

## 每天走多少步為宜

延靜



### 人生在線

隨著生活水準的提高，人們更加關注自身的健康。這在貧困交加的

的年代是根本不可想像的。關注健康，涉及飲食、起居、心緒等各個的方面，其中之一是堅持運動，而運動中為最被認可的就是走步。至於每天走多少步為宜，則各有各的看法，不一而足。

有的人主張每天走一萬步，身上帶着計步器，如果到傍晚還不到，必須想辦法補足。有的人主張健步，挺胸收腹快走，每周三、四次，走到發汗為止。

近日看到著名醫學專家胡大一教授的一篇關於走步問題的文章，他引用美國的報道說，每天走一萬步對健康是最為有益的。美國一則新聞是這樣說的，將每天走一萬步的人與每天不做任何運動的人相比較，前者更健康，更長壽。胡大一教授還以自己的體會為例加以說明，他每天走一萬步，有時甚至走一萬二千步，身體一直很健康。

不過，我的體會有所不同。走路是最好的運動，特別對老年人，這個看法是一致的。但每天走多少步為宜，則我有不同的看法。

我一直堅持散步，實際上就是走走，二十多年風雨無阻。一天不走步，好像缺了什麼。走後身體覺

得暢快，困頓現象消除。但從六十歲到八十歲，走步的距離逐步縮短。當年會每天到住家附近公園散步，一轉公園一大圈，至少八千步，有時還覺得不足。但其後隨着年齡的增加，逐步減少下來。

我有一位老同事，向我介紹他自己的經驗。他退休後每天早起，趕乘公交頭班車，去香山登山，每次登到山頂。他不否認公園散步的效益，但他建議我也像他一樣，改為去登香山，效果會更好。幸虧我沒聽他的建議。

後來聽說，他登香山也就登到七十五歲，因膝關節磨損嚴重，走路就比較困難了。

在我們居住的社區，八十歲以上的老人不少，有的已近九十。雖然有的老人行走尚能自如，但不少老人走路已比較吃力，有的人已拄拐杖。他們已不去附近的公園，甚至連大門也不出，只在庭院走走。

胡大一教授提倡走路，主張走平路，我完全同意。登山、爬樓梯，除個人外，不是一般老人應做的事。但上八十歲的老人，每天走一萬步甚至一萬二千步，我覺得太多了，不符合「量力而行」原則，基本上也是不可能的。我現在掌握在每天四、五千步之間。胡大一教授今年七十剛過，還可能做到每天走一萬步甚至更多，八十以上的老人多數可能就困難了。一家之言，權作為一點補充。

## 少兒書桌上的「中國精神」繪本

家驊



### 燈下

當下，「文化自信」已經成為印在眾人時間的關鍵字彙，每個獨立的國人都對它有不同的理解、表達和實踐。如何向自己的孩子「講述中國故事、傳遞中國聲音」，讓他們伴隨着「中國精神」的薰陶健康成長呢？《童心萌蒙繪》就是有着這樣神奇功效的一套書。

《童心萌蒙繪》是由福建教育出版社出版的少兒品德教育繪本，全書共三冊，分為「國家層面」、「社會層面」、「公民個人層面」三個系列。全書裝幀精美不泛簡約，版式設計爽利清利，各故事內容配有與之相關的漫畫插圖，筆畫之間頗得傳統文化風韻，可謂圖文互現、相得益彰。

書題「傳統文化裏的中國精神」，內容亦選取了大家耳熟能詳又具有代表性的十二個傳統文化故事：在「國家層面」，如選取「貞觀之治」、「鄒忌納諫」、「倉頡造字」、「文武相和」等例子，分別與現在提倡的「富強、民主、文明、和諧」對應；「社會層面」由「歸園田居」、「科舉取士」、「鐵面青天」、「六月飛雪」組成，與「自由、平等、公正、

法治」對應；「公民個人層面」，選取的「屈原投江」、「棉神黃婆」、「季子掛劍」、「六尺禮讓」故事，與「愛國、敬業、誠信、友善」相對應。宜古宜今，足見編者之匠心。

再看每個故事的體例安排。如「屈原投江」，先是選取原本「亦余心之所善兮，雖九死其尤未悔」一句，讓小朋友在閱讀故事時亦能學習背誦到相關經典名句，從而能更加體悟到故事本身。在故事介紹中，《繪本》並非簡單的羅列介紹，而是以故事相關人物「對話」這種巧妙的方式演繹出來，這樣的方式當然是有助於小朋友閱讀消化呢。故事的最後設置「知識寶袋」一節，是對故事的超濃縮介紹和相關知識的拓展，對小孩子課外閱讀的輔導與延伸大有助益。文末的「開動小腦筋」一節，適時提出幾個與故事主題相關的問題，講述故事本身是為了塑造小朋友的品德素養，能培養他們獨立建構起屬於自己的文化擔當，而這些思考題，既追問了故事原本的意義，又讓閱讀過的小孩子有所思考、有所回答，從而有所體悟——這便是《繪本》的意義所在。

值得注意的是，《童心萌蒙繪》為每個故事所配的插圖皆由自作，這些漫畫插圖，無論人物形象的塑造，還是顏色的搭配都極具傳統



《童心萌蒙繪》以耳熟能詳的傳統文化故事為題材，資料圖片

文化的風韻，也與故事內容高度契合。這種「圖文互現」的形式，也極易激起小朋友的閱讀興趣，從而輔助他們能夠快速、清晰的閱讀和知曉其中之意義。

作為一本面向少年兒童的德育繪本，《童心萌蒙繪》既可以讓適齡者走進傳統文化裏的「中國精神」，也可以開啓少年兒童對未來世界的精神想像。可以說，這是一本值得擺在少兒書桌上的「中國精神」繪本。

## 閩秀文化「木魚書」

張茅



### 香港隨筆

「木魚書」是嶺南地區廣泛流行的民俗文化，一本書說一個故事，如「薛仁貴征東」，依書而唱，可說是一本歌書，清至民國初年，廣州、佛山、順德、東莞至珠三角風行；當時香港雖由英國管治，「木魚書」仍十分盛行，不下於廣州、佛山，「五桂堂」是本港印刷發行「木魚書」的主要出版社，至一九七二年始結業，此後再無「木魚書」出版，加上外國學者搜羅，市面已告絕跡。

在上海街一家無名書店，我曾購入兩本。書店設在舊樓地下，店主年過六旬，不修邊幅，形如街邊小公園閑坐的老街坊。他的書店除了少量書籍上架，九成的書刊堆在店的中間位置，堆得比人還高，說堆積如山沒有錯。書山可能藏寶，相信他也不知，讀者則在亂書堆尋寶，十分不容易，只能盡力翻看面層，好書可能埋在中層與低層，永遠不見天日，這種賣書方法，全港只有這位老店主，書店不像書店，書攤也不是，店裏連一張枱也沒有，他坐在書堆邊的單頭機，似不在乎生意如何。我是常客，習慣在書堆亂找，給我找到兩本「木魚書」，便買下來。同是旺角區的奶路臣街，域多利戲院右側一條短巷，有一家賣舊書舊畫報的書攤，對面又是專售舊書的「三益書店」，後來三益遷到軒尼詩道，當年我請店東若收到「木魚書」就留給我，未有結果，他已結束書店移民加拿大。這都是七十年代初的事情。

我的兩本「木魚書」搬家時遭我棄置，因書本過多，佔去不少地方，狠心清理一大批，想深還是對「木魚書」作為嶺南獨特民俗文化認識不深。買「木魚書」只因我祖家曾經有過，小時候已在香港聽過祖母、姑母唱「木魚書」，她們的抽屜各自放有，興致時或感觸時便唱。有時唱：「北風起，晚風番，問郎出路幾時還，快者離嬌三兩晚，遲者離嬌半個月間。」少年的回憶使我買下來。

文學家鄭振鐸雖不是廣東人，相信是「木魚書」最早研究的學者，他把「木魚書」編寫入《中國俗文學史》著作中，列為嶺南重要民俗文化，在珠三角鄉鎮，每家每戶有「木魚書」，唱木魚成為家庭娛樂。



▲「木魚書」封面上的精美插圖 作者供圖

「木魚書」兩大收藏家鄭振鐸、梁培熾，鄭振鐸自說藏三、四百本，可見他收藏甚豐，並認真致力進行研究。梁培熾是香港學者，著有《香港大學所藏木魚敘錄與研究》，據知他藏有三百至四百種，約二千冊。

起源於明末，清代以後興盛。屈大均《廣東新語》曾記載演出盛況。早期木魚歌都是隨編隨唱，後來才記錄曲詞，輾轉傳抄，或刻印傳唱。抄本或刻本皆稱「木魚書」，「木魚書」是木魚歌的唱本，以廣東話寫作。後來衍生龍舟歌、南音。原本木魚歌是即興表演，後來才有唱本「木魚書」。有的「木魚書」是原有曲詞記錄之後傳抄、刊印，刊本、抄本的數量有記載可查的約有五百部，四、五千卷之多。從明末到民國初年，曾刊刻出版了許多木魚歌書的書肆多達五十多家，其中包括二十家標明所在地在廣州。木魚與蘇州彈詞不同，沒有開篇、詩、詞、套數和說白。演唱時用二胡、古箏、琵琶、三弦伴奏，或用竹板擊節，女性在閩中自娛消遣，在香港、廣州及南番順的家庭廣為流行，唱法分正腔和苦喉兩種，《陳世美不認妻》、《客途秋恨》、《金山客嘆五更

》、《華工訴恨》故事凄怨，用「苦喉」唱法，《西廂記》、《背解紅羅》、《鍾無艷》、《萬花樓》、《金刀記》用正喉。唱法大眾化，因此廣為流傳，且為家中婦女喜愛，作為閒時娛樂。

近二、三十年，外國不少漢學家研究「木魚書」，來香港搜購各舊本，在英國、法國、日本、俄國、美國學者收購下，港市面舊本書已經甚少，搜遍舊書店難見一本「木魚書」。一位在美國長大的台山木魚民歌手，在白宮領取「美國國家傳統獎」。其中《花箋記》、《二荷花史》有英、法、德、荷、俄譯本。倫敦、巴黎、哥本哈根圖書館皆藏。

「木魚書」內容起初是「勸世文」，後來題材廣泛，少年時聽《陳世美不認妻》、《阿蘭與亞瑞》，至今印象猶深，坊間流行的有《薛仁貴征東》，原來還有不少從演義小說改編：如《萬花樓》、《金刀記》、《鍾無艷》、《四下南唐》、《白蛇雷峰塔》、《再生緣》、《背解紅羅》、《梁山伯牡丹記》、《陳世美三官堂》、《三姑回門》、《老糠記》、《梁山來宮御狀》；反映「賣豬仔」華工苦難生活的《金山客自嘆》、《金山客嘆五更》、《華工訴恨》等。

其他題材，如《玉菱寶扇》、《亦朋種花》、《金絲蝴蝶》、《梅李爭花》、《錦繡食齋》、《呼家後代》、《客途秋恨》、《大宋高文學》、《紫霞杯》。《紫霞杯》更是第一個「木魚書」的民間故事被拍攝，由南洋影片公司出品，侯曜編導，羅品超及梁雪霏主演。其他有《三國》、《好運傳》、《玉嬌梨》、《平山冷燕》、《金簪記》、《西廂記》、《琵琶記》、《花箋記》、《二荷花史》、《珊瑚扇金鎖鴛鴦傳》、《雁翎媒》。其中《花箋記》、《二荷花史》有外文譯本。

「木魚書」及客家山歌，早年在本港流行，客家山歌在新界還有長者會唱，隨着這一代老去，能唱的人越來越少，需及時搶救。「木魚書」民間收藏甚少，主要為大學圖書館藏，市民沒有機會接觸，許多人不知「木魚書」這回事，逐漸被遺忘至消失。香港中央圖書館應關「民俗文化」總目，以下按書本內容分類，書本多為舊本或古本，珍貴而難得，可以不設外借，只供館內閱讀，讓大眾有機會認識更多的民俗文化。

## 龍眼百合燴蛋餃

李丹崖



### 飲食男女

春日裏，萬物復蘇，人們開始活動筋骨，在陽春裏甩開膀子，把握眼下的大好時令，幹事創業。人在俗世裏打拚，歲月的風刀霜劍嚴相逼，諸多不易，所以，一定要對自己好一些。

吃吃喝喝，是人一生之中永遠迴避不掉的課題，也是人之大欲。所以，對自己好一些，不妨從飲食入手，給自己一道地道的養生菜，給家人一段美妙休閒的時光。

周末，朋友新開了一家養生菜館，讓我去幫着試菜，我趁機和大廚學了一道菜：龍眼百合燴蛋餃。

龍眼，也就是桂圓，是上等的滋補佳品，又能益智；百合可以健脾健胃、利濕消積，還有促進血液循環的功效，兩者搭檔，提高了養生藥材的段位。這道菜聽起來複雜，其實做起來也相當簡單：剝內餡兒，要用銀杏砧板，好肉剝碎，肥瘦均勻，調好餡兒，然後用雞蛋皮包成扁食狀，也就是月牙狀，如果

你是個精益求精的人，還不妨用蛋餃模具來壓製出各種造型，蛋餃做好後，把龍眼、百合、木耳、蟹黃菇等焯水，放在盤子裏，鍋內燒熱，放油，油溫達到六十度以上，把蔥薑蒜放入鍋內炒香，加入一些雞湯，然後再把蛋餃放進去，稍事烹煮即可出鍋。

明末的張蓋認為，烹飪的技藝，要講求十個方面：味、色、潔、清、時、氣、配搭、調和、尋常、美器。所以，如果你是一個追求精緻生活的人，不妨首先在餐具上下一些工夫。就比如這道龍眼百合燴蛋餃，可以用青瓷盞來盛放，蛋餃金黃如月，蟹黃菇鮮味撲鼻，高湯培育了這樣一份佳餚的香氣和味道的厚度，這樣一份菜餚吃上一份，讓人身心大振，如沐春風。

中國人向來是喜歡在饮食上尋找好彩頭的，陽春，是龍抬頭立了一個軟法中心，並注意到該中心的研究成果。還有一次，他到莫斯科大學法學院訪問，就行政法的平衡理論達成高度共識。莫斯科大學還將他的論文翻譯成俄文，進行廣泛推廣。是的，他一直推動中西方學術的交流，他的《軟法亦法》一書已譯成英文出版，發行全世界。

對羅主席而言，協商互動機制不僅停留在學術研究層面，而且在具體工作中，他也是身體力行。他常說，人與人之間、團體與團體之間，甚至國家與國家之間，對某一問題有不同的認識不要緊，關鍵要在相互尊重的基礎上，通過充分協商求同存異，爭取最



▲蛋餃製作簡單 資料圖片

## 德致廣大 學盡精微

熊萬鵬



### 人與事

這些年來，羅豪才主席的學術研究有一條清晰的脈絡，從「行政法與平衡理論」，到「公法與公共治理」，到「軟法與協商民主」，再到「人權與法治建設」，內涵不斷深入，外延不斷拓展。但貫穿於其中的一條主線，就是協商互動的精神。正如他經常談到的，法律是用來調節社會關係的，對抗不是目的，合作才有共識，要通過良法善治實現「更多協商，更大共識」。在行政主體和行政相對人之間，在公共權力與公民權利之間，要通過建立健全協商互動機制，協調關係、化解矛盾、增進共識。

「更多協商，更大共識」

這種協商互動的思想，繼承了中華傳統文化中「和合」的思想精髓，同時又吸收了西方文化有益的成果。正是在博采古今、融通中西的過程中，思想不斷昇華、學術不斷拓展。我曾陪同羅主席訪過很多國家，每到一地，他總是要到當地高校的法學院去

座談，就公法、軟法與人權等問題充分交流意見。記得有一次，他到日本早稻田大學訪問，在談到軟法研究時，他甚至能說出該校一名普通教師的名字。原來，他訪問日本之前就了解到該校成立了一個軟法研究中心，並注意到該中心的研究成果。還有一次，他到莫斯科大學法學院訪問，就行政法的平衡理論達成高度共識。莫斯科大學還將他的論文翻譯成俄文，進行廣泛推廣。是的，他一直推動中西方學術的交流，他的《軟法亦法》一書已譯成英文出版，發行全世界。

對羅主席而言，協商互動機制不僅停留在學術研究層面，而且在具體工作中，他也是身體力行。他常說，人與人之間、團體與團體之間，甚至國家與國家之間，對某一問題有不同的認識不要緊，關鍵要在相互尊重的基礎上，通過充分協商求同存異，爭取最

大程度的共識。比如，二〇〇四年，羅主席花了很大的精力，加強同香港法律界的聯繫，努力就二〇〇七／〇八年的普選問題達成最大共識。他先是到訪香港，與香港大律師公會、小律師公會等團體進行充分交流。由於他的學者身份和學術背景，加之又風度翩翩，平易近人，交流起來非常方便，效果很好。後來，他又邀請香港律師界組成一個非常廣泛的代表團訪問北京，進一步深入交流，體現了深厚的學術背景和高超的政治智慧。許多香港律師界的朋友說，羅主席待人寬厚誠懇，同他交流就像面對一位仁慈的長者，可以暢所欲言，交心談心，完全沒有心理負擔。

有人把平衡理論當作一種「中庸之道」和簡單調和。羅主席對此一笑之了，並進一步深入指出，《中庸》探尋的是人的智慧本性，關鍵在掌握一個「度」，把握一個「臨

界點」。《中庸》告誡我們，「君子尊德性而道問學，致廣大而盡精微，極高明而道中庸」。他進而提出，高尚的人，要做到「德致廣大，學盡精微」。

羅主席十分注重加強公民道德建設。二〇〇五年他在第二屆公民道德論壇上指出，加強公民道德建設，既要繼承傳統美德，又要大力弘揚時代精神；既要反映社會主義的本質，又要適應市場經濟的要求；既要堅持以人為本，又要重視宣傳教育工作；既要堅持「以德治國」的方針，又要堅持「依法治國」的方略。這些思想，直到今天依然具有重要的時代價值和歷史意義。他恪守「修齊治平」的理念，深諳儒家「忠恕之道」，以責人之心責己，以恕己之心恕人，雍容大度，善心善行，時時處處閃耀着道德的光輝。他對身邊的工作人員要求很嚴格，希望大家努力做到「眼界要非常開闊，心胸要非常寬

廣，處世要非常大氣，為人要非常謙和」。每次到外地考察，他都平等對待每一個服務人員，包括賓館的廚師，都要請他們出來當面致謝。他正是以他的人格魅力和大家風範，影響和帶動周圍的人！

羅主席對學術研究的精益求精是出了名的。許多博士生在撰寫博士論文期間，既希望接到他的電話，又害怕接到他的電話。大家都說，他是一個尊重學術、敬仰學術的人。每篇論文都要有獨到的見解，都要仔細斟酌，反覆修改，有時候不到最後一刻不定稿。在我的博士論文正式出版後，我將樣書送給羅主席。滿以為他會說幾句表揚的話，可是他卻語重心長地說，學術研究是一門遺憾的藝術，有時候往往成爲一種易碎品；要成爲學術經典，還有很長的路要走！現在回想起這句話，我深感內疚，十分慚愧，惟恐辜負了他的信任。

在戊戌年除夕之夜寫下上面這些話，竟不知說了些什麼。唯有羅主席的那張照片立在眼前，彷彿他依然在我們身邊，永遠不會離去……

(下)