笨豬跳

陳天權

與你同遊

最近一名澳洲少女在非洲贊比亞與津巴布韋之間的維多利亞大瀑布玩笨豬跳時發生罕見意外，綁在她雙腳的繩索突然斷裂，令她直墮河中，幸好大難不死。這宗新聞令我憶起昔日兩段旅程，一在新西蘭玩笨豬跳，另外在維多利亞大瀑布乘坐小型飛機，兩次體驗都令我畢生難忘。

新西蘭女王城的卡瓦勞河是笨豬跳的發源地，許多遊客慕名而來，即使不玩也看看這種刺激活動。最初我亦抱着旁觀心態到來，但當我看見一個又一個遊客從橋上躍下時所表現的興奮狀態，即被此氣氛牽引，最後毅然參加。雖然我沒有畏高症，但當雙腳被綁緊，站在十三、四層樓高的橋邊時，內心卻泛起無名恐懼。曾經想過放棄，但此時已沒法走回頭路了，唯有不顧一切伸開雙手跳下。瞬眼間，雙腳就被粗壯的橡筋繩扯住，上下彈落，原本極度繃緊的心情驟然放鬆，那種舒暢感覺非筆墨所能形容。

世界上許多地方都有笨豬跳活動，有些更向地面俯衝，但我沒有再玩了，一來跳一次所費不菲，二來隨着年紀漸大，顧慮愈多，況且試過一次便足夠了。過去在旅途上，我亦曾多次乘坐小型飛機或熱氣球觀賞壯麗景色，有些地方如秘魯的納斯卡，若不從高空鳥瞰，根本看不清楚地面的巨大神秘圖案。但到了今天，激情不再，即使遇上世界級的景點，也會仔細考慮是否參加高風險的玩意了。

新西蘭女王城的笨豬跳活動

紫釵情話向誰訴

洪　嘉

微言博語

終於看了毛俊輝的《情話紫釵》。這齣跨界的舞台製作，由莊文強與麥兆輝聯袂編劇，還找來葉錦添任服裝設計，再祭出「毛俊輝」這三字，不能不令人心動。香港藝術節的首演錯過了，演出在上海世博登場，在內地各地巡演，然後才回到香港。

毛俊輝說得苦口婆心：政府要打造文化創意產業，便得有作品。他願意身先士卒，以扎實的作品證明香港的創意是有水準的，是能夠找到觀衆的。於是不免對《情話紫釵》抱有太大的期望。以爲那將是一齣引領香港舞台製作的作品。然後，過分的期望不可避免地感到失望，心裡甚至願意相信，如果這不是以「毛俊輝」的名號掛帥，而是換上其他的導演，可能會覺得演得還不錯。

演出以現代男女討論《紫釵記》中的愛情爲切入點，探討「愛情」到底是怎樣的玩意。從電影跨界到舞台劇的莊文強與麥兆輝，大抵是爲了配合舞台而刻意地寫出一個很「舞台」的劇本，《紫釵記》的古今穿插，現代男女的「類紫釵故事」，一個二個與愛情相關的個案，男男女女對愛情的討論，看起來是一場很豐富的晚宴，可是吃過後，卻像吃完「梳乎厘」一樣，在豐腴飽滿的外觀下，吃過卻發覺像什麼也沒有吃過一樣。「愛情」的探討，除了將一些現代的觀點寫進去，到底現代與古代的《紫釵記》有什麼關係？粵劇的穿插達到什麼目的？

更致命的是整場演出因爲太多的道理要說，太多的個案要演繹，於是變成了一個個零碎的片段，我嘗試將這些片段串連起來，只能理解爲一種視覺的意識流表現，衆人所表現出來的，卻都是同一個東西，即，現代人的愛情便是這樣的。嗯，我們知道了。然後呢？《情話紫釵》也完場了。我卻找不到一些深刻的東西，去回味。

龍首玉帶鈎護身

李英豪

閒性聞情

我國先民早已把龍神化，傳說乃源於下雨時或之前天上的「閃電」。古人沒有天文知識，總之「龍」（閃電）一出現，常與雨水同至；故遇久旱不雨，先民就向「龍」求雨。水乃主宰人生命與生活要素之一；先民奉「龍」爲神，因爲能賜甘霖。後來更衍化辟邪護身的靈物與吉祥物。自古以來，龍的形象廣泛應用於現實生活中。從飛檐到丹陛，從服飾到車輦，以至宮殿、廟宇等，皆可見龍之出現。古代皇帝坐的龍椅，穿的龍袍，不但是身份（九五之尊）的象徵，更代表統治的權威。其後，官民皆以龍作護蔭，以其威猛嚇退魑魅魍魎。民間不少傢具、日用品、衾被、甚至窗花，皆喜愛作龍形或龍紋。

例如帶鈎，自戰國時代始，已作龍首狀；不過那時的龍形與近代迥異，近於「馬首」。據說戰國趙武靈王父子喜歡胡服，而胡服多使用帶鈎，綴於腰帶上，可鈎掛佩物。初時並非雕鑄龍首，後來才盛行；物料由銅、木以至玉、石不等。戰國時琢製的青玉龍首帶鈎與漢代白玉龍首帶鈎，除了實用，一般人就視爲護身符般。直至晚清，才用緬甸翠玉雕製。像附圖即爲典例，鈎作龍首，而且鈎身上更雕了生動的螭龍。

吹髮罵人法

軒轅伯

東寫西讀

獲得英國年度文化評論人大獎的「西門急拍」（Simon Kuper）原來是典型的足球迷，最近更特別撰文稱許曼聯領隊費格遜：「他的厲害，並不在於他是一位出色的領隊。作爲領隊，可能摩連奴在戰術運用方面的技巧更高超……費格遜更帶出新世代英式管理文化。」據說，「馬莎百貨」當年大改革時，其董事會主席也要向人稱「費爵爺」的費格遜來取經。而作爲一名超卓的管理人，費格遜有四大管理秘訣，適合所有管理層參考：

第一，令自己認同該機構，而不是要機構去遷就管理層。費格遜於一九八六年新上任時，花了很多時間聆聽員工和球迷講述曼聯的發展史。他由此得出的結論是，曼聯並非一所球會，而是一種「精神」：一種進攻的精神。而且，正因世上大部分人都不喜歡曼聯，故曼聯定會反過來向世界進攻！

第二，對機構的精神有所認知後，便要將自己的性格特徵融入而化成管理的武器。費格遜最有名的是所謂「吹髮罵人法」。被他大罵的球員，都會形容被他罵時，感覺像所有頭髮都被他的聲音吹起來一般！不過，費格遜眞正的殺着，其實是開始時立即熾熱、而後才冷靜：此乃曼聯多年來的進攻足球之道，一開始便搶攻，比賽後段則保持冷靜、細心部署。

第三，要「開始時便立即熾熱」，最重要是一起首便獲得內部支持。很多領隊都會跟班主出現分歧，但費格遜卻認爲：「即使你憎恨班主，也要跟他合作。」實際上，費格遜花最多時間的事務，是協調內部各持份者，包括：班主、球會董事、球員和球迷。反而，其他領隊花不少時間在傳媒和球證關係上，費格遜則不多理會。最後，是必須「觀察入微、及早調查」。原來，費格遜一直都很留意每位球員的如廁習慣，只要有球員上廁所的時間較平時長，他便會去查根究底——有可能是球員隱瞞肚瀉，亦可能有人躲在廁所吸毒！

降低血液中尿酸量

思　健

醫學與養生

人體內有一定的尿酸是正常的，因食物中所含的「核蛋白」經消化分解後產生「嘌呤」，嘌呤再經肝臟代謝成尿酸，最後由腎臟將尿酸排出體外。但如果體內尿酸比正常人的尿酸高出很多時，尿酸就會沉積在身體各個部位形成結晶，尤其是在下肢部聚集，嚴重的甚至在手指關節或耳朵軟骨出現。當關節活動時，結晶磨損關節組織，引起腫痛。

高尿酸不僅引發「痛起來要人命」的痛風，它形成的結晶也可能沉積於腎臟及心臟，引起腎臟病變、腎功能衰退，引致心肌受損、誘發血壓上升及心臟血管病變、脂肪肝、糖尿病等。

動物內臟和海產品等含的嘌呤量較高，火鍋內，這類食品亦最普遍，是故火鍋過癮，但不宜吃得太頻繁，特別要注意的是火鍋內的湯雖鮮美，但因其嘌呤含量特高，故不建議多食用。

西醫在降低血液中尿酸量的用藥時，普遍採用一種含秋水仙的藥物，它見效快速但毒性也高，會引起多種副作用，醫生需要在衡量利弊的基礎上開方；中醫現首推一種叫桑椹的藥材，它是桑樹的果實，含有能直接干擾肝細胞製造尿酸的酶，能降低尿酸量，且無甚副作用。

改變飲食習慣，少吃高嘌呤食物是降低尿酸量的基本法，此外多喝水及茶、可可、咖啡等亦可幫助尿酸的排泄。

浮島人家

吳　昊

人間百貨

我們踏上一艘裝有馬達的長舟，每舟只容四人，駛過長約五六公里的河道，就進入茵萊湖了。湖水無邊無際，間中鷗鳥撲飛，舟影點點，很遠處才見山巒起伏。經一小時船程，開始見到湖面出現漂浮的「土地」和浮着的屋宇，加上日暮時分，感覺很是虛幻。

茵萊湖是緬甸的高原湖，位於海拔八七八米高，以「浮島」的自然奇景出名。浮島的形成是這樣的，當湖面生長着繁茂的水草和浮萍，千百年經歷着枯萎，新陳代謝，結果累積成厚厚的腐殖質層，形成了漂浮的土地，隨波逐流，闖蕩湖海。以湖爲生的「茵達」族人就在浮島邊緣，用竹篙插入湖底做樁柱，固定了位置，島就不再漂流，便可在上面建屋居住了。再加上浮土非常肥沃，島人可以種瓜種菜，自給自足，形上一個水上花園了。

水鄉風貌綺麗動人，浮島人家男的耕地捕魚，女的紡紗織布，與世無爭。浮島之間，小舟穿梭，他們練就一種獨腳划艇的功夫，舟者單腿立於船頭或船尾，用另一隻腳勾住木槳划艇，勁度十足，而騰出雙手可以撒網拋籠，於是行船捕魚，雙管齊下。婦女也發展出一門令人讚嘆的手藝，她們折斷蓮花的枝幹，從中抽絲織布，製造的衣物亦是相當出名。

在浮島上的酒店過夜，湖面黑漆漆死寂寂，氣溫驟變得寒冷，而最誇張的是在上落床的時候，房子感覺到你的重量，作輕微的震盪，彷彿要突圍而出，漂流四海，好讓你一覺驚醒，不知身處何方。

大公網 takungpao.com

品味香港
了解祖國
洞觀世界

大公網
日均點擊率1000萬次以上，受衆遍及中國內地、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
北京：10-68001032
上海：21-62789301
廣州：20-87362846
深圳：755-82077232
福州：591-7535147
杭州：571-87151207
南京：25-3243655
瀋陽：24-23128388
濟南：531-8589548
大連：411-2815063
吉林：431-8630954
哈爾濱：451-82328241
武漢：27-85761302
重慶：23-63628921
西安：29-87291924
成都：28-85557928
雲南：871-4199577、4179318
海南：898-66735188
澳門：853-66699931

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

大公網廣告價目

版位	規格	價格(元)(每月計) HK$(港幣)
首頁通欄廣告 可擊點接連網址或 開啟廣告詳情內容	468x60pixels(15K)	$48,000
首頁面指定位商標旗幟廣告 可擊點接連網址	120x50pixels	$25,000
其他頁面通欄廣告 可擊點接連網址或 開啟廣告詳情內容	468x60pixels(15K)	$22,000
首頁頁內廣告	不固定	$30,000
國際，國內，港聞，財經，娛樂欄目頁內廣告	不固定	$25,000
其他欄目頁內廣告	不固定	$15,000
其他網頁商標旗幟廣告 可擊點接連網址	120x50pixels	$15,000
豎形廣告可在各欄目首頁及內文頁的左右兩旁指定位置	60x120pixels	$15,000
彈出窗口(當進入網站主頁面時，同時彈出一個廣告視窗，裡面顯示廣告內容)	不固定	$50,000

廣告製作費用
A. 通欄廣告：HK$2500-3000元/幅
B. 旗幟廣告：HK$800元/幅
C. 豎形廣告：HK$1800元/幅

若同時徵訂《大公報》廣告，本網廣告價格大幅優惠。