

你的心聲



徵稿啟事

本版歡迎各界人士投稿，來稿內容和題材不限，文責自負，每篇在600字以內，可用實名或筆名發表，但原稿需注明真實姓名和聯繫方法。如刊用將付薄酬。
投稿及查詢，請電郵至：opinion@lionrockdaily.com

「秋收冬藏」不容易

荃葵

今天是「立冬」，是二十四節氣中的第十九個，冬季由此開始。「立」即「建始」，「冬」是「終結」，「立冬」是秋季乾燥向冬季寒凍之過渡。

「立冬」是享受豐收、休養生息的時節，中國自古民間很重視，有些地區有祭祖和飲宴的習俗。筆者自小對「秋收冬藏」這4個字印象深刻，源於母親的口頭禪。她作為有多個子女的家庭主婦，礙於家居面積狹小，家人睡覺的被褥晚晚要「打游擊」東擺西移，所以如何把全家人的轉季衣服收納妥當，是她的重要家務之一。

近年來大自然環境受到人為破壞，全球氣候變暖，自然生態系統失衡，冰川消融，海平面上升，空氣流動減慢，霧霾天氣增多，暖和秋季、潮濕冬季等反常天氣並不罕見，並出現世紀暴雨和洪水災難。明明已屆「立冬」，早晚寒涼，但午間仍維持在攝氏20多度，吃飯時身體稍增熱量，便會揮汗如雨。加上疫情猶在，在種種冷熱難分的反常情況下，「秋收冬藏」更考驗收納工夫。有住「納米」樓者把去季衣物另存於迷你倉，收與取都不方便，換季就要注意彈性處理，不好「去蕪存菁」，可取出三分之二寒衣，留下三分之一薄衣以備不時之需。須知寒涼易生病，太熱也同樣會中招。

另外，中醫不建議人們喝冷水，即使在大熱天，猛灌冰水進肚，只是喉嚨有一時之快感，並不能真正解渴，特別是早上起床即大喝冰水，容易損脾胃。順應「立冬」時節，人們應少食生冷、多喝溫水。筆者受母親影響，刷牙和喝水都用溫水。朋友中不乏從不喝溫水，有人甚至喝中藥也要先冷藏才喝得下，不理會是否會影響藥效。違反大自然規律，到頭來是跟自己過不去。

永遠的微笑

致幸

我念中學時，父親買了一隻名叫《周璇歌集》的黑膠唱片回家，我很快便愛上其中一首「永遠的微笑」。歲月如梭，數十年過去，我每天都至少聽一遍。周璇出谷黃鶯似的歌聲，陳歌辛創作的優雅歌詞和美妙旋律，不時在我心中蕩漾，真是天籟之音，夢迴五十多年：「心上的人兒，有笑的臉龐，他曾在深秋給我春光；心上的人兒，有多少寶藏，他能在黑夜給我太陽。我不能夠給誰奪走僅有的春光；我不能夠讓誰吹熄胸中的太陽。」

相信不少人都聽過小提琴協奏曲《梁山伯與祝英台》，其中一位作者陳鋼，他的爸爸便是陳歌辛。「永遠的微笑」這首歌創作於1940年，是陳歌辛為妻子而作，它表達的是亘古常新的基本情感——夫婦之情。陳歌辛在上海出生，自幼對音樂有濃厚興趣，師從多位在滬居住的西方音樂家學習音樂理論、聲樂、作曲、指揮、鋼琴等專業知識。他一生創作約二百首歌曲，包括著名的《玫瑰玫瑰我愛你》、《夜上海》、《漁光曲》等。陳歌辛曾參與組織「實驗音樂社」，創作了很多抗日歌曲，鼓舞過不少愛國人士。

陳歌辛說：「音樂起源於勞動、田歌、山歌、勞動號子等便是最樸實真誠的音樂。」音樂家戴鵬海高度評價陳歌辛：「在苦難的亂世，陳歌辛的心裏有個春天。他在嚮往、渴望和追求。」陳歌辛被譽為「歌仙」，當之無愧，因為他為人類帶來一筆重大的精神財富。我在網上看到一則令人蕩氣迴腸的話：「我媽媽最喜歡唱這首歌給爸爸聽了，七年前爸爸永遠離開了，媽媽還在每天唱這首歌。」願天下妻子都會唱這首名曲。

精選

■睡眠唇膜加入了BTS專輯的美術設計。

防彈少年
聯乘唇膜■韓國人氣組合
BTS防彈少年團。

韓國人氣組合BTS防彈少年團，自今年初與韓國著名護膚化妝品集團Amorepacific首次聯乘後，今次再度推出全新「BTS | AMOREPACIFIC水潤修護睡眠唇膜LIP & POP特別版」。作為Amorepacific旗下全球暢銷護膚產品之一的「LANEIGE水潤修護睡眠唇膜」，蘊含8大莓果精華Berry Mix Complex™及皇牌專利補濕科技MoistureWrap™，當中的透明質酸複合物為雙唇建立補濕鎖水保護層，達至深層滋潤、淡唇紋的功效。

全新「BTS | AMOREPACIFIC水潤修護睡眠唇膜LIP & POP特別版」的設計靈感，聯結到BTS極具潮流色彩且充滿型格個性的音樂主題，以「Love your LIPS, Feels like POP!」為概念，加入了BTS專輯的美術設計，簡約線條勾畫的平面圖案，把方型包裝紙盒巧妙變作唱碟機，打開盒子恍如迷你小唱碟演繹着BTS的歌曲，同時開啟美唇密碼。

韓迷應援
手燈晒冷

如果你是韓迷的一分子，相信一定不會對應援棒（手燈）感到陌生。為了讓大家進一步認識K-Pop及手燈文化，駐香港韓國文化院由即日起至11月26日，在文化院6樓K-Pop Zone舉辦<Lights of K-Pop>韓星手燈展覽，展出超過50支不同的韓星手燈。

韓國的應援文化這些年來隨着K-Pop的發展而不斷改變。在90年代，K-Pop粉絲多數以不同顏色的氣球或雨衣作為應援道具。直至2006年，男子組合Bigbang出道後，推出黃色的皇冠造型手燈，開創了以手燈作應援道具的先例。自此之後，手燈就在K-Pop界普及，並演變成一種粉絲必備的應援道具。

現時推出的手燈種類凡多，設計亦非常特別，例如男子組合Day6曾推出手錶造型的手燈、女子組合ITZY曾推出手環造型的手燈、女子組合Dreamcatcher曾推出可以延長成為史上最長的手燈。

■韓星手燈展覽。

