

體質食療法

純上



「辨體質，論飲食」是上海中醫藥大學教授匡調元提出的體質食療法的主旨。中國古代哲學追求平衡，《易經》主張天人協調，人與天地相應，既要順應自然，又要能改造自然。匡調元因此提出「人食同氣」理論，即人與其相應類型的食物相合，不同類型的食物相斥，相合則有益，相斥則有毒。他提倡用食物的性和味調整體內的陰陽失衡，使其趨於中和。按照不同的體質類型，通過調整飲食結構達到養生美容、防病治病、延年益壽的目的就是他的著作《中華飲食智慧》的核心觀念。

匡調元出生於一九三一年，西醫科班出身，一九五六年畢業於上海第一醫科大學，一直從事病理解剖學方面的科學研究。一九六〇年起學中醫，開展中西醫結合治療研究，宣導的「體質病理學」、「整體制約論」及「體質食療法」。

此書第一部分從中華飲食文化概述開始，詳細介紹了他的體質食養理論，不但簡述各型體質適宜的食品與食譜，還從年齡、性別、地域、季節差異等方面加以闡述。第二部分則關注飲食養生，秉承中醫學藥食同源、同性、同理和同效的理論，分析食物的性、味，舉例說明常見病的食養食品，介紹常用食物的性味、功能和體質適宜和禁忌，最後還附上日常食物的食性分類和膽固醇含量表等。

說到底，體質食療就是要按照不同的體質類型正確選擇食物，盡量避免食誤，並持之以恆，調理體質，恢復健康。匡氏提出的六種體質，除了正常質屬於平

衡健康狀態，其餘五種都有毛病：燥紅質面色紅赤，口燥，易便秘，忌溫熱、辛辣食品；運冷質面色蒼白，怕冷，尿頻，忌涼寒、苦味食品；倦咄質面色蒼白，乏力暈眩，手足易麻，適合溫平、甘辛食品，忌寒涼苦味食品；膩滯質面色萎黃，胃飽脹，痰多，口乾，宜溫平、淡味食品，忌寒性、酸味食品；晦澀質面色晦暗，眼眶發黑，身上發痛，忌酸苦、寒性食品。

西醫只講食物的營養、成分，中醫卻要論食物的性（寒、熱、溫、涼、平）、味（甘、酸、辛、苦、鹹、淡）。書中說怕冷體質要多吃溫熱食品，怕熱的當食寒涼食物。辛味能散能潤，甘味能補能緩能和，淡味能滲能利，酸味能收能澀，苦味能泄能燥能堅，鹹味能下能軟能堅。雖有列表、分類，方便大家按圖索驥，但在我這樣的一般讀者看來，理論頗複雜。因地制宜、「君臣配伍」的食療養生方則更須求助於靠譜的專業人士，實際操作性有限。而且，書中有關含膽固醇或嘌呤高的食物引發疾病、醃漬食物致癌及肥胖超重根源等的論述，最新科研已證明並不準確。

我覺得此書價值有三。第一是作者關注健康和生病狀態之間存在的亞健康狀態，提倡全面調理，提前預防，比西醫頭痛醫頭、腳痛治腳高明。

第二是他提倡針對個人不同的體質特徵對症下藥，食養就能更細緻有效。

第三是他「藥書不如食書」的說法強調了飲食健康的重要性，批評胡亂進補、片面追求食物口感的飲食方式，提倡內外兼修，足以讓大眾自警自律。至於忌嘴要不要那麼瑣碎、謹慎，火鍋、冷飲是否毒藥，那就見仁見智了。

消失的「黑手黨」行業

鄭家豪



印刷業有「黑手黨」，即排字工人。名稱得來的原因是排字工人接觸的字粒，用鉛鑄造，一粒粒排成文章，再掃上油墨印出來，因此每一字粒都沾滿油墨，如此反覆使用，排字工人的一雙手，工作時黑墨墨，收工後須用力擦，排字工人笑稱自己為「黑手黨」。

香港的字粒印刷從上世紀八十年代起已徹底被淘汰，倖存的不足十家，均是家庭式印刷店，做一些零散的小印刷品，成為中國活字印刷的活歷史，柯式印刷進入了新時代。

上世紀八十年代柯式印刷出現前，全港印刷業採用傳統的活字印刷，各大報業集團皆沿用字粒印刷技術，「排字房」是每家報社的主要技術生產部門，排字工人一百至二百人，分為執字粒，按稿件以每粒字排成；排版，把字粒排成的文章，拼成報章的版面；刻字，有些字體，字粒架上沒有的，由刻字工人立即用鉛粒刻出。傳統的活字印刷，需要大量排字工人，報社聘有大量排

字工人。

大型印刷公司，以至家庭式的印刷店，無一不是活字印刷，成為當年香港一大行業。據老行專說，上世紀五十年代初，印刷公司有五百多間，其中三百多間為中型公司，數百萬資產的大型印刷廠有多間，其餘為小型工場及家庭式，大量集中於中上環的士丹頓街、伊利近街、鴨巴甸街、歌賦街、永利街、華賢坊西等，由於早期報館、洋行集中在中上環，這一帶不但印刷公司雲集，同時衍生與印刷有關的行業如紙品店、供印刷用的油墨店、生產鉛字粒的鑄字工場等。

老行專憶述，當年上環有四家鑄字廠：達興、博文、永成及建國，主要為印刷廠供應中文鉛字體，鑄英文字粒的有一家灣仔。上世紀八十年代柯式印刷出現，活字印刷漸被淘汰，博文、永成及建國先後結業，餘下的達興鑄字廠維持至上世紀九十年代終告關門。

上世紀五十年代至八十年代初，是香港印刷業鼎盛時期，國際著名出版商如牛津、朗文，以及《讀者文摘》等國際雜誌，把旗下書刊付香港印刷，並將地區總部設在香港，印刷業進入高速

發展期，上世紀七十年代末期，已成為遠東國際出版印刷中心。

這時期的發展，與香港工業興起及貿易發展有關，許多工業加工如玩具、手表、服裝、電子等非常蓬勃，香港成為加工及集散地，外銷產品需要大量產品說明書，貨物包裝需要印刷品，包裝印刷市場遂迅速發展起來。年輕一代學一門手藝謀生，投身印刷業當學徒，然後晉升為熟練排字工人。

上世紀六十年代，香港的印刷廠增至六百多間，上世紀七十年代遞增至一千五百多間，員工人數約二萬，收入不錯，生活穩定。

後來又有專門印製賀年卡、聖誕卡、利是封的店鋪出現，集中於灣仔利東街，因而俗稱鹽帖街，一年幾個主要節日的訂單收入，足夠一年開支。

及至上世紀八十年代，柯式印刷出現，首先淘汰排字工人，少數人苦學電腦植字及電腦排版，繼續生存，年齡較長的排字老工人，難於掌握電腦技術，惟有從印刷業退出，「黑手黨」由此消失。

潮州陶瓷韻味無窮

悠悠



近日到訪潮州，參觀中國瓷都陳列館，驚嘆於潮州陶瓷製作之精美。原來，早在六千多年前，潮州先民已在潮州製造陶瓷。

潮州是國家歷史文化名城，中國瓷都陳列館設於潮州市區西部有「陶瓷之都」之稱的楓溪，館內陶瓷精品有六千餘件。個人最欣賞的，是兩件看來不到一英呎高的小型作品：《彌勒佛》和《美夢》。

彌勒佛的造像並不罕見，中國很多地方博物館或文化館不難找到，但中國瓷都陳列館的這一尊，個人特別喜愛。它色彩樸實簡單，大肚敞開，外露深棕色的肚皮，披着素色衣服，右手摸着衣領，左手繫着一串幾乎着地的大佛珠。那張刻畫入微的笑臉，令人不由得多看幾眼：精光眼神，幼黑眉毛，幾條深陷的眼尾紋，紅鼻子，紅雙頰，深酒

過，雙下巴，及肩耳珠，都令人歡欣愉快。他，似乎在乎奉勸世人，塵世間的苦與哀，就由它去吧，發愁與開懷，同樣要過日，為何不開懷呢？這尊彌勒佛像，太令人感動了！

另一尊個人鍾愛的作品是《美夢》，也如《彌勒佛》般大小。兩個閉眼安坐打瞌睡的小和尚，一個倚着另一個，一隻手搭在他的膝蓋上，是那樣的放心；被倚着的那個小和尚，又是那樣的友善。二人雖然沒有張開眼睛，卻讓人深深感受到他們滿有靈性，他們看來睡得很香，所作的夢自然是美夢了。眉目含情、嘴角淺笑，加上衣服的綉摺，太祥和了！

潮州這個陳列館，既是全國的工業旅遊示範點，又是廣東省青少年科技教育基地。的確，小小的佛像，對青少年不僅是藝術上的上佳教育，同時也是處世為人的良好教育。該館前身名叫潮州市南國瓷鄉陳列館，創建於一九八七年，二〇〇五年改稱為中國瓷

都陳列館。潮州陶瓷裝飾有多種彩繪方法：釉上彩、釉下彩，在傳統的彩繪技術上，吸收了廣彩、堆彩、堆金等技術，獨特的潮彩由此形成。釉上堆金，凸顯了線條，立體感更強。早在新石器時代，潮州先民已經開始在這兒製作陶器。唐朝中期，製瓷工藝在潮州出現，窯場甚多，並能生產青白釉瓷器。北宋時，其窯場更興旺，通過海上絲綢之路出口產品到東南亞和歐美等地。明清兩朝，潮州的有關產地主要在楓溪，彩瓷遠銷海外，清康熙年間更具規模。

筆者參觀該陳列館時，適逢該館局部裝修，頂層在施工。也許是午間用膳時間，同時也是星期天，見不到一個工人，也沒有管理人員露面，館內的藝術品好些並沒有上鎖，任人看多久就多久。當時想，雖然可以盡情欣賞，但藝術精品不容有失，有人看守，很有必要啊！

父親的三個話題

嚴陽



我父母居住的社區西北側護城河邊，有塊面積很小的綠化帶；綠化帶遮天蔽日的綠蔭當中裏有座亭子，亭子附近有幾張長椅。每天下午，很多老年人都喜歡來到這裏坐一坐、聊一聊。我父母也有這習慣。

在亭子上，我父親與一位應該是剛剛結識的八十開外的老人聊開了。他問那位老人：「你是哪個單位退休的？」對方說：「我是從某某企業退下來的……你是從哪裏退下來的？」我父親答道：「我是從學校退下來的。你退休工資是多少？」對方有些黯然，搭訕着說：「沒多少……」接下來的他們的對話我不聽也知道了，必然會向彼此多大歲了延伸，之所以如此，是因為「哪個單位的？」「退休工資是多少？」「多大歲數了？」這三個問題是我父親與人交流萬變不離其宗的三個話題。

在我們幾個做兒女的看來，這三個話題有的可以問，有的並不太適合在這樣的場合、向這樣的對象問，比如說退休工資多少的問題就是這樣。這屬於個人隱私，未必所有人都願意向別人透露，單單是對於很多從內地企業退休下來的職工來說，一個月兩千上下甚至於兩千不到的養老保險，本來就讓他們足夠尷尬的，你再問，那不是哪壩不開提哪壩？有沒有考慮到對方的心理和感受？

但是，對我父親來說，這幾個問題又一定是非問不可：我父親做了一輩子的教師，即便是六十歲退休之後，因為喜歡教書，所以，他還繼續在講台前待了整整十年。也可以說，教師是他十分驕傲的職業。此外，他的退休工資比一般退休人員要高不少；他不僅是內地中學高級職稱，而且因為是建國前參加工作的，搭上了「離休幹部」的順風車，所

以，退休工資加各種津貼算下來真的挺不少，能夠抵得上好幾個企業退休人員了。至於他的年歲，也是他驕傲的一大資本：他今年已經是九十一歲的人了，但卻依舊耳不聾眼不花。因為這種原因，所以，他與人交談總是念念不忘這三個話題。

從我的角度來說，我以為他念念不忘這三個話題還有更重要的一個原因：他或許也已經意識到了像他這年齡的人，正在被家庭與社會邊緣化——以他這樣的身體狀況，雖然堪稱健康老人，但畢竟年歲不饒人，不為兒女所能做的越來越少，而且越來越依賴兒女，越來越多地需要兒女予以種種照顧，至於他的存在對於這個社會的意義和影響，客觀地說，也越來越有限。因此，為了努力避免被邊緣化、被人遺忘，他能夠做的就是努力挖掘自身的「亮點」，爭取他人更多的注意和尊重。

我父親這樣做，或許也是在尋找自身的「存在感」。而這其實是我們每個人都有的一種心理——哪怕就是嗶呀學語的小孩子，他們也有這樣的心理需求，比如說，假如你太過忽視他，他感到被冷落，那麼，就有可能以「鬧」的方式來引你的注意。對於今天的年輕人來說，搞一個與眾不同的髮型，穿一條膝蓋穿洞的牛仔褲，戴一副能遮住半邊面孔的太陽鏡等等，可能也是這種心理。因此，我父親逢人便來這三個話題，細細想來，很有幾分悲涼，也應該得到子女和周圍人更多的理解。

人的需要是分層次的，在解決了溫飽之後，還有心理滿足等方面的需要。對於我父親來說正是這樣：他的衣食住行應該不存在任何問題，他特別需要的或許就是存在感和被尊重感，而這三個話題則是他尋找存在感和被尊重感的最佳途徑。一想到這些，我坦然了，假如看到他再與人念叨這三個話題，我也耐下心來仔細聽一遍。



▲陳列的陶瓷展現兩個小和尚在做美夢，神態祥和

悠悠攝

◀看着這尊彌勒佛，令人歡欣愉快

悠悠攝

「善」字怎麼寫

楊福成



善字怎麼寫？這是一個讓人發笑的問題，但時下很多人的「善行」，卻是一個讓我們怎麼也笑不出的問題。

我認識這麼一個闊太，她很有錢。

在濟南東部還是一片荒蕪的時候，她聽說有一個樓盤將要興建，於是她就開車過去看了看，價格很便宜，只有兩三千塊錢一平方米，她當機立斷，一次訂購了六套。

房子建起來了，那兒還是荒草叢生，沒有一點可能繁華的跡象，很多在那兒買房子的人都感覺賠了，紛紛貼出緊急售房的告示，於是，她又籌款收購了十多套。

她的眼光確實好，不幾年，那兒的房價就像打了興奮劑一樣瘋長，從開始的兩三千一平方米一直長到一萬多一平方米，看到價格可以了，她就全拋出去，狠狠地賺了一大把。

從這兒賺了錢後，她又到處尋找類似這樣

的房子再投資，再掙錢，再投資……她有多少錢沒人能夠知道，當然也很少有人知道她是倒賣房子的，因為她有一個閃亮的光環——慈善家。

在每一個社區賣房大掙一筆之後，她都會拿出幾千塊錢或者幾萬塊錢，與媒體聯合搞一個象徵性的慈善捐助活動。

她的善行不斷地搞，她的名字和麗影經常在電視上、報紙上出現，她是人們心目中很高尚的大善人！

還有以下這麼一個賣學習機的。

我跟一個朋友到他的公司去玩，看到會議室的牆上掛滿了各種榮譽——什麼年度慈善之星、什麼慈善大使、什麼愛心企業、什麼愛心服務先進單位……向某某中學捐款兩千萬、向某某小學捐款三千萬、向某某企業捐款八千萬……

這些榮譽真的是太耀眼了，我感嘆說：「這人可真了不起！」

沒成想，我朋友說了句：「就一個騙子，

有什麼了不起？」

我就納悶了，這麼有愛心、捐了這麼多錢，怎麼就是個騙子呢？

我朋友說：「他不是賣學習機的嗎？學習機的成本也就一、二百塊錢一個，他捐的款都是以一個學習機兩千或者兩萬折合算的。他是很有錢，這些錢怎麼掙的？比如說一間學校有兩千個孩子，他先贈送給這間學校二十部，通過這一個愛心途徑與校領導取得聯繫，然後再通過利益分成的辦法以每部兩千元的價格大批賣給學生，靠這種模式全國鋪開，這錢不就掙海了嗎？」

呵，還真是個高明的慈善騙子！

前兩天微信上說，誰誰誰，也就是那個名字叫響全國乃至全世界的大慈善家出事了，說是個大騙子，這事的真假至今沒有官方消息，但通過他把善行做得這麼世人皆知，我覺得是個騙子也不假。

老子講上善若水，說的是行善要像水的品性一樣，澤被萬物而不爭名利，而我們現在的一些慈善家呢，捐上一分錢都恨不得要上電視新聞，恐怕別人不知道。這不叫善行，而是藉此圖名謀利罷了！

善於人於己都是好兒兒，而若在這上面做歪文章，那就變成惡了，以惡充善，其後果必定是遭人鄙視、唾棄！