香港文學散步

李憶著

上世紀八十年代末有次去香港，一位女記者帶我到處去逛。但大部分的時光都是在中環和上環的舊書店裡消耗掉了。翻着那些舊書，歷史的滄桑感讓我心酸。香港這地方，一直揹負着「文化沙漠」的惡名，但卻跟許多文人有着非常深厚的因緣。特別是三四十年代的中國內地文化人和作家。那時，小思（盧瑋鑾）正埋首於編著《香港文學散步》。那是她研究香港文學史的成果。在她的書房裡，她讓我看那些浩如煙海的資料。除了教學，小思就是這樣年年月月地埋首在這些泛黃的舊報章、雜誌、紙張之中。她說眼力衰退是她最大的隱憂。可不是，十多年來的尋蹤覓跡，跟隨着那批文人作家的腳步踽踽獨行，資料是豐富了，可她的眼鏡卻越來越厚了。

在香港，不論是教育界，文學界，大家都公認小思對香港文學最有心。她不僅是學者、作家，同時也是最細膩的讀者。因爲她細膩，所以特別能感受到那年代，那時局的文人的淒酸。有了這麼細膩的一顆文學心，始能在「文化沙漠」的香港，擔當得起這樣的任務。但我認爲也不光是文學心，才能培養出如此堅毅而崇高的超功利精神，這必然是與香港的特殊時局有着不可分割的關係，這種「時局」不就是小思的「香港人」認知嗎？

那時節，「移民」是香港人的最大人生目標。但小思卻堅決「不遷」，也就是這「不遷」，賦予了她對歷史的承擔。

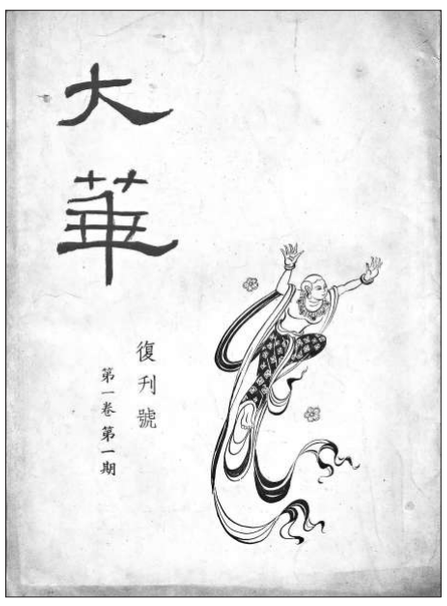
一九九一年八月，《香港文學散步》出版了。小思領着讀者跟隨着蔡元培、魯迅、戴望舒、許地山、蕭紅、葉靈鳳等人去散步。那一路的風景，但見的都是舊時的景物；幾番風雨，幾度風霜，當年山嵐的蒼翠，繁花的錦繡，臨海的園子，潮起潮落，山風、雲霧，一切的一切都消逝了，卻在這批文人的筆下，被記錄了下來。他們集體守護着同一個夢境。在夜裡靜靜讀着那些篇章，不禁滿懷惆悵……是的，即使你沒有懷舊情懷，對那個時代也並不偏愛，也會因那一股「文氣」而浮起淡淡的惆悵，感慨繫之——這才逐漸了悟香港那個時代的「文氣」，其實是文化的神魄，是一種傳承。因此即使是處在亂世，即使是淪陷時期，香港文壇也是一派文采斐然，（張愛玲的《傾城之戀》，不就是亂世背景，風雨如晦氛圍中的典範之作嗎？）因爲抗日戰爭而逃難到香港的文人作家，在苦難的日子裡他們給香港帶來文化的氣息，一起等待黎明的到來。

二十年過去了，今天的香港讓我常常想起小思，想起她當年的堅守與不遷，與此同時也想念上述那位女記者。她們都可稱得上是香港最前線的文化工作者，跟香港的文化緊緊相依。昨天夜裡重讀《香港文學散步》，不斷喚起前塵往事。都說文學是往事的追憶，在回顧湮沒了的歷史的當兒，最牽掛的還是老朋友。

（寄自馬來西亞）

文史期刊《大華》

許定銘



近年內地讀書人對本港的文史掌故期刊情有獨鍾，一九六〇及七〇年代的《大成》、《大人》、《大大》、《掌故》……都奇貨可居；這些當年無人問津，三、五塊即能買到的舊期刊，突然售價急升，如今大概搶到近五十塊一冊。最近在某拍賣會上，由創刊號起連續一百期，記不起是《大成》還是《大人》，居然叫人以近萬塊拍走，即是近百元一冊，令人咋舌！

如今大家見到的同性質期刊《大華》，比先前所說的更罕見。論美觀，《大華》沒有刊中加插的畫頁，較《大成》、《大人》略遜，若論內容，應有過之而無不及。《大華》由本港著名文史掌故專家高伯雨（一九〇六至一九九二）主編，署筆名林熙，在一九六六年三月創辦的半月刊，出至一九六八年三月的第四十二期停刊；休刊兩年後，至七〇年七月復刊，改爲月刊，不知再出了多少期，我見到的最後一期是一九七一年六月的第十二期，前後共五十餘冊。高伯雨原名高貞白，是本港少數以搖筆桿謀生的文人，與本地文化人深交，曹聚仁、李輝英、簡又文、徐復觀、陳泰來……等均大力支持。黃秋岳的《花隨人聖盦摭憶補篇》、包天笑的《釧影樓回憶錄》、劉成禹的《洪憲紀事詩本事簿注》、張謇的《柳西草堂日記》均是在《大華》連載的。

肥胖拖累GDP

流沙

如果只是一個人的肥胖，那麼這只是一種人生悲劇；而如果是一大群人的肥胖，那麼就是一個社會悲劇了。

據有關數據統計，上個世紀六十年代以前，中國人沒有肥胖症。七十年代，中國人的肥胖症爲萬分之一；八十年代達千分之五；九十年代爲百分之十；本世紀初爲百分之二十；二〇一〇年將達到百分之二十五；二〇二〇年以後，將達到百分之三十；二〇三〇年將達到百分之三十五；二〇四〇年將達到百分之四十以上。也就是說，再過二十年，中國可能有四億以上人會肥胖。

這些來自網絡的數據談不上權威，但足以讓人去關注肥胖對生活品質和對一個國家GDP貢獻的影響。因爲，一個人一旦患上肥胖症，就易引發高血脂、高血壓、心腦血管疾病等疾病，在精神方面會缺乏自信心、性格孤僻，嚴重者會患上抑鬱症。他們的個人負擔和社會負擔非常沉重。因爲肥胖，他們將無法工作，同時又需要高昂的生活費用和醫療費用，他們將拖累GDP。更爲嚴重的是，因爲肥胖，許多人將在忙碌的求醫過程中終老，不知生活的平靜和幸福。

據世界衛生組織（WHO）二〇〇五年估計，全世界有十六億成人超重，四億成人患有肥胖症。該組織預測，到二〇一五年，這兩個數字將分別增加到二十三億和五億。發展中國家將要面對肥胖帶來的無法估量的慢性病負擔，這主要來自肥胖的四種主要慢性併發症，即糖尿病、冠心病、高血壓和腦卒中。

美國軍方有一項數據，在符合服役的年齡人群中，每十名男子中有二名體重不合格，而女性中問題要更加嚴重，每十人中有四人超重。美國空軍是深受肥胖症危害的一個軍種。在二〇〇〇年到二〇〇三年之間美空軍有一千五百人因爲不能夠保持體重被強制退役。在二〇〇三年一年之內，美軍各軍種中共有三千名軍人由於體重超標而被迫退役。美國軍方爲此浪費了巨大的訓練費用，美國防部已經把肥胖提到威脅國家安全的高度。

有人把肥胖歸結於運動量偏少，還創造了一個新詞彙「沙發土豆」，意思是說由於長坐沙發，不喜歡運動，體形變得像土豆一樣。據一項研究表明，全球約有三分之一的兒童類似於「沙發土豆」。在墨西哥，兒童肥胖率達到百分之十，成人體重超標者則高達百分之七十。墨西哥下議院最近通過一項針對在校學生的反肥胖法律，要求學校每日安排學生進行運動，限制學校向學生出售垃圾食品。

肥胖產生的原因有人說是社會環境，有人說是生活方式，還有人說是食品。但多數專家認爲除了遺傳等原因外，飲食最爲重要。食品已經成爲最基本的生活資料，它們價格便宜、非常容易獲得，吸引人們可以盡情地吃，甚至把吃當作了消遣，而不是僅僅爲了生存。大多數人用富含糖、脂肪，或兩者含量都高的食品來款待自己。羅馬尼亞有接近四分之一的公民體重超標，羅馬尼亞政府正在考慮通過向含有過多脂肪、糖分和鹽的食品徵收額外稅款，改善國民飲食結構以降低肥胖人口比例，同時增加稅收緩解金融危機導致的政府財政緊張。

一份由中國疾病預防控制中心發表的報告指出，肥胖產生的多種慢性併發症產生的直接經濟負擔高達二百一十一億一千萬元人民幣，佔二〇〇三年中國衛生總費用的百分之三點七，而且這個數字將不斷上漲。而美國一些專家非常悲觀地預測，如果美國的肥胖增長趨勢照此持續下去，那麼到二〇三〇年美國的肥胖醫療花費將達到九千五百六十九億美元，佔醫療支出總額的百分之十七點六，它有可能擊垮醫療體系，拖累國家GDP。

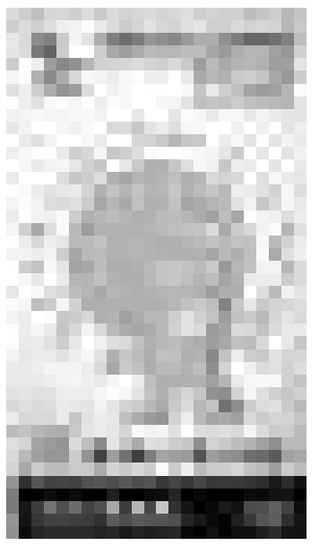
門票上的高科技

馬佳

當今世界，防僞技術無所不在。正在南非舉行的二〇一〇世界杯賽，爲保證衆多球迷快速有序進場，有效地杜絕假票和瘋狂球迷的暴力，採用了最先進的電子門票，將智能票檢系統發揮到極致。

南非世界杯門票全面導入二維碼防僞管理，它裡面裝有一種無法複製的RFID芯片，可通過特定的幾何圖形按一定規律在二維面上分布的黑白相間的圖形記錄數據符號信息，使門票擁有七重安全措施，是目前全球最先進的防僞技術。

這種門票能夠有效驗證票卡的眞實性和有效性，及時跟蹤和查詢某區域人員的擁擠程度，甚至能夠實時跟蹤和查詢身份可疑者的活動區域及具體活動情況。近些年隨着國際交往的不斷擴大和各種大型活動頻頻舉行，我國也相繼推出了門票防僞技術。二〇〇七年秋舉辦的「南寧國際民歌節」，開幕式門票就採用了二維碼防僞標識。它使用專用識讀器，通過解碼軟件將二維碼圖像轉換成文字信息，識讀準確高效，操作簡便快捷。二〇〇八年北京奧運會門票更是集電子和物理等多重防僞技術於一身，包括膠印微縮文字、動感全息開窗安全線、全息脫鋁防僞技術等，最關鍵的核心部位RFID——即射頻識別的電子芯片，是一種非接觸式的自動識別技術，它通過射頻信號自動識別目標對象並獲取相關數據。



▲上海世博會門票

◀南非世界杯門票

正在舉行的二〇一〇年上海世博會，會期達一百八十四天，預計將有七千萬遊客入園參觀，日均客流量達三四十萬人，高峰時將突破五十萬人次。使用傳統的紙質門票，需要人工識別，費時費工；即使採用二維碼，檢票也難以簡便快速，光檢票就可能花費一天的時間。

而門票防僞稍有疏漏，還將給參觀者和主辦方帶來意想不到的損失。

上海世博會門票製作卻做到萬無一失，誰想在門票上「造假」比登天還難。厚度僅零點五毫米的世博會門票，擁有一顆絕對高科技的國產心臟——「世博芯」——無線射頻（RFID）芯片，也即「內嵌射頻識別技術芯片」，俗稱電子標籤，由上海華虹集團設計和製造。他們此前設計製造的此類芯片已廣泛運用於上海軌道交通卡和第二代居民身份證等領域。

筆者日前隨團進入世博園，在入口處，將世博門票輕輕插入檢票閘機，不到一秒鐘，閘機吐出的門票兩側出現了條狀的「2010EXPO」壓痕，閘機隨即打開，我就順利入園了。據悉，這一空前的加密技術，使其防僞等級等同於人民幣級別，實現了從製票、售票、檢票和預約等每個環節的全程數字化管理。上海世博門票也是全球門票使用最大規模的一次成功嘗試。

據報道，五月底上海世博園曾發現兩張假票，但立即露出「狐狸尾巴」。原來，不法分子按某一張眞的世博門票編號，通過印刷複製，製作成假票。外觀很「逼眞」，但裡面沒有芯片，所以檢票時進不了閘機，不法分子的造假伎倆終難逃「世博芯」的火眼金睛。

將於今年十一月十二日開幕的廣州二〇一〇年亞運會，門票防僞技術也是「重頭戲」。出於防僞的考量，正式售票前票樣處於絕密狀態。五月二十日起已面向全球發售二十餘萬張日程已確定的部分比賽門票，而開、閉幕式門票暫不出售。

據了解，亞運會門票防僞技術將達到北京奧運會水平，但又與京奧門票有所不同。

羊城餐廳新招頻出

文佳

借亞運之風，羊城不少新酒店、新餐廳如雨後春筍湧現。來勢洶洶的新對手加上原有的競爭對手，酒店和餐廳如何穩固自己的客源？據發現，不少店家開始出招，定期舉行免費「試吃」或者打折「試吃」，一夜間，羊城「試吃」成風。

「對我們做餐飲的而言，顧客就是上帝。現在競爭那麼大，搞『試吃』的活動就是想吸引顧客。其實這些活動我們是虧的，不管是食物還是衛生，我們都要求一流，只是希望顧客吃了後能回頭。」天河某酒店試吃活動負責人說，試吃活動一般是在周六、日，每個星期酒店餐廳的座位都是爆滿的。

有人上網查詢舉行試吃活動的餐廳，發現不少餐廳除了打折試吃活動外，還派出優惠券，甚至有餐廳送情侶票給參加試吃活動的情侶和夫婦，或者組織插花學習。

「我們是一群朋友來參加試吃的，試吃後還學了日本的插花。挺好玩的。」林小姐和朋友參加過某日本料理餐廳的試吃活動後，還上了一堂餐廳免費提供的插花課。「現在我們都好期待周末去試吃，還可以學到東西。」她說。

近來羊城亞運氛圍漸濃，講文明的風尚越來越受推崇。連日來，顧客在越秀區北京路和荔灣區上下九的多家餐廳就餐時發現，即使在就餐高峰期，客人點餐也不再需要像以前那樣大聲呼喊「服務員」，而是輕輕地一按新安裝在桌子上的「點餐遙控器」就可以通知到服務員。「點餐遙控器」原名爲「無線點餐呼叫器」，其設計理念是「隨你指點，文明就餐」。「點餐遙控器」上面有就餐台號碼和菜式名字，下面有「點餐」、「加水」、「結賬」三項服務，輕輕一按，服務台的小喇叭就會響，提示服務員有客人需要服務。

「以前吃飯點菜都要大聲喊服務員，有時中午吃飯遇到高峰期，每個人都喊『服務員』，自己的聲音就被壓下去了，根本喊不到服務員，吃一個簡單的午飯就要等一個多小時。那時恨不得帶一個大喇叭過來。」在北京路一家湘菜餐廳和朋友聚餐的蕭先生說，「有了『點餐遙控器』就不需要我們喊了，一按服務員就過來，很方便。」

「用『點餐遙控器』感覺文明多了，顧客不用你爭我搶地喊，就餐環境一下子文明、安靜多了。我們餐廳前幾天才裝上，再沒有人就餐時大聲喊『服務員』；我們還放一些輕音樂，顧客都說環境變好了，吃飯胃口也好了。」上下九路某川菜館負責人說，亞運會要來了，到時有很多外國友人也會來，「他們喜歡吃湘菜和川菜，也喜歡安靜的環境，餐廳裝上『點餐遙控器』就是爲了講文明，迎亞運，迎國內外友人。」

據了解，爲了迎亞運講文明，羊城的餐飲業更加注重安全衛生，並且加重了對餐廳文明、優美環境建設的投入。

一點點快樂

李爲

香港女作家亦舒曾藉着「獨身女人」中女主角的口說：美麗的物質可以換來一點點快樂，一點點快樂好過沒有快樂。

彼時女人的未婚夫的出走的妻子回來了（繞吧），男人毫不猶疑選擇孩子的媽媽，放棄了她。爲表示歉意，他給了女人一隻「很不錯」的鑽石手鐲。看到這裡時我不禁感嘆，到底是才女啊！「很不錯」的鑽石手鐲才得來她「一點點」快樂。換做是我怕早已釋懷了。「鑽石王老五」的精髓就在「鑽石」二字，如今鑽石已得，王老五不要也罷。更何況那還是人家的老公，就當是做件好事成人之美得啦。

作爲紅塵中的俗女，本人只需要一點點物質，就可以換來很多的快樂。

小時候看外國電影，最羨慕那些美女浸在一池泡泡裡的浪漫鏡頭。一般來說，搞浪漫是件比較辛苦的事情，需要費點體力絞些腦汁，譬如雨中散步月下吟詩，等等。而這種舒舒服服躺在那裡就可以很浪漫的兩全其美的好事情，世界上再也找不出第二件來。

我喜歡浪漫，卻又不想累着，因此我樂此不疲地愛上了泡浴。

剛結婚時，房子的浴室很小，周圍人都勸我做一個淋浴房得了。我不死心，拖着老公到處尋覓，硬是找來一個高筒的浴缸。從此只要有時間，每天都要浸上一浸。等到市面上出了浴鹽，我立刻去買，一下就是好幾瓶：薰衣草的安神，玫瑰的美白，牛奶的細滑，泡泡的夢幻……最喜歡的是迷迭香，一勺灑下去，眼看着水慢慢被染成剔透的綠色，香氣清新紓緩……

幾年前一家子去了趟廈門，到某溫泉着實泡了一整天。後果是連兒子也上了癮，回到家動不動就叫：我要泡溫泉。經不住大人小孩天天折騰，一瓶子浴鹽沒幾天就用完了。心痛之餘我倣照溫泉谷的樣子，用紗布做幾個大口袋，買些貢菊啊，玫瑰花啊之類來浸在水中，倒也香氛可愛。

某次外出歸來，發現牛奶過期了。倒掉感覺可惜，卻又不能喝，就這麼擱着。晚上洗澡突發奇想：可以用過期牛奶泡浴啊。於是倒了兩袋在浴缸。效果還眞是不錯。像普通浴鹽那樣，泡後不必沖淋，直接擦乾。皮膚感覺光滑舒適。從此用鮮牛奶泡浴就成了我的大愛——放一缸熱水，倒入兩包牛奶，打開浴缸邊小几上的手提，選定喜歡的劇集，敷上面膜，入水。我的兩包牛奶換來的快樂生活啊……

話說前些日子帶着老媽、兒子東遊日本，閨蜜們紛紛跑來託帶東西，鬧得我看見專賣店、藥妝店就衝進去大肆搶購。事後想想好笑：我並不怎麼用日系的產品，反藉着替人帶東西過了一把購物癮。倒也不是一點收穫都沒有的，翻翻行囊，總計替自己買了以下數件物事：

日產手套一副。也是日產隔離霜一支。還是日產傘兩把，後分了一把給某美女。襪五雙，後想想自己褲裝慣了，分了四雙給另兩位美女。巧克力、蛋糕、小零食若干，後老少各色人等分去大半。最後是浴鹽兩盒。這兩盒浴鹽，一盒是森林香型，碧綠的顏色。另一盒標着「椿油」字樣，香氣馥郁甜美，倒在水中粉紫粉紫的，拿兒子的話就是「粉紅裡面有點灰」。看看顏色說明——「乳桃色」。眞是有夠香艷的。

這才是我這次東行從開始就想着的心水之物。當我在川崎縣某個轉角街口的小藥店拿起它們時，便已經心生歡喜。只有這個，是無論如何都不會給人的。若不是扶老攜幼攜帶不便，我也遠不會只買兩盒而已。當回到春寒料峭的上海，在乍暖還寒的夜晚，香氛氤氳中，我總會想起水那邊的美麗島國，想起雲霧繚繞中的富士山，想起元宵節月色下的風呂……這一點點的物質，帶給我的，又豈止是一點點快樂？

太極步

徐城北

樓下的老居民們每天早晨集體練習太極拳，這也成爲我們小區的一道風景。退休後沒有事，便與妻子念叨，想早些起床，參加樓下的晨練。回憶五十年前在北京城裡上高中時，一度患有青年高血壓，學校請區衛生局派人來校教授太極拳。我加入學了，一期沒有學完，我的高血壓痊愈了，學太極拳也就半途而廢。但其中「野馬分鬃」、「白鶴亮翅」幾個有形象的名字，卻讓我牢牢記住了。

都是陌生的老人，各人有各人的情況。大家也都忙，能夠專門抽出早上時間一起晨練，也實在不易。我朝大家點點頭，便也入隊了。沒有任何手續，誰有時間誰就練，如今誰管誰？大家置身在象棋棋盤格子一樣的平地中，每人站在自己那格的中央，我當然也佔據了一格，每個動作都模倣身邊各個方向的朋友。沒人專門教我，我也沒主動去跟定哪一位去學。慢慢就發現各人都是打各人的，每個人行進的速度都不太一樣，快的能比慢的早一個拍節。我連續跟了兩天。身體是動了，但成效不大。錄音機裡一結束，大夥作鳥獸散。有人去買菜，有人去送孫子孫女，有人出門到城裡辦事。我略有遲疑，因爲像我這麼瞎學，沒計劃，也沒準確性，不知道哪天才算出師。當然也可以無所謂的，退休人員本來一切都可以無所謂的，學好了當然好，學不好總不至於學壞，那就沒有什麼可猶豫的了。於是，我就一天一天這麼着混日子。

第三天的晨練結束，一位大姐叫住了我。我認識她，滿頭的白髮，知識分子的氣息很濃。先主動些，我稱呼她「潘大姐！您找我……」「你記性好，還知道我姓潘。我發現你參加了晨練，今天是第三天……」

潘單刀直入，說話直擊要害：「徐先生，我發現您這麼學，學的方法不對。您應該花費些時間，專門練一練太極拳的步伐。可以簡稱爲太極步的。」說過，她就親自示範起來。「您可以先不入隊，您一個人在外邊練。隔一兩天，我看着您一次，隨時有什麼問題，隨時咱們再糾正。等步伐練好了，您隨時入隊，很快就可以學會的。」

隨後的示範與模倣有些枯燥。但我一點點明白起來。太極拳的基礎是腳步，這跟京劇是一致的。於是，潘示範向前行走，一個左腳，一個右腳，不能走一條直線，而恰恰是左一步再右一步着搖擺向前。咱們仔細說說。左邊這一步先邁左腳，直着出去，重心移在左邊。下邊則有些神秘了：要把邁出的左腳退回一點，同時把左腳的腳掌向外擰半步，隨後重心也退回一點；完成了這動作再轉向右邊，一切都是相同的。總之，這腳步上是左右搖擺着向前的，同時每前進一步，都要分爲兩步去走：先伸出腳，然後重心抽回，把邁出的腳步稍微擰一下，這兩下才算完成了一步。於是，我從第四天開始，離隊單練，連續三天，幾乎沒有進步。我有些焦躁，潘大姐在合練的格子裡發現，便出隊來找我。我把自己的動作演示出來，她逐一批評，但馬上還是肯定了我的進步。我有些苦笑，動作好與不好，自己是知道的。但我還是直接說出這麼單練的苦悶：「太枯燥了。且我早上沒有吃東西，總覺得肚子空得慌……」潘大姐是嚴厲的，修改了我的動作，還建議可以增加一些手上抱球的動作。至於你說肚子空得慌，注意不要發生低血糖。我每天早晨練習前，總在咱們南院練習準備動作三四十分鐘……

我大大驚異了：太極拳這麼紓緩的運動，還要準備三四十分鐘？

「是啊，各人有各人的情況。我從前癱瘓過一年半，是靠太極拳才讓我重新站立起來，所以，我一方面感謝古老的運動，同時又很審慎地加入進來……」我很意外又很慶幸認識了潘大姐。同時更有幸遇到了咱們的國寶運動太極拳。太極拳之所以偉大，與其基本步法太極步密切相關。看來，一切要審慎地從頭做起，持之以恆地步步爲營，才可能取得比較大、更比較的進步。