傳真：2873 2453 電郵：feature@wenweipo.com 本版逢周一至五刊出

針灸和拔火罐的療效

點滴

陳復生

中醫博大精深，治療方法亦有多種，除了傳統的中草藥外，還有針灸、拔火罐和推拿等。其中最受歐洲人歡迎的療法，便是針灸和拔火罐。我們在2018年前往歐洲的中心點——波蘭，拍攝電視特輯《一帶一路醫藥行》的時候，在波蘭首都華沙訪問了幾位當地的中醫師，他們總結了一些針灸在歐洲廣受歡迎的因素：

第一，針灸在較早期已傳到歐洲。

第二，我們國家在推廣針灸國際化已進行非常多的工作。

第三，從針灸本身來說，它更易於操作，因為它的體系和中藥的體系是完全有分別。針灸的體系建立在經絡學說，還是比較容易去掌握。如果用草藥療法，需要用不同的草藥；而針灸比較簡單，效果又比較好，相對亦較廉價、成本較低。且針灸在早年結合了一些神經學說，西方人比較相信這類理論，所以他們更容易接受針灸。

源於中國的針灸，後來傳到朝鮮、日本等國，其理論是通過針刺刺激穴位，以改善經絡中的氣流向，藉此調理身體機能。2010年，針灸被聯合國教科文組織列為人類非物質文化遺產，讓更多人認識到中醫的精髓，故針灸現在西方社會備受重視。

除了針灸，愈來愈多歐洲人也接受拔罐。雖然拔罐會在身體上留下一個個紅色甚至瘀黑色的印，但因為看到療效，他們亦不會介意。而且，波蘭也有自己傳統的拔火罐方式，通常他們感到肩膀痛、腰痛或身體不舒適的時候，都樂於接受這療法，用以提升自己的免疫力。

波蘭人傳統的拔火罐，只是找一些肌肉、一些屬於皮部的位置，只在局部哪兒痛或不舒服，就拔在哪兒。而我們中國的拔火罐會找相應的腧穴，經絡和穴位，非常準確地去引導疹療者的氣血。拔罐利用燃火、抽氣等方式令罐內產生負壓，將罐吸附在身體穴位之上，以達到通經活絡、行氣活血、消腫止痛等療效。除中國以外，古希臘及古羅馬亦有文字記載當地曾盛行拔罐療法，難怪現今在歐洲，拔火罐又漸漸普及起來。

◆麥景榕主持的《一帶一路醫藥行》介紹廣受歐洲人歡迎的中醫療法——針灸和拔火罐。 作者供圖

文公子飯堂

文公子手記

文公子

文公子並非食家，只是一向與食有緣，而且喜歡美食之餘，偶爾也會寫寫不太入流的食評。文公子雖喜美食，但卻不懂廚藝，所以先天已不能成為美食家；只是平時喜歡在社交媒體與朋友分享覓食經驗，無論中伏還是讚賞，都隨心而寫，竟然也有不少網友讀者。

由於文公子並非美食家，因此甚少在媒體曝光，在飲食界幾乎可說無人認識，這個身份非常適合四處覓食。此話何解？因為不少餐飲食肆，每見美食名人或網紅到訪，都會刻意打點，在用料、廚藝，以至服務態度上，都會特別注重。江湖傳聞有食肆為招呼一位非常知名的美食家，甚至會安排餐牌以外的美食奉客。因此，食友們如果跟着名人或網紅的推介前往光顧，往往會投訴質素和服務「貨不對辦」，甚至根本沒有所推介的美食提供。

因此，分享覓食經驗中，文公子一度提出「文公子飯堂」的概念。由於文公子顏值普通，只是一名普通食客，所以基本上不會有何特別優待；所嘗菜式的水準，就是該店原本的味道和質素，所得的服務也與他人無異，因此才能得嘗該店的真功夫，如果仍能作出推介，就可成為「文公子飯堂」之選了。

香港飲食業不易為，特別是近年深受疫情衝擊，更為餐飲業雪上加霜，經營者苦不堪言，不少甚至決定結業了事。因此，文公子都會體諒苦處，對於仍能堅持質素者多作推介。

近日由於天氣終於轉冷，再加上政府發放八達通用戶最後一期消費券的效應，不少禦寒美食都特別受歡迎，火鍋、燒肉、羊腩煲、煲仔飯都大受歡迎，連蛇羹也其門如市。

由於文公子經常會邀約朋友們共享美食，秋冬之際約得最多的是蛇宴；而今年也已在朋友催請下，搞了好幾次蛇宴。蛇宴一般有三大類別，其一是酒樓，其二是各大飲食業職工會，其三是蛇店提供。文公子認為，蛇店的蛇宴最合胃口，而且以蛇為食材的菜式種類也最多。

今年蛇店蛇宴的市道非常暢旺，文公子月初受託要安排兩席蛇宴，已經兩個星期前預訂，但各大知名蛇店均已告客滿。後來，其中一家位於鴨寮街的老店「蛇王協」，為應付向隅的食客，由上星期起與石硤尾一間酒樓合作，租用一個大廳招待，派出師傅往酒樓掌勺，亦能座無虛席。是晚蛇王協的蛇羹分量非常足碼，蛇肉與配料的比例適中，值得推介一試。

父親希望阿Mo堅持不要心急

淑梅足跡

車淑梅

差不多5個月前的7月28日，紅館演唱會發生了嚴重事故，舞蹈員阿Mo（李啟言）身受重傷，父親李盛林牧師立即從加拿大趕回來……

「大兒子是醫生，他一家四口剛從香港到加拿大探望我們，也立即改機票回來，在阿Mo入手術室前，醫院安排我們以視像給他打氣鼓勵，我請他耐心祈禱，醫生說他好叻，沒有哭，也沒有怨天尤人，好勇敢鎮定地面對。早前阿Mo的情況較穩定，我在11月底回到了加拿大兩個多星期，去處理緊急而沒有處理的事，交代一切。我們其實已經移民30多年，現在決定全面回歸，多倫多的醫療教授更指出，現在醫院給阿Mo的復康儀器是非常先進，他們也未必比得上。」

「事後我有見到事發那一幕，我一直心跳、難受、好激動！因為一秒前和一秒後完全變了另一個人、另一個世界！阿Mo好喜歡跳舞，當年他在理大讀生物醫學尚有一個學期便大學畢業，成績沒問題，但他要去跳舞，最終我們都接受和尊重他在興趣上面發展，阿Mo好努力去美國、韓國等不同地方學習，我們也全力支持！」

「醫生初時診斷95%不能康復，但我信了耶穌50多年，當牧師和神學教授數十年，曾經好多醫生稱沒辦法的，但總有病人神跡地活下來，所以我會看那5%，因為聖經詩篇27篇13、14節：我若不信在活人之地，得見耶和華的恩惠，就早已喪膽！所以你們要等候耶和華壯膽。活人之地講數據、現象和經驗，但這裏依然有神的恩惠。」

「我的大仔，他有條辮的，但為了支持細仔，我們一起剃頭，因為阿Mo把頭髮好犀利，但為了護理要剪掉，我們要和他站在一起同時鏟青。女朋友稱他為此事哭泣……另外發代禱信的原因，初期很多報道並非完全正確，因為沒有方法取到真實資料的緣故，不如由自己去寫，每次我發去朋友圈，何師母羅乃萱是我大學的同學，她幫我轉發至公眾，經常都收到很大的回響。其實每封代禱信都經過阿Mo拍板，我只是負責起稿的。」

◆李牧師曾為阿Mo發代禱信。 作者供圖

「阿Mo女朋友So Ching是他信仰之外最大的支持，一個好單純的女孩，好願意為阿Mo付出，醫護說她已經是照顧一位受重創病人的專家，如他要轉姿勢，她好純熟，好夠力，雖然她好瘦，但一下子便可以轉到位置。（可會鼓勵她復工？）這個要她自己去決定了。（她一句世界變了……有人說她放負。）但我覺得她承受好大壓力，外人不能了解，她也需要一種內心世界的表達。她是一位新的公眾人物，Ig粉絲也有24萬人，好多人關懷她，相信她會懂得如何去調節自己，在我眼中她是正面的。」

「醫生曾說他（阿Mo）沒有一年都要半載在ICU，結果他4個多星期就可以離開，這個是數據不能解釋的。醫藥費方面李先生（李澤楷）提出私人支援1,000萬，其實他事先來探望過一次，我們短暫交談，他有提及，但我沒有回應，至他將事情公開，其實當時還有好多外界有關金錢、物資、醫療方法等等信息，我只說當時不是最合適時間，我禮貌回應暫時不要談這些，等待報告讓我們明白為什麼阿Mo這麼年輕要承受這樣大的創傷。之後李先生沒有直接聯絡，間接是有的，（花姐呢？）可能不太方便吧。」

「代禱信出了超過20封，事件差不多22周了，感到親情和外界的愛，很多未入信的朋友為教徒祈禱，這是第一次。我沒有怨，只是和太太同樣在想我們可以代替兒子嗎？不能動、受重創的可以是我們嗎？耶穌求你憐憫、可憐我的兒子，他好無辜，好無辜！我當然希望阿Mo立即可以康復站起來，但我都請他繼續堅持不要心急，正如十月懷胎一樣，胎兒不能一夜變成BB。」

《中年好聲音》瀟灑豁達

紅查館

查小欣

《中年好聲音》愈睇愈好睇，收視不斷升。好睇在參賽者的勇氣、鬥志、背後的故事、人情味和評判的評語，令觀眾看得投入。

《中年好聲音》構思充滿正能量，節目核心價值是「追夢」。《聲夢傳奇》給青春族實現歌星夢，為樂壇注入新血，打造天王天后接班人；但追夢不是年輕人的專利，人到中年甚至銀髮都有權追夢，他們年輕時因為生活、環境等種種原因，沒機會實現夢想，《中年好聲音》不單讓唱歌發燒友追夢，更讓他們圓夢。誰說「人到中年百事哀」？

兩個歌唱比賽節目，發掘了一批具歌唱潛質的發燒友，來自《聲夢傳奇》的十四五歲，《中年好聲音》有到70歲爆紅的「Bill哥哥」吳大強，如TVB打造一個老、中、青三代同堂鬥唱的節目，肯定受歡迎。

節目對年輕人是一種提醒，提醒他們有多幸福，現在他們有很多追夢的途徑；也是對年輕人一種鼓勵，鼓勵他們就算現在無奈沒法追夢，不表示永遠不能實現夢想，只要保持心中的一團火，就會有機會。

吳大強就是好例子，他是最年長的參賽者，卻非常活潑又有表演天分，中氣十足，以表演高難度震音和高音成為焦點，他在上一集以招牌震音高唱《Oh, Pretty Woman》，邊唱邊扭身扭勢，兼向肥媽瑪利亞大拋媚眼，贏盡5盞燈晉級，實至名歸。評判之一的張佳添對吳大強讚不絕口謂：「見到有個偶像喺度，你唔使行實力派，做偶像派得喇。」很同意他的評語。「究竟吳大強能否贏到最後，成為冠軍？」這個懸念，成為節目收視保證。

吳大強跟娛樂圈有點淵源，他兒子就是在《愛．回家之開心速遞》飾演朱凌凌的吳偉豪，相信吳偉豪的演藝細胞是來自爸爸，觸覺敏銳的廣告商會否邀請他們父子檔上陣拍廣告，廣開老中青客路？

《中年好聲音》的參賽者都有一份豁達和瀟灑，他們覺得到了這個年紀能夠在大台當眾唱歌，已經十分滿足，輸贏變得不重要，純粹享受過程，被淘汰又如何？他們都輸人不輸陣，輸得很有風度。

至於評判，他們也要表演，評語要有分量，既要得觀眾共鳴，但又不可傷參賽者心，更要運用不同詞彙去表達意見，實在不易做，現時5位評判都做得十分到位。

◆吳大強、吳偉豪父子笑容一致。 作者供圖

古箏作匾贈佳人

愉韻度曲

梁君度

上月有好友讓我題寫《拙石齋》三字，他請篆刻家李玉生把字刻在一個廢舊古箏上，做成橫匾，掛在自家門楣上。這位朋友請我去他家作客，我看了也覺得挺好。將一件廢物「華麗轉身」變成了藝術品，實在不錯。

世事那麼巧，前幾天畫家賴榮春居然問我要不要一把日本古箏，說如我有興趣，便可送我。有這等好事當然不能錯失，我立馬着人幫我取回來送去李玉生那裏，準備請這位篆刻家如法炮製成另一件古箏牌匾。

相傳古箏原本是戰國時的一種兵器，後來在上面加上琴弦，撥動時發現悅耳動聽，於是發展成樂器，因此有着「箏橫為樂，立地成兵」的說法。隨着時間的推移，兵器也愈來愈輕便，體積龐大的古箏便失去了兵器的作用，僅作為樂器的形式出現。據後漢劉熙《釋名》箏條所說：「施弦高急，箏箏然也。」古箏的「箏」便是以音響效果命名的。說到古箏，自然會令人想起十大名曲之《高山流水》和伯牙鼓琴遇知音的故事。不過那時伯牙彈的是七弦琴，沒有後來的琴那麼長、弦那麼多。現在中國的古箏設有21弦，彈奏的音色也更悅耳動聽了。

日本古箏與中國古箏相似但又不同於中國古箏，其琴身窄長，也沒有中國古箏那麼漂亮，但琴身簡樸卻也更適合刻字。

說到世事巧，更巧的是我有一位美女朋友是古箏演奏家，名叫馬航，去年我在演藝學院的一次音樂會上聽過她演奏古箏。我想，如果這把古箏刻上詩句贈送給她，便比所謂「寶劍贈烈士，紅粉贈佳人」更有意義了。果然馬航一聽便興奮了，我最後決定為她題李白詩句「長風破浪會有時」刻在琴上，並請李玉生以大篆再刻上「馬航」二字在上面，寓意這位美女的藝術事業在疫情過後會長風破浪，直掛雲帆濟滄海！

一件用來彈奏的舊琴，經過書法家和篆刻家的合作做成藝術品，再贈送給演奏家，這大抵也能傳為美談吧！

我們書畫家時常雅集，以往一班書畫家聚在一起即席揮毫，品茶論道，自然也十分開懷，但若然還有高水平的演奏家彈琴助興，那又不可同日而語了！一曲《雲水禪心》彈奏出來，你便寫就「雲水禪心」這四個大字，恐怕更會有禪意吧！當我們雅集邀請馬航出席彈奏表演，她欣然答應了，古箏作匾贈佳人有這樣的回報，真是愈想愈開心！

◆右起：馬航、筆者、李玉生。 作者供圖

楹聯高手霍婉雯聞此逸事，即賦聯相贈：

論道品茶，咸能得趣；
高山流水，貴在知音。

異鄉飄零客

百家廊

夏飛雄

十多年前，我有緣結識本城的一位漂泊者。後來，他揮別這座小城，去到陌生的他鄉繼續流浪。異鄉一壺酒，遊子身上衣，深夜踽踽獨行的他是否知道——他的故事時常在我的心頭鋪展開來？

他是個街頭貼膜人，紮着大辮子，眼神泛着些許憂鬱，身材微胖，操着外地方言，一年四季以貼膜為主業。我第一次走近他，就感受到他身上不同於其他貼膜人的卓然氣質。也許他歷經了太多人世風雨，所以有着謎一樣的人生。他的攤位處於小城的繁華地段，人來人往，煙火氣十足，大街小巷裏傳出的各種聲音漫過他的頭頂，而他多數時候都在靜靜等候顧客臨門。一張小凳子，再加上一輛電動車和一個工具箱，還有地上放的一張叫做「大辮子貼膜」的看板，組成了他的全部「家當」。包括小型抹布等物件全部收納於工具箱，置放於電動車的尾部。

初識他時，他身後那家服裝店時常播放着一支名為《走天涯》的歌曲，聲聲入耳，伴隨着舞動的音符，貼膜人的一雙巧手在手機熒幕上歡騰起舞。他對我說，他曾經是一名畫者，師父多年前去了上海，而他沒有隨對方前去，選擇留在本城。我沒問原因，但能感受到他貼膜時透出的畫者風采。

我觀察過許多貼膜人，他們大多只是簡單地在手機熒幕上塗上一點酒精，然後拿出小型抹布擦拭兩下，再找出對應的貼膜貼上去，便算完成所託。「大辮子」貼膜的手藝則要複雜得多，他除了完成這些工序，還會拿出刻刀，然後沿着成型貼膜的4個方向使出刀法，裁剪他所認為的冗餘部分。此刻的他凝神靜氣，既要確保力度不至於刮壞手機，還要在4個方向各切下寬約6毫米的膜片。他解釋說，這樣處理之後，手機膜的四周便不會無端翹起。所謂「方寸見神采，指尖有乾坤」，我每次在他那裏貼完手機膜後，即使時光將舊手機拋入垃圾堆，上面的貼膜依然與機身纏綿。看到曾經的畫者利用鋒利的刻刀貼出如何完美的貼膜，我時常想——他的畫技應該也很高超吧？

有時，或許是對自我技術的不滿使然，在刻刀遊走多時且貼膜近乎完工後，他忽然將貼膜撕掉，扔在一邊後，又從工具箱裏找到一張新的貼膜，再次啟動指尖上的藝術。大家知道「大辮子」將貼膜當成一門有藝術含金量的生意後，紛紛前來，他的口碑便一天天好起來了。不久後，令人感到滑稽的一幕出現了——旁邊的那位年輕貼膜人從網上買了假髮，戴好後一腳踢掉了原有的看板，也開始自稱「大辮子貼膜」了。二人指尖競技後，不少路人無法分清哪個是真正的「大辮子」。對此，「大辮子」的首創者也只能一笑置之。

除了貼膜，他還會用畫筆給街頭路人有償畫像。他依靠行雲流水的畫風和扎實的素描功底，常常吸引了包括我在內的眾多市民駐足觀看。當路人坐定後，「大辮子」便聚精會神地觀察對方，把他們當作有着不同五官特點的模特，準確捕捉其面部特徵和情緒，並一點點地進行還原。他將每一幅畫看作是一次藝術創作，完成一幅畫作往往耗費1個多小時。在他看來，這不僅是藝術創作，更是對每一位臨門顧客的尊重。當那些形形色色的人於此駐足時，世間的一切彷彿都靜默了。伴隨着筆尖遊走於紙上的沙沙聲，他將陌生人定格在畫紙之中，也將自己畫入了別人的故事。他說，他憑藉自己的畫技給一個個陌生人記載時光、留住歲月，用自己的方式照亮、溫暖他人，有時也會收穫來自陌生人的溫暖。

剛工作不久，我時常感到生活拮据。一次，我從六堰電腦商城淘了一台二手筆記本電腦後，逕直走向「大辮子」的攤位。因那台筆記本電腦的外殼褪色嚴重，磕磕碰碰後的凹痕令人難堪，愛面子的我找到他，希冀作為手工達人的他能夠施展身手，遮住我日子裏的艱難。因他平日不承接筆記本貼膜業務，我便提前從電腦城老闆那裏討要了貼紙。沒想到貼紙又脆又薄，為了盡量做到美觀，那天，他設計了兩套方案，慎重比選後，用了1個多小時才完成貼膜，卻只收了我20元錢。那一刻，我有種說不完的感動。在街頭，我與他有過無數次路遇，即使我不貼膜，彼此也會熱情地打招呼，在擦肩而過時贈給對方會心的一笑。但有一天我發現，他悄悄收拾好行囊，帶着刻刀，以及被吹散的舊夢，在歲月裏漸去漸遠。遺憾的是，我沒有留存他的聯繫方式，他的神秘出離，讓一切變得無跡可尋。

如今，我路過「大辮子」曾經的攤位時，偶爾也會幻想着他不曾離開此地，而凳子碾過的地面舊跡，以及似曾相識的街頭藝人，卻都在令人生厭地力證着一位畫者的悵然離去。人的一生，總有着太多遺憾，也有着許多別離。回憶往昔，歲月的河床中總是留有淡淡的回味、淡淡的想念，就如同斷斷續續閃耀的星星點點，在記憶的天空中散發着淡淡的幸福，點綴着淡淡的清輝。再次走在街頭，「大辮子」攤位背後的那家服裝店已然改為眼鏡行，一旁的模仿者也不見蹤影，當往事變得依稀，記憶開始摺疊，唯有那句歌詞「你的腳步流浪到天涯，我的思念隨你到遠方」還時常於耳畔和心底回響……

勇敢面對人生低谷

從零創夢

王嘉裕

小時候，每當在電視裏看到很多不幸的新聞，總是會覺得這種事情怎麼會發生？好像在孩童的眼裏，天空永遠是藍的，燦爛的陽光永遠照耀着大地，從未想過人生中也會有陰雨連綿、烏雲密布的天氣。

後來，從生活的歷練中逐漸明白，人生不是一路平坦，很多事情也不在我們的控制範圍之內，也許走着走着就落入了人生的低谷中。是的，誰能避免得了人生的挫折？於是，也常常思考，那些在不幸中經受磨難的人，他們有着多大的毅力和勇氣才能夠走出來以笑容重新面對新的世界，可是有時候也並不需要思考，因為愈走着愈會發現，我們一生中都會經歷很多的挫折，每經歷一次挫折就是墜入了一次人生低谷中，不需要旁人的說教，每次經歷就是一種成長，能夠走出來，便是最大的勝利。

今天如果要說，怎麼樣去面對人生低谷，我覺得這個題目並不簡單。因為每個人的心態都不一樣，有人在人生低谷裏低沉了多年才能重振起信心，有人會把失敗和挫折看得如同一粒塵埃，輕描淡寫就過去了，所以不能指明具體應該怎麼做，比如去做一些什麼事情：看書、散步、旅行等等。因為這些事情因人而異，但一定要說的是，在人生低谷裏，無論你怎麼消沉，都要給自己留一線勇敢，都不要走向絕路，要做一隻打不死的小強。

尤其是當今社會的人們，承受着多大的壓力，而近幾年我們的大環境並不樂觀，在我們個人的身上，價值觀的多元化等，導致人背負着很大的包袱。比如我們熟悉的創業者群體，很多人羨慕他們有勇氣和成功時的輝煌，但其實這個群體，由於創業的風險性會經常遭受挫折，更不要說那些剛剛起步的年輕創業者了，說一句不好聽的，也許有些創業者還沒開始就摔了一跤，遠大的夢想都摔得破碎，錢財一分不剩，可能還欠着債。但是，生命正是風華正茂的階段，年紀輕輕就要想不開了嗎？看看很多失敗的創業者，也都是這麼挺過來，而後來的事實也證明，這些能夠勇敢挺過來的人，只要再堅持努力，後來都會大器晚成。

年輕的創業者朋友們，這些話說在開頭，並不是要打擊大家，而是想告訴朋友們，不只是創業，我們的整個人生，可以說都是充滿風險的，都會遇到無可避免的挫折陷入人生低谷，我們要打一場持久戰，要真正把整個人生過得精彩，就得做好心理準備，即使陷入人生低谷裏，也要勇敢熬過去，永遠不要放棄自己，耐心等待，再黑暗的夜也總會有黎明的到來。