過年吃餃子

雙城記

何冀平

過了一個年，按照老傳統，幾乎天天要吃餃子。初一餃子，初二麵，是北京的老規矩，之後，初五百無禁忌叫「破五」，要吃餃子表示圓滿，初八「順星」，餃子像星星要吃餃子，正月十五看花燈，好像也有餃子的份。

餃子在北國是極普通的食品，究其歷史有一千多年。古時稱「牢丸」，水餃叫「湯中牢丸」，蒸餃叫「籠中牢丸」，大約宋代之前都這樣叫。為什麼有個「牢」字？這是個不吉利的字眼。舊時講「送牢飯」，給牢獄中人送飯送餃子，可能餃子有肉有菜，方便攜帶，冷了也不太影響味道吧。古時候可以往牢裏送餃子，現在可絕對不行，包起的麵皮裏可以放許多禁品。

宋以後，叫法比較雜，「粉餃」、「水角」、「煮餑餑」。「煮餑餑」的叫法我是在陝西知道的。數十年前去陝西落戶，1月從北京出發前往，到了村裏住下沒多久就是過年。中國人很講究過農曆年，不論多貧困，也得過年。老鄉們一早就開始忙上了，磨麵做「攤饃饃」，富裕些的做「炸油糕」，滿村都是糧食味道，人人喜氣洋洋，平時他們根本吃不飽。他們問我們過年吃什麼，北京學生當然要吃餃子。「餃子」是什麼？全村人都很好奇。解釋了半天，也沒弄明白。

年三十到了，大人小孩都圍在我們的窯門前，主要是男人，婆姨們都忙着「攤饃饃」呢，但心裏也惦記着餃子，倒要看看什麼是餃子。我們當然要「亮一手」，讓鄉民們知道學生家也是會煮飯的。和麵、切菜、攪餡、做皮，全體動手，做好了，煮出來了，一個個白白胖胖，圓圓鼓鼓，村裏人們大悟，也很失望，不就是「煮餑餑」嘛！

北國人愛吃餃子，香港人也喜歡，否則「灣仔餃子」不會這麼深入民心。包餃子是一件麻煩事，各家的餃子都不一樣，皮沒有太大分別，主要是餡。北京有家「鴻興樓」是山東風味的飯館，除去山東的出名大菜，以餃子最出名，顧客雲集。鴻興樓與眾不同的是，一兩麵做20個餃子，這和其它飯館一兩麵只包幾個，相差很遠，有葷有素，有甜有鹹，有蝦有魚有雞肉，可煮可煎可蒸，最特別的是吃餃子用火鍋，煮好高湯，現吃現煮。

「遠遠來了一群鵝，撲通撲通跳下河」。煮餃子有學問，包得好，但煮不好一樣不好吃，北國講「三開餃子，二開麵」，即是鍋裏水開了，要下少少冷水，餃子下三次，麵下兩次，才能煮出最好的餃子，鴻興樓吃火鍋餃子，都是侍應代勞，客人煮不好，會說餃子不好吃。

朋友圈裏的元宵節

大地遊走

彭晃

過年意未盡，元宵再鬧騰。這兩天，打開朋友圈，元宵節的氣氛就迎面而來。

對於無孔不入的微商來說，又到了抓住商機奮力一拚的時候。為了賣元宵，微商也是蠻拚的，他們每天孜孜不倦地刷朋友圈，打着親情、健康、美容的旗號，配着讓人垂涎三尺的元宵圖片，硬是把胖嘟嘟的元宵，差點就誇成了太上老君煉丹爐裏的仙丹。好像你不買他們的元宵，就過不好這個元宵節似的。

父母也應時應景，在朋友圈裏開始了養生健康大宣傳：哪類人不能吃元宵？元宵怎樣吃才健康？猜完燈謎吃元宵，這些事兒你該提前知道……父母發完朋友圈，還要把那些鏈接群發給我們，並且千叮嚀萬囑咐，吃元宵時一定要注意。我就納悶了，之前沒有朋友圈發這些亂七八糟的健康知識，吃了幾十年的元宵，不照樣好好的嗎？想歸想，為了配合父母的情緒，我還是積極點讚並且表示一定會按照他們的指示，健康吃元宵。

鄉下的嬸嬸，在朋友圈晒她打鑼鼓的小視頻。正月是農閒時間，村子裏成立了鑼鼓隊，大家積極排練，就等着正月十五去城裏一顯身手了。村子裏的年輕人出外打工都啟程了，鏗鏘有力的鑼鼓聲，讓冷清的村子頓時熱鬧起來。嬸嬸穿着紅綢子上衣綠綢子褲子，隨着鑼鼓點輕盈地扭動着腰身……眼神穿過她身後有些蕭瑟的村莊，我好像看到了春天萌動的樣子。

元宵節，是我們家的大團圓，我自然要晒一張全家福了。每年過年，我們一家三口都要回鄉下老家陪公婆過年。公婆都是80多歲的人了，每次過完年我們回城時，他們總是有些落寞。後來我就跟老公商量，把公婆帶到城裏過元宵節。我孝順公婆，老公心裏也就惦記着我的父母：過年你也沒回娘家，咱也把孩子姥姥姥爺接來過元宵節！4個老人在一起，家裏一下子熱鬧了很多，公公和老爸往家裏採購食材，婆婆和母親着手做元宵，元宵佳節的氣氛，也就撲面而來了……我晒出的全家福，很快就獲得很多評論和點讚。親情和愛，永遠是節日的主題。

元宵節是過年的壓軸大戲，我們踩在年的尾巴上盡情狂歡。元宵節的煙火燦爛綻放後，我們就要收拾心情鼓足幹勁，向着新的方向日夜兼程。

◆花燈燦爛迎元宵。

無時無刻擁抱着愛

發式生活

余宜發

在這個年代，每個人都手機不離手，無論在什麼時候，它好像就是我們的最佳伴侶。我本人也不否認這個行為，而且因為我經常自己一個人到餐廳用餐，雖然好像有點寂寞，但我已經習慣了。

在進食期間，我可以把視線放在手機的畫面上，選擇自己喜歡的影片看看，不知不覺便陪伴我整個用餐時間，而且可能因為有些令人動容的影片，而令自己也忍住淚水繼續看。

最近看了一些也覺得非常感動的影片，想在這裏跟你們分享，可能你們從一些社交平台也曾經看過這些影片，但當我看到這些很有意義的影片時候，也希望能夠從文字去感染讀者，令大家都繼續擁有一顆愛心與善心，做一個好人。

第一條介紹的影片是發生在餐廳內，有一個戴着太陽眼鏡的女性坐在一旁，隔壁枱的男生覺得有點奇怪，然後發現枱上面有張紙，上面寫着我是失明人士，我想吃漢堡包，但我自己買不到，而這個男生二話不說便走到櫃枱購買一個漢堡包及一杯飲品送到這個女生枱上，然後拿着女生的手給她觸摸枱上面的食物，從這一個個畫面便看出人的真善美。

另一段影片也發生在餐廳內，在餐廳的中央位置坐着一個老太太，她很孤獨地看着自己的餐點慢慢地進食，但她突然流下眼淚，旁邊的一個食客走上前關心她一下，還問她：「老太太，發生什麼事，我有什麼可以幫妳？」這個老太太說：「今天是我生日，但沒有人跟我慶祝。」他二話不說雙手擁抱這個老太太，還在餐廳現場講給其他食客聽：「這位老太太今天生日，不如我們也給她一點點小心意。」然後每一位食客都逐一上前擁抱這個老太太。當然這個老太太也非常感動，由傷感的眼淚變為開心的眼淚。就是這麼簡單的行為與行動，就可以令到一些寂寞的人感到溫暖。

第三段介紹的影片是片中看見左手邊有一隻灰白色的狗，旁邊坐着一個大媽，大媽拿起菜刀準備把放在前面的雞宰殺，旁邊的狗狗立刻想奪走大媽手上的菜刀，原來狗狗希望主人放過這隻雞不要殺牠。影片還配上字幕說：「我不吃雞了，請你不要殺牠，我不吃也可以。」然後這隻狗更跪在地合十雙腿請求這個主人不要下手。

乳房結節

冬陽天地

梁冬陽醫生

「醫生，我個女才十一二歲個乳房發現有粒東西會不會是Cancer（癌症）？」

「醫生，我最近胸圍的邊緣發覺很痛，是不是有問題？」

「你看我是不是兩邊不平衡一邊大一邊小？」

「我最近發現一邊乳房又痛又凹凸不平，這是什麼問題？」

帶着很多的疑問來看醫生，希望第一時間找到答案。

我通常會問她們發現的時間，同月經有沒有關係，最近有沒有吃一些刺激乳房的食物或者藥物。例如這個小朋友的媽媽每天給她吃兩粒蜂膠丸（Royal Jerry），吃了兩三個月，內含女性荷爾蒙孕激素（Progesterone）對乳房有一定刺激，所以停了服用幾個月就回復正常了。

另外受荷爾蒙的影響，女性在每個月的周期前幾天會摸到一些小的顆粒，多數在乳房的外上部近腋下，當月經來臨之後，就減少痛楚和沒有那麼脹了，這是一種生理現象，也就是我們常講的乳腺增生，這不是病，將來收經後自然會減輕。

有些人打完新冠疫苗或感染了新冠之後發現腋下淋巴結腫大，如果是因為打針所致，通常打那一隻手臂那一邊的腋下脹，如果感染新冠所致一般是雙側淋巴腫脹。

有位女士發現乳房有腫塊已經數個月了，但一直沒有看醫生，路上見到我講起，我問她為什麼不看醫生啊？她說沒有家族史，不覺得痛對身體沒有影響，所以就沒有看醫生了。我告訴她不痛的乳房腫塊更加要小心，一定要檢查，結果她的腫塊很硬，邊緣不整齊，固定而不活動，經過超聲波、乳房X光造影，用粗針抽取組織化驗證實是乳癌。當發現乳房腫塊無論痛與不痛都應該盡早找醫生診治，因為你自己分辨不出是良性還是惡性。

另一位女士因為做定期乳房X光檢查，發現有不規則一堆微細鈣化點，高度懷疑是惡性的，要她在X光的監察下抽取組織去化驗，但她認為都沒有腫塊應該沒有問題，所以不肯抽要繼續觀察，我們苦口婆心地將抽針的作用告訴她，並請她回家同家人商量了才回覆我們，有足夠的時間去考慮，最後抽組織化驗果然是癌症，她慶幸是早期，好在沒有堅持己見，否則放棄了最好的治療時機，現在她識得將自己的經歷告訴身邊的人。萬幸。

等君十年

百家廊

秋也

君子蘭的花箭從葉子間毫無徵兆地鑽了出來。

它有點怯生生的，翠綠的花蕾像襁褓中的嬰兒，藏在淡綠的苞衣裏。一個月過去，花箭愈竄愈高，花蕾愈長愈大，漸漸掙脫了花苞的束縛。鵝綠的放射狀花序，像一把撐開的小傘。

君子蘭是慢性子，從幼苗到開花要經過數年的時間，沒有耐性的人根本等不了。

這棵君子蘭，還是十幾年前我在一個社區做保潔的時候，從垃圾箱裏撿來的。當時它只有兩三片葉子，根部光禿禿的，躺在垃圾箱裏，就像一個無辜的棄嬰。我怕養不活，猶豫再三，還是把它帶回家，小心地栽到花盆裏。過了一段時間，它的葉子綠意轉濃，中心的嫩葉開始緩慢生長。我喜出望外，照料它更用心了。

那時女兒們還在上小學，和我們一起住在老土屋裏的，還有一隻叫咪咪的花貓。春夏秋三季，這棵君子蘭和別的花兒一起，在院子裏隨性生長。陣風吹過，咪咪對活潑的南天竹產生了濃厚的興趣，玩它的葉子，腸胃不舒服的時候，還會拿來當點心吃。這常常讓我們為君子蘭捏着一把冷汗。君子蘭卻很鎮定，葉子端莊，不卑不亢，反倒讓頑皮好動的咪咪失去了興趣。

君子蘭不耐寒，寒露前後，就得把它搬到屋裏。溫暖的土炕就成了它的暖床，哪裏陽光充足，我們就把它搬到哪裏。那幾年冬天，動不動就風雪交加，老土屋四處透風，家裏的水缸結的冰老厚。幸福樹放在臥室裏，凍得落光了葉子，慢慢死去。君子蘭在炕上，能好一些，葉子也凍得枯焦了。來年春天，我給它剪掉枯葉，搬到院子裏的樹蔭下。遭此浩劫，它重長新葉的過程極其緩慢，直到我幾乎要失去信心時，它才慢慢換上新葉，重新煥發了生機。

搬到新房以後，冬天用電暖氣，後來又生了土暖氣，這棵君子蘭苦盡甘來，再沒被凍傷過，葉子也愈來愈多。它的葉子綠油油的，光滑的蠟質葉面上布滿了微凸的葉脈，像兩排左右對稱的玉帶。女兒們雙雙考上大學之後的第二年春節，君子蘭第一次竄出了花箭。在我們驚喜的目光中，花箭一天天長高，從容地展開它美麗的羽冠。黃色的花蕊，橘紅的花被，密密簇簇的，組成一個蓬鬆的花球，像一輪朝陽，照得人心裏暖洋洋的。

屈指一算，這棵君子蘭來到我家已經十多年了。用十年的光陰，等待一棵君子蘭長大，是不是有點奢侈呢？

這十年裏，咪咪走失一去不返；我們從破舊漏雨的老土屋，搬到了窗明几淨的新家；女兒們從小學生，變成了名牌大學的學生；我的抑鬱不治而癒，成為一名受孩子和家長喜歡的作文老師……

今年的君子蘭竄箭有點晚，卻也順風順水，很快打消了我的顧慮。過了幾天，我在院子裏給別的花澆水，覺得它有些異樣，湊近一看，才發現緊貼着它的箭桿，又擠出來數枚新生的花蕾。沒有箭桿，只有幾根細細長長的花梗，頂着幾枚水滴形的骨朵，在葉片的縫隙間奮力迸出來，一天一個樣地往上竄。也許因為一花一梗，營養的輸送更為迅捷，這些花蕾發育的速度遠遠超過了花箭上的骨朵，顏色很快由鵝綠轉為橘黃，像一枚枚隨時會引爆春天的炸彈。

這是什麼情況，難道是君子蘭夾箭了？我拍了照片發到朋友圈，戲謔說，難道君子國也放開二胎，哥哥還沒長大，小妹妹就來了？有朋友留言說，這是由溫度忽高忽低造成的。還有的朋友說，多好呀！有了「妹妹」、「哥哥」就不寂寞了……

君子蘭的花期在春季，從孕蕾到開花，必須經歷一個漫長的寒冬。我住在鄉下，燒土暖氣，室溫很不穩定，晚上封火之後，室溫就會下降。七八度的溫差，君子蘭不光沒有「感冒」，還因禍得福，一花多苞，彷彿存心要挑戰一下自己，才不枉這十多年的等待。等，曾經是一個最溫暖最長情的詞。人們談戀愛，最深情的一句話就是：「我等你！」

父母慢慢地等孩子長大，孩子慢慢地陪父母變老。我們從田間的人工勞作等來了農業機械化，從步行等來了代步車，從綠皮火車等來了飛機高鐵……，成就了許多有緣的男女，丈量着愛的長度，也測驗着愛的深度。等，又是一個傷感的詞，「子欲養而親不待」，是人生最大的憾事。

不知從何時起，我們為了詩與遠方，偏離了傳統的生活軌道；年輕人不再滿足於日出而作日落而息的田園生活，紛紛外出打工；我們不再坐在燈下給親友寫信，等着它慢慢地到達，慢慢地回覆，等着它把遠方的情誼帶回來；我們太注重結果，太急於到達，而忽視了過程……而我和這棵君子蘭，卻用十年的時光互相認證、互相陪伴、互相等待。我在等着它開花，它在等着我戰勝命運……

這樣想着的時候，君子蘭的「妹妹花」已後來居上，搶先綻開了笑臉。比起長身玉立花蕾滿頭的「哥哥」，它的一梗一蕾，更顯得玲瓏小巧，嬌俏可愛。兩朵橘紅色的金喇叭，像一對雙生姐妹，擠在在濃綠的葉片間，巧笑嫣然，別有一種「萬綠叢中一點紅」的嬌艷。「哥哥」也不甘落後，它頭頂上的花蕾，也已經由綠轉紅，做好了盛放的準備。

君子蘭腳下的泥土裏，正接二連三地萌發出新的小君子蘭，它彷彿要把更多的孩子帶到我的生活裏來……

一切都剛剛好，彷彿我和它所有的慢，都是對姍姍遲來的美好的等待。

改變我一生的書（下）

作業簿

林作

上一篇講到我偶像約翰遜在這本由安德魯．吉姆森寫的關於他在任首相時的事跡所體現出來的人物性格，深深啟發了我，這一期，我繼續和大家分享該書的下半部。就如我上次所說，看人物傳記，對我來說是特別能夠學得更多：

16. 他不會去隱藏他的脆弱、需求和慾望。

17. 他是個十八世紀人物，對性、錢和粗魯感到輕鬆。

18. 他贏得很多人的耳朵的方式是富娛樂性和正面。

19. 他是個漫不經心的人，很多落空的承諾和導致的失望，他都可以拍拍屁股當沒發生過繼續走下一步。

20. 他可以在拒絕回應的情況下依然能夠讓人感受到深度的情緒。

21. 私底下是個很害羞和敏感的人，很多時候不願意出來見人。

22. 他不是個會計劃的人，是個收集了很多思緒的人，尋找哪個是時候用的主意。

23. 他是個「下流嚴肅」人，意思是面對一個嚴肅議題會用輕鬆幽默方式，只用一兩句嚴肅信息帶過。

24. 他知道政治大部分是印象感覺風格顏色而不是邏輯推理。

25. 他喜歡風險。

26. 他是邱吉爾和Disraeli的風格繼承人。

27. 他不看文件和筆記。

28. 他喜歡設立對立的陣形，喜歡向哪邊拿主意就去哪邊。

29. 他喜歡改變看法，不喜歡被控制或被施加壓力，不喜歡對抗。

30. 他喜歡做着學，從錯誤中學習，即使剛開始失敗也不會負面。

31. 他能夠令無聊的事聽起來有趣，細節可以有需要的話被誇大甚至捏造，最重要故事精彩。

32. 他是個Disrupter，對官僚主義完全沒興趣。

33. 他說笑話是為了讓他的內裏論點更為接受。

34. 他能夠維持在一個不肯定性裏面而不會着急尋找事實和邏輯。他讓需要肯定的人感到迷惑。所以他既是強也是弱，既是真也是假，友善又抽離、有文化又粗魯、老派又前衛等。但這是他的決策模式，他喜歡佔據不同的位置去感受哪個最適合他。

35. 他的風格可以簡單概括為：罔顧事實、猖狂語言、衣衫不整。

36. 人們喜歡他就是因為他是個顛覆者，因為他的不完美讓人覺得他也是那個Underdog，代表着同樣覺得被建制看不起的人。

37. 在一個沉淪的世界裏面，反抗者和詼諧家可能比偽善道德者更明白這個世界。

38. 精神上他是個古希臘羅馬人，相信人生是場競賽，對腎上腺素上癮。

真心推薦的一本書。想學做人、想做人有提升，一定要多看人物傳記。

跪拜父母的禮教

演藝蝶影

小蝶

女星陳法拉在社交媒體上載了一張她與家人在年初一拍攝的合照。照片中她與法籍丈夫坐在沙發上，面向鏡頭，四目望着背向鏡頭的小女兒。他們拿着紅封包，準備在穿着紅色賀年衣服的小女兒向他們拜年後便送給她。

這是一張女兒向父母拜年的照片，本來沒什麼大不了，卻引起不少討論。討論點在何處？就在小女兒跪在地上的動作。有些網民質問為什麼小女孩要跪在父母親膝下，認為這是「封建陋習」、「文化糟粕」，建議不要讓孩子下跪。

我看到這些討論時感到愕然，因為我不覺得這有什麼值得討論。當看到論點時，更加覺得奇怪。父母是我們生命之源，養育我們之恩如山重，如海深，沒有他們就不會有我們。在平常的日子中，我們固然要孝順他們，照顧他們，報答他們養育之恩，而在一些特別或重要的日子中，我們是需要通過儀式和禮教來表達我們對雙親的敬愛、尊重和謝意。這不單止是中國人才會做的事情，任何一個民族都會以他們的風俗儀式來展現對父母的敬和愛。

在過年時跪着向父母拜年，祝禱他們是再正常不過的事情。這是中國人向有的傳統，不是文化糟粕；是禮教，不是陋習；是子女向父母展現孝道和尊敬，不是封建。情況就如子女結婚時，會向雙方的雙親跪拜奉茶，感謝他們的養育之恩，也是同一道理。怎麼這就沒有人批評，卻批評陳法拉的做法呢？

陳法拉10歲由內地移居美國，應該是很西化的。難得陳法拉仍保存中國人的傳統美德，而且還由女兒還小的時候已經教導她，向她灌輸孝敬父母的精神，使她長大後懂得孝道的重要。我從照片中看到的是文化的傳承、中國人美德的彰顯、父母對子女的培育和子女敬愛父母的展現。

這當然是陳法拉本身的家教。她在西方長大，嫁了外籍丈夫，現居外地，女兒是歐亞混血兒，她其實有很多理由不需要教導女兒在父母面前下跪。可是，她選擇要女兒這樣做，一定是因為她覺得這是重要的事情，才會在年初一教導小女兒跪下向父母拜年。這是她的家教。

各家各戶的家教各有不同，我尊重不同人的不同家教。有些網民因為不同的理由認為陳法拉的做法不對，我不知道他們的家教有多對，但這不是我想討論或有興趣知道的事情。我只知道這是陳法拉的家教，她是以她從父母和長輩承傳下來的一套陳家價值觀教導她的孩子，傳給她的下一代，我們是沒有位置批評她教女的方法。

除了有些人認為跪拜父母是不應該外，我在過年時閱讀了一篇教讀者教導子女的文章。文中表示到親友家中拜年時，如果子女不肯稱呼長輩或恭賀他們，便需任由他們，因為要尊重他們。如果筆者是因為不想在別人家中弄出如子女被責罵而大哭等尷尬場面而提出這個論調，我還可以理解。但是，如果是因為只顧子女的自尊心而讓他們隨心所欲，罔顧禮貌和對長輩的尊重，那就很有問題了。

主人家為了不想在過年時在自己的家中出現大吵大罵的場面，可能會不作聲。可是，當拜年一家離去後，便會很自然地批評他們沒家教。數天前才有一對夫婦告訴我他們的親戚的子女在拜年時如何沒家教，連叫他們一聲或說聲謝謝也不肯，令他們很不高興。

我們那一代很害怕被人說沒家教，那是一句令全家蒙羞的侮辱話。希望年輕一代繼續注重禮教，不要令它失傳。