



童心

病中偶得

每到換季的日子，身體總會用自己的方式提醒主人：20多歲的時候，要風度不要溫度，着涼後只流幾日鼻水；過了35歲，就實實在在地經不起涼了，咳嗽頭痛，醫生即便聽到我的氣管已經如風箱般歇斯底里，依然會毫不客氣地拒絕我對抗生素的哀求。醫生的理由當然是「一切為了病患」，鼓勵我要靠自身的免疫力打贏戰爭。如今，人到了四字頭，身體更加敏感，也更加脆弱。秋風將起時，嗓子先癢，然後是輕咳，去看醫生，必是先給止咳水；待這幾天涼透了，人咳到夜不成寐，再去看醫生，拿抗生素，吃了，等待痊癒。

我漸漸地明白，病痛是用來享受的。醫生延性的用藥，貌似療身，實則療心。國慶假日，臥床不起，足足3天昏昏沉沉，我在半夢半醒之間，腦海裏紛沓而來的，竟都是美好的回憶——這些年，在什麼地方，遇見了誰。也終究明白，自己最懼怕的並不是死亡，而是明明清醒，卻沒有力氣做自己想做的事，沒力氣愛自己想愛的人。讀中四的契仔發來一連串的信息，請教這段時間以來遇到的問題，有學業的、有感情的、有課外活動的——我在咳到大腦缺氧、靈魂出竅的狀態下，回覆3個字「做自己」，然後欣慰地一笑，感覺這3個字應該是靈魂出竅的那一剎那，被重新找回的「有趣的靈魂」，理應忠誠於自己。

從病起到終於發出來，的確是個折磨人的過程。這樣的折磨又豈止是病痛所必須的經歷，生活不也是一樣？遠慮和近憂，都在生活、思維等種種慣性中日積月累，直到有一天生發出了顯症、造成了結果，才能找到如抗生素一樣的藥片。而中間度日如年的痛苦煎熬，磨煉心志，增添智慧，也未嘗不好。



潘明珠

亞研會交流 緬懷故人

光陰是如此悄悄地，無聲無息地溜走！

重陽節前的周末，到訪友友鴻文設於桃園市桃園區43巷藝術公寓的「遇見小王子書房」，他精心創設此書房，我掀開印有小王子圖的門簾，即見小王子主題展示區，玻璃櫃內是各種可愛的小王子玩偶、精美圖卡，還有印有小王子的法郎鈔票哩。鴻文說他會在此舉行兒童文學創作與閱讀教育推廣的課程，確是個可解育文學的夢想基地！

臨近重陽，我們談起過去歷屆亞洲兒童文學研討會的吉光片羽，還同時憶念曾相交的那些已故友友。今年第十六屆亞洲兒童文學研討會（亞研會）在日本兵庫縣舉行，回想我與亞研會的緣分始於千禧年在台北舉行的第五屆。亞洲兒童文學研討會在那屆，是由林良老師親自邀金英姐、任榮康和我去開幕式前的記者招待會，十分隆重；我們也初次面對面與帥哥大作家李潼相識，高大俊朗的他是謙謙君子，甫見面彼此惺惺相惜，他後來還熱情地從台北開車載我們到他羅東的家探訪哩。

那次隨他遊覽了羅東公園，爬上「望天丘」，細味李潼這個同名少年小說的背景，難忘！於日本名古屋舉辦的是第七屆，之後接連八屆亞研會我都召集出席並發表了論文，我因而認識了亞洲各地不少兒文作家、詩人，更出版了《大自然禮贊》童詩集，互動交流，獲益良多。我與翻譯家中由美子特別投契，她穿梭於國際文友間認真擔任翻譯的模樣，真酷。那一年她獲大會頒發翻譯獎，而我在中尾明會長推薦下，有幸獲大會頒發兒文研究及交流獎，與有榮焉，這份文學緣真美妙啊！或因我會說點日語，與中尾明先生及中由美子相處傾談起來，有說不出的親切感哩。大會當年以「探求亞洲兒童讀物的未來，為了共生時代的孩子們」為主題，尋求沒有國界藩籬、沒有種族隔閡的世界。後我受中尾明先生的鼓勵，和姐姐在他大力協助下，得以成功合編了《大自然禮贊——亞洲童詩選》，期望合集能為亞洲兒童文學研討會交流作點貢獻。

日子匆匆而逝，林良、李潼、中尾明及中由美子都到天堂去了，令人緬懷不已。我們會秉承這精神，努力延續兒童文學的美事，讓一代又一代親近文學，傳承下去。



潘國森

希臘城邦「質疑」

問有朋友問：「近來讀了些什麼好書？」

這個常不好答，畢竟已經有許多年甚少從頭到尾看完一本書。近年看書較多是為了找資料，通常只看對自己有用的部分，抽出作者的重要結論及其證據已經足夠。今年9月卻破例一口气讀完黃河清著《以圖證史》的上冊《言不必稱希臘》（見圖），然後再要看看下冊《光從中華來》。

非常慶幸有生之年能夠遇上這書及其相關的思潮！黃河清教授早年學語文、藝術，後旅居法國10年，曾任教於清華大學、首都師範大學，現為浙江大學考古及藝術學院教授。這部兩冊傑作署名「河清著」，減去了其尊姓，未知何故。

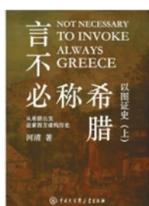
《言不必稱希臘》中作者總結了西方近數百年「疑古」學風，參考大量西方文獻和部分實地考察，再加個人推理，得出非常驚人的結論。那就是：南歐（希臘、羅馬、克里特島）、西亞（巴比倫、特洛伊）和北非（埃及）地區許多所謂「古代文明」，全屬虛構！

我們從小就聽說過（在學校學或看書）世上有四大文明古國，分別是巴比倫、埃及、印度（印度河流域在今日巴基斯坦而非印度）和我們中國。黃教授「以圖證史」，從歐洲數百年前的舊地圖發現，埃及尼羅河與伊拉克兩河（即巴比倫的幼發拉底河和底格里斯河）的三角洲數千年前仍是大海！什麼古埃及的亞歷山大港、圖書館和燈塔當年都在海中！古埃及和古巴比倫所在地環境太差勁，不足以發展出規模的農業，那就滿足不了古代發展文明社會的基本條件了。傳世不少歐洲人畫的埃及金字塔比例與當今實物差距極大，都說明是憑空亂作！

作者於書名只提「希臘」，是因為他曾經到彼國多個旅遊景點看「古蹟」，然後發覺這小國山多、水少、高溫、乾燥、缺平地，國土根本養不起說得煞有介事的小城邦如雅典或斯巴達。還辛苦造訪所謂古城、古廟、古運動場，神廟遺址的巨柱上赫然露出了鋼筋也憑添後人質疑。

還有現代材料科學指出金字塔用的不是天然石塊而是人造的「澆鑄石」！這就解釋了營造埃及金字塔技術的所有疑團！既用上「混凝土」，就不勞後人擔心怎樣運送巨石，也不必有什麼礦石場遺址了。

《以圖證史》之一



名人鄉情

穿越歷史的螃蟹

嚴浩（導演）

蘇州是我家鄉，我的祖籍是吳縣——從小在學校每年一次的註冊表上重複填寫，現在吳縣已經劃分到蘇州市。根據2023年國務院批文，我國歷史文化名城共142座，有王朝都城、政治、經濟重鎮，也有曾是重大歷史事件的發生地。據說，在文化積累豐厚的土壤上，譬如蘇州，踢到一塊石頭也講究來頭，踢到螃蟹殼、螃蟹腿，也要撿起來研究研究——出產在蘇州吳中的陽澄湖大閘蟹，應該是青灰蟹殼、白肚、黃毛、金爪……

中華民族共同記憶從未中斷，上達天文地理，下至一飲一食，隨心漫說都是百年千年。我父親從小在湖邊抓蟹，年屆50還可以一頓吃12隻，待酒意盎然便將蟹殼、蟹腳拼回原隻臥在桌上，伴隨溫熱黃酒講古：隋煬帝楊廣當年沒有手機打發時間。我們家鄉每年上貢2,000隻蟹，老楊親自將蟹殼擦拭發亮，繼而用金線編織的龍鳳花鳥貼在殼面，這才放上雕琢精巧的盤子（牙盤），掰拆敲挖刮，吮吸咬嚼，好吃得眯起眼睛，呷口酒，兩指夾個蟹蟹在空氣中畫圈，連連讚嘆：「食品第一，第一！」在沒有冰箱的年代，2,000隻蟹怎麼從蘇州運來？部分用蜜醃製，是蜜蟹，還有糟蟹；部分是活蟹，用毛氈包裹，當年也有其它地區貢蟹，日夜飛馬到長安；歷代還有醉蟹、醬蟹、糖蟹……說到這裏陸游有異議，說，沒有糖蟹，那是糟糟的味道！到了宋元愛吃「洗手蟹」，用橙皮、花椒、鹽、酒調料醃漬，唐玄宗李隆基最愛吃煮蟹，《紅樓夢》中有《螃蟹咏》。歷代詩人都不放過蟹，蘇軾有20首詩詠蟹、黃庭堅8首、陸游超過60首。蘇軾這個人管不住嘴，他不忍殺生卻嗜蟹，詩詞甲天下卻偏寫歪詩，牽涉進「烏台詩案」要坐牢，自由後，每遇待宰蟹便盡己所能買來放入江中，後來流放惠州卻又「數食蛤蟹」，他內心的天人爭，很多人都曾經歷。

我吃蟹拉肚子，老爸又舉一個典故安慰我——連拉肚子都可以回扯千年。宋孝宗趙昀因「食湖蟹多」而「患痢」，就是水瀉；他的祖先宋仁宗趙禎兒時，做大娘的不讓他吃蟹，說這孩子體寒，「多苦風痰」，下令「蝦蟹海物不得進御」，但是小娘心痛皇兒，說「苦虐吾兒」，偷偷掖藏了蟹餵小儲君。他即位後對小娘「奉事曲盡恩意」，愛死她了。其實我對吃蟹不感冒，嫌麻煩。老父又扯回明朝，明朝曾經是世上最富庶強盛的國家，藝術、文學景象繁榮，發明活字印刷，軍隊人數超過歐洲所有軍隊總和，火炮武器世界第一，艦艇噸位世界最大，在盛世下，有個叫漕書的人發明銅鑄造的吃蟹工具，從簡單的錘、刀、鉗，發展到「蟹八件」：腰圓錘（敲）、小方桌（墊）、鑷子（夾）、長柄斧（劈）、針（剔）、調羹、長柄叉、刮片，鼎盛時期有64件，還有銀做的，是我們蘇州、吳縣常見的陪嫁寶貝。明朝國祚逾276年。到末期，一眾官商加上太監，個個富裕顯貴，國庫卻稅源斷絕，國家無力應付戰亂，最終京城陷落，皇帝上吊，可憐身上龍袍老舊，已成百結鴉衣久矣。貪污腐敗、權力傾軋、官黑勾結，把一個國家「零落成泥碾作塵」。

老酒壇子已經見底，放眼今天，我們蘇州姑蘇區，古稱吳，歷經二千五百多年，宋代的水陸並行、河街相鄰、小橋流水、粉牆黛瓦，在此地仍然鮮活。現代年輕人穿著漢服在河邊悠閒徜徉，民族文化自信飽滿，晴光正好，微風不燥，遊人眼見心喜，禁不住要求合照。古城也誕生了新職業——古城細胞解剖師，按照以街坊為最小的細胞單位，專項調查開展古城保護工程；早在2008年，蘇州被聯合國教科文組織授予全球首個「世界遺產典範城市」，彰顯蘇州對城內遺產資源的保護與重視。

父親去世40多年了。我為孩子轉述爺爺講的故事，平日在家，姥姥愛教外孫背詩，兩孩兒也愛學。一日，我插嘴，明朝英宗皇帝召見兩個神童，分別7歲、9歲，皇帝指螃蟹出一對：「螃蟹渾身甲冑。」9歲的對說：「鳳凰遍體文章。」7歲的對說：「蜘蛛滿腹經綸。」我女兒7歲、兒子4歲，我問兩孩兒：「你們會對嗎？」女兒對說：「青蛙滿腹牢騷。」兒子對說：「爸爸肚子好大！」一家哄笑，無比欣慰。



嚴浩去年重遊《似水流年》取景地葛洲村。網上圖片



余似心

網絡與現實情騙

通訊科技發達，網絡普及，把人與人的距離大大拉近超越了地域。雖然帶來百般好處，也造就了網上騙案。縱使當局已不斷提醒大家小心被騙，但被騙者仍多，而且看來受騙者愈來愈多，是什麼令大家吸取不到教訓一再跌入受欺騙的陷阱？

我們會奇怪為何有些人會如此輕信陌生人；為何願意一次又一次地過龐大的金額給從未謀面者；為何受過高深教育和事業成功的人都會輕易受騙……甚至我們難以相信有人這樣愚蠢之時，自己也不自覺中成為網中人……

最近看了港產片《我談的那場戀愛》，講述婦產科醫生因丈夫去世，生活單調寂寞，被一事無成誤入網騙集團的少年假冒的角色所騙。這也反映出，為何很多網騙都涉及感情，是孤獨空虛、是欠缺被關懷、是渴求被愛、是觸動了心靈深處、是曾有傷疤……或者有些人在過程中會意識到出問題，但他們捨不了那份網絡世界給予的慰藉、關愛和幻想，不願失去，寧可相信是真實，初時是被騙，後期可能是自我欺騙，以至泥足深陷難以自拔。

相信去報警的人只是冰山一角，有不少人明知蝕底了仍啞忍，有人是怕被公開、被別人知道自己傻，有些人視作以金錢買了一場戀愛、買了一段時間的關心、買了好多天的快樂。現實也是如此，網騙是擺明騙人，平日的人際關係也不是充斥着感情騙子？當一個人富貴時，無數奉承的人繞在身邊，在潦倒窮困時無人問津。別說一般朋友，親人的冷暖也常見，在有錢或風光的時候，父母子女都會親密些。「貧居鬧市無人問，富在深山有遠親」、「久病床頭無孝子」……自古以來就有無數這等看透人情世故的諺語。



狸美美

危險的健身房（中）

上期聊了「危險的健身房」之運動傷害。如果說與運動傷害相關的誤區是「健身一定是健康的」，那接下來要談的危險則大概與另一個誤區相關：「健身房一定是健康的」，這個危險就是疾病傳播。

美國《臨床運動醫學雜誌》刊登的一項研究發現，63%的健身器材沾有感冒病毒。當健身者使用完健身器材後再用手摸眼睛、鼻子或嘴巴時，就很容易被感染。而疫情期間，香港按規模排名第二大的感染群組正是健身房群組。

要只是感冒還算好的，更麻煩的是，除了病毒，還有細菌。穿著Lululemon健身服，提著Stanley水杯，與健身人的精緻時髦相反的，是健身房可能「比廁所還要髒」。這甚至不是一個誇張修辭手法，因為英國健康資訊網fitRated的實驗就真的發現，跑步機上的細菌數量是公共廁所水龍頭的74倍，啞鈴等自由器械把手上的細菌更是馬桶圈圍上的362倍。有公開出版物引用另一項檢測數據稱，跑步機和單車把手每平方公分的「含菌量」超過20萬隻，啞鈴上有18萬隻。而瑜伽墊，則被美國大學生體育協會調查後評定為「細菌最多的公用品」。

那麼問題來了，為什麼細菌比你還愛健身房？細菌在人體存在密度最高的部位是口腔和皮膚，如每平方公分腋窩就能找到100萬隻細菌。人在健身時會透過急促的呼吸、唾液尤其是出汗來排出熱氣冷卻皮膚，而汗液則會把微生物從體內帶出來。隨着汗水接觸物體表面，微生物自然就被轉移了。科學檢測也已經證明，

健身房的「細菌海」正是主要由典型的皮膚細菌組成。這些皮膚細菌中有超過70%會傷害身體，例如葡萄球菌會引發感染，感染部位多在腋下、臀部和脖子。如果身上有擦傷，則更危險，那是因為MRSA也在汗漬中常態性地被發現存在，這個MRSA正是「抗藥性金黃色葡萄球菌」（Methicillin-resistant Staphylococcus aureus）的縮寫。這種超級細菌雖不會讓健康人生病，但免疫系統正受衝擊的人若被感染卻可能是致命的。據《紐約時報》報道，國家美式足球聯盟（NFL）已發行了一本315頁的手冊，來幫助球員避免感染MRSA。

如今，全球很多專業運動隊都在用尖端科學且昂貴的方法全力抗菌，但事實上普通人在健身房面臨的風險一點也不比專業運動員少，只可惜沒有意識到的人還是太多。積鈴上還帶着前面大哥的餘溫，後來者二話不說抓來就擰者大有人在。更要命的是，一方面自己不注意保護，另一方面他人也不是「善茬兒」，比如但凡健身過的，大概多少都見過這樣的場面：用完器械/瑜伽墊留下一灘濕漉漉的汗漬就走了、赤膊健身、光腳健身、赤身坐在更衣室椅子上、吹風機吹灰塵/腳……前兩天還有個新聞，有人在健身房拍到有大媽光腳踩積鈴滾來滾去做「足底按摩」。「腳踩風火輪」帥是挺帥，但網友說得好：這腳氣被下一位攢了再攢嘴，真是癢到心裏撓都沒撓。

更諷刺的是，「哪吒」大媽雖然腳踩啞鈴，卻知道自己戴着橡膠手套，真是讓人哭笑不得。危險的健身房如此之危險，下期講講怎麼避坑。



劉征

大米飯

我今天吃了一碗很好吃的大米飯。事情是這樣的。X君準備出去旅行，我們就約好出來吃頓飯，算是給他踐行。後來兩個人不約而同看中一家重慶飯館，叫陳蹄花。估計他家最有名的就是這個蹄蹄吧。坐定之後，菜很快就上齊了，就是缺一碗米飯。服務員再三過來解釋，說他們家米飯要燜久一點，所以需要等上5分鐘。很鄭重其事的樣子。

不過這個米飯確實味道很好，軟糯無比。看上去不是時下那種有些透明，吃起來很勁道的好吃的大米。反倒是白白的，有些黏連。味道是小時候的味道。或者說，在我印象裏，媽媽在家做的米飯就是這種，很舒服。

不知道從什麼時候開始，從南到北，很多店都在米飯上做文章。我曾經吃過一家店，無論你要多少米飯，都會直接端上來一個小電飯煲。還有用飯盒蒸的。就是上世紀八十年代經常用的那種很簡單的鋁製飯盒。長方形，薄薄的鋁片，那時候家家都用這種飯盒。我中學時候就有一個。冬天把它放在燒鋼碳的爐子上，裏面燜點白菜豆腐粉條，放

足了辣椒，吃起來熱氣騰騰，十分美味。現在忽然又看到它，還看到店裏用來喝水的大瓷缸子，白色的，也是那時代的。總之，店面裝修十足的八十年代風格，倒也十分吸引人。

又有一次，我去吃一間福建菜榮先森。他們家最拿手的叫做古法鮮黃魚湯，是用農夫山泉的水煮魚燜飯。到處都擺放着農夫山泉，就好像湖南人總是在餐館裏放上很多壇的醃紅椒。總之，連同那魚和那飯，都因為農夫山泉的廣告詞顯得既接近自然又「有點甜」了。

一直想不明白為什麼現在的餐廳忽然開始注重起白米飯了。後來想想，或許這是一種隱晦的質量背書。店家想要說，即便是店裏最普通的、作為配角的米飯都用的是上乘的大米。更不用說是作為主角的菜了。其實對大米有要求的店都用東北的五常大米。東北的黑土地本來就肥沃。那裏的氣溫又低，每年都只能生產一季稻，生產周期長了，米就更好吃。

後來有一次，我的一位中文系的朋友李麗梅教授請我去她家吃飯。跟我說，現在的

常大米供不應求，所以市面上反倒有些良莠不齊。她說不如去買整錦大米，也是一回事。雖然這大米不如五常大米有名，反而買回來都是真的，且更加便宜一點，我點點頭，暗想，果然要了解一個地方的人文風物最好是找當地人問。

李麗梅教授是內蒙古人，她的先生白老師卻是東北人，夫妻兩個都在東北教書。然後有一天，就來到浙江和我成了同事。現在我又到了武漢，認識了新的朋友同事。果然，人生路上遇到的人也許僅僅是一段時間的相逢，但不知道什麼時候，你就會重新回憶起來他們。

我記得去李麗梅教授的家裏最經常是吃餃子。直到我要離開浙江，最後一頓飯，也還是餃子，還有她從內蒙帶回來的奶皮子。當時還有中文系的李玲玲教授，中文系的大好青年李裕政，還有一個組織部青年易正遜。現在想起這頓飯，依然歷歷在目。還有那個中文系的辦公室，就在新聞系辦公室斜對面，我偶爾會跑去他們辦公室的沙發上睡覺。

本來要說大米飯的，不知何故又跑題了。