

# 華夏導報

中華民國五十七年十月十日創刊 第二七三二號  
校刊 非賣品

社址：中國文化大學 編輯室：八六一〇五一  
臺北陽明山華岡 電話：二二三三

創發名社	社副主編	印發
張人	鄭長	張長
潘鄭	張梁	宋玉
其維	嘉滋	卿淑
和銘	武明	琴菊
明	系	系
心	申	心

## 日本書藝院理事長

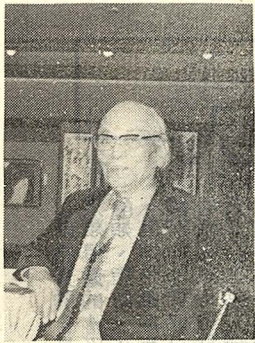
### 阿部翠竹今訪華岡

#### 並同梨本宮親王拜會張創辦人

（本報訊）為促進中日文化交流，日本書藝院理事長阿部翠竹博士，陪同日本皇族梨本宮親王、現任日本文化振興會長梨本德彥先生，率代表團百餘人蒞華訪問。並在國家畫廊四樓舉辦「日本書藝院訪華作品展」。代表團一行且於今（廿七）日上午十一時前來華岡拜會張創辦人。張創辦人將以中華學術院院長之哲士學位。



梨本德彥先生



阿部翠竹博士

此次該訪問團復將累年搜集之清宮御用各色宣紙數百餘張，概捐國立歷史博物館珍藏，並舉辦該院創立卅週年暨阿部先生八十歲紀念書法展覽。

## 本學期導師會議

### 今假正宗堂舉行

（本報訊）七十一學年度第一學期導師會議，定於今（二十七）日下午二時，假大忠館七樓正宗堂舉行。

## 阿部翠竹先生頌詞

阿部翠竹先生，日本國茨城縣人，現年八十一歲。早歲志於書道，才冠儕輩。親遊我國華北、華中，臨摹中國歷代名碑法帖，曾在日本全國舉行書法展覽，榮獲日本書道院推薦金獎、泰東書道院每日新聞大獎等不計其數。一九五二年創設社團法人大日本書藝院於東京，擔任理事長，以迄於今，發行日本書道雜誌，促進書法藝術文化，弘揚美學，獻藝卓越。一九七四年，榮獲日本書道院推薦金獎、泰東書道院每日新聞大獎等不計其數。一九五二年創設社團法人大日本書藝院於東京，擔任理事長，以迄於今，發行日本書道雜誌，促進書法藝術文化，弘揚美學，獻藝卓越。一九七四年，榮獲日本書道院推薦金獎、泰東書道院每日新聞大獎等不計其數。

## 小鳩劇場演出

### 「速食酢醬麵」

（本報訊）本校戲劇學社定於今（廿七）日晚六時卅分，邀請「小鳩劇場」假大恩館地下室影劇組小劇場，演出實驗劇「速食酢醬麵」，歡迎全校師生前往觀賞。

## 社團

### 大日本書藝院訪華作品展作者

- |      |       |       |       |       |      |      |
|------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| 阿部翠竹 | 阿部翠竹  | 千葉翠峯  | 富士田和翠 | 平塚奎翠  | 鈴木古竹 | 三原翠洞 |
| 山本竹邑 | 廣木雅翠  | 石戶晃峯  | 大井清水  | 宗形古跡  | 井田翠城 | 井上閑翠 |
| 笹口翠康 | 池內庭翠  | 本橋晨竹  | 安富伸竹  | 齋藤瑞軒  | 渡邊翠光 | 內藤翠陰 |
| 串田柳翠 | 廣瀨淡翠  | 西村竹喬  | 佐藤恪翠  | 花森巨翠  | 上野悠翠 | 富崎竹青 |
| 反田翠曉 | 赤坂赤翠  | 山本翠璋  | 中山翠峻  | 內村翠圓  | 薄井真翠 | 福島崇翠 |
| 櫻井瑞泉 | 渡部瑞香  | 須田妍峯  | 大塚威山  | 風間崢竹  | 高野竹浩 | 振川博修 |
| 安藤亨翠 | 淺見瑞見  | 三原華月  | 吉田翠豐  | 麻生翠萌  | 高橋瑞紅 | 間部峯竹 |
| 植木美州 | 石川祥雲  | 福士東洞  | 木村汀翠  | 石倉城雲  | 長井岳城 | 吉川翠江 |
| 清水翠峯 | 釜石翠厚  | 市川峻清  | 正木密翠  | 小倉齊翠  | 石關晴雲 | 大辻玉城 |
| 中島翠雲 | 牧野翠石  | 橘光規   | 齊藤翠琴  | 阿部竹聖  | 水谷翠德 | 石川好美 |
| 若月秀翠 | 岩澤錦雲  | 榛葉竹圓  | 石橋龍翠  | 土橋虎洞  | 加藤健翠 | 森翠坡  |
| 增田峻石 | 八名美翠  | 佐久間諒竹 | 高野翠峨  | 宮城翠石  | 鈴木伸翠 | 松本松女 |
| 菅原素翠 | 大森和城  | 笠井洲翠  | 吉田翠靚  | 田中培翠  | 花森生翠 | 竹田翠忠 |
| 石井豐城 | 榎本翠靜  | 山田竹綾  | 岩澤錦江  | 岡本佳村  | 服部翠堯 | 池田翠舜 |
| 小澤瑩翠 | 遠藤如翠  | 長谷川翠流 | 山本翠慶  | 岡本呈翠  | 八木鄉翠 | 齊木大城 |
| 辻翠谷  | 佐久間虹竹 | 玉手着翠  | 內藤節翠  | 廣田圓翠  | 金井明翠 | 原島伸翠 |
| 坂井峻豐 | 中村登翠  | 柿崎華翠  | 菊地汪翠  | 廣田圓翠  | 青木廷翠 | 齊木大城 |
| 小林沙洞 | 中原竹芳  | 佐藤翠佑  | 加藤良翠  | 宮川真美子 | 安藤敏子 | 鈴木桂竹 |

# 礦物質 歸而載滿山寶入

礦物質的含量，雖僅佔人類體重的4%，無法和醣類、脂肪、蛋白質相比，但卻是維持生命，構成體質的重要成分。在體內的礦物質可分為主要礦物質：包括鈣、磷、鉀、硫、鈉、氯、鎂等七種及微量礦物質：包括鐵、錳、銅、碘、鋅、鈷、氟等等。礦物質能構成堅硬組織，如骨骼、牙齒中含有鈣、磷、鎂；也構成柔軟組織，如肌肉神經中含鉀；更重要的是能調節生理機能的酵素，荷爾蒙之中均有礦物質的成分。由此可見礦物質對人體的健康是多麼的重要了。

且讓我們看看各種礦物質在人體的功用上擔任著什麼樣的角色。

**鈣：**鈣質主要構成骨骼和牙齒，以支持身體重量。若鈣缺乏，可使兒童發生軟骨病，O形腿；成人若鈣長期缺乏，則骨頭脆弱且易折斷，骨折的傷口

難癒合。同時，鈣也有調節生理機能，維持正常的肌肉收縮，傳遞神經衝動，並幫助血液凝固等功用。血中鈣質過多，則患者有嘔吐、腸胃道出血、血壓增高的現象，妨礙正常的生長；血鈣過低，則發生抽搐的現象。

**磷：**與鈣同為構成骨骼、牙齒的主要原料。且磷是體內控制遺傳物質的成分之一。又對熱能代謝非常重要，葡萄糖在腸中吸收，必須經過磷酸化的作用，磷若不足，使肌肉軟弱無力，就是因為熱能無法產生的緣故。

**磷：**脂類是含磷的脂肪，為構成細胞膜的成分之一，且可助脂肪在體內的運送。無機磷酸鹽在血中，是重要的緩衝劑，可幫助體內酸鹼平衡的維持。

**鎂：**亦為構成骨骼和牙齒的原料。在蛋白質代謝中，鎂離子在輔助完成功用。而鎂與鉀、鈉、

鈣等離子共同調節神經的感應及肌肉的收縮，當血中鎂濃度過低時，有肌肉顫動，手足抽搐等情形；若濃度過高，則會極端口渴、昏睡、肌肉及神經的感應性減低。

**鈉：**可維持體內的酸鹼平衡，並保持細胞內外水分的平衡，調節神經與肌肉的感應性，傳遞神經的衝動，使肌肉正常收縮。體內鈉太多，會產生水腫現象；若排出的量過多，使體內鈉過低，則身體軟弱無力，眩暈、腹部痙攣和尿少等症狀會出現。

**鉀：**可保持體內水分的平衡，並是蛋白質合作所必需的輔助工具，鉀可與鈉鎂鈣一起促使神經的感應及肌肉的收縮，並維持心臟有規律的跳動。當血中鉀質過低時，患者有嘔吐、嘔心、肌肉軟弱無力、低血壓，而心臟可能會突然停止跳動；血鉀過高，則四肢會麻木，肌肉無力

；基於這點，網球運動將可成為增進夫妻情感，消弭父子代溝於無形的最佳途徑。此外因參與網球活動，而使個人的身體健康、性情開朗，延年益壽亦不在話下。

若從消耗熱量而言，打網球一小時後可消耗五百大卡的熱量；除了可以消除熱量之過份堆積之外，並可使身體更強壯，心肺功能維持較高的效率。一般常將網球和高爾夫球同列為良好的高尚運動，但打高爾夫球所花費之熱量及促進身體的功能卻不能與網球相提並論。十分鐘揮拍的次數就比高爾夫球一小時的揮桿次數還多，此外，打高爾夫球的費用並非一般人所能負擔，因此若以時間及經濟的觀點而言，還是網球較為划算。

## 值得提倡的網球運動

若由終生運動的休閒觀點來看，網球的運動年齡較長，是一種良好的終生運動項目，比起許多運動項目如籃球、排球、足球而言，有較長的運動生命

隊合作精神的籃球、排球、足球等團隊運動相比，但他們卻忽略了因自我表現所帶來的奮鬥意志（戰）的精神，這種精神正是現在工商業發達的時代所需要的，更是对復國建國有信心的青年所必須具備的精神。

呼吸困難，心律不整，也可造成心臟的突然停止跳動。

**氣：**維持水分的平衡及酸鹼平衡，氣在體內是屬於成酸元素，與磷硫等共同幫助電液酸鹼度的維持。而氣是胃酸的成分，可供應酸性溶媒，促進胃內消化。

**硫：**硫是許多蛋白質的成分之一，尤其在軟骨、頭髮、指甲等處。硫可促進體內酵素參與氧化還原作用。

以上提到的是主要的礦物質，現在再談微量礦物質，它們在體內的量，那更是不值得一提的了，以鐵來說，便只佔了體重的二分之一。但雖是小小的一點點，缺乏時卻會對身體產生重大的傷害，以下就是這些元素的功用：

**鐵：**鐵是構成血紅素的成分，這是久為人知的，而血紅素可運輸氧氣，維持體內酸鹼的平衡。也是嬰兒出生以後，容易身材矮小形如侏儒，生長停滯，智力低，肌肉無力，而造成呆小症。

**碘：**碘是構成甲狀腺素的主要成分，而甲狀腺素的功能是刺激及調節體內細胞的作用，使體內產生熱能。當缺乏碘時，最明顯的症狀即是甲狀腺腫大，而血紅素可運輸氧氣，維持懷孕期的婦女若缺碘，則持體內酸鹼的平衡。也是嬰兒出生以後，容易身材矮小形如侏儒，生長停滯，智力低，肌肉無力，而造成呆小症。

若以安全性來看，網球運動可以說是相當安全的運動項目，危險性大者如登山、滑翔翼、游泳、潛水等易發生生命危險之外，諸如籃球、排球、足球等常見的運動，亦經常有人「吃蘿蔔乾」或跌傷等事情發生，打網球就像太極拳一樣，緩急隨心所欲安全得很。

若就社會性的功能而言，網球的社交性則頗有功效。除上述因網球生涯較長，可以祖孫三代同時馳騁於球場，享受天倫之樂外。網球在社交活動中，亦佔有很重要的地位，在球場上談妥幾千萬元生意，是經常有的情形，就連兩個月前，美國國務卿海格因政治因素訪問澳洲，也是先與當地行政首長賽一場網球，作為他訪問澳洲的序幕。再就小地方來講，在球場上大家是志在運動及球技的切磋，因此不分身份高低，大家很容易建立起良好的友誼關係。網球運動真是值得大力提倡。

若就社會性的功能而言，網球的社交性則頗有功效。除上述因網球生涯較長，可以祖孫三代同時馳騁於球場，享受天倫之樂外。網球在社交活動中，亦佔有很重要的地位，在球場上談妥幾千萬元生意，是經常有的情形，就連兩個月前，美國國務卿海格因政治因素訪問澳洲，也是先與當地行政首長賽一場網球，作為他訪問澳洲的序幕。再就小地方來講，在球場上大家是志在運動及球技的切磋，因此不分身份高低，大家很容易建立起良好的友誼關係。網球運動真是值得大力提倡。

矮小形如侏儒，生長停滯，智力低，肌肉無力，而造成呆小症。各種海產類都含有豐富的碘，離海較遠的缺碘地區，則可在食鹽中摻入碘化鈉，補充碘質。

**銅：**可促進蛋白質與鐵結合成血紅素，是預防貧血的元素之一，同時可促進腸道吸收鐵及由肝中釋出鐵的功能。在病患，才容易發現在銅質過多及過少的症狀出現。

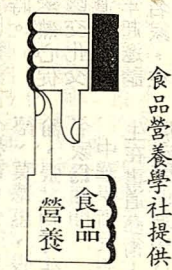
**氟：**存在於骨骼，牙齒中，與牙齒的健康有關，攝入過多則有齲齒的現象；而氟攝入過多，容易使牙齒的琺瑯質失去光澤，甚至形成深褐色斑點，稱為斑牙，但雖然不美觀，卻使牙齒不易受細菌侵蝕。

**鈣：**乃構成維生素B12的主要成分，乃形成紅血球所必需的元素，當缺乏時，會惡性貧血，鈣過多，則導致紅血球過多症，其他如錳、鋅、鉍、矽、鎳，也都各有各的用途，在此不一一詳述。

在上述所提到的各礦物質的吸收，一般正常人在往易得的是它的缺乏症，由於正常人的各種排泄器官能將體內積存過多的各種礦物質排泄掉，因此不必擔心攝取過多，但仍是

以足量為宜，尤其是鈉質，對高血壓的病人，尤其要限制。

食品營養學社提供



# 傳承異國文學 溫翰墨於常新

## 訪英文系戴雅雯老師



（本報特稿）  
一襲墨色的典雅、配上雪白的肌膚、高貴氣質中透著循循善誘的情操，這就是英文系本學期新聘的「美國文學」老師戴雅雯（Catherine Cleaver-Diamond）（見圖）給人的印象。

從小就有一個很要好的中國朋友，難怪她說：「我喜歡臺灣。」或許更確切地說，她喜歡中國。戴老師已經學了兩年半的中文，可以看得懂線裝書，也可以欣賞中國詩詞裡的意境。

在探索中國文學的歷程中，她特別喜歡詩和詞。她說：「詩和詞在中國文學裡是最高

峰的文學藝術產物。千年來，遠流長，使得詩詞的意境和發展比諸他種文學高出太多，也豐富太多。」

兩年前，戴老師出版了她所翻譯的李清照詞。最近正著手翻譯朱淑真的斷腸詩詞。請教她為什麼喜歡翻譯女作家的作品？她說：「對於女作家的作品，我一向比較偏愛。除此之外，我也喜歡黑人作品，以及移居美國華人作品。」或許浸淫於文學多年的她，對於較少為人所注意的作家，總免不了多一分悲天憫人的關心吧！

戴老師也喜歡李白和杜甫的作品。但當提到佛教作品時，她說：「寒山的詩是唱出來的，而不是刻意寫出來的。」戴老師喜歡佛教作品，跟她的生活態度不無關係。

淡泊明志的戴老師，喜歡洋溢古典氣息的東西，也喜歡接近大自然。採訪每一個神秘山林，摸索每一個樸拙的印象，都是她所樂意的，這也難怪她最喜歡橫貫公路天祥的風光和台南古都的街道了。

還沒接英文系「美國文學」課程，戴老師就已在本校語文中心教英語會話了。談到中國學生和美國學生之差別時，她說：「美國學生勇於表達自己的意見，而中國學生就含蓄多了，不大敢表示自己的意見。」因此在教學上，她總是儘量激發學生起來問問題或表達自己的看法。

「在課堂上我常常會遭遇到一些困難。」她說：「學生往往不知道我在說什麼，而他們又沒有反應，因此我不曉得我該給他們什麼？此外，還有一些學生經常不做作業，也不預習。」

接下一「美國文學」課程後，戴老師感到很高興。因為這與她所學的很相近。她希望，即經由研讀美國文學作品，激發學生



新的觀念和見解。再者，即由比較兩個不同的文化背景——中國文化和美國文化——進而開拓新的文學領域。因此在課堂上，她除了準備給學生一些有關美國文學、生活及思潮的歷史背景資料外，還要介紹諸如霍桑（Hawthorne）、梅爾維爾（Melville）、海明威（Hemingway）、馬克吐溫（Mark Twain）諸大家的作品。讓學生對這個新大陸有更進一步的了解和體認。

嫻熟的戴老師，除了教授「美國文學」外，也教授「古代西洋文學」。西方文學與東方文學的傳統極為不同。西方文學之源，根於聖經及希臘神話；而東方文學則深受孔孟思想與印度佛教之影響。因此戴老師教授「古代西洋文學」時，其目的乃希冀讓學生涵泳於西方文學之泉，而進入現代英美文學之殿堂。

於是第一學期，她準備了一些希臘神話和一些希臘作家的悲劇作品。第二學期則準備教授「聖經」。讓學生更進一步的了解西方文化與宗教的背景。

這樣一位循循善誘的老師，對她的學生而言，我願借聖經裡的話說：「用功的學生有福了。」

記者：方耀乾

# 奇特的白千層



### 森林學社提供

有很多人都以為「樹」怎麼會開花，其實幾乎所有的「樹」都會開花，只要是種子植物都會開花，只是有的樹雖然高大，而牠的花卻小的可憐，且不好看，因此一般人就以為「樹是不開花的」。

在本校大操場對面，美軍眷區旁有兩棵高大的「白千層」最近十月初，也喜氣洋洋，好像跟人一一樣喜歡湊熱鬧，開滿了整樹的白花，似乎也在慶祝光輝的十月。

白千層是一種很傳奇、很奇特的植物。臺灣並非牠的原產地，其故鄉遠在南半球的澳洲。其葉子的形狀酷似相思樹，互生，長橢圓形，同樣都是由葉柄所特化成的「假葉」，可是牠和相思樹卻沒有一點親戚關係，相思樹屬於含羞草科，而白千層屬於桃金娘科，倒和番石榴是同類的，牠的花呈穗狀花序，頂生於枝端，看起來像不像是「試管刷」或「瓶刷子」？因此有人又稱牠為「白瓶刷子樹」，在園藝上也有一種叫「紅瓶刷子樹」，和牠可是兄弟。

牠奇特的地方還多著呢！最好玩的就是牠的樹皮。其樹皮的木栓組織很發達，形成多層能剝落、灰白色，呈海綿質具

白千層的芽、葉中含有芳香精油，可蒸餾作香料，樹皮可當包裹紙原料，主幹為優良木材，又可當觀賞之庭園樹，好像每一個地方都有用途，難道上帝這麼偏心，將這麼多的優點都賦予牠！可是牠的皮被人剝、葉被人摘，幹被人伐，你說這究竟是幸運？還是不幸呢？



白千層的花

本校大操場對面高大的白千層



