

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

腸道健康由日常做起

羊咩

在現代生活中，都市人生活繁忙，很多人忙於學業或工作，卻忽略身體的照顧，尤其是對腸道健康的關注。常言道：「大腸是人類第二大腦」，可見腸道對健康的重要性，而且也是與身體其他器官如肺、胃與皮膚等互為影響，跟大腸的傳導甚有關連。每年的5月29日是「世界腸道健康日」，提醒大家關注身體發出的信號，保持腸道的健康。

腸道健康問題，雖然不是致命疾病，有人甚至不當一回事，遇上腸道阻塞，出現便秘的情況，便臨急抱佛腳，以為多吃西梅、番薯等食物便可解決問題，嚴重的更會胡亂買些成藥，那是治標不治本，結果導致腹瀉，之後腸道阻塞又故態復萌，釀成惡性循環，情緒因此低落、睡眠不安、專注力亦會下降，進而影響到生活品質。有專家指出，腸道問題如置之不理，嚴重的可導致抑鬱症，甚至有自殺傾向也絕非

言過其實。

雖說都市人有腸道問題的情況普遍，但並非不可預防，最好養成早上起床後，空肚飲杯暖的清水，持之以恆，可收促進腸道蠕動之效。飲食調理是重要的一環，多吃蔬果，選擇保健的食材，如銀耳（雪耳）、蜂蜜、無花果等，再配合適量的運動，保持精神愉快，對腸道健康定有幫助。此外，近年流行吃辣，以酸辣米線為賣點的店舖好像越開越多，各大小商場也可見其蹤影，但進食這些刺激性的食物，真的要量力而為，尤其本身腸道有問題的人士，勉強進食只會令問題雪上加霜。此外，不少人都喜歡在假日出外旅行，但在外遊期間，也要注意飲食，切勿放縱胡亂吃喝，增加腸胃的負擔。養成定時排便是個良好習慣，一旦發現情況有異，還是盡早求醫，切勿拖延病情方為上策。

舊家書

盧民舉

很久以前，家人、親戚朋友互通訊息主要靠寫信。

父親有個特點，他喜歡保存舊家書，日子久了愈來愈多，竟然有一大箱。後來他將舊家書轉交給我的大家姐保管。及後，我的大家姐又交給我保管。

家書主要談家事。當時，我父親在香港打工。每月必寄家用給住在廣東省新會縣家鄉，他的母親作生活費用。我的祖母略通文墨，收款後必親自回信，並大讚其子孝順，字裏行間蕩漾着耿耿情愫。我的祖母字體娟秀，頗有韻致。

當祖母生日時，我父親必寫信恭賀，並在信箋繪上壽桃，寓意福壽駢臻。

在舊信函中，有一封像一根鐵杵，撞擊着我的心旌，令我不禁淚盈於睫。

我的大伯父無子女。抗日戰

爭時期，他在廣東省內四處走動，想覓得一份工作，以獲得工資餬口。但經過多番努力，仍未找到工作。當時炮火紛飛，通信中斷。他與包括我的父親在內的幾個弟弟失去聯繫，未能得到接濟。糧食短缺，他只好用木瓜樹皮充飢。貧病交加下，最終活活餓死。

及後，一位同鄉得此消息，寫信告知他的幾個弟弟。那封舊書信，浸漬着血淚。字字句句形成了檄文，對萬惡的日本侵略者作出控訴。

一封封舊家書，串起來，儼然形成了家族史；一封封舊家書，宛如印着家族成員深沉的足跡。我摩挲着一封封舊家書，當年親人的血液恰似在我的血管流淌；當年親人的心跳與我的心律合拍躍動。

我珍惜着這些舊家書，我掬出衷情謳歌這些舊家書！

文化

北京中軸線縱貫北京老城南北，始建於十三世紀，形成於十六世紀，此後經不斷演進發展，形成長達7.8公里、現今世界上最長的城市軸線。

數碼港商場將這一中國古代城市規劃的經典代表在本港重現，由即日起至8月18日推出本港首個以北京中軸線為主題的中軸有禮沉浸式互動展覽，以數字科技結合北京

中軸線的歷史文化、禮制、

建築美學等，讓傳統文化在互動中迸發新生。

展覽期間，數碼港商場311店舖特設多個北京中軸線系列的打卡位及互動體驗裝置，亮點包括展品《初見北京中軸》，以大型動態網紗投影裝置將北京中軸線的歷史場景如故宮、永定門等以插畫、動畫投影和AI生成音效結合，重現中正對稱的帝王都城規劃；以及《節氣光影·永續共生》，以超高透明LED屏幕演繹節氣的自然之美，並融合數碼藝術打造沉浸式「打卡」場景。觀眾可走進廿四節氣中，感受古人對自然的敬畏與珍視，並重新審視自然節律在現代生活中的意義。

展覽精心設計的多元體驗空間，既有極具文化深度的展品「打卡」區，也有創新科技的互動裝置體驗區。其中《體感中軸·紋理鏡像》，開創性的把建築學轉化為身體語言，雷達會精準捕捉人體動態，將人體弧線轉化為建築曲線，穿戴設備反饋匠藝觸感，最終生成個人「建築身體報告」，在舞動中體驗「人體即量尺」的營造智慧。觀眾不僅能近距離欣賞數字化重現的中軸線建築藝術，更可透過AI體感技術化身現代匠人，在虛實交融中親手參與文化傳承，留下獨一無二的觀展記憶。

中軸有禮展覽免費對公眾開放，數碼港商場內設有多個與中軸線相關的打卡位及互動遊戲區，請於參觀前先行預約。

■身體輪廓轉化為中軸建築的紋理。

■光影特效打造絕佳攝影場景。

北京中軸線展 數字科技互動

■走進廿四節氣中。

■唯美的北京中軸線建築插畫。

展覽詳情

日期：即日起至8月18日
時間：星期二至星期日及公眾假期中午12:00至晚上6:00
地點：數碼港商場3樓311店舖
預約網址：www.hkmda.org/amcct

■沉浸式光影數字互動形式。

■以潮流國漫風格演繹中軸線建築。