

自然療法專欄 七大抗氧化的健康堅果

■ 王大衛 中醫師

富含維他命E的堅果類食物具有抗氧化的功效相當之高。那麼，我們來看看，究竟哪些堅果的抗氧化功能是最好的呢？

第一名：榛子

榛子中的維他命E含量高達36.43微克。有效地延緩衰老、防止皺紋，是很有效的天然抗氧化食物。並具有防治血管硬化、潤澤肌膚之功效。所以名列榜首。

第二名：開心果

開心果中含維他命E4微克，有一定抗衰老的作用，並能增強體質。

第三名：花生

花生中含維他命E2.93微克和一定量的鋅，能增強記憶，抗衰老，延緩腦功能衰退，滋潤皮膚。

第四名：杏仁

杏仁中的維他命E含量較遜色於花

生及榛子，但維E含量也是不容忽視的。杏仁除了對皮膚的好處外，還是滋養緩和性的止咳藥，主治咽喉、乾咳等症狀。

第五名：核桃

核桃中豐富的維他命E，是人體理想的肌膚美容劑，不僅有緩解疲勞和壓力的作用，還可以減少腸道對膽固醇的吸收。

第六名：腰果

腰果中的維他命含量E1.1微克，除可抗氧化、延緩皮膚衰老的效果佳，還有很好的軟化血管作用，對保護血管、防治心血管疾病大有益處。

第七名：板栗

板栗中也有相當豐富的維他命E，對養護肌膚有著很大功效。除此之外，還能補脾健胃，活血止血。對腎虛也有良好療效。本文選載自《三九健康網》如果您想進一步瞭解詳情的話，請電(626)274-6757)

Read with Me

Fox Goes Christian

By：Warren Chu

A new studio called FoxFaith has launched. Fox, the studio that brought you shows like 'The Simpsons', 'Nip/Tuck', and '24' is finally going Christian.

After the success of 'The Passion of the Christ' Hollywood learned a valuable lesson. That Christian movies do well. FoxFaith's first theatrical production, 'Love's Abiding Joy' a Christian movie based off a book about true love. The studio plans on releasing 20 movies per year. This studio will be completely devoted to Christian films and themes.

Finally we have a studio completely devoted to Christian themes. This will help greatly to bringing people to the light of Jesus.

南加生活 如羊走迷，各行己路

■山林

不論我們如何引頸盼望，小蕊已缺課兩個星期了。她就像那些尋人啓事上的孩子一般，人海茫茫，不知蹤影，讓關心的親友擔心憂慮。

一般從亞洲來移民的父母，不能容忍子女逃課。但在此地，孩子不來上課，學校得打電話追蹤，有時還派顧問登門查訪。

幾天以後一大早，有個拉丁裔婦女走進辦公室，自我介紹是小蕊的母親梅琳，幾個好心的學生幫著翻譯，梅琳滿臉無助模樣，說著說著就嚎啕大哭起來。

果然不出我所料，小蕊是被一個二十多歲男子拐跑了。

幾個中美洲家庭背景的女孩子議論紛紛，其實她們雖然年輕，人生經驗卻比我還多樣，但到底在成熟與不成熟之間，我看著，聽著她們，懷著許多憐惜。

小蕊十六歲，內向害羞，是誘騙的好目標。情竇初開，交男友有面子，在同伴中抬得起頭來。

然而許多成年男子利用少女，帶著吃喝玩樂，之後始亂終棄。常常是一些運貨司機，在休息站附近的俱樂部，尋找無知女學生，滿足自己的慾求。

据梅琳推斷，拐騙人是另一型男子，是個好吃懶做之徒，還犯毒癮。小蕊幫他販毒，賺幾個小錢零花。

小蕊父親忍不住了，前些時責訓了一番。小蕊就跟著男人離家出走了。上司問清騙子的一些習性，勸梅琳報警。

並且找幾個與小蕊相熟的同學，問她們可知小蕊去向。

梅琳離開前，我特地過去擁抱她。我們都知道過不了多久，小蕊就會倦鳥知返，如同其他迷羊一般。

另外學校當局也要學生密切注意，一有消息，趕快通知家庭，學校。

創業者：婦女成功的十秘訣

■山風

新聞週刊評選出下一代最有力的20位婦女。這些婦女分別道出了她們成功的秘訣，以下是其中10條

一、保持競爭。

要成功,就必須有贏的企圖心

二、放棄友誼,保證成功

保持友誼並不一定能保證成功.婦女總希望人人喜愛她們,但要成功就做不到這一點

三、保護利益.

要堅持原則,保護自己利益和大家的利益.如果有人企圖破壞這一切,要象割去腫瘤一樣的切去他們.

四、相信直覺.

婦女的直覺異於常人,但要憑直覺行事卻不容易,不要去聽負面的建議,相信直覺,並勇敢前行.

五、保持自信.

當人問婦女,“還好嗎?”她們通常以抱怨作為回答,但成功的婦女不是這樣,她們以自信和幸福作為自我感覺.

六、自我肯定.

向害怕和不安安全感“再見”,自我肯定,有利於根據自我判斷作出決定並付於實踐.

七、尋找同伴.

與其他追求成功的婦女保持聯系

八、追求高回報.

要求高薪不應只是男人們的專利

九、允許犯錯.

沒有完人,當然婦女也不例外

十、成為解決問題的人.

一般婦女總習慣將問題交給別人去解決.要做成功婦女就必須成為解決問題的高手.

法律信箱

楊檢察官

1999年，在洛杉磯郡的San Pedro南區墨西哥裔家庭中發生了一場悲劇。

兄長將自己的後屋租給了弟弟一家人，因弟弟無法找到穩定工作，多半靠弟媳在家做便當所賺來的辛苦錢繳房租。

弟弟女兒結婚後家裡多了女婿因而水電費增加(由哥哥支付)，加上弟弟有時無法按時繳租，致使兄弟兩家爭執不斷。

哥哥使用切電的手段來逼弟弟繳房租，甚至趁機要求漲房租。

弟弟每每因弟媳沒電無法做便當賺取生活費，因而答應哥哥一切要求。

哥哥在第四次切電後，弟媳為了牽延長線向鄰居借電做便當，手被鐵門挾傷，哥哥當場用譏諷的言語取笑。

弟弟得知太太受辱，便從自己的車子取出長刀猛往哥哥臉上砍了四到五次。

哥哥僥倖沒死，可是臉部被割開，

住院許久。

被起訴一級謀殺未遂的弟弟，在法庭使用多年受欺壓的詳情，提出所謂“臨時衝動”的辯解，要求陪審團判他較輕微的非仇恨過失殺人(voluntary manslaughter)。

“臨時衝動”的條件為：案發時，被告的理性已被衝動充分影響至一個程度，任何普通有理的人也會因衝動而失控。

雖然此案的被告表面上是符合這樣的條件，但很顯然的，陪審團因為弟弟沒有正當理由卻在車裡收藏一把類似武術刀的兇器，而不敢相信弟弟無殺人預謀只是臨時失控，被告因此而被判一級謀殺未遂。

商業文書顧問 有關求職信函 - 自我介紹信(cover letter)之三

除了前幾次專欄提到的重點外，寫自我介紹信(cover letter)還需要記得下列注意事項：

指摘你在那裡看到或聽說所要申請之職位及其頭銜表明你對所要申請的工作有極大熱忱
參照要求資格來說明你為何適合此工作
強調你工作上的成就

表示並說明你將會如何追蹤這份工作(follow-up)告訴雇主如果須要你可以提供推薦函及其他資料
注意不要讓自我介紹信成為你的履歷表副本，這封信應與履歷表相輔相成，而不是履歷表的重覆。

如果您有任何疑問或意見，歡迎來電洽詢文博商業書信顧問楊小姐 at (626)534-1409 或參觀我們的網站

譚工專欄

■譚工

許多小型公司，並沒有員工手冊，因為規模小，老板到辦公室時給眾人言語幾句，大家就明白了。

由於公司小，大家關係都不錯，一般也出不了大問題，但由於沒有員工手冊，員工該遵守的規則並無明文規定，一旦公司將

員工手冊的重要性

員工解雇，而員工又訴諸法律時，公司方面恐怕就的破財了。

例如有員工上班穿著吊兒郎當，十分不專業，幾經勸告無效，公司將其辭退，員工一狀告到法庭，公司無法出示書寫的規定，證明員工違反了公司規章，公司恐怕會處於下風。

因此有員工手冊是對公司的一種保

商業管理

■未然

兵法中有“置於死地而後生”和“破釜沉舟”的作戰方法。用於今天的企業經營，就是所謂的“危機意識”的經營方式。無非是讓激烈的市場競爭的現實，使得企業上下有一股生存的危機感。正如一家企業在廣告中聲稱其服務質量如何好時，其原因是市場競爭，使消費者不得不認同。在某種意義下，這種企業危機意識可以轉化為企業員工本身的危機意識，從而奮發使得企業得到極大的發展，但是這種經營思想轉變成企業文化後，能夠取得成功的條件是，員工處在真正的無退路，換句話說，當整個經濟環境處於不景氣時，工作

一位難求，職工為保飯碗，才會認同所謂的“危機”。經濟擴張，失業率節節下降，已至歷史新低，幾乎達到完全就業的水準。在這種情況下，許多公司是難找工作缺位，無人填充，所以“危機意識”的經營法已經無人再提起，取而代之的是概念完全相反的經營方法。不妨稱之為“待價而估的企業經營法”。

資本市場有一個奇特的現象，一旦兩家企業宣佈兼併，則兩家的股價會立即上揚，同時也帶動其他股價上揚，一個企業一旦被另一個企業看中，想買下，那麼這家企業的價值立即上漲。這幾年兼併風潮之下，這一幕戲輪番上演，讓投資人印象深刻，故特別注意兼併的消息。

因此，如果一家企業是以“待售”的態度來經營公司，雖然不見得真的要出讓企業，但是，在這種積極態度之下，企業上下就會以象投資股市的心待來工作，因此，真的會創造出企業發展的奇跡。

應用這種方式最成功的莫

商業預測與創業成功

過於許多小型高科技企業，他們用一個簡單的方式，就讀“待價而估”的思想貫穿企業上下，形成企業的文化。這個方式就是“股票優先權”。股票優先權能夠使人暴富，條件是股價必須上漲，如果股價低於選擇權的價格，則是一錢不值。企業的股價要上升，除了企業的業績，企業的一切外觀，甚至新聞也是十分重要的，從此可以看出這種經營方式的一些特點。

對於一些中小型私營企業，由於不是股票上市公司，股估的壓力相對小得多，也沒有追求表現的壓力，企業對內對外的透明度不高，員工也不知道公司在幹什麼，而公司的文化也不明顯，員工的價值觀不但與公司不一致，甚至在員工之間也不一致。

老闆對公司的經營是非體

夫妻關係 會撒嬌的老婆好幸福

■劉儷

有次好些朋友聚餐，飯後大家忽然興起要玩遊戲。分成老婆一組，老公一組，玩猜猜看。老婆、老公們分別將主持人問問題的答案不記名地寫在一張張小紙片上，分別投入老婆們的答案和老公們的答案的兩個籃子裡，然後大家猜寫這答案的人是誰？

當主持人問道：「猜猜看，最喜歡向老公撒嬌的人是誰？」，所有人的眼光一致投向我！

大家哄堂大笑不已，其實喜歡向老公撒嬌不但是我的專長，而且「英名」遠播，遠近皆知！常向老公撒嬌，老公快樂，自己也幸福！

記得以前曾輔導過一對婚姻觸礁的夫

妻，他們最主要的問題在於溝通不良。妻子的個性爽直，一根腸子通到底，有什麼話絕對藏不住五分鐘，定要一吐為快；而丈夫個性木訥內向，不善言詞，碰到思想敏捷，靈牙俐齒的太太，常常三兩回合就敗下陣來。

久而久之丈夫也就從害怕溝通，拒絕溝通，到逃避溝通了。他們冷戰最長的紀錄是半年！

了解這對夫妻的問題之後，我建議這位妻子要學習跟家人說話的態度和方式，因為她在家裡不是扮演法官，就是扮演警察，再不然就是律師！咄咄逼人，大部分是在定別人的罪，特別是對丈夫。難怪老公要對她「相敬如冰」了！

我告訴這位垂頭喪氣的妻子，她應該

學著多說肯定、鼓勵、安慰、稱讚的話語，而不要盡說批評、責備、諷刺的話，最好還學會向老公撒嬌。

她一面聽一面做筆記，但說到「撒嬌」時，她睜大了眼睛，以不可致信的眼光看著我，說：「那怎麼可能？撒嬌？我不是那種人！向老公撒嬌？那不是表示向老公投降了嗎？」

我費了好大的功夫跟她解釋，也告訴她平常我最擅長的幾招。她半信半疑地回了家。大約經過半年多的時間，他們夫妻倆的關係漸漸好轉，這其中除了做妻子的在話語方面有很大的改進之外，撒嬌也發揮了不小的功力！

跟老公撒嬌可以說是一種軟性溝通，聖經上有個地方說道，做妻子的要以安靜和溫柔來做自己的裝飾。

跟老公撒嬌其實是幸福的。老公呢？當然覺得自己更幸福！

電視中看新聞，課室里找答案

■山語

美國許多人對新聞的熱點雖然感到有興趣，但新聞後面所包含的意義，則一知半解，因為他們缺乏足夠的歷史、地理、國際和國內政治的背景知識，顯然當人們無法從電視中

的熱點新聞中了解的新聞後面包含的真實意義時，他們又回到課堂中，聆聽教師的講解。

美國加州大學洛杉磯分校就開設有一門名為“新聞熱點的後面：今日的世界”延伸制課程，該課程請不同的專家學者為學生講解熱門新聞的背景和

來龍去脈，雖然這門課既無學分，又無學位，且不用考試，但也吸引了許多學生，有些學生參加這個課程的時間甚至長達十二年之久。
這個課程自1964年設立，至今42年，雖只是延伸制的課程，且題目大多是一般人不感興趣的國際事務，但由于講員將學生帶入新聞的本質和背景中來了解新聞，故受到一批固定學生的歡迎，他們長年累月地上同一門課而樂此不疲。
《注》：洛杉磯地區的人如果想上這門課，可電310-825-2272 聯絡，課程全稱為 Beyond the Headlines: The World Today。