

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

冬至宜養生保健

雯雯

冬至是二十四節氣中的第二十二個，也是唯一一個日期以西曆來計算的節氣，即每年「西曆」12月21日、22日或23日便是冬至，當天雖然不是法定公眾假期，但也是一個非常重要和傳統的節日，亦是現代人視為一家人隆而重之吃一餐飯的機緣。冬至也稱為冬節，如在上班的日子，不少公司在當天也會提早放工，讓員工可以早些回家過節「做冬」！

冬至當日街市最熱鬧，一早已有很多一家之「煮」來買雞及各種食材，準備炮製豐富的冬至飯，加上美味的湯圓，象徵團圓，一家人歡聚，共享歡樂時光。「冬大過年」，古來就有此說法。很多人以為冬至就是冬天將至的意思，但其實剛好相反，是冬天至此而己的意思。冬至這天太陽漸由南回歸線向

北移，故在北半球，冬至是日照時間最短、夜晚最長的一天。冬至之後，陽氣回復，白天日照時間漸長，是冬盡春來的先兆，預告大地即將回春，又是新一年的開始，故衍生「冬大過年」之說。

根據中國傳統曆法，冬至這天是由冬轉春的一個過程，同時也進入「數九」階段，從冬至起計，每過九天記為一九，九九八十一天便完成「數九」，也是春臨大地的時候。其中前三個九，由冬至起的27日，是一年中最寒冷的日子。氣溫下降期間，大家要注意添衣，衣服並非越緊越暖，反而適得其反，穿得過緊容易影響血液循環。不少人會把握這期間調理身體，坊間有「三九補一冬，來年無病痛」的說法，藉「三九天」養生保健，增強抵抗力，也是適時進補、改善體質的良機。

退休後更豐盛

王充慧

「歲月不居，時節如流。」轉眼間，2025年尾聲已至。回望這一年，那些晨起的風、燈下的字，都恍若昨日，曾經灑下的汗水與付出的心力，如今想來，皆是生命贈予的珍貴饋贈。

這一年，我把丟失的健康，一步步「走」了回來。去年6月，剛卸下工作重擔的我，還沒來得及好好感受退休的閒適，就被突如其來的腰痛拖入困境。此後數月，只能靠藥物勉強緩解疼痛。

今年初，腰痛終於稍有緩解，便下定決心要用腳步把健康找回來。我給自己定下規矩，每日早晚各走五千步，再加上吊單槓的鍛煉，一點點為身體積蓄力量。1月3日，上午9時的陽光雖暖，單槓上的手卻凍得冰涼。隨身帶的普通手套總打滑，索性棄了手套練起來。5月21日，當日步數為10,038步，小

腿前側痠得像發了酵的麵團，可是長久以來發麻的屁股，終於有了正常的知覺。7月4日，幾滴冷雨落下，一同鍛煉的同伴匆匆散去，只有我淋着零星的雨點，完成了清晨的五千步打卡。

一年的堅持終有回響，腰椎好了大半，久違的健康也如約歸來。這段經歷讓我真切懂得：生命本就在於運動，絕不能因種種藉口而久坐不動，在不知不覺間耗損健康。

這一年，我重拾擱置許久的寫作愛好，用文字打撈平凡日子裏的微光。每篇稿子寫完總會發給女兒看，聽聽她的想法。有一次，女兒笑說：「媽，你退休後時間充裕，不如報個寫作班深耕愛好，說不定還能把文章變成鉛字呢。」這話提醒了我：退休從來不是躺平的開始，而是換一種方式，把餘生過得更豐盛。

文化

香港太空館天象廳即日起至明年9月14日，推出全新球幕電影《沙漠小象走天涯》，帶領觀眾跟隨剛滿月的非洲象「小腳板」，體驗穿越荒漠的奇妙旅程。在危機四伏的環境中，小象不僅要學會靈活運用長鼻，還要掌握世代相傳的求生技巧，應對捕食者與無情沙塵暴的威脅。

非洲納米布沙漠是地球上最古老的沙漠，沙土極為乾旱，一群非凡的非洲象展現出卓越的生存技能。在經驗豐富的女族長帶領下，這些大象維持着終生相伴的強大母女連結，母象會持續哺育幼象長達七年。「小腳板」必須學會控制牠的象鼻——這個由超過十五萬條肌束組成的鼻和上唇結合體，同時適應獨特的沙漠環境，如利用沙浴作為天然防曬及去除寄生蟲的方法。沙漠荒原中潛藏着危險，幼象必須緊跟象群以免落單成為獅子等猛獸的獵物。她還需要從母親那裏學習關鍵生存技能，通過腳掌感知細微的地面震動來察覺即將來臨的沙塵暴，並在沙漠下探尋隱藏的水源——這些智慧在這片無情的土地上都關乎生死存亡。

節目片長40分鐘，放映時間為平日下午5時；周末及公眾假期放映時間分別為上午11時、下午3時30分及晚上8時。節目票價為30元（前座）和40元（後座）。門票現於香港太空館票房和城市售票網（www.urbtix.hk）發售。有關節目詳情，請瀏覽網頁hk.space.museum/tc/web/spm/shows/dome-show/desert-elephants.html。

■小象需要花近一年時間才能把象鼻控制自如。

太空館全新球幕電影

《沙漠小象走天涯》

香港太空館地址：九龍尖沙咀梳士巴利道10號，逢星期二休館（公眾假期除外）



■即使體形龐大的非洲象，若遠離群體保護，也可能成為獅群的獵物。



■非洲象會以沙浴散熱。因為沙不僅具備天然防曬功效，亦有助去除身上的寄生蟲。



■圖示一群主要為母象的非洲象，穿越地球上最古老的沙漠——非洲納米布沙漠。