

紅塵記事

外表漂亮又有內涵的女人，到老都可以很優雅。優雅是美麗的延伸詞，比美麗更令人心動。上世紀七十年代台灣的大美人胡因夢，早年與著名作家李敖結婚，不足四個月又閃電離婚。以後每當李敖有大事發生，如參選「立委」，或與什麼人吵鬧，胡因夢又會被人扯出來評頭論足一番，慕秋便是因為做新聞，熟知了李敖前妻的趣事。

胡因夢祖籍東北瀋陽，是滿洲正紅旗的貴族，不僅拍過電影，做過電視主持，在寫作方面也很有成就。有說胡因夢

優雅女性

慕秋

徐悲鴻的前夫人蔣碧微也很美，她後來的愛人張道藩第一次見到她時，只見她穿著灰黃色底，可謂一幅絕妙的圖畫。蔣碧微出生於宜興城名門世家，慕秋曾拜讀過她的自傳，其晚年更見相裡畫外的優雅。

慕秋曾在北京徐悲鴻紀念館，見到徐悲鴻後來的夫人廖靜文，當時她正從樓梯上走下來，披著一件深藍色大衣，雍容端莊。廖靜文著有《徐悲鴻的一生》，她本人對書畫也有一定造詣，又做過教師，自是氣質儒雅。

徐悲鴻一九五三年病逝後，廖靜文將徐悲鴻的全部遺作、藏畫和文物捐給了國家。近期有報道說，該批遺產的價值以百億計！廖靜文胸襟之高尚無私，更是優雅女性的典範。

的美在於淡定，好似不食人間煙火，是一種內在修行、文化積澱的知性美。

徐悲鴻第一次見到她時，只見她穿著灰黃色底，可謂一幅絕妙的圖畫。蔣碧微出生於宜興城名門世家，慕秋曾拜讀過她的自傳，其晚年更見相裡畫外的優雅。

們所定義的這種現代藝術正式接上了軌，而不只是像幾個詩人換了一種方式表達而已。

大家慢慢慢慢地都意識到一種音樂本體的力量在裡面，這音樂把他們的潛能發揮出來。像萬曉利已經用上了電子加入了各種怪樣的模擬樂器；宋雨哲去西南西北探風，加入很多藏族的哈薩克族的東西；...民謠因此已經能作為一種與其他前衛藝術並列的藝術，但同時又與前衛藝術不一樣的，它仍有根源性的東西在其中。

新民謠裡詩歌的成分非常重要，這在周雲蓬的身上看得特別清楚，無論他多麼釋放自己，或者通過音樂去顛覆這種文以載道的沉重性，但是中國傳統知識分子承擔的人格還是一直貫穿在他身上。相反小河他令我欣賞的，是他身上所具有的那種西方的不妥協，不願意重複自己，以及懷疑主義精神。

新民謠的根源性

廖偉棠

到了我們所說的「新民謠」，這些民謠音樂人本身的經驗、藝術追求都在豐富「民謠」這一概念。無論是在沒從事音樂之前所做的事情，還是從事音樂之後做的事情。像小河，同時創作視覺藝術，參與演出電影，都可以說拓展了我們對「民謠」這個詞的想像力。正因如此，「民謠」才跟我們

再說果欄

陳天權



與你同遊

夜闌人靜，大多數市民好夢正酣之際，油麻地果欄工人則開始忙碌的一夜。在昏黃的燈影下，一個一個赤膊的壯漢推拉着盛滿水果箱的板車穿梭往來，有不少貨物卸在行人路上，甚至將半邊馬路也佔用了。各地販商陸續到來，向相熟的欄商入貨，成交後在水果箱寫上名字，留待工人稍後運往零售點。直至東方泛起魚肚白，運來的水果批發出去後，果欄的工作始告一段落。

幾十年來，果欄的外觀沒有太大變化，儘管四周已冒起高樓大廈，放眼這片面積超過一公頃的地方，只有低矮殘舊的房屋。在窩打老道和新填地街交界，可見到部分商舖保留了金字形屋頂古樸的山牆，在現代城市中十分突出，令人有時光倒流之感。

白天果欄外圍，人車川流不息，但果欄之內卻冷冷清清，甚少市民會好奇入內看看，大概擔心在陌生環境中迷失吧。果欄的街巷並非如九龍城般錯綜複雜，最闊的一條是與窩打老道平行的石龍街，另外靠近渡船街那邊有果欄一街、二街和三街，其他地區以四條小巷貫穿，所有街巷都是東西或南北走向，不難辨別方向。

果欄最熱鬧的時候由凌晨兩、三點開始，除非非更抵夜，否則一般市民無緣一睹其運作情況。果欄雖然位處油麻地的市中心，但彷彿與我們存有巨大的隔膜，其密密麻麻的房屋有如圍牆般，令我們永遠看不透它的真實面貌。



深夜的油麻地果欄是工作最繁忙的時段



乾隆銅鑿金達摩像

李英豪

其實，清代乾隆時期精製之銅鑿金像，水準也十分高，完美者同樣「保值」，亦使人細賞悅目，百看不厭；其傳世量甚稀。例如附圖，乃乾隆時期製作之達摩禪師坐像，屈膝沉思，頗具神味。其抹金、開金與壓光等複雜技藝，巧奪天工。乾隆以後，歷朝迄今，皆難見有仿品足以媲美。乾隆銅鑿金像雖不及北魏者古拙肅穆，與唐代者體態造型有別，也不是北齊時期那種豐圓碩健風格，但造型新穎多變，紋飾細膩精巧，線條流美別致，技藝上比北魏清風秀骨之銅鑿金三尊像，不遑多讓。

不少文獻記載，乾隆時內廷佛堂用金銀器（包括銅鑿金器）佛像大，除了佛像、菩薩像等外，各類型佛塔也有；但流傳民間極少。

他借金像如生命，當然不肯割讓。該鑿金像保存完好，坐相與手印優美，神情親切慈祥安泰，顯出變現自在、智慧圓通、度化有情、難怪友人視若瑰寶。

家朱震明所製銅鑿金觀音像，不足十載，竟已升值十多倍。



閒性閒情

喜歡我國古代銅鑿金像的友人們，皆注重明代精品，尤其是永樂和宣德二朝所製者，不但工藝精湛，色彩澄黃亮麗，而且風格自然柔美，神態活現，姿勢表情多變。

曾有友人珍藏一件明代名家朱震明所製銅鑿金觀音像，不足十載，竟已升值十多倍。

於為烏克蘭一位前衛藝術家波拉索科 (Tomas Polakovic)，在基輔藝術博物館舉辦新概念的睡公主裝置藝術展，給夏末人生活增添情趣。他找來五名美女穿著雪白的長裙，輪流睡在展館房間（每日兩小時），等待進館者的深情一吻，如果閉目的睡公主給感動得張開眼睛，她就要嫁給這陌生男人了。睡公主之吻，有人作政治解讀，認為獨立自主後的烏克蘭，國家改進失效，發展緩慢，仍處黑暗之中，像個沉睡的美人，等待蘇醒的日子。

回港之後始知「睡公主真人秀」成為國際新聞，舉行兩星期，睡公主們堅定不惑，只有一人吻後睜眼，嘿，吻者是女的，「白馬王子」竟變成「白馬公主」，而烏克蘭尚未開明到容許同性通婚。不過，當日展館中人間喜劇，哄哄的，氣氛歡愉熱情，秋來烏克蘭將會天氣轉冷，大家又要忍耐漫長的人間的冬眠。

睡公主之吻

吳昊

如果吻你的睡公主，她會為你張開眼睛，這就是良緣天訂，你倆可要結婚了。一吻定情，從此長相廝守，很童話故事色彩是不是？近日有烏克蘭裝置藝術家搞了個別開生面的「睡公主真人秀」，成一時之趣談。

「愛，是我們心底裡的陽光。愛，可否隨意隨緣？」

夏末我剛好在烏克蘭基輔，當地報章有討論此事，但尚在審判階段，亦有說政府會禁制。烏克蘭首都基輔，這城市頗像莫斯科，仍不減前蘇聯本色，尤其其內政府建築物長方形冷冰冰，很嚴肅，毫無色彩感，門前還有豎立着的列寧銅像。而民間卻是另一番光景，市面熱鬧，店舖興旺，紅男綠女熱情友善，盡量享受夏末的陽光溫暖人生。

如果吻你的睡公主，她會為你張開眼睛，這就是良緣天訂，你倆可要結婚了。一吻定情，從此長相廝守，很童話故事色彩是不是？近日有烏克蘭裝置藝術家搞了個別開生面的「睡公主真人秀」，成一時之趣談。



人間百寶

卡路里含量比蘋果還少得多的食物，應排在最佳減肥食物之列。它們是：芹菜十二、生菜同白菜十七、苦瓜十九、蘿蔔同番茄二十、茄子二十一、菠菜二十四、青椒十四、黃瓜十五、木瓜二十七、大芥...



醫學與養生

最佳減肥食物

思健

一般來說，成年男性每天維持新陳代謝及活動的所需熱量約一千八百大卡，成年女性約一千六百大卡。如果減肥的話，每日所吸收的熱量，應該比正常該吸收的少二百至三百卡路里。靠節食減肥很辛苦，節食後身體虛弱，再強逼自己運動更辛苦。其實只要將一些低熱量，特別是負卡路里的食品記下來，在每天的飲食中加以調配，懶懶地含不明卡路里的食物，則可以不受餓肚之苦而輕易地減肥。

最佳減肥食物的條件是，攝入之後非但不增加體內熱量，而且還會在體內吸脂吸熱。換句話說，它到體內變成一種損耗熱量的負熱量食物，吃了等於沒吃，也許會問，凡能吃的食物多或少都有熱量，吃入食物怎會比節食更有效減肥呢？要回答這個問題，只要做一道簡單的加減題就行。一個蘋果（一百克計）約含五大卡熱量，人將其嚼碎吞入消化吸收，所花的加工卡能量為七十大卡。人若不吃這蘋果，體內加工此蘋果的付出血量則可全免，當然蘋果還含有維生素和微量元素，但這與熱量是兩回事。

那麼，在相同重量前提下，卡路里含量比蘋果還少得多的食物，應排在最佳減肥食物之列。它們是：芹菜十二、生菜同白菜十七、苦瓜十九、蘿蔔同番茄二十、茄子二十一、菠菜二十四、青椒十四、黃瓜十五、木瓜二十七、大芥...

香港大公報（內地）訂閱點

港館地址：香港北角健康東街39號柯達大廈2座3樓 電話：(852)2573 3194、2831 1795 傳真：(852)2574 6316 E-mail: cirmd@takungpao.com.hk

北京市
大公報北京辦事處
地址：北京市阜成門外大街11號
國賓寫字樓608室
電話：(10) 6800 1032
6800 1033 6800 1034
傳真：(10) 6800 1036 6800 1037
聯繫人：王文韜

天津市
大公報天津辦事處
地址：天津市和平區湖北路21號三樓
電話：(22) 2339 5691
傳真：(22) 2339 5690 聯繫人：史汝霞

廣東省
大公報廣州辦事處
地址：廣州市寺右新馬路111號
五羊新城廣場八樓823室
電話：(20) 8737 4985
傳真：(20) 8737 5192 聯繫人：劉慧華

珠海市
大公報珠海記者站
地址：珠海市香洲區吉大馬路53號
新華大廈1106室
電話：(756) 3225 869
傳真：(756) 3225 869 聯繫人：陳艷君

深圳市
大公報深圳辦事處
地址：深圳市上步南路錦峰大廈11樓C室
電話：(755) 8207 7233
傳真：(755) 8207 7233 聯繫人：梁維果

中國證券採訪部
地址：深圳市南山區東濱路66號
電話：(755) 2607 4162
傳真：(755) 2641 9058 聯繫人：田靜

上海市
大公報上海辦事處
地址：上海市虹橋開發區
虹古路11弄20號一樓
電話：(21) 6278 5709
傳真：(21) 6278 1423 聯繫人：王志民

安徽省
大公報安徽辦事處
地址：安徽省合肥市寧國路寧國新村5樓504室
電話：(551) 2622 408
傳真：(551) 2622 202 聯繫人：秦炳煜

江蘇省
大公報江蘇辦事處
地址：江蘇省南京市廣州路188號
蘇寧環球大廈21/F
電話：(25) 8324 3655
傳真：(25) 8324 8656 聯繫人：陳昱

浙江省
大公報浙江辦事處
地址：杭州市鳳起路139號天安2幢24樓
電話：(571) 8715 1210
傳真：(571) 8715 1209 聯繫人：竺建平

福建省
大公報福建辦事處
地址：福州市華林路139號屏東大廈九層
電話：(591) 8753 5147
傳真：(591) 8753 5147 聯繫人：史兵

廈門市
大公報廈門辦事處
地址：廈門市思明西路58號2樓
電話：(592) 2261 718
傳真：(592) 2261 619 聯繫人：陳英杰

山東省
大公報山東辦事處
地址：濟南市大緯二路51號
山東商會大廈19層1908-1
電話：(531) 8858 9548
傳真：(531) 8858 9549 聯繫人：辛民

山西省
大公報山西辦事處
地址：太原市府西街9號王府商務大廈A座19D
電話：(351) 3377 302
傳真：(351) 3377 302 聯繫人：楊奇霖

內蒙古自治區
大公報內蒙古辦事處
地址：呼和浩特市錫林南路9號
銀都大廈A座1206室
電話：(471) 6688 126
傳真：(471) 6688 198 聯繫人：喬輝

吉林省
大公報吉林辦事處
地址：長春市平泉路21號
平泉小區1棟4-108室
電話：(431) 8905 889
傳真：(431) 8654 055 聯繫人：盧冶

黑龍江省
大公報黑龍江辦事處
地址：哈爾濱市道里區通達街138號
哈爾濱商業大酒店705室
電話：(451) 8480 5145
傳真：(451) 8480 5147 聯繫人：焦紅瑞

遼寧省
大公報遼寧辦事處
地址：瀋陽市和平區和平大街45號
南樓508室
電話：(24) 23128388
傳真：(24) 23865368 聯繫人：李蘭

四川省
大公報四川辦事處
地址：成都市八寶街88號國信廣場1106室
電話：(28) 6565 8258
傳真：(28) 8555 7928 聯繫人：陳明

貴州省
大公報貴州辦事處
地址：貴陽市中華北路53號
美佳大廈北樓20樓7號
電話：(851) 6822 423
傳真：(851) 6822 425 聯繫人：汪仕英

雲南省
大公報雲南辦事處
地址：雲南省昆明市西山區環城西路170號
雲南民族大廈13樓
電話：(871) 4179 318
傳真：(871) 4159 333 聯繫人：辛民

陝西省
大公報陝西辦事處
地址：西安市新城大院
陝西省人民政府辦公大樓508室
電話：(29) 8729 4832
傳真：(29) 8729 4162 聯繫人：張建麗

重慶市
大公報西南辦事處
地址：重慶市渝中區學田灣正街
東方花苑B座1901室
電話：(23) 6362 8921
傳真：(23) 6362 8921 聯繫人：翼萍

湖北省
大公報湖北辦事處
地址：湖北省武漢市武昌區中北路227號
愛尚東亭1號樓2單位2803室
電話：(027) 8576 1656 8576 1302
傳真：(027) 8556 0732 聯繫人：孔嘉

湖南省
大公報湖南辦事處
地址：湖南省長沙市芙蓉區晚報大道
時速風標大廈1311室
電話：(731) 8219 3515
傳真：(731) 8219 3525 聯繫人：李雷

海南省
大公報海南辦事處
地址：海口市玉沙路5號國貿中心21樓A座
電話：(898) 6673 5188
傳真：(898) 6673 5388 聯繫人：張建星

河南省
大公報河南辦事處
地址：鄭州市鄭東新區CBD商務內環路2號
中油新澳大廈901室
電話：(371) 6558 5233
傳真：(371) 6558 5427 聯繫人：王艷華

河北省
大公報河北辦事處
地址：石家莊市新休門街1號
濱江國際A座2305室
電話：(311) 85377132
傳真：(311) 85377131 聯繫人：顧大鵬

江西省
大公報江西辦事處
地址：江西省南昌市北京東路
南洋花園A4-5
電話：(791) 8308 129
傳真：(791) 8308 329 聯繫人：梁曉春

廣西壯族自治區
大公報廣西辦事處
地址：廣西南寧市青秀區望園路6-2號
望湖苑15樓15A
電話：(771) 5705 598
傳真：(771) 5705 598 聯繫人：羅保華

寧夏回族自治區
大公報寧夏辦事處
地址：銀川市北京東路大地世紀小區49號
電話：(951) 3978 666
傳真：(951) 3875 600 聯繫人：田育紅

甘肅省
大公報甘肅辦事處
地址：蘭州市平涼路166號
電話：(931) 8585 106
傳真：(931) 2180 108 聯繫人：楊紹紅

青海省
大公報青海辦事處
地址：青海省西寧市七一路439號162室
電話：(971) 6335 709
傳真：(971) 6335 709 聯繫人：唐瑜

新疆維吾爾自治區
大公報新疆辦事處
地址：烏魯木齊市中山路477號
自治區人民政府綜合辦公大樓303室
電話：(991) 2803 001
傳真：(991) 2803 003 聯繫人：王惠

澳門
大公報澳門辦事處
地址：澳門水坑尾街321號泉雅閣3樓A座
電話：(0853) 2835 4510 2835 4509
傳真：(0853) 2835 4509 聯繫人：唐煥兒

中國圖書進出口（集團）總公司
地址：北京市朝陽區工人體育場東路16號
電話：(10) 6506 3082
傳真：(10) 6506 4216 聯繫人：李燕麗

中國圖書進出口廣州公司珠海經營部
地址：珠海市粵海中路南油花園3057號
電話：(756) 8602 612
傳真：(756) 8602 613 聯繫人：馬仲波

中國圖書進出口深圳分公司
地址：深圳市福田區泰然九路
海松大廈B座22層
電話：(755) 2398 1662
傳真：(755) 2398 1669 聯繫人：劉曉斌

中國圖書進出口上海公司
地址：上海市虹口區廣中路88號8樓
電話：(21) 3635 7800
傳真：(21) 3635 7810 聯繫人：張曉瑛

中國國際圖書貿易總公司深圳分公司
地址：深圳市深南中路1027號
新城大廈西座1319室
電話：(755) 2594 3875 2598 7671
傳真：(755) 2594 3696 聯繫人：熊海平

福建外文書店
地址：福州市晉安區連江北路官前路8號
電話：(591) 8367 3552
傳真：(591) 8367 6645 聯繫人：龍小明

成都和平圖書發行有限公司
地址：成都市雙林路388號
富臨大廈18樓1806室
電話：(28) 8438 0048
傳真：(28) 8438 9239 聯繫人：郭小培

中山市香山報刊經營有限公司
地址：中山市石岐孫文中路147號4樓
電話：(760) 8887 6770
傳真：8883 6355 聯繫人：黎小姐

江門日報社
地址：江門市華園中路25號
電話：(750) 3502 693
傳真：(750) 3502 693 聯繫人：林小姐