

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，但原稿需註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

水與生命

銀 鶴

有天在家不小心把一杯水打翻了，水在光滑的石製桌面上流動，很快便滴到地板上。電光火石之間，我突然有衝動想寫一篇關於水的文章。

春秋時，道家哲學家老子曾妙論過水，認為水具有高尚的品德，這就是「上善若水」。老子這樣說，水善於滋潤萬物卻不與其他事物爭短長，清除別人身上的污漬，污染了自身亦不計較，維持世間所有物種的生命而不收分毫。水又是適應性最強的，任何氣候地理環境都可以存在。水在極寒時會凝結成為堅固的冰塊，溫暖時會化為流水，酷熱時蒸發一縷青煙，升上空中，形成雨雲，遇冷下雨，循環不息。水能存在於狹窄的石縫中，藏於沙漠百丈之下，又能在深谷中匯聚為汪洋，這就是水的適應性。

水的個性也是多樣的，在眼眶中流轉的眼淚，柔弱中帶着哀傷，人們內心中的苦痛抑鬱，要借助淚水作為媒介宣洩出來，這正是文人所說的「欲語淚先行」。眼淚保護體內五臟六腑免受負面情緒傷害，這是水的感性，亦是水對傷心人的關懷。

但水亦有狂怒一面。大海汪洋，波濤洶湧，極端氣象，十級巨浪，倒海翻江，怒不可遏，勢不可擋，這是對破壞環境的傲慢人類霸氣回應，亦是對地球生命的捍衛。試問世界事物，既具少女情心亦具霸王雄心，能有幾何，唯水也。

水與生命，存在着奧妙的關係。上善若水，也並非僅僅是把水比喻為德行，而是說德行本身就存在於大自然。只有大自然的大德存在，生命才能在大自然的關懷中存在。

薺菜

宋 伯 航 新疆作家

穀雨前後，在鄉間的河灘上、田埂邊、溪水旁，破土拱出一片片、一簇簇又嫩又脆的薺菜，繁茂春的生機，向人們展示出大自然生命的律動。

記得兒時，原野上的薺菜隨處可見，人們專挑又肥又嫩的挖，不一會兒就能挖滿籬筐。我與小夥伴們一起，撿拾大人們挖出的薺菜。孩子們常常打鬧嬉戲，直到大人們離開，緊追着往家跑，撒下一路薺菜和笑聲。

薺菜有很多種吃法。依各人不同口味，或炒、或煎、或蒸、或烹、或打湯、或醃鹹菜、或烙春餅、或包成餡餅，甚至做成甜的、辣的、葷的、素的薺菜食物，無論何種吃法，都讓人回味無窮。

我喜歡吃涼拌薺菜。母親把薺菜擇洗淨，用燒開的滾水焯後，加少許蔥薑蒜、醬醋油調味，一盤涼拌薺菜即成。擺在桌上的薺菜，看起來嫩綠，聞起來清香，吃到口脆生，不僅能填飽肚子，還十分誘人胃口。

禮拜天，我來到菜市場，五塊錢買回一把薺菜。到家後，愛人把薺菜擇洗乾淨，晾乾去除水分，與炒熟的雞蛋一起剁碎，加入雞精和五香調味料，拌勻青黃分明的鮮餡，包成薺菜素餃。

熟餃出鍋後，一盤馨香撲鼻而來。我用筷夾起輕咬，餃子飽滿，口感潤滑，唇齒間充滿薺菜的芬芳，頓時覺得把春天含在了嘴裏，一時還捨不得嚥下。一家人吃得也很開心，只有在百草繁茂的麗春，才能吃到味道極美的薺菜食餃。

春食薺菜正當時。我離開故鄉四十多年，心中常湧出一種難以言表的情感，魂牽我依戀的故土和兒時的夥伴，以及給鄉親們度春的薺菜。



小學練五禽戲 釋壓提高自控



同學在禮堂認真演練五禽戲。

中華文明源遠流長，其中「氣文化」與「中醫文化」更是博大精深！天水圍官立小學為讓同學親身體會中華文化的特色與趣味，日前首度舉辦了一場「冬奧版五禽戲」，邀請專家教授同學一起演練，希望同學能在日常生活中

增添中國式運動與活力。此外，中藥劑碩士朱立城亦帶領同學們認識中醫百子櫃，讓他們認識花草、昆蟲、礦石、糞便、木頭都能「入藥成材」，一眾小學生吱吱喳喳地打開小藥罐聞看摸，感受中藥最親民的一面。

據說由東漢末年著名醫學家華佗整理編創而成的養生氣功五禽戲，動作設計極為精巧，既簡單易學，又能充分運動到身體的各個部位。現代醫學研究也證明，五禽戲作為一種醫療體操，不僅使人體的肌肉和關節得以舒展，而且有益於提高肺與心臟功能，改善心肌供氧量，提高心肌排血力，促進組織器官的正常發育。曾出版多本關於中醫導引書籍、中醫科學院李雲寧博士，當天現身校園帶領同學認識五禽戲，原來該健身氣功有多個版本，而2022年的北京冬奧版本更經過她改良，再加上模仿熊、虎、雀、猴、鹿五種動物的精氣神，同學就算初學亦很快上手，開心投入演練。

冬奧版五禽戲除了成為國潮外，更在2022年北京冬奧運動會時成為一眾外國運動員的熱門愛好。配合特設的音樂與動作，演練出五種動物的動作與神態，以「仿生煉神」起手式為指導，通過「虎虎生威以練神」的虎戲，「鹿運尾間以練筋」的鹿戲，「熊經纏行以練中」的熊戲，「白猿攬月以練氣」的猿戲，和「鳥伸鶴立以練骨」的鳥戲，全面鍛煉心、肝、脾、肺、腎五臟系統的形、氣、神。李雲寧表示，練習五禽戲可以緩解和釋放學習方面的壓



李雲寧演練鹿戲動作。



同學對花草、石頭可以入藥大感驚奇。

力，提高自控力，五分鐘左右的運動可成為上課空隙中最好的沉浸式放鬆。

負責活動的中醫藥文化推廣機構《天醫無縫》，除安排藥劑師介紹中醫百子櫃，又指導同學自製專屬香包。朱立城解釋指，中醫理論提到芳香的藥物能開竅和除濕辟穢，香囊的香氣除了怡人之外，也可以採用不同的藥材以作提神醒腦、安神助眠、除濕、防蟲、辟穢等之用，同學當天分別在荊芥、佩蘭、薄荷、肉桂、桂花、陳皮等不同功效香草中，挑選磨細碾碎放入布袋中帶回家，將中醫文化融入生活。



同學親身認識百子櫃的組成，近距離接觸中藥。



同學挑選香草磨細碾碎，自製專屬香包。

