這類食物有紫菜、甜瓜、胡蘿蔔、柑、紅薯、南瓜、柿子、木瓜、甘蘭、柳丁、等等。

五、綠豆：綠豆可解酒毒、野菌毒、砒霜毒、有機磷農藥毒、鉛毒、丹石毒、鼠藥毒等。中醫認為綠豆可解百毒，能幫助體內毒物的排泄，促進機體的正常代謝。

常吃以上的這些食物，不但能有效清除人體內的有毒物質；而且，對防治高血壓、中風、肝硬化、癌腫、肝炎、糖尿病等多種疾病，都有好處。

當然，由於每個人的體質各不一樣，而以上的這些食物的特性，大都屬於寒涼之輩。所以，如果您的體質是屬於怕冷畏寒的那一類，那麼，在食用這些食物時，必須適當調配生薑、蔥、蒜之類的溫熱性食物，使您在食用這些抗氧化食物時，可以得其利而避其害。如果您想進一步瞭解詳情的話，本稿為欣興自然療法中心提供，請電(626)274-6757)

Read with Me

Goodbye Steve Irwin

By：Warren Chu

Steve Irwin died Sept. 4th 2006. A Sting Ray’s tail pierced his heart. He was filming the Sting Ray for a show on Discovery Channel that his eight-year- old daughter was going to host. The Ray stabbed him in the heart for no apparent reason. Many scientists labeled the attack from the generally friendly Ray, a freak attack.

Steve Irwin was 44. He was swimming in the ocean. He was in the middle of filming a documentary, but the weather was too rough. When he noticed the Sting Ray he swam up to it filming it. All of a sudden the Sting Ray attacked him and pierced him through the heart. Steve Irwin was an overall nice man. He made people gasp and laugh through his TV show. He delighted all children of Australia through his zoo. He delighted all animal supporters by donating money to animal shelters and animal foundations. Many people were shocked. Such a sudden loss is a shock to all of Australia, one man said. His wife and two children survive him.

Steve Irwin was a great man and this is a loss to all of the world. Goodbye Steve Irwin.

南加生活

■山林

一早進城中南，五架直昇機在頭頂上盤旋，道旁有警車，耳聞鳴笛聲。對如此陣仗，我並不陌生。繞過有阻街欄木的主線，在小路上迂迴。心中其實很篤定，因為學校向來保衛嚴密，而外面一定又在進行官兵捉強盜了。Rodney King 的遭害非常大，許多居民談起都連連咬牙。一群失去理智的居民，把商家飯店燒的燒，搶的搶。亂象過去後，到處一片死灰，日用所需，忽然無處可得，受害最深的，是自己街坊鄰舍。我剛巧在一個聯邦緊急撥款的單位上班，為難民安排謀生課程。

之後的 O. J. Simpson 大

幽谷裡的平安

審，沒人敢掉以輕心，十字路口擺好拒馬，巡邏車排上八陣圖，直昇機上空待命。教室內電視轉播審判實況，還好這回沒人蠢動。朋友知道我工作地點，都捏把汗。我很謹慎，傍晚前一定離開。倒是平日採買或小吃，人人都客氣沒問題。有次在市場最滑稽，把下位顧客的東西推走了，放進車時才發現，連忙趕回，這位非裔原主急著跟我握手，贊我誠實。其實錯誤在我，真的很不好意思。

L. A. Times 會報導過中西部剛畢業教師的故事：三個白人坐在破舊的走廊上，侃侃而談四周的遭遇，他們認為住進社區，是全力以赴的條件。已經習慣子彈，煞車，撞擊種種聲

音。毒販，賣春行爲就在四周。空氣中不帶批判，好像不出國的世界和平組織成員。如今他們安在？就在讓人心驚膽顫的區域，有一座矗立的景觀 – The Watts Tower，那是玻璃瓶，罐頭，金屬線架成的高塔，當然也屬特異的地碑。是個義大利裔移民，埋頭苦幹的成果。

這位 simon Rodia 先生，從未受過任何專業訓練，忽然有一天如受招喚，獨自數年建成下寬上尖，三層樓高的奇景。當年應不需執照，地稅，現今是公共財產。

經過治安堪慮的街面，這座自成一格的寶物，令人除了眼睛一亮，也產生紛擾中安定的力量，是一種奇蹟吧！

我家常說的六句話

■劉儷

兒子的一番肺腑之言讓我捉麼了好幾天，仔細想想位什麼我們這小小的家能夠充滿喜樂和平安呢？

除了我都是基督徒之外，還有一些我們日常「愛的小行動」也大有幫助呢！我覺得其中最有效的，就是我們家常說的六句話，但願這六句話也能幫助你家成爲一個快樂平安的家。

我們家常說的六句話中，前三句很普通，就是

「請」，「對不起」，和「謝

謝你」。也有人說這三句話是「魔術話語」，但是也只有你甘心情願地說出來時才有能力呢！

這三句會不但要說，還需常常說，多多地說，雖然也許會有人認爲一家人何需這麼客氣？

一家人的確需要有禮貌地彼此對待，才能在已有的關係上加進更多的潤滑劑。除了「請」，「對不起」，和「謝謝你」這三句話之外，還有三句就是「我愛你」，「我爲你禱告」，和「上帝祝福你」。我發現常對配偶和孩子說

法律信箱

楊檢察官

2004 的三月，在洛杉磯郡東區，發生了一場幫會駕車射殺案。

死者是一位囂張的“Hurley”幫會份子，天天對經過他家的敵幫份子公開嘲諷，被射殺時正在自己家的前院閒晃。開槍者是一名敵對的“Eastside Dukes”幫會份子，開槍時坐在女友所駕駛車子的前

座。被逮捕後，開槍者與女友兩人被起訴一級謀殺。

開庭時，女方提供多項可信的證據，有力的證明她並非幫派成員，且受男友長期殘暴的虐待。證據顯明，案發當天，這女子同樣受了一連串的虐待，並因男友的恐嚇被逼成爲案發時的駕駛人。但因爲罪名是殺人罪，法官不得不按照法律，指示陪審團就算殺人犯是因他人經由生命

威脅所逼的，此理由對殺人罪完全沒有辯解效力。

換句話說，這位女子不能以男友的威脅當作參與謀殺的藉口。此法基於西方法律持之以久的道德原則，即就算自己生命受威脅，當事人得寧願死也不可殺無辜的人來救自己的性命。故此案的女子，雖得曉殺人的預謀，但沒拒絕參與其罪行，因而在此案難逃謀殺罪的責任。

商業文書顧問

有關求職信函 - 自我介紹信(cover letter)之一

每份求職者在遞履歷表(resume)時都應附帶自我介紹信(cover letter)。現今電腦文書處理程式非常方便，若不附帶自我介紹信，求職者常會被認爲懶散或不夠積極，而導致申請工作時給人不佳的第一印象。

自我介紹信其時可被視爲另一次把自己長項介紹給雇主的機會，寫信時可以這個爲目標，讓雇主瞭解到你可以如何對他的公司有所貢獻。

美國生活

■ 譚工

支票本對於美國的一般民眾而言，雖是平常之物，平時不覺有什麼希奇之處。但一旦沒有支票本，馬上就發現連平時生活也十分不便。比如，每月水、電費的繳交，如果沒有支票，只能花時間親自跑到水電公司去付帳。

這樣本來可用信封寄走的付款，要花上幾個小時去做。更糟的是如果在銀行沒有帳戶，那麼發新領到的支票就無法兌換成現金。

雖然有商號可以讓人憑支票兌現金，不過手續驚人，一百元交上去，只換回九十三元，轉手之間，就少了百分之七。由此看來，沒有支票的代價是相當大的。

支票對一般人的日常生活而言，確實很重要，一般人還是選擇持有支票戶頭。但是如果支票的主人一不小心讓支票跳票了，又沒有及時補上，就會惹下麻煩。

小則是從此人家不收你的支票，要收現金支票，結果是花額外的時間和金錢，去換現金支票。

大則銀行將支票帳戶關閉，而且沒有銀行給你再開帳戶，成爲無支票的黑戶。，從此頭痛的事就會不斷地煩繞著你。

有人以爲，一家帳戶被關閉，可以到別家銀行開新的帳戶，這一招從前還管用，但到了資訊時代，這一招被新的技術破解了。

DeLuxe 公司建立了一個稱爲支票系統的資料庫，內中存有超過七百萬個客戶的資料，銀行界視這個資料庫爲剔除主

高風險客戶和防止欺詐的利器，銀行可以通過這套系統，對要求開戶的客戶過去在銀行的信用進行調查，如果客戶曾經有過跳票，那麼銀行就會把其定爲危險的客戶，而不讓其開戶。

這樣以來，銀行的風險減少許多。從一九七一年開始建立的系統，到一九八〇年的十年間，有五千多家銀行使用這

他人的威脅可不可以成爲殺人犯的正當辨護理由？

座。被逮捕後，開槍者與女友兩人被起訴一級謀殺。

開庭時，女方提供多項可信的證據，有力的證明她並非幫派成員，且受男友長期殘暴的虐待。證據顯明，案發當天，這女子同樣受了一連串的虐待，並因男友的恐嚇被逼成爲案發時的駕駛人。但因爲罪名是殺人罪，法官不得不按照法律，指示陪審團就算殺人犯是因他人經由生命

威脅所逼的，此理由對殺人罪完全沒有辯解效力。

換句話說，這位女子不能以男友的威脅當作參與謀殺的藉口。此法基於西方法律持之以久的道德原則，即就算自己生命受威脅，當事人得寧願死也不可殺無辜的人來救自己的性命。故此案的女子，雖得曉殺人的預謀，但沒拒絕參與其罪行，因而在此案難逃謀殺罪的責任。

商業文書顧問

有關求職信函 - 自我介紹信(cover letter)之一

每份求職者在遞履歷表(resume)時都應附帶自我介紹信(cover letter)。現今電腦文書處理程式非常方便，若不附帶自我介紹信，求職者常會被認爲懶散或不夠積極，而導致申請工作時給人不佳的第一印象。

自我介紹信其時可被視爲另一次把自己長項介紹給雇主的機會，寫信時可以這個爲目標，讓雇主瞭解到你可以如何對他的公司有所貢獻。

跳票一次，吃苦五年

套系統，而到了今天，這套系統的使用銀行已達到八萬六千多家。

銀行使用支票系統的目的是爲了將風險高的客戶從銀行的名單中剔除。這樣做本來無可厚非，但是幾乎所有的銀行都有“五年排除”的政策，而且越來越多的銀行都加入了使用者的行列，使得消費者一不小心跳票，就會被銀行關閉帳戶，而其他銀行也將以同樣的理由拒絕其開設帳戶，消費者頓時就陷入沒有支票的困境之中。

毫無彈性的支票系統讓消費者們頭痛不已，尤其是商家，一旦被銀行拒絕開設帳戶，那麼付薪資給員工，付貨款等等事情就變得十分困難，幾乎是寸步難行。

銀行採取如此保守的政策是想保護本身的商業利益，但是銀行高層否認他們的政策不夠彈性，因爲他們認爲他們並非一定堅持“五年排除”的規則。一切決定都在於銀行各分行經理依情況決定。

雖然如此，有哪個分行的經理敢無視客人跳票的紀錄，而冒風險給客人開戶呢？所以，實際上“五年排除”被不折不扣地執行著，對消費者而言，並無迴旋的餘地。

許多消費者對開支票並不介意，認爲小數額支票，即使跳票也沒有什麼大問題，其實不然，銀行有時候無論金額大小，一視同仁。

比如，WellsFargo 銀行的政策是只要支票超過二十五元，而支票主人沒有在四十五天內還錢，銀行就會把報告送到支票系統去。花旗銀行也採用相同的政策，只不過金額是一百五十元。

一旦名字列入支票系統上，就算是上了黑名單，好象支票系統的目的是在懲罰那些跳票的商家和個人，實際上，支票系統只是儲存資料，至於如何使用它作爲風險的分析，則完全由銀行決定。

但是問題是，銀行並不一定充分利用，而只是使用名單而已。這樣一來，無心跳票，或是不小心跳票的人便與真正有

風險的人一樣面臨被銀行排除在外五年的命運了。

許多被支票系統排除在外的人發現，他們的無心之過，竟然讓他們吃盡了其苦頭。如果事先知道事情的後果會這樣嚴重，無論如何也不會讓跳票的事情發生。

被支票系統列名的人，只好花許多時間親自到水電公司付帳，或是到極偏遠的銀行開戶（有極少的銀行沒有使用這套系統），或是花許多手續費兌現支票，這一切都得熬上五年才能改變，對這些人而言，支票系統簡直是厄運。

被支票系統卡住的家庭，大都是中低收入水準的家庭，尤其是工薪階層，收入不確定的爲多，這些家庭有時因收入一時跟不上，欠了銀行的錢無法及時還上，因此被送去支票系統，即使後來還了錢，紀錄也不會被取消，因此跳票一次，吃苦五年。

銀行發現“五年排除”政策雖然可以保護其本身的商業利益，但是也發現因此會失去一些商機，尤其是城市中心的銀行，真正執行政策的話，會發現無法有新的合格的客人，因爲住在市中心的大都爲中低薪家庭。

爲了給無心之過的跳票人和銀行第二次機會，許多銀行都有一些措施來爲這些人服務，比如，開設一年內不能支取但卻需要每月定期存入一數目的儲蓄帳戶，一定時間後，則可以重新有支票帳戶，等等。

支票系統的出現以及銀行的普遍使用，的確爲美國的金融秩序的穩定起了正面的作用，這套系統雖然不能防止首次的跳票風險，但卻可以防止跳票者在五年之內再讓銀行受損失。

以美國的商業環境而言，沒有支票本，可以讓消費者倍感生活的困難，這個困難足以阻止人們的漫不經心或是故意侵害銀行的利益。

相信這套系統的應用，將隨著經濟的全球化和 B2B 的發展，擴展至全球。

保住公司執行長寶座的妙策（2/2）

■山語

（三）說

所謂說，是不要說過頭話。執行長常常爲了讓董事局放心，股民安心，猛說大話，拍胸脯保證業務如何增長，造成股東和董事局對 CEO 期望過高，一旦結果不如所說得那麼好，後果可想而知。輕則造成股民不信任，重則可能馬上就得收拾包袱走人。有相當一部分的 CEO 被迫離職的原

因都與公司收益不好有關。說話過了頭，使得實際上是表現好的公司收益反而未被看見。股民只看見公司表現不如預期，而引起不滿；同時大話過多，讓股民有受騙的感覺。這對想要保住 CEO 位置的執行長來說是十分不利的。因此寧願在做計劃或預測時留一定的余地，使得公司表現雖不亮麗，但卻超過預期。也不要把算盤打得滿滿的，造成成績亮麗，但成績卻不如預期。

CEO 們說大話，倒也不一定是好大喜功，而是爲了在執掌公司全盤業務期間，得到股民和董事局的全力支持和理解，使其可以順利將計劃進行下去。因爲讓股民有信心的只是高成長的業績，將算盤打滿不失爲一個辦法。問題是，多幾次不如預期的業績報告，等於是使自己的職業生涯多亮了幾次黃燈，如一直不能達到預期的計劃，那麼就只有離開一條路了。

（四）寫

所謂寫，是多寫業績報告。不管好壞都要寫，執行長對好業績報告自然樂於送給董事、股民；但對於壞的業績，則會按下不表，希望采取措施，待壞狀況改變之後，再將修正後的業績一齊報上去。這樣做的目的無非是不想節外生枝。另外也相信情況不好只是一時，執行長有信心翻本。不過萬一遇上什麼不可逆轉的事情發生，使得不佳狀況無法改變，而繼續惡

化，這時才把報告呈上去，恐怕就無法得到董事們的諒解了。本來，一有問題就寫報告，董事雖然知道了壞事情，不一定會怪罪執行長。如果在報告上有具體可行的改進措施，董事可能會支持。但如果壓著不報，萬一有不可抗拒的原因，讓事情無法挽回的話，董事局讓執行長走人的可能性就極大了。

當然多寫報告，並不是事事報告，有些事情雖壞，但如何演變也不會壞到那裏去，則可選擇不報告而自行處理，這就必須憑 CEO 的個人經驗判斷了。

寫報告的次數過少，就是一個黃燈警訊，因爲交不出報告原因有三。一是沒有業績可報；二是壞消息不能報；三是太忙，沒有時間寫報告，結果董事們被冷落了。任何一個原因都可能引致執行長被董事局開除的後果。

執行長的寶座好坐，但要保住並不輕鬆，許多大公司在與 CEO 們簽約時，常常有這麼一條：就是“公司可以隨時開除執行長而無需說明任何理由”。當然股東們並不會拿自己的投資開玩笑，隨便開除 CEO，讓公司長期動蕩不安。但是他們確實可以隨時且沒有理由開除 CEO。如果他們不高興，CEO 只有收拾東西走人。不過紅燈亮起前，會有黃燈，就看 CEO 們能不能看得見。如果看得見，那麼或許可以不闖紅燈，繼續留在 CEO 寶座上。