



有所思居隨筆

何乃匡

佛髻山

丫髻山地處元朗平原中部，四週漁塘水田散布，疏林遠近；登山臨望，凡元朗墟市「深灣山水，無不入目。此山上多佳穴，如「燕子扶梁」，「蝴蝶過江」之類，足證觀景不惡。山之勢圓緩，處處可上，而以自天水圍及大井圍間低坳登遊最便。

丫髻山東西南角高結，遠望果然如丫似髻，但土名却不叫「丫髻山」。天水圍一帶的居民是把它分為南、北兩部而命名的：北峯稱「佛爺山」，南峯稱「馬驢山」。此外，山東南麓「永寧村」一帶的人則稱它為「坳頭山」；而正確的名稱，實為「坳角頭山」。

沙塘口洞

峭壁洲沙塘口洞深長而低狹，放舟洞內，兩壁伸手可拊。在內或縱聲高歌，或發長嘯，音波震盪，回聲四起，加以天日遠隔，波光泛耀，存情奇景，難以言喻。洞口之上，另有小穴：仰首觀之，如暗黑久居乍睹天日；藍空飛絮，若在舉手間。即自洞口穿望，兩方皆通明有態，却又兼具幽邃之感。令人恨不得長臥舟中，望日之下。

阿珠又聞

前記鹽灶下，南涌間海面小嶼「阿珠」。據司馬龍兄相告，本名「老鴉洲」，亦作「鴉洲」。最近探遊再問，得知另有土名「仙人種膝」。每當潮水退盡，土帶浮現，與陸地相連，舉步可至。所謂「種膝」者，猶人之坐地而蹠起其膝；土名亦取自此形象也。

基本旅行

基本旅行，指前輩行友原列之指標，如四極、六咀、九大石澗等。時至今日，部份內容或有修訂之必要，但對一個旅行者而言，其重要性仍不容忽視。

旅行的目的，除消閒和藉此增進身體健康外，更有增益個人的意義在內。拿基本旅行的線路條件和穿洞搜奇比較，則前者給予旅行者的好處，顯然比後者來得多。探洞搜奇雖然收奇詭於一時，却不似大部份基本旅行線路都涉及僻遠村鄉；旅行者藉過道之便訪風問俗，體會社會另一種狀態。通過親身的了解，對個人無形而實際的得益，實難以量度。從這個角度看來，旅行隊伍在設計路線時，除了要顧及參加者的能力和興趣外，理宜兼到「認識社會」這個富於增益性的大方向，則旅行的內涵，旅行隊伍的貢獻，將更形豐富而巨大。

平洲野趣

早年的平洲居民衆多，生態閒逸；居人多熱情好客，到遊者大可逐戶探訪。在島上留宿，不管晨昏日暮，都有佳緻。

今天的平洲，雖然岩奇石異，沙幼水清如故，但留守居民疏少，村屋漸見崩毀。加以遊人如潮，不顧公德之輩又多；昔年清靜逸緻幾全喪失。幸好沉彩西日，飛光新月，美意未減；而水下珊瑚，石臺寄生，仍無污染。喜愛野外漫遊之士，仍可在洲背探海胆，尋海參；在水下割珊瑚、拾跳螺；潮退越難過水，獵影斬頸洲頭。它，依然是喜好野外活動者的樂土。

訂正：上期本欄「憶遊印塘海」中「美賽西子遊」應為「美賽西子湖」。題「煎魚灣春高」應為「煎魚灣春鳥」。

沙田遊記

區賢威

天尚未亮，同事掀門鈴聲已把我吵醒，我還算是一個性急的傢伙，草草梳洗之後，便步往九龍塘巴士總站，路上冷清清的沒有一個人，我倆的鞋聲，特別顯得清晰，想不到却處處惹起犬吠聲，這高尚住宅區的寧靜全被破壞，到達總站，原來大部份同事已經齊集，片刻，全隊「人馬」到齊，一聲令下，廿九雙飛毛腿蜂湧上山，開始的數百碼，真是氣勢如虹，到山腰，不少已變了「軟腳蟹」，想不到我這個「大肥佬」，竟然處身於領前的一羣中，只不過十五分鐘，就抵達獅子山之巔，站在獅首上，環望四週，清晨的霧氣還未全消，整個九龍半島籠罩在一層薄紗之中，活像一位剛睡醒的美人，星眸半閉，別有一番纖趣。這時，落後的十多位同事，還在山腰間，像一羣黑蟻，蠕蠕的往上爬，我們幾位「先進」只好坐在奇形怪狀的石塊上，談天說地。

人既齊，我們便取道紅梅谷，進入沙田市區。紅梅谷是往日的出名旅遊勝地，但現今由於敷設水塘，水管，在興建沙田隧道，建築工地處處都是，蒼翠山坡被掘成片片泥壁，工程車、起重機，水泥混合機，其聲隆隆轟轟的響個不停，往日美景已經煙消雲散了。

入沙田市區已是中午時份，第一件要事，當然是填飽肚子。我和幾位同事，同走進一家酒樓，準備一嘗沙田的名菜，但結果令人有所失望，不信，請細聽以下的對白：「蒼蠅太多了。」「夥記好像不想做我們的生意。」——「真是『大牌』。」「菜全不是勁兒，」「比不上我媽媽的手勢。」「唉！份量太少，幸好還沒有颶風，不然，這碟『肉肉』不知會吹到那裏去。」「六個人吃了百多元，太貴了。」「……」以上是我們邊「狼吞」邊「苦訴」的疊疊「私語」。

離開了這「謀人寺」後，我們齊走到一個籃球場，裏面已擠滿了「同道」，哨子一響，分組比賽便開始，最「大肥佬」隊選手們全是老弱殘兵，只好屈居榜末了。

「氣」還未喘得過來，大隊人馬又「殺」到「沙田機場」，因為依我們的計劃，足球比賽又要隨尾進行了，戰情正到緊張，忽然朔風大

起，飛砂走石，皮球被弄得團團轉轉，你追我趕之間，各同事不禁發出一陣笑聲，因為我們平日俱是缺乏運動，特別是對足球一門，很多根本上是一竅不通，自然是奇狀怪形——怪招百出，令人捧腹。歡樂的時光，特別快過，轉瞬間又四時多，各人只好鳴金收兵，趕火車而去，在車上每一個人都覺已筋疲力竭。坐在那軟如綿的座位上休息，我「大肥佬」更不知不覺的沉沉進入夢鄉。

編者按：本文作者區賢威既好野外活動，又工書法，本刊封面「野外」二字即出自其手筆。

信遠齋

秋製 酸梅湯精

功生津，止渴，消暑
能開胃，解酒，醒腦



香港德輔道中 206 號

如何適應都市壓力

胡定發

人類由農業社會進入工業社會的階段，生活日趨競爭，體力消耗與精神壓力益多。醫學進步已經可以將傳染病完全控制，對老化方面又多努力研究，壽命已可增加，心臟可以換新，這是人類的進步。可是另一方面我們生活都市的人，由於人烟稠密，工商業競爭激烈，形成社會與家庭等各種複雜問題。經常受着有形或無形的壓力（刺激），使我們精神陷於困擾的境地，這些壓力可分以下四類：

（一）生命安全受威脅——治安敗壞，打劫傷人，姦殺恐嚇或恐懼火災，地震、死亡。（二）爭取生存的壓力——面臨學業、謀生、職業、競爭、缺陷，疾病等困難問題。（三）精神方面——如思想過度，追求名利，追求無止境的後天慾望——物質享受、自私心重，經濟浮動，家庭夫妻兒女問題、性恐懼、日常工作單調無聊、退休後的生活顧慮。（四）環境方面——空氣染污、居住、聲波，黃賭毒等的引誘，五顏六色不負責任的廣告宣傳、缺乏營養的人工食物，求生慾望與面對的現實問題。

由於都市壓力所產生的有以下三種反應：

（一）不健康情緒——焦急、恐懼、憂慮、驚慌、嫉妒、憎恨、忿怒、自卑、驕傲、迷戀、貪婪及頹喪等。（二）心理自衛——互相攻擊，歪曲事實、銳意補償、或反向——用逃避、自責及幻想等。（三）荷爾蒙失調——產生腎虧、智力遲鈍、血壓高等疾患。

因此大都市精神壓力過重而產生了許多神經衰弱症，身體生病是因過份注意自己（以自我為中心）及被溺愛所致。心理疾患乃精神受刺激和不斷恐懼，受了挫折則產生自卑感，父母對子女要求苛刻，弄致緊張或精神分裂等。

現在提供一些適應緊張生活的方法：

（一）鍛鍊身體。健康良好則才能抵抗精神壓力，經常做腹式呼吸（我們多數日常做着胸式呼吸，這種淺而短的呼吸對我們健康最不適合。）並注意坐姿要端正。（二）日常應多吸取蛋白質及服食維他命B。（三）解除孤僻性格（脫離一人世界）參加正派團體生活，經常作戶外（野外）活動。（四）每天抽出二三十分鐘靜坐使全身肌肉鬆弛，集中精神，消除雜念（戶外活動和靜坐是最能適合一般勞苦大眾，不需化費金錢亦不一定要住高樓大廈，住床位朋友亦可去實行的）（五）利用心理療法，矯正思想行為的偏差。（六）拿出信心，決心與恆心每天做有規則的運動，鬆弛情緒，自食其力，自力更生，多結交思想正確的朋友，尋求可和睦相處的人，使生活充實起來，那麼，人生定成功而愉快。



步行與健康

林鐵梅

(一)緒言

社會越文明，科學越進步，我們天賦的體力勞動就越少。自五十年前有機器發明之後，我們許多事情都由機器代辦。例如有汽車，火車，電車後，走路步行就減了；電梯把我們直接送上樓上，省却上樓梯的勞動；各種機器又減了耕種和建造所需要的人力，家庭工作又有洗衣機，吸塵機，洗碗機及打臘機等代勞。有了機器，就省却了許多勞動力和節省許多時間，使人享受到悠閒的生活，看電視，打麻將，飲宴和各種差不多不須體力勞動的消遣，因此我們的生活在表面看來是很舒適，很有進步，但由於缺乏體力活動，我們的體力便會日差一日。又由於飲食和酒肉的徵逐會使體重日增而增加心臟的負荷。身體越胖就越不想勞動，而形成惡性循環。要防止這種現象繼續發展下去，我們就要利用我們天賦的本能去做我們的工作，這不是說我們要開倒車，把機器及汽車等停止使

用及製造，而是盡可能多多利用我們的肌肉和骨骼去做各種運動來增強我們的體力和耐力。最有效和簡單的方法就是步行，也就是走路。

(二)步行的方法

步行不是隨便走走，或在街頭漫步欣賞公司的櫥窗，或進入百貨公司消磨一個下午而已。真正的步行乃是用急促而大步來行走，英文叫 Striding or Brisk Walking，因為這樣才能得到步法輕鬆而全身肌肉得到運動。普通講來，我們要得到步行最有效的方法，就要每小時的速度要達到四至五英里，亦即是說，每分鐘要步行八十至九十步左右，每步的距離約一英尺半至二英尺，我們知道如果用這種走路的方式，我們就不會感到疲倦。原始人能夠步行很遠的路程來尋找食物和水源而不感疲倦，是個很好的例子。

何以步行慢會影響我們覺得疲倦呢？現在我們看看肌肉運動時的情形我們就會明白了。人身體的血液及組織中有糖，糖經過化學的程序便會變成乳酸。人血液中有氧氣，乳酸及氧一起經過另一串的化學過程，又會演變而為二氧化碳，水份及熱能。二氧化碳及水份將會被排出體外，而熱能可供身體各部份之需要。肌肉運動有兩種：

(A)一種叫做動力運動或動力作業，英文是 Dynamic Work，就是我們步行時所用的。運動時，肌肉收縮及放鬆，血液在血管中像 Pump 一樣輸入運出來供給氧氣及燃料即是糖，及很快把廢物或酸乳等清除，所以工作順利，不容易疲倦。這種動力運動時，肌肉裏血液流通額可增至十至二十倍之多。

(B)第二種運動叫靜力運動，此種運動的最好例子就是「立正」，全身肌肉緊張收縮，將肌肉中的血管壓扁，血液不流通，氧氣缺乏，體內的乳酸廢物積聚增加，以致有腳痛腰痠和肌肉痙攣的現象。如果站立得太久，更會因血暈停留在腳上而引起腦部貧血而暈倒。此現象在軍操中常見。

又如我們爬山時，尤其是在落山時，謹慎小心，步伐放慢，而利用這種 Static Work 太多時，倍覺疲倦是同一道理。所以如果在落山時步伐輕鬆些，是會減少疲倦和「抽筋」現象的。

(三)步行對身體的影響

現在先談談步行的好處：

(一)肌肉本身的益處：我們的肌肉如果不運用和活動，就會退化，一個久病的人，因為臥床太久，他的肌肉就會退化而變成軟弱，所以起床時，就不能站得穩，又患過小兒麻痺症的人，由於長時間沒有運動，腿部肌肉退化萎縮，所以腿變得瘦小，如果嚴重些，就會變成殘廢，此外如因腦血管栓塞而引起的半身不遂症，也是因為缺乏運動而影響肌肉退化，所以如果在此種病症發生後，能及早施行物理治療，按摩和關節活動也可以防止上述情形的發展。我們每天早上在公園或街道上常常看到此類病人學習走路，據我所知，常有此類病人由步行而獲得行動較為靈活，甚至

完全復原，這就是因為運動能使肌肉及關節的活動力加強的緣故。

(2) 對心臟和血管的影響：

步行可以增強心臟的活力和耐力，運動時心的跳動加速，多量血液運到身體的各部，因而身體的新陳代謝也加，同時亦可以將靜止的許多閉塞了的毛細血管流通，使到所有的組織都能獲得營養和氧氣。這就是初練習步行時覺得全身發癢及手指麻脹的原因。

(3) 對呼吸系統的影響：

由於步行時我們需要大量的氧氣，我們的呼吸便會加快，由每分鐘十五至十六次增至三十次以上，在情緒緊張時呼吸可增至五十至六十次。如果利用胸肌和腹部的肌肉作深呼吸，這種深呼吸不但可以增取較多氧氣，而且還可有鬆弛神經的作用，常常做深呼吸更可以增加肺部的彈性，防止肺氣腫，慢性氣管炎等症。

(4) 鬆弛神經緊張：

消除神經緊張的好方法，許多由情緒緊張而引起的病症如胃潰瘍，失眠症及各種情緒憂鬱病，參加步行後，都有良好的幫助。我們天天生活在這個噪雜煩囂的都市，神經緊張自然是在所不免，所以當我們步

行山時，身處青山綠水之間，鳥語花香，我們陶醉在這個大自然的美景中，自會把一切的煩惱都置諸腦外，難怪在郊外的亭子石上，四處都有遠足爬山的人題詩作句，相信大家都會見過，心情開朗，神經緊張當然就沒有了。

(5) 對糖尿病的好處：因為步行可以幫助減輕體重，及增加身體對糖的新陳代謝作用，所以糖尿病人作有效的步行後，他所需要的注射的胰島素分量亦可以減少。

(6) 對關節的影響：足部及背部的關節炎有時亦因運動而消失。

(7) 最近瑞典有醫生利用步行及運動去戒酒，初步成績甚為樂觀。

(8) 步行對便秘也很有幫助。因為步行可增強腹位肌肉及腸臟的蠕動力來使便秘消失。

(四) 步行時要注意的事項

(1) 怎樣開始訓練？我們知道步行有這麼多的功用，我們怎樣開始實行呢？無論學習甚麼事，都要隨次漸進。因為步行不比其他的運動，是不受年齡限制的，由青年到老年都可參加步行，尤其是中年人最為需要，起初要量力而為，可

以作短途的訓練，讓身體各器官有所適應時就可以參加長途步行。參加爬山時是同一道理。怎樣才知道運動過度？即是超過我們身體的負荷呢？

過勞可從下列三種方法得知。

(a) 頭暈、氣促、心跳、腳步不穩、作嘔吐等現象，都表示過勞。其實完全因缺乏氧氣 Hypoxia 所致，如果經過訓練，這種現象很快便會消失。

(b) 脈搏還原 Recovery of Pulse Rate——運動停止五分鐘後，數 Pulse Rate 脈如果還在 120 beats 以上，表示過勞。在十分鐘後如降至 100 以下則正常可繼續行走。

(c) 呼吸還原 Recovery of Breathing Rate——應在停止運動後十分鐘歸於正常 15—16 次。以上測驗可作為我們爬山時的標準。

(2) 要有恒心：我們知道不論工作亦好，讀書亦好，恒心是很重要的，鍛鍊身體尤為重要。一曝十寒是要不得的。我們對步行的訓練要持之以恆。每天最好能夠用半小時或一小時的時間來步行，最好每日在一定的時間實施，早晚都可以，或者步行返工，回家不失一個好

辦法，或者步行到停車場取車亦無不可。

(3) 集體行動有了伴，步行不太枯燥，而且還可以互相勉勵。

(4) 停時要慢慢停，不可能忽然靜止，尤其是在劇烈運動後，例如參加環島步行等。因為經過劇烈運動後，如不慢步行二、三分鐘，則豎在腿部之血液未能迅速回返心臟及腦部而引致昏厥。現在我告訴各位一個故事：一位中年熱心步行者，他有一天，要去觀光華盛頓紀念碑，這紀念碑是很高的，有電梯可直上，他不用電梯，却步行直上，大概要行九百級然後到達，到達後，他又步行九百級下來，那天他很開心，第一天，他覺得這樣步行很好，又再步行九百級到達那紀念碑，剛剛到達的時候，他看見有電梯要下去，他就不步行却搭電梯下去，當電梯到地時，他也暈了。原因如上。

(5) 水是我們遠足及爬山時最需要的裝備。有人說不如我們先喝大量的水，然後才這樣不就夠了嗎？答曰：不可。因為大量的水會使胃部膨脹而不舒服，可能引至嘔吐，亦會影響深呼吸，故此水最好慢慢補充，每次最好不要超過一

水杯，約八安士240CC，同時一下飲水太多會引起小便頻頻的 Diuresis。故所需的水是要看天氣及路程遠近而定。那種飲料是最適宜的？最好是溫水，因為易於吸收。冰水會使胃壁血管收縮而吸收慢。如天氣太熱出汗太多，血液的鹽份會由汗液排出體外，而引起疲勞，故此我們需要少量的鹽來補充。

(6) 足的保健：步行的最大障礙是 Corns，俗稱雞眼。我們知道的形式是由不良的鞋而起。因為後者可保護 Ankle 足踝。鞋底要厚及有凹凸紋，行起來可舒服些及防止滑倒，增加步行的安全。

(五) 個人對步行的經驗及觀感

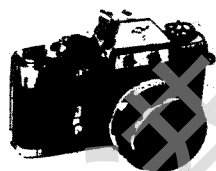
最後我想談談步行對我本人的影響。我未參加步行前體重一百六十多磅，上斜路，上樓梯，或走斜坡爬山時，往往呼吸急促，而要中途停息一段時間，待氣順了，始能說話，足部肌肉常常抽筋痛楚。但自從參加了健康情緒學會的漫遊隊以後，短短的時間，體重減輕了二十多磅，腰圍減少了四英寸多，上樓梯，爬山或走斜路時，呼吸沒有以前那樣急促，晚上已沒有混身大汗。足部抽筋完全消失了，所以我

很感謝健康情緒學會帶結我的益處，更感謝周金華醫生帶領我參加這個會。希望各位踴躍參加，分享健康的益處。

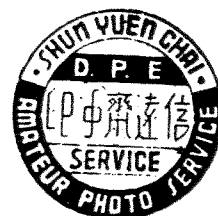


本文資料由寶雲行友提供

信遠齋攝影冲晒



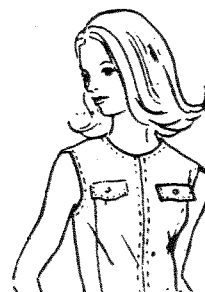
放大照片 顯露優點



香港中環
德輔道中二零六號

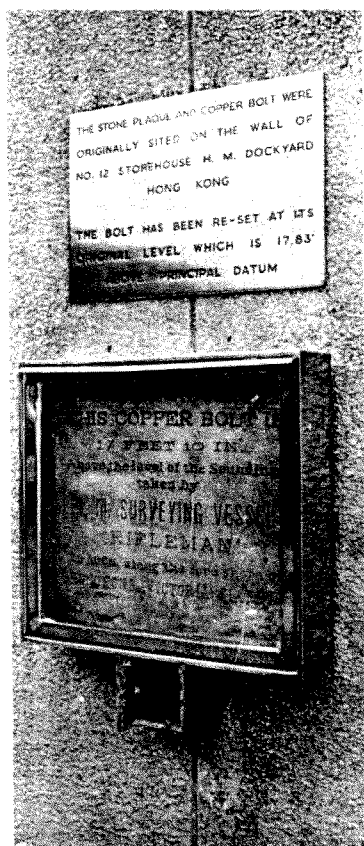
本號藝術放大
具下列特點：

清晰裝裱大方雅緻
配選適宜色澤調勻
工作上乘人材紙質



香港之地圖基準點

史良



不再作緒。

附圖為銅釘，坭碑與銅碑之真貌，其上文字清晰可見，

地圖上之等高線及標高點，皆由一特定之基準點起計，基準點通常為某地區最高潮及最低潮兩高度之平均數值，然亦有例外者，以香港言，即不依常例，本港之基準點，在高低潮平均高度下四英尺許，此基準點於一八六六年測定，當時由英國海軍測量船「來福槍手」(RIFLEMAN)號在維多利亞港沿岸進行，至取此高度之理由則不詳。當年測定基準點後，曾在海軍船塢內牆下立一銅釘，其位置在基準點上十七呎十吋，一切地圖上之測量高度，均以此釘之響度伸算(基準點在海面以下，不易覓得)及後海軍船塢遷拆，此釘由舊日之電車路附近移至今時之添馬艦海軍基地內，其高度仍為下距基準點十七呎十吋，位置則在基地內停車場西之牆上，北去海岸只十多碼。今日所見，銅釘在一方形水坭碑下方，水坭碑上以英文說明銅釘之位置及來歷，與銅釘同等古舊之物與銅釘一併移至今時之位置，碑與釘均用銅框圍繞，上加玻璃以作保護，銅釘離地面約兩呎許，在坭碑之下，坭碑長闊均在十八吋左右，坭碑之上，另有一新立銅碑，碑上有字，略云銅釘與坭碑原在海軍船塢第十二號貨倉牆上，後經遷移至此，銅釘之高度如舊，仍在基準點上十七點八三吋。

彩色黑白

電子射印

攝影器材

特約外景

影印價辦

Mayer Studio

美亞攝影冲晒

TEL. 5-466783

品質優良·服務至上 ✻ 上午交來·即晚有取

香港西環卑路乍街四十四號A地下

百墩圖

岳煌

大馬山整

大馬山在香港島東北鯽魚涌區後，一名畢拿山與柏架山隔坳古峙，山形尖拔，南控大潭羣塘，風光滿目，山頂有矮樹叢，中通小徑，貫走全脊，最高處有一石莖，莖作圓筒形，高四呎許，柱頭部份塗以黑漆，下截則為白色，為各類測量莖中最普通之一類，近年來各山嶺及主要制高點上重建或新立之石莖，大部為此種形狀，大馬山之石柱另有一特點，即柱下有一高四呎之濶大圓形石墊，故石柱之最高處離地面將達十呎，



AGENTS



AGENTS



AGENTS



AGENTS



CORRESPONDING MEMBER

GEORGE FALCONER (NAUTICAL) LTD.

BRITISH ADMIRALTY CHART AGENTS
AUSTRALIAN CHART AGENTS
CANADIAN CHART AGENTS
NEW ZEALAND CHART AGENTS
INDIAN CHART AGENTS
NAUTICAL INSTRUMENTS STOCKED & REPAIRED
NAUTICAL BOOKSELLERS

TEL 5-226741
5-222836
5-618467 (NIGHT)
P. O. BOX 826
CABLE ADD. "FANAUT"
108, EDINBURGH HOUSE
11-13, QUEEN'S ROAD, C.
HONG KONG

香港皇后大道中十一號十三號
公爵行二樓一〇八室
電話：香港郵政信箱八二六號
五·二二六七四一
（假期）五·六一八四六七

霍近拿海圖有限公司

代理：英、加、海、印、澳、紐、書、籍
專辦：航海儀器、航海書籍、修理、各種精密儀器、鐘錶及文具