

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

課室乾坤陣

香橙老師

由小學到中學，香橙都被安排坐在黑板前。老師對我好，知我個子不高，方便我看清黑板。課室前部能清楚聆聽老師的課，看黑板也比較容易，被老師選中答問題的機率也較高。兒時當老師提問後，香橙就會在座位故作喃喃自語回答，老師聽見又會運用我的答案進一步闡述學習內容。

自小就知道自己「因禍得福」，身材矮小令我長期佔用課室最佳位置，每次調位都會暗喜。除了座位，六年小學生活中香橙在班隊總是打頭陣，帶來跟班主任搭訕幾句的方便，不知不覺就跟老師建立密切的關係。

因為自己的成長經歷，成為老師後，香橙提醒自己要多關顧班中高大的一群。他們排隊排最後，座位也未必貼近老師，講課時我要多跟他們有眼睛交流，要公平分配我的注意力。

時移世易，新時代課堂充滿小組活動，又有平板電腦和實體教材的輔助。高大的不必讓出前座，矮小的也應該分擔一下課室中的「經濟客位」。

轉談學生的身體需要，有些學生因大腦結構，須坐近老師才能集中，有些則因斜視需有特別坐向；有些因聽力需要坐近老師或遠離冷氣，為學生着想老師都會用心安排。偶有孩子知道自己近視已上三四百度，看不清楚想坐前排，香橙始終覺得佩戴眼鏡才能治本。

安排學生座位還有一個平衡：熟的同學坐在一起，能增加學生的安全感，但就有秩序隱患；不熟的同學坐在一起，秩序相對會較好，但學生就會表現得不自在。不過不熟的遲早也會變熟，與其單靠調位管理秩序，香橙還是會先檢視自己的課堂管理策略。

戒不良姿勢減腰背壓力

楊桃

常言道：「健康就如財富一樣，要努力賺取才可以擁有。」中醫也有說：「久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋。」

現代人眼睛長時間不是盯着電腦屏幕，便是把玩手机，久視容易令眼球充血，有損健康。有人坐着側身玩手机，也有人玩至出現上半身向前傾，肩膀向上聳起，這些不良姿勢會令頸部、肩部和手臂造成負擔，容易形成「滑機肩」，如長期不改善，即使年輕也會演變成「五十肩」。

不少人飽食後便不願活動，不是坐上沙發看電視，便是躺臥床上休息。過度懶逸，長時間不動，四肢肌肉會變得無力，也容易導致多種慢性疾病。其實要避免持續同一姿勢過久，座椅最好還有背部承托力較佳的，減輕腰背壓力，除了行得正，也要「坐得正」。每隔一段時間便站起來走走，做一些伸展活動。

還有不少大家習以為常的姿勢，原來對身體都有很壞的影響。很多人久坐在椅子上工作，都會慣性地把腳架向另一邊，有說這樣坐比較舒服。但這個小動作很容易令腰部肌肉痠痛、腿部麻痺、微血管會變得「幽靈化」，更嚴重的還會引起「長短腳」和退化性關節炎。因疫情關係，小朋友多了上網課，若其坐姿不良，背部長期懸有空位，坐到變成蝦米，會影響脊椎的發展，尤其發育中的孩童更不容忽視。

此外，在公司接聽電話的時候，總會不自覺地一邊用頸膊夾電話筒，一邊做其他工作。這個不正確的姿勢很容易會拉扯到肩頸肌肉而引起發炎，造成頸椎和肩關節的問題。頸痛之餘，亦會出現頭痛、肩背痛和手部麻痺，真的不能掉以輕心。雖然是老生常談，但一些不良的姿勢或習慣一旦養成，便很難糾正，為了健康着想，還是盡快把不良的姿勢戒掉吧！



■一串串糖葫蘆
有待熬糖。



■新年期間，在北京糖甸（即海王村公園舊址），冰糖葫蘆十分暢銷。

一串串紅彤彤的糖葫蘆，似數九寒天裏燃起的一簇簇烈火，那蜜一樣甜的外殼，既是人們對甜美日子的期盼，亦是那份冬日裏忘不掉的孩童回憶。對於老北京人來說，追溯埋藏心底的記憶，或許就是一串糖葫蘆。有人說，每個北京人的童年都是山楂味兒的，就連出門探親時，老北京人也會拎上幾斤袋裝的糖葫蘆。正如梁實秋所言，「夏天喝酸梅湯，冬天吃糖葫蘆，在北平是不分階級人人都能享受的事。」

記者 朱燁

■冰糖葫蘆

埋藏老北京人記憶

100種味道

冰糖葫蘆

並非所有糖葫蘆都被稱為「冰糖葫蘆」。根據梁實秋的記載，北平話是「糖蘆」三種。一種用麥芽糖，北平話是「糖蘆」做大串山裏紅的糖葫蘆，可長達五呎多，這種大糖葫蘆新年廠甸賣得最多。另一種用白糖黏上去，冷了之後白汪汪的一層霜別有風味。第三種，正宗的冰糖葫蘆，薄薄一層糖，透明雪亮。材料種類甚多，諸如海棠、山藥、山藥豆、杏乾、葡萄、橘子、荸薺、核桃，但是以山裏紅為正宗。山裏紅，即山楂，北地盛產，味酸，裏糖則極可口。

據說，南宋宋光宗皇帝的愛妃生病，難以下嚥，御醫束手無策，於是張榜求醫。民間一位老者揭榜進宮，稱只需每日吃飯前吃幾顆冰糖熬過的山楂，不出半月便可痊癒，後來果真治好了。皇上龍顏大悅，大獎賞這位民間醫師，這個消息也傳到了民間引起老百姓紛紛效仿，後來才有了將冰糖熬好的山楂串起來。

其實，北京冬奧會爆紅的吉祥物冰墩墩，其設計靈感就來自於冰糖葫蘆。近年來，冰糖葫蘆更是火到了海外，根據《2021年中國城市海外短視頻平台影響力榜單》數據顯示，冰糖葫蘆相關視頻播放量最高，超過7.8億次，不少外國網友學做冰糖葫蘆，秉着「萬物皆可糖葫蘆」思路，不少掌握了熬糖技術的老外們也開始嘗試冰糖香蕉、西瓜、火龍果，甚至雞塊……冰糖葫蘆不經意間搖身一變，成了「文化輸出大使」，頗受歡迎。



掃碼睇片