

自然療法

真正的減“肥”

■ 王大衛 中醫師

現在，不論是在西方發達的國家，還是東方正在“富”起來的地區，體重超標的人越來越多，所以，減肥之風越刮越盛，是必然的趨向。

許多人心目中所謂的“減肥”，都是注目於體重的減輕。通常，過胖的人的體重要是能減個一、二十磅，就高興得不得了；可是，一旦碰到體重回彈，又像泄了氣的皮球，情緒馬上起了變化。如此情緒化的“減肥”，實際上都是因為不認識減肥的實質所引起的。

要知道，水在人體中占了約 70%的比例。如果把減肥的目標鎖定在“重量”上，只要把體內的“水”給排出去就可如願

以償了。然而，就像江河中的水，進退皆有度，人體中的水液也必須保持其適當的平衡，人才能正常地存活。因此，若想長期藉著“排水”而達到減肥之目的，顯然是行不通的。

那麼，減肥的關鍵到底在什麼地方呢？凡真正有益、有效的減肥，都應該在“肥”——脂肪上下功夫才行。

我們不難發現，眼下過胖的人，大都跟三高——高血壓、高血糖與高血脂的病症連在一起。而三高疾病的產生，又跟人們日常所吃的三大營養素——蛋白質、碳水化合物與脂肪連在一起。也就是說，這三大營養素在人體中的新陳代謝功能不正

常，人體中過多的毒素排不出來，是造成三高及其它許許多多毛病的根源。而其中，脂肪的新陳代謝功能不正常，尤其與肥胖症有著絕對密切的關係。因此，若要達到減肥之目的，就必需強化脂肪在人體中的新陳代謝功能。

這是一條真正能為減肥者帶來實際效益的減肥之路。

本自然療法中心為您強力推薦的天然減肥丸，正是這樣具有促進、強化脂肪在人體中的新陳代謝功能的產品。每天只要服用一至兩粒膠囊，兩個星期內，就可以看到明顯的減肥的效果。而且，在減肥期間，也不必拘守苛刻的飲食規矩。詳情請洽：興欣自然療法中心（626）274-6757

法律信箱

楊檢察官

加州健康安全法長久以來禁止任何大麻的使用,擁有,或攜帶.

在 1996 年加州居民經過公投修憲,制定健康安全法第 11362.5 條的“合情使用”法案,讓人民在某種醫療需求的情況下可合法的攜帶或養殖大麻.

可是因為此法律於字句上並沒有相等的放寬運送醫療大麻的行為,使醫生或藥

在甚麼情況下可以何法攜帶大麻？

劑師在提供大麻時,因自己沒有醫療需求而觸犯法律.

經過 2003 的修正後,運送醫療大麻的行為才受到法律保護. 在甚麼情況下才可以得到“合情使用”法的保護?

以下條件必須全部符合:

- 其大麻的醫療使用經過醫生核准;
- 醫師已判斷病人的病況會因大麻的使用而得到醫療效果;

(3) 所攜帶,培植或運送的大麻是專門給所需要的病人使用;

(4)所攜帶或培植的大麻數量必須適合病人的需求.

若所攜帶的大麻超過 8 盎司或培植超過 6 株長成植物或 12 株大麻幼苗必須得到醫生特別批准.

商業文書顧問

傳真信件

隨著時代的改變，過去文字訊息靠郵寄或電報，現在利用傳真以及電子郵件，消息的傳遞已快速到即時便可接獲。

為了快速，準確，保密上的需求，在遞送傳真之前打個電話給對方，不只可使對方立即掌握傳真訊息，也可避免撥錯傳

真號碼。

目前為止,由於電

子簽名還不夠普遍，電子郵件還無法完全代替傳真。大部分的文件,若需要簽名,傳真還是比較方便的溝通管道。

一般而言，除了內容，傳真應附有相關公司信息，如公司標誌(logo)，名稱，地址，電話及傳真號碼，email 地址，及

譚工專欄

■ 譚工

最近的經濟衰退是由於經濟過熱後突然收縮而帶來的。對於許多企業而言，最大的困難並不是市場冷卻帶來的，而是企業在過於經濟強勁時擴張所帶來的高成本。比如，庫存過量、生產過剩、人員過多、薪資過高、信用過度等等。

正因為企業一直在經濟過熱的鼓舞，把經濟固期的警告當作耳邊風，不斷擴大生產，擴大庫存，擴大員工隊伍，擴大信貸。在經濟硬著陸的大環境下，所有這一切使得企業的主管們有四面楚歌的感覺。

比如，從事零售商品批發的貿易商，雖然耳聞了許多關於經濟有可能進入調整期的新聞，但是去年從零售業來的計算並未減少，而且在就業率也未減低之下，便繼續擴大對廠家的訂貨，擴大庫存，一直到了收零售業者的取消訂單有通知時，才開始發慌。

當他們想方設法把庫存盡量批發出去，卻發現其他業者也在削減庫存量。這個時候，他個才開始真正後悔當初沒有相信經濟學家們的話。

調整期企業主難為

經濟調整時期的企業主和主管們十分難為。一方面他們不願意失去任何一個機會，因為在經濟冷卻時期，機會難遇，另一方面他們又得小心翼翼不致於冒太大風險，因為經濟不景氣時，任何一個決策上的錯誤都可能造成企業無法運作下去的惡果。

因此，管理者的信息必須十分靈通，

理財焦點

■ 富林

年底將近,有些人問,在今年所剩的數週,有何節稅之道. 當然需要幫忙時最好請教稅務專家. 以下僅提供常用的幾項簡單省稅方式,供大家參考.

最近道瓊指數連創歷史新高,或許有些股票或共同基金獲利需付增值稅(capital gain tax). 如果手邊仍有少數從 2000 年時期已持有的股票,目前可能市價不到當年一半. 短期之內不太可能把本錢拿回來,不如賠錢賣了可沖消部分增值稅. 結算之後,如果賠的比賺的多,最多您可從今年收入中沖消\$3000. 如果賠的錢超過\$3000,可在 2007 年及之後每年再從您當年所得收入扣除,每年最多可扣除損失\$3000,直到扣完為止.

對一些擁有房子的人,若您在今年十

月作出相應的廣告計劃。

比如許多企業會作一些大規模的宣傳,由于經費不夠,深度就不夠,結果並未將潛在的顧客招聚來。因此主管必須先瞭解公司的服務範圍有多廣，才能定出合適的廣告計劃。

公司目標：清楚並保持公司的目標，一切臨時的措施都不應造成對目標的傷害。例如將高級員工的休假暫時取消，或暫調降資，那麼，就應先說明當公司狀況好時，會有補償。否則讓員工以為公司不愛惜人才，當經濟好時，便辭別公司，另尋高就。許多公司號稱有特別文化，當為渡過難關，不得不採取一些不適合這種文化的措施時，必須取得大家的共識，不要讓員工認為公司翻臉不認人。讓大家一起為達到公司的目標而共渡難關。

面對困難，公司的主管常常犯的錯誤是外強中乾。即使面對再大的困難，對員工，對股東也猛拍胸膛，但為了克服困難，只好猛下苦藥，裁員、壓縮開支。一方面高唱凱歌，一方面狠心消滅，員工心中就十分不快也十分不安。其實，主管應承認經濟調整必須會給企業帶來痛苦。不能不面對這個痛苦，反而要讓企業上下都有經歷苦難的思想準備。主管們的行動變得更為重要。

不但要自己苦幹，還得多在員工面前出現，了解員工的工作狀況，聽取他們的見解。經濟不景氣時，公司的工作量可能不大，但裁員後，每個員工的工作量有可能增加。讓員工看見主管也增加了工作量，可以起到鼓舞士氣的作用。

“逢低買入”：股市有這種逆勢操作的方法，公司經營也有這種機會，亞洲金融危機時，許多公司跑到亞洲去大撿便宜貨，如今，就成了公司的財源。即使是小企業，也可以在經濟調整期找到許多機會。比如從倒閉的公司買到便宜貨，或是購買其它公司的機會。

Read with Me

Mandarin, The Ever-Growing Popular Language

By：Warren Chu

At the Chinese American International School all students can learn Mandarin, the ever-growing popular language. All children do become fluent speakers of the language.

At the school, the students hardly speak any English. Everyone speaks in Chinese and do their studies in Chinese. Now that the language is so powerful, everyone is determined to learn it. The children can learn the language very early and become very fluent in the language. At CAIS, the students have opportunities, parents will never have, said one parent. The children will learn to write and talk Mandarin.

This is a great opportunity for all children.

南加生活

她的門

永遠向有需要有需要的人敞開

■ 南琳

一位居住在加州洛杉磯的 72 歲的普通老婦人去世了。

她既不是社區活躍人士，不是教會的領袖，也不是捐獻多多的慈善家，但她卻被社區認為是社區中最有憐憫、最有愛心的人。

這位被人稱為從不對有需要的人說“不”的婦人，名叫奧弗莉亞·普拉多 (Ofelia Prado)。

她終其一生為社會上最不起眼、也最需要人幫助的人服務，任何人，無論是離家出走的少年，或是無家可歸的流浪者，只要敲開她的門，尋求幫助，她從來不會忍心地說“不”。

當她去世後，人們突然發現她有眾多的兒女，因為許多人都叫她“母親”。那些叫普拉多為母親的人當中，有許多曾是離家出走的少年人。當年他們從家中出走，無處可去時，便去敲普拉多的家門，普拉多二話不說，就接納他們。

她不問他們離家的原因，甚至連他們姓什麼也不知道。

一些少年人在她家一呆就是兩年，對他們而言，充滿慈愛的普拉多正如他們的重生父母。

這些少年人明白，真正救了他們，挽回他們生命和生活的是普拉多的毫無保留地接納他們的愛心。

因為，如果沒有普拉多的接納，他們真不知道有什麼可怕的事會發生。

那些呆在普拉多家的人發現，普拉多的家中總是充滿了上門求助的人，通常是越來越多。

普拉多生前有一個習慣，當她看見路邊有無家可歸者時，總是停下車來為他們提供食物，不僅如此，她和她的先生總是不斷鼓勵這些無家可歸者去找工作，去上學重新受訓，並且給他們以實際的幫助。

有一件事是所有受到她幫助的人永生都難忘的，她從來不會讓他們餓著肚子渡過長夜。

普拉多的先生認為他去世的妻子是一位特殊的人，她雖不富足，但卻願將所有的與人分享，同時又盡量低調，不引人注意。這一些都是由她的天主教的信仰所帶來的。

普拉多的鄰居認為象普拉多這樣無條件地愛人的人已經不多見了，她的去世，使他們失去了一位無法替代的好鄰居。

普拉多堪稱是一位基督徒的典範，上帝無條件愛的一個影子。

企業經營

■ 山語

(續上期)

(五)公司能夠達到的範圍有多大？

如果一個公司根本無法向一個大區域供貨或提供服

成功企業的廣告策略

務，那麼大區域的廣告宣傳就是浪費；如果一個企業有能力將其服務規模擴展，則小範圍的廣告宣傳也同樣是浪費。因此，財務主管必須瞭解公司的發展計劃，讓公司的發展範圍明確下來，以便市場部

現代的商業發展，企業互為依存，企業少不了廣告業的支持，但是企業不能盲目依靠廣告，必須瞭解自己的企業，瞭解顧客，瞭解廣告媒體，才能定出合理的廣告策略，才能將花出去的錢以倍數地賺取回來。