

## 防治骨質疏鬆的

## “太空”運動

■ 王大衛 中醫師

一提起骨質疏鬆症，不少上了年紀的人都感到心裏發麻。自古以來就有俗語說，「小孩跌大，老人跌慘」。這句話對於今天患了骨質疏鬆症的人來說，實在是最迫真的寫照。

為著防止骨質疏鬆症帶來的悲劇，人們不得不到處尋求藥物的幫助。但是，生骨藥有著不可避免的付作用。這一頭的問題緩解了，另一頭的問題又出現了。所以，不少人就活在害怕，無奈、恐懼之中。

那麼，怎麼樣才能為骨質疏鬆症的患者找到一條既有效，又沒有付作用的防治之道呢？

告訴您一個好消息。現在為您介紹的「太空」運動，就是一條防治骨質疏鬆症的最好的康莊大道。

所謂「太空」運動，就是說這個運動是根據太空人在太空中的運動模式

而開發出來的。

我們知道，太空人生活在一個沒有地心引力的空間，他（她）們以每個月骨質密度喪失1%（即比地上的人快十倍）的速度，使慢性的骨質疏鬆症變成了「急性」的骨質疏鬆症。因此，太空人有一套特殊的運動方式，使之能夠盡量地與「急性」的骨質疏鬆症相對抗。

否則，返回地面之時，將變成一個抬都無法抬得起來的「骨癱」人。您只要注意一下太空人著陸後，是如何被人抬下航空器的，就應該明白骨質疏鬆的問題，絕不是說著玩的。

現在，有的醫學家就依據太空人的運動原理，研發了一套「太空」運動的器具及方法。每天只要花上大約十分鐘，就可以大大地改善骨質疏鬆的狀況。

對所有被骨質疏鬆症所困，正在「苦水」中掙紮的人來說，「太空」運動就像從船上向您伸出一隻手。有感興趣進一步瞭解詳情的人，請洽詢欣興自然療法中心：(626)274-6757

## Read with Me

### Passed Scientific Tradtion

By：Warren Chu

**In 1959, 12 year old Roger Kornberg was awaken. He was told that his father had just been awarded the Nobel Prize for physiology or medicine. On Wednesday, Roger Kornberg woke his father to tell him he had just been awarded the Nobel Prize in Chemistry.**

**Arthur Kornberg and son, Roger Kornberg are a rare father- and- son pair of winners. In the 105 years that the prize has been given the pair represents the seventh time a parent and child have both won the prize. Although the Kornbergs won in different categories, their work was similar. This family’s potential has been passed down through a generation. I’m grateful I was still around when it happened, Arthur Kornberg said.**

**Right now, the question remains. Will the Kornbergs scientific tradtion be passed on to another generation?**

### 南加生活

■ 山林

每年春假，我常去洛杉磯以外的城鎮旅行，尤其喜愛安寧之處。

有一年在印地安那州，拜訪了一個愛美許人建的小村 - Elkhart。我其實帶著打擾別人安寧的內疚，但後來發現所有遊客，都隨著導遊去同一個模型區。真正愛美許人住在遠處，步行也得一個鐘頭，當地人絕對謝絕參觀。

樣品區中舉目所及，除了泥板路外，就是純樸的衣著，簡單的房舍，手工做的傢俱，油燈，拼布

## 善待恨惡你們的

棉被，烘焙的麵點，汲水而飲與達達的馬車。

沒想到與世無爭的愛美許社區，也會招惹禍害。

兩週前在賓州蘭卡斯特，發生了驚世的血案：一個精神失常，積壓多年心結的凶手，找到最容易下手之地，殺害最不能反抗暴力的女孩子。

事發後，最令人不解的是，凶手和家人得到全村人的原諒，受害人家屬甚至去安慰凶手的遺孀及孩子。

愛美許人在歷史上，同時被天主教與新教迫害

過。十七世紀的一名天主教教士，創立了“Mennonites,”然後這教派漸漸擴展成愛美許派。他們反對暴力，死刑，容忍不同信仰，主張政教分離，不公開發誓或從事公職。

不記恨，不報仇，在今天以暴制暴的政策下，已經過時了。洛市每天耳聞的，有房客斬房東，男女朋友互鬥，被開除員工回頭殺老闆等等。

這個愛美許社區釋出了久被遺忘的信息：饒恕人的過犯。

也讓人反省，如果所

### 夫妻關係 王子和公主真能永遠

## 過著幸福美滿的日子嗎？

■ 劉儷

日前英國媒體報導，英國王儲查爾斯王子跟卡蜜拉婚姻拉警報，因為卡蜜拉不甘寂寞背地偷漢，不巧被王子大人撞見連個正著，他們這樁波折多年的婚姻可能不久之後也將要畫上句點。

對婚姻不忠，在英國王室早就見怪不怪，大部分皇室成員都有過「豐功偉績」。黛安娜王妃去世之前，查爾斯王子和卡蜜拉早已地下纏綿偷情多年，這是公開的秘密；經過多年的「奮鬥」，卡蜜拉終於扶正，但仍難逃脫對婚姻不忠的惡習。

其實不論是查爾斯王子也好，卡蜜

拉也好，他們倆再婚之前都不忠於自己的婚姻，這次查爾斯王子又戴綠帽，說的不好聽的話就是「狗改不了吃屎」！

要維持一個健康、幸福的婚姻，對配偶忠誠是必要因素！

因為「忠誠」是對配偶負責任，也是對婚姻的委身。夫妻彼此忠誠，就可提供婚姻中的安全感，讓兩人享受婚姻中的自由與開放，這也是婚姻能夠美滿、持久的基石之一。

其實我們不需要是王子和公主，只要懂得如何經營、維護自己婚姻，仍然能夠「永遠過著幸福美滿的日子」的！

### 法律信箱

## 讓小孩目睹家暴有刑事責任？

楊檢察官

加州刑事法第 273a 有設定所謂危害孩童安全罪。該法懲治任何大人對孩童施行不合理的身體或精神傷害。要觸犯此法，有兩個可能。第一個可能性便是當事人直接加害於小孩,例如用過份的方式毒打小

孩。第二個可能性便是間接性的傷害。

前者需要刻意的行為,後者只須當事人的極度疏忽,而其疏忽必須嚴重到當事人已經對人命不夠重視的程度。

在 2005 年的五月份,一樁家庭糾紛導致爸爸在八歲小孩面前用尖銳的凶器多次

捅了媽媽的臉部,產生嚴重的毀容。

雖然小孩沒承受身體傷害,

但因目睹事件,開始長期的情緒低落,在日記裡時常提起自殺,並且反常的在學校不斷的惹事。

爸爸因此除了被判傷害太太的多項罪名,也因小孩的精神上的傷害,被判疏失性的危害孩童安全罪。

### 商業文書顧問

美國的履歷表與一般亞洲通用的履歷表有幾點迥然不同之處:不用放出生年月日,也不須要表明性別及出生地點,更不必填寫婚姻狀態或家庭大小。

雇主通常可從申請人姓名略知其性別及種族,但僅只於此,其餘都不是雇主須要考量的事情,以免被告歧視。

所以寫履歷表時請記得只要寫有關自己專業經驗,技術,和學歷即可,不必畫蛇添足。

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 [www.MyDocuServe.com](http://www.MyDocuServe.com).

### 譚工專欄

■ 譚工

下列四種公司會關心員工身心平衡：一、大公司。

員工人數在一千以上的公司通常都會提供彈性工作和假期給有需要照顧家人的員工選擇。

大公司通常在健康保險，長期看顧險、傷殘險等方面十分齊全，退休基金也

不落人後。二、財務、保險和地產公司。

這類公司比較會關照員工的平衡問題，最差的公司是零售商和批發商，有些公司甚至連健康保險都沒有。

三、主管是女性的大、中型公司。這類公司對兒女尚小的父母而言，無疑是最佳工作地方。女性主管往往比一般男性主管更多地考慮到員工的家庭需要。

不過，如果女性主管是單身無子女者，則建議你另選一個公司。

四、主管是少數族裔的大、中型公司。這與第三個類型公司一致。少數族裔主管在美國創業的艱辛，他們全部經歷過。他們明白有子好父母們的困難，並能設身處地地為他們著想。

但是如果這位少數族裔主管是美國出生長大的，則建議你另找一個公司。

### 求職秘笈

■ 未然

科技日新月異，職場的文化也隨風轉俗，直接影響到公司的聘請的習慣。

過去的老一套也許在今天就不適應了。

這為想轉換工作，很久沒有工作面試的人設下了一些陷阱。專家列出以下三大陷阱：

一．海軍藍的西服不再是首選的面試裝。

## 找工作的三大陷阱

海軍藍的西服曾是工作面試最保險的服裝，它給人穩重，老實的感覺，但如今這個顏色和樣式都顯得過時了。

面談的人可能會想這個人太呆板，沒有創意。如今的年代，是會被問到「是否可以把梳子給和尚」的年代，沒創意活不成。

因此沒有固定的公式，規定穿什麼樣的服裝，還是先研究前去面試的公司的文化，再決定穿什麼。

二．應該強調電腦技能。

如今，人人都應該會使用電腦，故許多人不再把會使田 WORD，EXCEL 或 P O W E R P O I N T 列在簡歷上。

實際上，公司人事部可能因此會認為你不懂電腦，而不再約你面談，因此仍然必須把電腦技能列在個人技能的一欄上。

三．電郵一份簡歷給自己

如今向公司送簡歷，已經

### 理財焦點

■ 郭維

當你真正要買一棟房子時，你一定不喜歡有房子貸款；但爲了得到房子，或許你仍需要申請房子貸款。如果，你也像大多數的人一樣，想要盡快的把房子貸款還清。那麼！30 年之後，你所付的利息將超過當年你買屋子的錢。

這就是爲什麼許多人竭盡所能的多放頭期款，以降低房屋貸款金額。或許你會申請 15 年固定利率的房子貸款，僅花一半的時間就將貸款還清，甚至於比每月應繳金額多付些，能將貸款早日還清，更甚有者，選擇每二週付一次貸款的計畫；其主要原因，都是爲了能儘早將房子貸款還清。

事實上，以今日的經濟環境，在財務計畫上，或許你更應用「30 年得房子貸款」作爲個人的財務規化，並且儘你所能的多貸些，償還期愈久對你愈有利。因此，永遠不要還清房子貸款，更別考慮

## 房貸與投資理財

15 年的房子貸款計畫，也不用考慮每二週付一次貸款的計畫。

爲什麼把房子貸款付清不是好主意？以下將詳細的解釋，如何應用你的房子貸款，爲你掙大錢：

首先，我們都知道，房子貸款金額大小與房子增值或房子跌價無關。長期而言，房價將增值，而且增加的淨值若不活用他，並不能賺得任何利息收入，若將增加的淨值取出，就如同先享受房子的好處但不用賣掉房子。

其次，房子貸款利息可抵稅，你所附的每\$100 元利息最多可讓你省稅\$35 元，所以如果你付 6%的房子貸款，你真正的成本可能低至 3.9%。

假設你同時付 6%的房子貸款並將增加的淨值取出，並以得到 6%的投資利潤計算，房子貸款利息部份可讓你抵稅，可是投資利潤繳稅可交 15%。若你的所得稅率要繳 25%，這意味著你房子貸款利息在稅後僅 4.5%，然而投資利潤在稅後時得

5.1%；可見，以同樣房子貸款金額轉成投資後，仍有超出房子貸款利息 0.6%的利潤。換言之，稅法對保有房子貸款的人有利。

最後，房子貸款金額大者，手邊可活用的現金較多；舉例來說，你想換大房子，賣了舊屋，手頭有淨現款\$300,000，買\$500,000 的新屋，你可選擇僅付 10%頭期款(\$50,000)，手頭仍有\$250,000 可投資，或者把全部\$300,000 當頭期款。假設二者房貸利息均爲 7%，前者每月貸款\$2,994，而後者每月僅\$1,330。所以後者每月可少付房子貸款錢\$1,664，可用以投資。

如果，今日用\$250,000 一次投資或者每月僅投資\$1,664，以 30 年爲期的計畫。假設二者均有每年 6%的利潤，前者在一年後將有\$265,419，後者每月投資 \$1,664，一年後將有\$20,526，若比較 15 年之後，前者將有\$613,523 比後者多出 \$129,601。

可以看得出来，貸款金額大者可製造出更大的財富。試問？你將選擇哪一項？

### 企業經營

## 加州，多元化的商業環境 (1/3)

■ 山語

聞名全球的矽谷座落在北加州，它不但在科技發展中佔有領先地位，在資本市場上也是舉足輕重，與華爾街一同讓股市發燒，而矽谷對於政治的熱情，也讓許多政客輪番成爲矽谷的座上客，相形之下的南加州的洛杉磯，除了影城，高科技色彩已隨國防工業的衰退而褪色，從而形成與北加州完全不同的商業氣候。

加州的商業環境呈現多元化色彩是近十年來的結果，在此之前加州的經濟主要依賴於冷戰時期軍備競賽及不斷擴大實施的政府空間計劃，經濟的發展很大程度上依賴於聯邦預算。隨著冷戰的結束，隨著聯邦預算的減少加州的經濟經歷了嚴重的蕭條。在失去政府支持的情形之下，自由經濟導引下的加州經濟呈現出多元化的發展，由於加州從北到南是如此之遼闊，因此，十年下來，形成南北渾然不同的商業

環境。其一州內的差異，比之其它州呈現單一的經濟形態來說，更顯出加州的經濟具有極強的生命力和可以適應未來經濟環境的變化。

商業環境的多元化會反映到各行各業去，因爲每個地區都有主導地區經濟的行業，因此地區之間的差異就反映在行業之間的差異上。以勞工成本爲例，以 1992 年的統計結果看，銀行業的勞工成本佔總數的 14%，而計算機服務業的勞工成本達 45%；在製造業中，行業之間也有差別，比如計算機勞工成本佔 20%，而飛機製造業則爲 28%。地區之間支柱行業的分野，也造成地區之間的經濟發展的差異。以 1990 年蕭條開始時爲基點，1997 年時洛杉磯的就業水平僅有 1990 年的 94%，而在矽谷，就業水平卻在 114%上，即增長了 14%，顯然這與洛杉磯陷入蕭條最深有關，但也與本身的經濟結構有關。像在矽谷，高科技的工作崗位爲主，而這些行業

的高收入，對地區的服務業的促進無疑是洛杉磯

的製造業相對的低收入所不及的，從而經濟的繁榮也不同。如果以十萬元薪水收入可促進十個服務工作計，則在矽谷工作的每位受雇於高科技公司的電腦程式員，以其公司股權的收入和薪資收入就可創造出十倍以上的工作機會；而對於以製造業爲主的地區而言，平均薪資不足五萬的話，每兩個員工才能創造出十個工作機會。這不是一個推測，而是事實。從 1990 年至 1997 年，建筑、礦山和製造業的從業人員，減少了 15%，政府和交通和水電部門的工作人員保持相同水平，而服務業的就業人員上升了 20%，同樣以矽谷爲例，其就業人員的比例一直在上升，但是去年的從事高科技人員佔總就業人數的比例比 1998 年下降了 0.5%左右，這說明雖然從事高科技的人員和從事服務業的人員都在增長，但從事服務業的人數增長更快。這完全是高科技行業發展帶來的對服務業的促進。