

專業背後

婦產科專科醫生的生育困惑

婦產科專科醫生 鄧曉彤醫生

楷和
醫心

懷孕是一件既開心、又擔心的事。即使自己作為一個婦產科專科醫生，擁有較一般人豐富的相關知識，但在準備懷孕及懷孕的過程中，其實有時亦會相當緊張！還經常鬧出不少笑話，身邊朋友笑說：「喂Helen，你自己都係婦產科醫生嚟嗎！」

在自己計劃懷孕初期，可能因為自己也是醫生的緣故，會不斷胡思亂想各樣可能性，甚至將憂慮放大，例如會因為經期稍為紊亂，就擔心是否能成功懷孕，曾經一度萌生尋求不育科醫生意見的念頭；又試過質疑驗孕棒是否準確，一天內反覆測試三次，即使自己平時不斷向求診者強調驗孕棒的可信性。

雖然工作時會向準媽媽解釋，超聲波不用頻密檢查，然而到自己初次懷孕時，尤其儀器就在自己身旁，很多時亦會忍不住經常去照超聲波機，檢查嬰兒狀況。所以說，當自己經歷懷孕後，真的會特別明白準媽媽緊張的心情，會時刻憂慮肚內嬰兒的健康情況。

此外，早期懷孕最常遇到的徵狀就是作嘔作悶，而自己親身經歷過後，亦更明白到準媽媽的辛酸。當時自己的經驗是嘔不出來，身體長期進入極度疲倦的狀態。矛盾的是，若然某日作嘔、疲倦等徵狀稍為減少，又會擔心肚內寶寶的健康情況，是否荷爾蒙分泌不足？為何自己不感覺到疲倦？

要減少作嘔作悶，作為醫生平時會建議懷孕期間應該要少食多餐、選擇乾性食物及避免刺激性味道的食物。然而孕婦於飲食方面口味會轉變，自己懷孕期間則變得更加無辣不歡，彷彿吃愈辣、愈重口味的食物，好像酸辣湯、雲南米線等，會愈易感到滿足，作嘔作悶的感覺亦會隨之減少。現在，成功誕下兩個健康足月寶寶後總結經驗，懷孕期間於飲食上除了不能喝酒、吸煙、吃生冷食物外，有時毋須太硬性跟足指引，其實只要每餐吃得下、補充足夠水分就可以了。

還記得當懷有第二胎時，自己亦經歷過小產的情況，檢查結果顯示胎盤後有大塊積血及陰影。即使自己經常安慰病人，解釋此類情況其實很常見，不用過分擔心，血塊很多時會被吸收。但當自己出現問題時，偏偏就會極度擔心，焦慮是否會導致小產，令自己陷入不安。亦會怪責自己是否犯禁，做了不該做的事，例如是否最近走得太多路？雖然醫學上並無根據！

懷孕能令人感受到生命的神奇、美妙。當自己親身經歷箇中滋味後，再回到婦產科醫生的崗位，便更能利用自身的經驗，了解各位準媽媽身體以外，以至心理上需要！

荷花裏的窰茶

呂大明

文化
什錦

春節期間，接到澳洲友人傳來新歲有感詞一首，下闕寫道「子歸來頻屬，唐山應寄箋，錦書遞遞蘭頭花，兼窰春茶。」人在國外，猶記家鄉窰茶，令人深感每逢佳節倍思親。

窰是薰的同義，用茉莉、桂花、玫瑰花、含笑花各種鮮花茶葉，稱為窰茶。友人昔年在家慣愛香茶，身在澳洲，相信可以買到國產香茶，如茉莉花茶，然而物是人非，只怕不是在家喝茶的人情味。

友人的新詞，不由想起清代文人沈復《浮生六記》中芸娘親手泡的荷花茶的一段話：「夏月荷花初開時，晚含而曉放，芸用小紗囊撮茶葉少許，置花心，明早取出，烹天泉水泡之，香韻尤絕。」芸娘被形容為聰慧瀟灑的女子，善解人意，她學會窰茶手藝，一般人用茉莉花窰茶，她想到荷花香遠溢清，更勝他花。她又熟知荷花特性，晚含曉開，她在白日荷花開放時，輕輕將花瓣掀開，將茶葉放進花瓣，再用絲線將荷花捆合，靜候一夜，次日解開絲線，取下茶葉，烹天泉水泡茶，散發荷香，這就是沈復說的「香韻尤絕」。芸娘冰雪聰明，沈復一往情深，荷花窰茶添生活情趣之外，志趣相投維繫兩人感情。

香茶始於唐朝，當時的人已將茉莉花、梅花放入茶葉中沖泡，文字記載稱為草茶，還不是窰茶。至南宋詩人江奎撰《茉莉》詩：「他年我若修花史，列作人間第一香。」窰茶認定出現於南宋，盛行於明朝。

明代文人雅士興起鬥茶風氣，標奇立異，用盡不同的鮮花窰茶葉，上至達官文人，下至市井，皆愛窰茶，文士顧之慶、朱權著述窰茶製作程序，顯示此時技巧已十分成熟，文人雲

集的江南，出現窰茶手工作坊，滿足市面需求。

以荷花窰茶，元朝文人畫家倪瓚是第一人，也是他把鬥茶推至高峰，他力敵眾高手，以荷花窰茶，無所能及，一時成為佳話。

倪瓚把他的荷花入茶載入《清閨閣》全集，他詳作敘記：「蓮花茶，就池中召，早飯前，日出初時，擇取蓮花蕊略破者，以手指撥開，入茶滿其中，用麻絲縛紮，定經一宿，明早摘蓮花，取茶，紙包曬，如此三次，錫罐盛，紮口收藏。」他獨到的經驗將茶取出用紙包，反覆曬三次，藏入錫罐，備作往後之用。後來有人再發揮，窰十八小時，將茶葉冰浸，加入蓮子百合，成為甜茶。倪瓚的荷花窰茶，推翻宋人江奎「列作人間第一茶」的茉莉花茶，成為窰茶中的第一茶。

市面或坊間製的窰茶，時下最常見茉莉花茶，其他如玫瑰花、薔薇花、蘭蕙、桔花、木香、梅花等，這些早在明代文人顧元慶的《茶譜》一書中記載。窰茶製作程序十分講究，程序分：堆花、攤花、通花、起花、壓花、窰花、提花七項。其中要訣在溫度掌握，以及防止香氣散失，鮮花在適當溫度散發香味，溫度超過所需，香氣散失，此時須將鮮花與茶葉扒開降溫。關鍵是保存鮮花香味，並使花香滲透茶葉。許多時候陶醉於花香，香氣以外，尚不易察覺還有雜氣，窰茶的過程，要散發花朵的水氣，溫度形成的悶熟，以及本身含有的雜氣，提煉為純香，才是上乘的窰茶。

現在市面的香茶飲品，在茶葉中放入乾花泡茶，真純的窰茶是在最後一道工序將乾花從茶葉中篩取出來，只剩下吸透了花香的茶葉。認真來說，市面一般的香茶飲料，算不上是窰茶。

「錦書遞遞蘭頭花，兼窰春茶」，友人旅居澳洲十數年，貼心鄉間小丘上的花，忘不了窰茶的好。



▲窰茶由茉莉花、桂花、玫瑰等窰製而成
資料圖片

鹹蛋黃肉鬆青團

鄧儀

飲食
男女

煙花三月揚州。想想就美，柳絮如煙、繁花似錦的江南古城。抓住三月的尾巴，趁着周末，我隨Alex回他的老家揚州。這是婚後第一次回婆家，有點忐忑不安又興奮，也因為從未去過揚州。

婆婆見我們許久不回家，事事親力親為，一個人在廚房忙碌，我們坐等「飯來張口」。百無聊賴，Alex一邊玩手機，突然嘆氣：「好想吃青團，懷念小時候的味道。」他把一篇寫「買鹹蛋黃肉鬆青團要排幾小時隊」的網文給我，我懷疑地說，這有點像麻糬。Alex馬上反駁：「大錯特錯！」話畢，他跑到廚房，繪聲繪色地糾正我，還一臉陶醉：「真正的青團是用艾草汁、糯米粉、豆沙餡等手工製作而成，軟滑順口不黏牙的糯米皮，散發着艾草獨特的清新香氣，包裹着細膩微甜的豆沙餡，綠油油的一小顆放在手心裏，好像是春天自然誕生的果子。」婆婆立馬往他的腦門一敲：「淨會耍嘴皮，只會吃和說，那你動手做吧。」「心動不如行動！我們一起來做這款網紅青團！」

Alex簡直樂開花了，婆婆停下手中的活，一齊出門採購食材。

我也算是南方人，卻從未吃過青團，小時候倒是很愛吃外婆做的「艾角」，一種也是以艾草和糯米粉為主要原材的廣東小吃。猶記得，每當清明時節，外婆就開始張羅做艾角，一大盤切好的豬肉、臘肉、臘腸混合花生和蝦皮，用生油、鹽、雞粉、醬油調味，一攪拌瞬間芳香四溢。彼時，我會幫忙到田裏挖蘿蔔和摘野生艾草，之後就一直圍着外婆轉，看着她靈活而快速的動作，一個個彎月形的艾角魔法般地鋪在竹篾托盤。眼見餡料快見底，她便開始生火蒸艾角，好不快樂！看着炊煙裊裊，空氣中充滿艾草味和肉香，足以讓我垂涎三尺。

為了節省時間，我們就到家附近的超市買材料，可惜沒買到艾草，心想只能用菠菜研磨青汁代替。婆婆卻不死心，決定要去老城區菜市場轉轉。果不其然，她喜出望外地收穫一小紮艾草葉。我們拎起衣袖，分工合作。水燒開後，我放入艾草煮一分鐘撈出過冷水，再用料理機把艾草和些許水一同打碎，特殊的濃烈馨香味撲鼻而來。婆婆將艾草汁倒入糯米粉中揉成麵團，Alex一旁拌餡，鹹蛋黃碾碎和肉鬆混

合均勻，加入少許豬油，油亮溫潤，滿滿的食欲。我和Alex有樣學樣，跟着做青團，取適量餡包入麵團，捏合搓圓，表面刷油，開水蒸十五分鐘，綠油油的青團出爐。

我拿一青團放手心，趁熱一咬，外皮軟糯有嚼勁，毫無艾草的苦澀感，內餡層次豐富，滿口溢香。Alex驚嘆自己的手藝：「此物本應天上有，奈何一夜落凡塵。」



▲青團是江浙地區清明節時令小吃
作者供圖

安格爾筆下的音樂家們

王加

畫外
有音

「一本書，一支筆，再加上優美的古典音樂，足以使我心安理得了，願上帝保佑，這支筆我將要握得更緊些。」——讓·奧古斯特·多米尼克·安格爾

二〇一八新年伊始，京津地區不約而同地掀起了一股「安格爾熱」。在北京中華世紀壇不久前落下帷幕的「安格爾的巨匠之路——來自大師故鄉蒙托邦博物館的收藏」展於二月八日巡展至天津美術館，而在中國國家博物館中，以十九世紀巴黎學院派為主題，在一月三十日拉開帷幕的「學院與沙龍——法國國家造型藝術中心 巴黎國立高等美術學院珍藏展」也展出了包括安格爾巨幅代表作《朱庇特與忒提斯》和他曾獲得「羅馬大獎」的《阿克琉斯接見阿伽門農使者》等三件難得一見的真跡。讓·奧古斯特·多米尼克·安格爾，這位新古典主義繪畫大師最被我們熟知的是他那些端莊典雅、一絲不苟的畫風，以及科班出身的他對法國巴黎學院派的發展和傳承有着巨大且深遠的影響。但在繪畫之外，安格爾對音樂的痴迷和熱情也是畫家中罕有的。

在十九世紀的法國巴黎繪畫領域，安格爾與德拉克洛瓦因藝術觀的巨大分歧在當時勢同水火。安格爾崇拜拉斐爾、提香和普桑；他欣賞莊嚴無瑕的和諧之美，並視素描為繪畫的核心，色彩則僅作為畫作的裝飾而存在。他甚至在文集中寫道「如果要我在自己門上掛一塊匾額，我將在上面寫上『素描學派』四個字」，足見素描在他心中至高無上的位置。同為巴黎國立高等美術學院畢業生的德拉克洛瓦則有着截然不同的藝術理念，他認為「畫家若不精於用色，其作品就只能塗鴉而絕不會是繪畫。除非你是畫純粹的單色畫，否則你就必須把色彩與比例、透視、濃淡烘托算在一起，也當作是一項最重要的元素來看待。」他推崇魯本斯的作品並臨摹他多幅經典畫作；追求自由灑脫的筆觸，極富動感的造型和華麗鮮活的色彩。當「素描至上」遇到「色彩為王」，二人的相互競爭成為了十九世紀巴黎畫壇令人津津樂道的佳話。然而，安格爾和德拉克洛瓦並非沒有共同點，他們的共同點在畫外，那就是音樂。

十九世紀的巴黎不僅是繪畫藝術萌生的熱土，還是古典音樂迸發的搖籃。受浪漫主義的影響，藝術家們崇尚並敬畏天才，因此才華橫溢且英年早逝的拉斐爾和莫扎特乃是當時很多藝術大師心中的偶像，安格爾和德拉克洛瓦也不例外。二人都是古典音樂的忠實粉絲，也是歌劇院音樂廳的常客。但與德拉克洛瓦純粹的藝術欣賞所不同的是，安格爾本人還能親自上手彈奏。在北京和天津巡展的「安格爾的巨匠之路——來自大師故鄉蒙托邦博物館的收藏」中陳列着安格爾本人用來演奏的小提琴。自幼學琴並曾有一段時間在圖盧茲交響樂隊擔任第二小提琴手的特殊經歷，以至於在法語裏專門有「Violon d'Ingres」（安格爾的小提琴）這句以他名字來命名的諺語，用來形容一個人的第二職業甚至比他的賴以謀生的專業更被世人所熟知，可見他的演奏水平應不算是簡單的「玩兒票」。

正因有着熟練的演奏技巧，安格爾能夠將音樂與繪畫之間的技法通過切身的理解融會貫通。對他而言，素描造型和音階和諧的準確性是異曲同工的。「自自然中的一切都是和諧的，多一點不行，少一點也不成，否則就會破壞音階，產生不和諧音。要盡可能學會運用鉛筆或畫筆來歌唱，就像用美妙的嗓音那樣唱得準確，和諧。造型的準確性和音調的準確性是同出一轍的。」擁有如此深厚音樂造詣的安格爾，在當時群英薈萃的古典音樂圈竟到知音顯然並非難事。

浪漫主義時期的藝術家們不僅對已經逝去的藝術天才們頂禮膜拜，新一代的天才們還在那個時代如雨後春筍般源源不斷地湧現出來。被視為莫扎特之後最出類拔萃的音樂天才「鋼琴之王」弗朗茨·李斯特、「魔鬼小提琴家」尼克洛·帕格尼尼、「鋼琴詩人」蕭邦均活躍在十九世紀上半葉的巴黎。同在一座城市且有着共同的圈子，這些藝術大師相互間自然免不了產生交集，建立屬於自己的「朋友圈」。

德拉克洛瓦和蕭邦是摯友，前者的日記中隨處可見二人對繪畫及音樂的探討，甚至連後者的葬禮都親自出席並抬棺。英年早逝的蕭邦流傳度最廣的油畫肖像也是由德拉克洛瓦完成的。除了蕭邦，另一位被德拉克洛瓦留下畫像的音樂家便是帕格尼尼了。那幅頗為灑脫，極富動感的油畫小像捕捉了「魔



▲《帕格尼尼肖像》人物造型端莊肅穆，線條直接
資料圖片

鬼小提琴家」在演奏過程中全情投入的瞬間。無獨有偶，德拉克洛瓦的「死敵」安格爾也為帕格尼尼畫過肖像。後者那幅如「定裝照」般的素描小像早已成為了帕格尼尼最耳熟能詳的肖像。

創作於一八一九年，現收藏於法國羅浮宮的《帕格尼尼肖像》是典型的安格爾式素描。雖然他在完成這幅小像時還未到而立之年，但人物造型端莊肅穆、線條直接而不拖沓、區區數筆所勾勒出的精緻雙排扣禮服凸顯出人物形象的飽滿、沒有過多的陰影渲染來襯托人物的立體感，卻通過炯炯有神的雙眼和懷抱小提琴的姿態將「魔鬼小提琴家」的高貴氣質表現得淋漓盡致。

若說唯一遺憾的，便是他沒有將帕格尼尼最具辨識度的一隻大手顯露出來，而是很含蓄地扶着小提琴。雖僅是素描小像，但畫面所傳遞出的古典氣息撲面而來。一生堅守新古典主義畫風的安格爾在其藝術生涯中始終秉持着德國藝術史學家溫克爾曼對古希臘藝術「高貴的單純與靜穆的偉大」特質的定位，從這幅看似輕描淡寫的素描肖像便可一瞥端倪。

(上)

「陽光」布置的民宿

陳劍梅

閒
旅
人

數年前遊台東本為逃避生活壓力，臨時隨便跟了一個團，希望把自己埋在密集的行程中，得到一腦子新事，便能放逐自己。意想不到的事是團中竟然有當年的同事前導同行，包括程介明教授、李焯芬教授等，於是我不敢幼稚了。結果此行完全喜出望外，因為台東原來是一種「哲學」，不只是余光中筆下風淡雲靜水清的自然美景。

我們到一個景點，都會下榻當地的民宿，於是下子便與當地的居民靠近了，一下子便受到他們的生活哲學所感染。有天住進「陽光

布居」，民宿主人從台北移居於此恬靜的山居。

原來他們放下台北一切的繁華，賣掉房子，把一生的積蓄都押上，然後在此買地蓋新房子，決心從此經營民宿。當時嚴長壽先生還沒有正式推廣台東的旅遊文化事業。究竟推動他們突破自己的原動力是什麼？原來念陽放棄台北那效益回報很高的工作，正是為了恢復生活本來美好的狀態。

房子的建築設計極具風格，而且質量很高，位於一個小山丘的高處，遠望是個小海灣。屋外有一個外觀很天然的小湖，原來亦是設計的一部分，旁邊有個茂密的園林，天然去雕飾，沒有斧鑿的痕迹。

太陽在天空繞一個圈，都回到小湖和小海

灣來，或遠或近，向你招手，彷彿民宿整棟樓房，就是陽光所布置的。感動我的是這裏的主人夫婦：張念陽和陳慈布。他們根本不是生意人，每位住客到來都彷彿是他們的家人。他們要求我們入住必須與他們共進早餐。第一天早晨起來看見小廳裏擺放的是五星級酒店的歐陸早餐，我們都沒有二十個人，怎樣也吃不完。但是最令人得飽足還是那段一起相聚和交流的好時光。

別時慈布叮囑我們寫紀念冊，我便留下了一句感恩的話，引用了孔子之言：「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」。因為房中由一條浴巾的設計到陽光怎樣照進房子的角度，都是滿載親情的。