

長期頸痛找根源，按摩跌打需謹慎

註冊物理治療師 羅玉雄博士



現代人生活工作壓力大，久坐運動少，致使頸痛患者逐年增加。另外長期頸痛也可能導致偏頭痛或頭暈；再嚴重者會引發痛楚蔓延到肩膊，手臂，手掌；更甚是麻痺症狀和手腳無力。多數原因是因為頸椎錯位或軟骨移位壓住神經線所致。頸痛不分年紀，我最年輕的病人二十幾歲也有，為什麼任何年紀的人都會有頸痛煩惱？因為人們無意間習慣性使用同一個位置，致使用力部位長期受到刺激，如不改變習慣，病痛會越演愈烈。

按摩和看跌打是人們感覺頸痛後最常選的治療方案，按摩時肌肉放鬆會舒服一時，但頸痛好快又找回你，周而復始，你需要按摩師的用力越來越大才會滿足，肌肉習慣了之前的力氣，如按摩師不加大，疼痛部位很難再感到輕鬆，其實按摩只是肌肉被動被拉鬆，對病情改善沒有太大作用。看跌打效果會比按摩更有幫助，但過不了幾日，病痛又會發作，看跌打很看跌打師經驗，如遇到剛好適合自己的算幸運，但不幸遇到錯誤治療，肌肉被拉傷撕裂，再回頭物理治療就麻煩許多。物理治療是病人感到嚴重時才會選擇的方案，有些病人並不真正了解物理治療，國際上的物理治療與中國人常見的物理治療有非常大區別。物理治療前，醫生或物理治療師根據病狀、體徵、評估量表和檢測儀器的證據確定物理診斷，再結合病人和家屬的意願開出物理治療處方，在病人積極參與下治療損傷、緩解症狀、恢復運動和移動能力，物理治療是基於科學分析後進行，與單一放鬆肌肉的按摩和跌打有本質性區別。衆所周知，物理治療分階段性，目的是想幫助病人重建日常生活能力，提高生活質量，重返家庭和社會。

常有病人問我：「博士，是否有好的枕頭介紹？」找到一個適合自己的枕頭比找到合腳的鞋難很多，大部分人試過健康枕、水枕頭，竹枕頭，換了一個又一個，最後發現都無法幫助改善頸痛和睡眠質量。其實枕頭只是一方面，就算找到適合自己的，用一陣變形後又要換新才行，找到病痛根源比換枕頭事半功倍。那麼如何預防頸痛加重呢？很多病人以為痛一陣，休息好睡得好痛感就會消失，但頸痛「走了又來」，工作壓力和錯誤坐姿會導致病情反覆或加重，早期發現可以通過電療或多種方法得到控制，治療越早效果越好。病人會問什麼情況應該去醫院就診？第一，病情長期困擾你，沒有離開過。第二，影響到正常生活，快動作或是肩膊、手部負重物後會痛。這時建議大家要聽聽醫生或物理治療師意見，避免延誤治療。

窗櫺裏的光

李丹崖



我還是喜歡故鄉人對窗戶的叫法：窗櫺。「櫺」字多好，它似是在說，所有的草木都是有靈氣的。這樣的名字，聽起來爽利，似乎可以看到光的羽毛穿梭而過。窗櫺，一般是用來看窗外光景的，有它，光可以登堂入室。鏤空的窗櫺，把屋內人眼中的世界妝扮得格外俊俏，三角形，波浪形，中國結，瑞獸……八仙過海各顯神通。

冬日窗櫺裏的光特別明亮。雨和雪把天空淘洗得乾乾淨淨，到了窗櫺這裏，就顯得格外耀眼了。人坐在窗櫺裏側，可以就着光線看一本書，也可以什麼都不做，發發呆，曬曬太陽，讓一上午的光陰就此打發。

我常常想着這樣的場景，窗櫺就那樣半掩着，陽光透過窗櫺，照進屋內，時而有一些浮沉在光裏亂舞，室內有一隻爐子，爐上有壺，壺盈盈地吐着熱氣，就那樣沸騰着，像是自製加濕器一樣，吐露着它的心聲，壺嘴吹着口哨，似乎在歡迎着窗櫺裏的光，茶喝光了，直接用壺加水，爲了氛圍，也不那麼苛刻地考究，甚至不考慮水開得太久會不會對身體有礙。

一扇窗櫺，就是這麼神奇。從它的懷裏所投射進來的光，不單單是光芒，更在一定程度上象徵了吉祥和自由。

菊花花俱秀發，清氛不斷來窗戶。」窗外籬笆邊的菊花和岩花競相綻放，一股股花香源源不斷地經由窗子送到室內來，室內人即便足不出戶也能知道是什麼季節。「小軒窗，正梳妝」的少女心事，被窗外人看到了剪影，也一樣能猜出窗中人的思念和心情波動。

窗櫺，是詩意流淌的出口。有一段時間，在鄉下，女兒常常對着一扇窗戶讀詩，不幾天，一藤朝顏透過窗戶爬了進來，我對女兒說，看，朝顏花都被你的詩意給感動了，忍不住探到窗內來看一眼讀詩的小姑娘。女兒說，它估計是被奶奶家的窗戶感動了，攀上了窗子的肩膀，與它稱兄道弟。女兒的話，瞬間讓人笑出淚來。

窗櫺，在一定程度上是給人希望的事物，即便是在監獄，也要有一扇看得見外面一角天空的窗子，否則，人還不是要壓抑得死掉？窗，又是自由的象徵，看一部電影，男主角被特務抓獲，關進了監獄，他一度想輕生，後來，他發現監獄有一扇窗子，常常有鴿子飛來，不幾天，他還發現鴿子叼來的草種子發了芽，一個月後，開出了花，最終，他與鴿子成了「好友」，撕掉自己的囚衣，寫下血書，傳遞了情報，最終，獲得營救。

由《鬱金香狂熱》看懂荷蘭黃金時代的興衰

王 加



常見的「生活場景」

凡提及反映荷蘭黃金時代畫家生活的古裝影片，首先想到的且比較有代表性的肯定是以畫家約翰內斯·維米爾爲主題，由影帝科林·費斯（Colin Firth）和「黑寡婦」斯嘉麗·約翰遜（Scarlett Johansson）主演的《戴珍珠耳環的少女》。這部距今十五年，類似於維米爾半傳記影片的作品與《鬱金香狂熱》出自相同的社會大環境，但側重點並不相同。

除了將維米爾生前的衣食住行及創作狀態極盡細緻地展現之外，由於畫家本人一六三二年才出生，《戴珍珠耳環的少女》的歷史時期乃是「鬱金香狂」消逝之後荷蘭經濟下滑的十七世紀中葉；而影片《鬱金香狂熱》的背景則設定了在一六三四年，因為人們對鬱金香的痴迷於一六三四年至一六三七年達到頂峰，歷史上把這個階段稱之爲「Tulip Mania」（「鬱金香狂」）。換言之，「鬱金香狂」席捲阿姆斯特丹的三年時光恰好是出生於一六〇六年的荷蘭最偉大畫家倫勃朗（Rembrandt van Rijn）來到阿姆斯特丹開啓其輝煌職業生涯

的時期。倫勃朗在其三十而立便名利雙收的事實印證了當時荷蘭對畫家和藝術品無論在數量還是質量上的龐大需求量，而他本人藝術生涯的跌宕起伏亦完全可以看作是整個荷蘭黃金時代從盛極到消亡的縮影。因此，《鬱金香狂熱》中反映畫家地位、生活境遇和收入的部分如實地還原了這段特定歷史時期的狀況。

不過，《戴珍珠耳環的少女》片中始終聚焦維米爾的創作視角和觀察方式不同的是，《鬱金香狂熱》則細緻入微地融合了多位荷蘭黃金時代繪畫大師筆下所描繪的場景。

對於喜愛並熟悉荷蘭黃金時代繪畫大師名作的藝術愛好者而言，《鬱金香狂熱》缺乏驚喜且略顯蒼白的劇情顯然是次要的，它的亮點在於，看這部影片更像是在欣賞流動的「名畫PPT」般過癮。不得不佩服本片導演賈斯汀·查德維克（Justin Chadwick）和藝術指導的美術修養及幕後所做的大量功課，讓這部影片隨意一禱定格都如同在欣賞一幅荷蘭繪畫大師的名作。

觀者能夠從作為模特站在窗邊的女主人公身上感受到如維米爾《在窗前讀信的少女》般

以詩看盛唐

馬 文

。大理使者來長安，帶着自己的民族舞蹈，成爲長安的一種風尚；西安碑林裏的記載說明，唐朝就有人開始過耶誕節了。上下五千年的歷史上，大約只有「盛唐」，才有那般宏大而包容萬千的氣象吧。

所以，王勃會在詩歌裏說：「海內存知己，天涯若比鄰。」高適會說：「莫愁前路無知己，天下誰人不識君。」李白會說：「宣父猶能畏後生，丈夫未可輕年少。」那些自信與驕傲，在盛唐詩人的詩歌中，無處不在。

隱約記得一位友人曾經說過，一種文化發展到極致，最後就在細枝末節上下功夫，所以清朝出現了各種燒製瓷器的技術，四大菜系和八大菜系也是清朝才形成的。每個朝代末期，都有屬於自己的精緻。晚唐的精緻就是色彩，無論是李賀的幽幽鬼氣，還是李商隱紅色的纏綿，都是唐朝時期所獨有的色彩。

可以說，唐朝是一個濃烈的朝代，每個人都有自己的驕傲，自己的人生，自己的精彩。所以，唐朝有半官半隱的王維，有從兄嫂變成

貴妃的楊玉環，還有元稹的「曾經滄海難爲水，除卻巫山不是雲」……似乎，唐朝就是一個無論你做什麼，都不會有大驚小怪的時代。也許，那也是一種包容，一個大氣，一種「盛唐」的模樣。

我只能說，唐朝太豐富，唐朝也太多彩。如果要選一首最具代表性的盛唐詩歌，從我的角度來看，應該就是杜甫的《飲中八仙歌》了：「知章騎馬似乘船，眼花落井水底眠。汝陽三斗始朝天，道逢麴車口流涎，恨不移封向酒泉。左相日興費萬錢，飲如長鯨吸百川，銜杯樂聖稱選賢。宗之瀟灑美少年，舉觴白眼望青天，皎如玉樹臨風前。蘇晉長齋繡佛前，醉中往往愛逃禪。李白斗酒詩百篇，長安市上酒家眠，天子呼來不上船，自稱臣是酒中仙。張旭三杯草聖傳，脫帽露頂王公前，揮毫落紙如雲煙。焦遂五斗方卓然，高談雄辯驚四筵。」有詩，有酒，載歌，載舞，所謂「盛唐」，當是如此。

《紅豆》的翻譯

趙稀方



一九三三年十二月面世的《紅豆》創刊號中有一則「徵稿簡約」，其中有云：「本刊內容約分一散文小品，二詩，三短篇小說，四論文，五文藝雜文者欄，除暫時不收譯稿外，其餘均歡迎投稿。」給人的印象，《紅豆》似乎不刊載譯稿。「創刊號」的目錄中，譯文標示也不太明確。不過仔細分辨，你會發現其中譯文頗不少。比如「散文」中有丹陽譯王爾德的《多連格雷的畫像序》，有格萊譯的Olive Schreiren的《生命之贈禮》，卞水翻譯的散文詩，包括屠格涅夫的《岩石》，波德萊爾的《海港》，還有良銘翻譯的契訶夫的《渴睡的頭》等。「暫時不收譯稿」大概是指編輯部本身已經有充足的翻譯稿源。

到了第二卷，《紅豆》的策略已有變化，開始公開向外界徵求譯文，「致親愛的讀者」有云：「一，多介紹短小精悍的西洋文學作品；二，增多中外文學家小傳；三，增刊長篇連載一篇——擬載艾葉名諦著小說《摩品姑娘》」。《摩品姑娘》後來並未見到，不過從二卷起，《紅豆》刊載譯文的數量的確大爲增加。

《紅豆》在翻譯上的成就，最顯著者是三個翻譯專輯。

第一個翻譯專輯是二卷三號的「史詩卷」。《紅豆》二卷三號是刊物的「周年紀念刊」，它用全部篇幅介紹翻譯世界史詩。內容包括：墨摩士《希臘：野天堂——論荷馬》、慕莎《羅馬：伊尼易》、陳演暉《法國：羅蘭之歌》、梁中堅《德國：泥伯隆根歌》、之盤《英國：貝奧烏爾夫》、默無《俄國：義葛出征記》、無息《西班牙：西德詩》和梁之盤本人的《印度：天竺之榮幸》。每篇文章對於每個不同民族國家的史詩分別進行了詳細的介紹，有的文章在介紹後面附上了部分譯作，如墨摩士在翻譯了蒲伯的介紹文章後，自己又節譯了較長篇幅的《伊里亞特》，慕莎也節譯了羅馬史詩《伊尼易》，而陳演暉、梁中堅、之盤和無息則在文中介紹時，分別節譯了法國《羅蘭之歌》、德國《泥伯隆根歌》、英國《貝奧烏爾夫》和西班牙《西德詩》的片斷。自晚清傳教士

進入中國以後至上世紀三十年代前後，西方的《荷馬史詩》等在中國有過零星的介紹翻譯，如《紅豆》這般系統的譯介尚不多見。

可注意者，是《紅豆》介紹世界史詩的目的。二卷三號《紅豆》「史詩卷」編者所寫的前言，題爲《金色的田疇——世界史詩談》。在這篇前言中，編者談到了編輯「史詩卷」的宗旨。該文指出：「文學是國民傳統諸方法中最良善之一，而史詩更是國民性永生的標識。史詩裏的大英雄是國魂的象徵，而國民們也憑藉印在心上的史詩維持他們的Profound Faith。」在編者看來，「九一八」日本侵略中國之後，中國可謂民氣慘淪，「這，可說中國民族沒有強烈的中心信仰，可以說中國沒有民族偉大的篇章——如史詩以維持其強烈的中心信仰吧。」在這種情形之下，編者認爲需要介紹翻譯史詩，以鼓舞中國人的民族氣概，「希望這偉大的國民詩之介紹，能有益於中華民族精神之得興。」在「九一八」以後中國面臨民族的重要時刻，《紅豆》以譯介世界史詩的艱苦工程，來鼓舞中華民族氣概的，這一舉動實在是一件壯舉。這種中國民族主義大敘事，竟然產生於殖民地香港，堪稱奇跡。

第二個翻譯專輯是三卷一號的「英國文壇十傑專輯」。梁之盤邀請中山大學英文系張寶樹教授（Prof. J.D. Bush）爲這個專輯寫了一個「前言」《英國文壇的漫遊》，文中對於英國文學進行粗略介紹。張寶樹是中山大學英文系主任，「講授近代戲與莎翁名作外，並主持英國文學史一門」，是梁之盤的老師。梁之盤經常請他在《紅豆》上撰文，介紹外國文學。這期專輯中的英國作家「十傑」，包括喬叟、斯賓塞、莎士比亞、密爾頓、菲爾丁、華滋華斯、拜倫、狄更斯、白朗寧和喬易斯自古至今的十大經典作家。專輯介紹偶有翻譯，如介紹喬叟時附帶翻譯了他的《康德伯里故事》，但篇幅所限，只以介紹爲主。《紅豆》對於英國文學一直較爲重視，在《紅豆》其他期數中，我們還能看到多篇對於王爾德、柯爾律治、海涅、培根、蕭伯納等作家的譯介，也有張寶樹等人的多篇有關英國文學作家的介紹。

在「英國文壇十傑專輯」「前言」中

，我們看到了《紅豆》對於外國文學翻譯的看法：「如果不以若谷的胸懷去接受先民的偉大的成就，便是自絕於春色豪華，紅綠芬芳的文學園地。是的，世界傑作的譯介，實乃我們這時代的人的任務與愉快；尤其這中國新文學的發芽期，更需要豐富的養料，以培植葱蘢青翠的大森林。所以《紅豆》創辦伊始，同人即願竭盡綿薄，努力於西洋文學紹介。」看起來，《紅豆》對於外國文學的介紹，與內地文壇頗有共同之處，即爲了中國新文學的成長。

《紅豆》三卷四號的「吉伯西專輯」則有點名不副實。三卷四號不像前兩個專輯是以整個刊物刊登一個專輯，「吉伯西專輯」則只佔了這一期的前面一部分，大概可稱爲一個「專輯」，而非專輯。「吉伯西專輯」刊登了梁思平的《原野之精靈》和Konrad Bercovici的兩部吉卜賽小說《沙華》和《河上磨坊》。吉卜賽（gypsy）文學並非指吉卜賽人創作的文學，而是指以吉卜賽人爲描寫對象的作品。世界名作中不乏以吉卜賽人作爲描寫對象的作品，《紅豆》能夠注意到吉卜賽文學，可謂獨具眼光，它也是中國較早對於這一領域的譯介。

《紅豆》之所以注意到吉卜賽文學，應該與張寶樹教授有關。在三卷四號《紅豆》出版之前，張寶樹曾在廣州「星期四會社（Thursday Club）」演講《英國文學之流浪情調》（Vagrant Mood in English Lit.）其中頗多涉及吉卜賽文學，演講文後來刊登於《廣州英文日報》。張寶樹的演講，引發了梁之盤對於吉卜賽文學的關注，他爲此專門做了「吉伯西專輯」，並且特邀張寶樹教授撰寫專輯前言，題爲「吉伯西和英國文學中之流浪情調」，主要談英國文學。

一九三〇年代的香港，華洋雜處，得風氣之先，這是其能夠優先翻譯外國文學的條件。而翻譯之偏重於英國文學，自然也與其是英國殖民統治地區相關。不過，從內容看，《紅豆》的中華民族性是很強的，翻譯的目標常常是爲了激勵國人民氣以及助長中國新文化。需要提及的是，主編梁之盤時在中山大學進修，那裏的師生給予了他很大影響，也成爲了他的作者圈。



凡提及反映荷蘭黃金時代畫家生活的古裝影片，首先想到的且比較有代表性的肯定是以畫家約翰內斯·維米爾爲主題，由影帝科林·費斯（Colin Firth）和「黑寡婦」斯嘉麗·約翰遜（Scarlett Johansson）主演的《戴珍珠耳環的少女》。這部距今十五年，類似於維米爾半傳記影片的作品與《鬱金香狂熱》出自相同的社會大環境，但側重點並不相同。

除了將維米爾生前的衣食住行及創作狀態極盡細緻地展現之外，由於畫家本人一六三二年才出生，《戴珍珠耳環的少女》的歷史時期乃是「鬱金香狂」消逝之後荷蘭經濟下滑的十七世紀中葉；而影片《鬱金香狂熱》的背景則設定了在一六三四年，因為人們對鬱金香的痴迷於一六三四年至一六三七年達到頂峰，歷史上把這個階段稱之爲「Tulip Mania」（「鬱金香狂」）。換言之，「鬱金香狂」席捲阿姆斯特丹的三年時光恰好是出生於一六〇六年的荷蘭最偉大畫家倫勃朗（Rembrandt van Rijn）來到阿姆斯特丹開啓其輝煌職業生涯



電影借鑒了《在窗前讀信的少女》的經典構圖

屠夫肩上架着被切開一半的整頭豬，豬的剖面也和倫勃朗名作《被宰殺的牛》畫中描繪的毫釐不差……

上述如此用心良苦的還原除了讓觀者感受到導演及主創團隊對荷蘭黃金時代的大師經典名作瞭如指掌之外，《鬱金香狂熱》顯然成功地營造出了一份如同身臨其境般走入十七世紀荷蘭黃金時代的錯覺。

（中）