

責任編輯：李 淼

在北京踏單車

雲家洛



在北京小住數天，每天找車、堵車、擠地鐵，既勞累又影響心情。最後一天，豁出去了，今天踏單車遊北京城吧。

所住小旅館在南二環外，踏單車往市中心？似乎有點遠。往日京城路邊萬頭攢動，自行車川流不息的爭路場面，早不復見；這天騎上單車飛馳，才發現騎單車的人仍有不少，但很多已改成電力推動，省氣力省時間。騎單車自由自在，終能擺脫的士司機愛載不載的眼光，遠離堵車幾公里的繁囂，在林蔭小道上飛奔，尋回一點印象中的北京氣息。

長安街上，雖然車水馬龍，踏着自行車才發現，原來仍保留着寬闊的單車專用道；馬路堵車時，自行車道暢通無阻，遇車過車，好不爽利。單車開進舊區，穿越老街窄巷，看胡同人家在樹蔭下乘涼聊天；沿什刹海前行，找一家湖畔小店，倚着白玉雕欄，吃了一瓶蜂蜜酸奶。

夜北京，有一個甚少人知道的騎單車好去處：紫禁城的城牆。故宮之南的天安門，門禁森嚴；原來東西兩側的東華門與西華門，遊人可以跨越護城河，沿城牆漫遊，走到故宮的午門。夜靜人稀，河畔垂柳搖曳，走在故宮的高聳紅牆下，看宮殿巍峨樓閣，聽磚瓦縫隙裡的蝓蝓鳴叫，告訴你明朝清朝那些事兒。

夜深了，沿着長安大街的黃色街燈回去，很累，但很值得。

出路

阿 濃



陳老師今年九十五歲了，獨居一間大屋，兒子媳婦各有各忙，請了兩個私家護理，分兩班照料他。

其實他是一個愛熱鬧的人，從前他每天自己搭巴士去唐人街找朋友飲茶聊天，自從腿腳無力上不到巴士之後，只能悶坐家中。

陳老師是讀書人，兩個陪他的女婿文化程度低，跟他沒有什麼話題。本來他會看看報紙，可是白內障使他眼前一片模糊。他惟有坐在躺椅上聽電台節目。

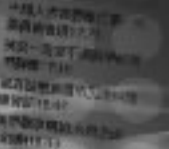
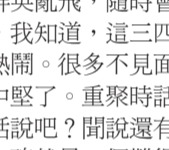
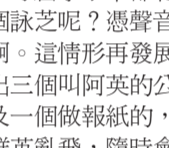
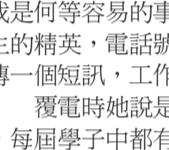
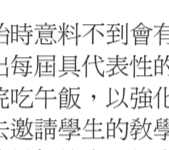
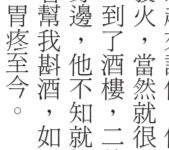
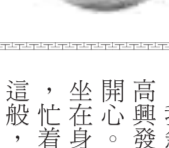
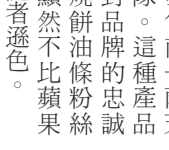
誰知他的耳朵越來越聾，連電台節目也聽不見了。不上街，無法看報紙，聽不見電台，陳老師陷入大寂寞，整天在躺椅上從天亮到天黑，開始出現輕微憂鬱症跡象。

兒女替他配了助聽器，可是他嫌有雜聲。而且他擔心上街掉了，所以拒絕佩戴。

最後兒女讓他去割了白內障，手術十分成功。他可以看到報紙了，也可以看電視了。可惜聽不見對白，故事情節只能靠猜。最後他終於找到一條出路，就是專找有字幕的劇集看。劇集多為歷史題材，拍得很認真，也很吸引。陳老師比以前精神得多，憂鬱症跡象不療自愈。他的出路其實很窄，但走得出口，生活就可以繼續下去。

早餐傳奇

王 渝



台北有一家名聞遐邇的阜杭豆漿店，專門供應豆漿、燒餅、油條的中式傳統早餐，營業時間是凌晨五點半到上午十點半，顧客不論何時上門都要排隊三十分鐘以上才能吃到，號稱是台北早餐排隊第一名。

雖然已經有了心理準備，但六點半到達餐店時看到排隊人龍的長度，仍然不免吃了一驚。餐店在一個市場的二樓，有一個七、八十個座位的用餐區，我前面的排隊人數大約有一百左右。仔細觀察一下，不難發現絕大多數是外地來的遊客，他們或者是夫妻帶着小孩，或是用廣東、上海或外國語交談，或是帶着照相機或旅遊手冊。另外一些人或是穿着制服的學生，或是腳踏拖鞋的老者，或是手捧大鍋或有蓋容器的主婦，不用說都是附近的居民，他們在排隊的人中不會超過兩成。

我那天足排了一個鐘頭的隊，才得以填飽肚子。若要問我味道如何，我只能說的確不錯。但比起台北市內比比皆是的豆漿油條早餐店來，又不能說高明到哪裡去。要讓我凌晨起床，再去排隊等一個鐘頭，我就不得不慎重考慮了。

蘋果電腦每有新產品上市，必定有超級粉絲們在店門口守候，甚至在發售前一兩天就開始排隊。這種產品的魅力，對品牌的忠誠度，阜杭燒餅油條粉絲們表現顯然不比蘋果手機的追隨者遜色。

養胃

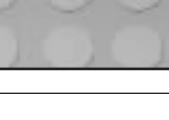
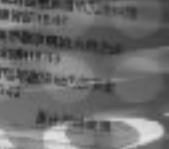
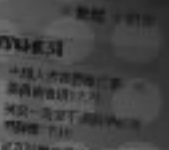
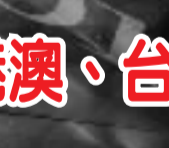
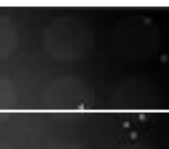
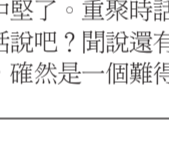
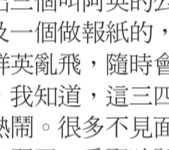
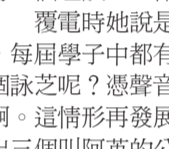
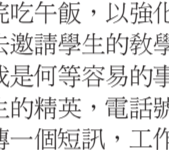
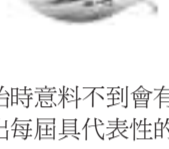
舒 非

最近胃老是不安，很是煩人。起因是飲紅酒——父親生日那天，家人一起慶祝，飲多了紅酒，關鍵是還沒吃東西，胃是空的，結果傷了胃膜，胃炎發作，有過胃病的人都知道，胃不舒服，是不能單靠吃藥的。注意飲食，小心養胃，常常要比吃藥更加重要。胃是要養的，養一段時間，不再疼了，才慢慢好起來，而且過程之中，不能再傷，一不小心，就打回原形。我所知道的是傷很容易，就那麼半瓶紅酒，養就困難得多了，幾個星期都養不來。回頭想想，人的感情豈不也是如此？一段好的感情，朋友也好，戀人也好，夫妻也好，親人也好，要傷害，就只是一下子，一句話，一件小事，足矣。要培養一段感情，又談何容易，往往要花上以年計算的功夫。逞一時之快，有時後悔一輩子。

「養」之所以難，是要有耐心，要有耐心，慢慢養，急不來。對我來說，是有困難的。我基本上是性急之人。接觸不多的人根本看不出，要比較親近的人才曉得。說回胃疼起因，也是因為性急。父親生日，我急著要去酒樓，李波卻認為時間還早，我催他，他不肯走，後來又走錯了路，找不到酒樓。我急起來說他，他不開心。到了酒樓，二弟坐在身邊，他不知就裡，忙著幫我斟酒，如此這般，胃疼至今。

那些年那些人

黃子程



蘋果電腦教主喬布斯逝世消息佔據網絡，跟着是iPhone 4S推出，全球爭購，科技資訊的焦點都給蘋果佔據了，亞馬遜推出 Kindle Fire 和 Kindle Touch 的消息都給擠掉，不受注意。大家都曉得，蘋果的iPad平板電腦野心勃勃，既包括個人手提電腦功能，也可用作電子書閱讀器和電子遊戲機。亞馬遜的 Kindle Fire 除了電子書外，也帶平板電腦功能，Kindle Touch 則單純是電子書。蘋果iPad平板電腦氣勢如虹，我認為部分原因是蘋果的成功市場策略，對蘋果粉絲（已有新名辭叫「果粉」）來說，蘋果產品是身份象徵和潮流所在，無可替代，儘管訂價稍高還是忠心不渝。在網上的爭論說，iPad作為電子書閱讀器其實及不上 Kindle Touch，作為電子遊戲機也不十分專業，大概這是蘋果野心太大，兼收並蓄的必然結果。不過，「果粉」對這些弱點不甚介意，總不成同時帶着平板電腦、電子書閱讀器和電子遊戲機三部機器上街罷。

反之，亞馬遜的 Kindle 卻走低價和專業路線，Kindle Fire 包含大多數平板電腦功能，訂價只是一百九十九美元，堪稱價廉，是否物美要再看。Kindle Touch 則老老實實回到原本的電子書閱讀器路線，專攻電子書閱讀器市場，訂價九十九到一百四十九美元，反而大家看好。

我們老一代的閱讀迷總偏好紙本印刷的圖書，對電子書還是不大接受，新一代的閱讀迷已進入另一新境界，講求閱讀器的專業，關心顯示屏幕和搜索功能了。

馬遜電子書

關平

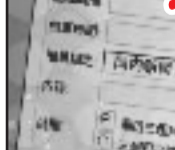
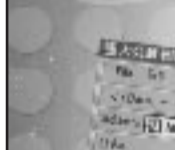
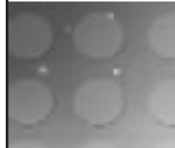
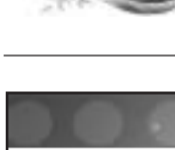
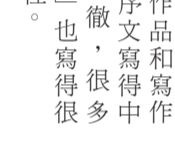
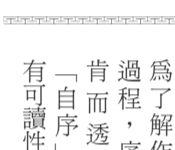
盡信醫

葉特生

有衰精腎之害，「能導致性冷淡、陽萎、腎功能減退等。成年男子，老年男子，冠心病、高血壓、血黏稠患者應盡量少吃或戒吃，更不可把黑木耳當藥吃。病急亂投醫，是人之常情，很多人想：這又不花什麼錢，如果能達到治療效果，多好啊！所以加倍地信，也加倍地吃，想着既是食物，應該吃不好也吃不壞。

誰知任何食物，過分量地吃，即使是喝水，也是會出事的。

盡信醫不如無醫，還是簡單清淡，飲食均衡，正常地過日子較好。



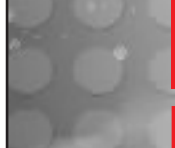
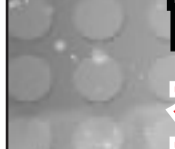
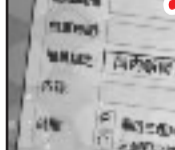
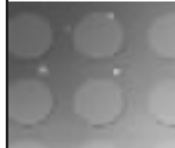
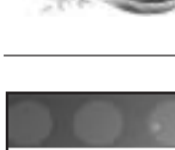
序與自序

冊 而

幾句放哪兒都沒錯的評語交差。

現在寫書「序」的方式徹底革了命，愛請上幾位名人，每人寫上幾句話擺上封面。請名人拉大旗的目的是為了給書造勢，對書不痛不癢的評反可以略去不讀。那兩三句話是名人們認真寫的，還是編輯代勞，名人們僅是獻出或說是賣出一個名字？真相就很少人去探究了。還有不少人「一序」由作者或編輯執筆，再由名大筆一揮簽字，就當是他寫的書「一序」了。近年來這種例子也不在少數。

很多作者怕麻煩人，寧可「自序」。一想到要讓人家讀密密麻麻的幾萬字，先就替人家的眼睛疲累，不忍心打擾。要找我個把只願意獻出名字的人，也還是有的，但自己又接受不了造假的「一序」。所以他們乾脆「自序」。因為了解作品和寫作過程，序文寫得中肯而透徹，很多「自序」也寫得很可讀性。



品味香港 了解祖國 洞觀世界

takungpao.com

大公網

日均點擊率1000萬次以上，受眾遍及中國內地、港澳、台灣，以及美國、加拿大、澳大利亞、韓國、日本等國家和地區。

歡迎瀏覽並惠賜廣告

大公網網址：www.takungpao.com
大公手機新聞：3g.takungpao.com

聯繫電話

香港：852-28310500	南京：25-3243655	重慶：23-63628921
北京：10-68001032	瀋陽：24-23128388	西安：29-87291924
上海：21-62789301	濟南：531-8589548	成都：28-85557928
廣州：20-87362846	大連：411-2815063	雲南：871-4199577、4179318
深圳：755-82077232	吉林：431-8630954	海南：898-66735188
福州：591-7535147	哈爾濱：451-82328241	澳門：853-66699931
杭州：571-87151207	武漢：27-85761302	

大公網深圳電話：755-26648947，26407878轉191 電郵：tkpkcc@takungpao.com