

棒球緣

因為醫生的叮嚀，我在二〇一八年停止了所有運動。隨著健康情況好轉，上星期我再次在網球場出現。

在打網球之前，我曾打過棒球。那是孩童時的回憶所滋養的夢想。記得小學時，有一套動畫叫《Touch》，在永恆的亞視兒童時段播出，主角就是打棒球的。動畫之後，母親回來之前，我們的家，就會變成棒球場，雜誌捲起來成為球棒，廢紙包起來成為棒球，房門口是投手丘，大門口是擊球區，弟弟做足投手動作一投，我一揮，如果擊不中，球就「砰」的一聲撞在大門上；如果擊中，就看看哪件傢具遭殃。（後來，《Touch》播完了，輪到無綫播《足球小將》，家又變成足球場、十二碼點與龍門。我們小時候沒有遊戲機，只有遊戲，和一個會投訴的鄰居。）

長大之後，也就是十年前左右，無意間見到成人棒球班招生的橫額，想起這段記憶，就毅然報名。當時覺得，既然小時候沒有正正經經地學過，何不彌補這個遺憾？而且，我從未受過任何正規的運動訓練，雖然懂得

打羽毛球、乒乓球、足球，但還是通過訓練，由零開始學習一個新運動。

自此，我打了大約三年棒球，由訓練班初班，到跟同學一起組隊打比賽，那是乙組的賽事啊，從沒想過在人生歷程之中，會成為一個「業餘球員」。可是，我們的球隊太新，一直在輸球，直到聯賽的最後一仗，終於打開勝利之門，記得教練當時問：「終於贏波了，勝利的滋味如何？」直到現在，我還記得那一份喜悅。

拿着網球，腦海卻盡是當年的棒球事，因為這是長大後固定做運動的開端。我們常常說中年發福，固然有新陳代謝的生理因素，但成年人缺少運動，也是問題所在。學校時代，一個 cycle 兩堂的體育課，遠比想像中重要，即使不喜歡運動的肥仔（對不起，在我的經歷中，不喜歡體育課的都是肥仔），體育課讓他們無論如何都要郁動一下身子。一點點也好，打好底子，在學生時代也不容易病。

去年的確少了運動，就惹來大病。二〇一八年，要重建身體。

風陵夜話

耶 生

yeahstudio55555@gmail.com

逢周二、三、五、六見報



朝花夕拾

說到林青霞，與她同代的內地女影星們其實仍活躍於影視界，今年北京衛視春節晚會上，四十年前紅遍中國的女影星劉曉慶、陳沖、張瑜、斯琴高娃歡聚一堂，細說往事。

最年長的斯琴高娃因主演《歸心似箭》、《駱駝祥子》等紅遍中國，她三十五歲與五十八歲時分別因《似水流年》、《姨媽的後現代生活》兩度榮獲香港電影金像獎最佳女主角獎。儘管她現在只能在影視劇中演奶奶輩的角色，但演技不減當年。

劉曉慶比斯琴高娃小五歲，十八歲時就主演了《南海長城》，後與陳沖主演《小花》一舉成名，她在李翰祥導演的《火燒圓明園》、《垂簾聽政》出演慈禧，成為最為香港觀眾喜歡的內地影星之一。她當年著書《我的路》袒露自己的情感生活，銷量驚人。她還是姜文導演處女作《陽光燦爛的日子》的製片人。二〇〇〇年因其公司經營等問題，她曾遭遇四百天的牢獄生涯，出獄後東山再起，不僅在影視劇裏再度走紅，主演話劇《風華絕代》已演出近千場。她在一部電

視劇中與比她小六歲的陳沖搭檔，駐顏有方的她竟然演的是陳沖扮演的角色的女兒。在北京春晚上，她爆料當年與陳沖一起出席百花獎頒獎禮時，陳沖借給她紅色襯衫穿，那時中國經濟尚未復甦，根本不知如今出席典禮時的禮服為何物。

陳沖與張瑜都是上海人，分別因《小花》、《廬山戀》成名後風靡全國。兩人都在電影巔峰時選擇到美國留學，陳沖定居三藩市，近年常回中國主演影視劇，從獲金馬獎的《天浴》到去年剛完成的《英格力士》，陳沖已是華人電影女導演中的翹楚。而張瑜從美國輾轉台灣回到上海，出任香港導演嚴浩《太陽有耳》製片人，曾在柏林影展獲獎。

四位曾經的小花，都一直堅持在影視前線不言休。

雁南飛

楊勁松

逢周一、三、五見報



春雪

看到微信圈裏好友紛紛張貼「九九到頭春來臨」的照片，各種羨慕妒忌。美國小鎮三月的最低氣溫仍在零下五六度，樹梢光禿禿，草坪未泛綠，遠不是故鄉桃紅柳綠，春意盎然的景象。三月中旬有幾天萬里晴空，陽光明媚，寒意消退，以為終於等到春來。不料春分後又天降大雪，短短一小時內就下了兩吋。

清晨出門，四野白茫茫一片。人煙寂寂，只有大小三隻寵物狗離家放風，在雪地裏打滾撒歡。樹枝上，剛長出的團團葉苞裹上了夜裏凝結的冰珠，又沾上紛紛飄落的雪花，晶瑩剔透。這場雪會推遲樹木出芽，不過農民應該高興。今冬本地降水偏少，他們早在擔憂春夏會有旱災。路不太好走。底下一層冰粒，上面覆蓋雪花，踩上去咯吱咯吱作響。幸好地表溫度較高，沒完全結冰，不算太滑。

放春假了，學生們大多離校。有的回家，有的去外地旅遊，還有的跟隨大學團隊去美國甚至世界各地參加活動；短期實習，慈善義工，歌舞表演，遊學考察，各有各的精彩。同事們也有不少出門參加學術會議或回鄉探親的。今年我選擇了留守。去年春假，和同事一起帶領十五名上我們中俄食品文化課的大一學生去中國遊學兩周。一路歡聲笑語，充實、開心，但做老師的要操心的事情可不少。今年前半學期工作太緊張，教學、研究、行政工作連軸轉，幾乎沒有喘息的機會。好容易盼到放假，是時候放鬆心情，重新思考，充電再出發了。

小鎮冬季嚴寒漫長。春日姍姍來遲，還老讓人空歡喜一場。氣候如斯嚴酷，卻也教會本地人耐心堅韌，樂觀向上，懂得珍惜感恩。下午日出回暖，早晨一場大雪基本融化乾淨。春天的腳步畢竟不可阻擋。

墟里

葉 歌

逢周一、三、五見報



古代的「皮影」藝術

閨性閨情

李英豪

逢周五見報



附圖為清代陝西地區製作的「皮影」小旦，高約三十一公分；現藏中國美術學院民藝博物館。不少人認為「皮影戲」是現代電影與動畫的先驅，但我國古代「皮影」製作和藝術輒受人忽略；其實是民間藝術瑰寶之一，富不同地方色彩。現今仿古偽品甚少，與「市場價值」有關。完美的真舊品更不多見。

陝西「皮影」造型優美傳神，根據民間戲劇人物不同身份特點而適度誇張，一如地方劇和京戲，分爲生、旦（如附圖）、淨、末和丑五類。其刻鏤精細，構思巧妙大膽。刻出的線條，堪媲美清初北京「皮影」的柔和、舒展、自然而挺拔，好比流水行云

「劉真長、王仲祖共行，日昃未食。有相識小人貽其餐，餽案甚盛，真長辭焉。仲祖曰：「卿以充虛，何苦辭？」真長曰：「小人都不可與作緣。」」（南朝：劉義慶《世說新語·方正·五一》）

在中國語言系統裏，「君子」、「小人」分別是有德者與無德者的專用稱謂名詞。古人關於「君子」與「小人」有過很多論述，光是在一部《論語》中就有好幾十處。比如：「君子懷德，小人懷土。君子懷刑，小人懷惠。」「君子坦蕩蕩，小人長戚戚。」「君子泰而不驕，小人驕而不泰。」「君子而和不

；但與山東「皮影」的質樸粗獷和簡練有力風格有別。上色均細緻均勻，大多用較透明的黑、紅、黃、綠和藍五種顏色，顯得華麗鮮艷，具強烈民族風格與地方特色。製作材料，通常用驢皮、山羊皮或母牛皮刻製。傳統基本



同，小人同而不和。」「君子周而不比，小人比而不周。」「君子喻於義，小人喻於利。」「君子之交淡若水，小人之交甘若醴。」「君子成人之美，不成人之惡；小人反是。」等等等等。這些論述從多個方面說明了君子與小人的區別，已經成為人們耳熟能詳的警句。

正因為如此，人們常說：「寧可得罪君子，不可得罪小人。」此話初聽有道理。君子胸懷坦蕩，待人寬厚，即使

愛倫·坡以短篇小說聞名，大家卻常常忽略了他唯一一部（完成了的）長篇小說《亞瑟·戈登·皮姆的故事》。這小說曾經在《南方文學信差》雜誌以貌似紀實小說的方式連載，其後在一九三八年出版。小說講述年輕的亞瑟·戈登·皮姆，偷偷上了一艘捕鯨船出海，遇上種種冒險與災難，後來獲救，登上了另一艘船繼續探險，向着南極進發。

讀《亞》，就像讀愛倫·坡的一本筆記，可以想像作者寫這故事的結構，就是爲了要串連他收集得來的很多關於海員、海怪的靈異故事，書中的章節往往能獨立成篇，成為沉船、食人、海員叛變、地心探險等故事。其中的第十章，便記下了著名的「在飛的荷蘭人」。

在飛的荷蘭人

話說，亞瑟·戈登·皮姆的船遇難，在海上缺水缺糧飄流了五天，終於見到另一艘船：「眼前那艘船是巨大的雙桅帆船，荷蘭建造，漆成黑色，有個俗艷的鍍金頭像……我說過，我們剛看到船時，它在兩哩外，而且是在我們的上風處，朝我們行駛過來……那艘船的甲板上不見人影，直到船來到距離我們四分之一哩的地方，我們才看見三名水手，從他們的衣着我們猜測對方是荷蘭人……（他們）不時微笑，露出相當好看的潔白牙齒。」

主角們遇到的這艘船，明顯就是著名的鬼船「在飛的荷蘭人」（Flying Dutchman）。這故事的版本甚多，主要就是說一名荷蘭船長，可能是爲了賭博，也可能是爲了換取風平浪靜的天氣，而將靈魂出賣給魔鬼，最

少年、閱讀、悅讀

並不爲名爲利，純爲修身養性。閱讀寫作更該被視爲建構靈魂，滋養心靈。

針對香港閱讀、特別是學校閱讀的現狀，這幾句話屬有感而發。

香港社會講求實效，任何活動都具很強的功利性，考慮的多是即時得着。輔導閱讀、寫作，就常被要求提供有效的作文偏方，希望有若干條能立竿見影。可惜寫作工夫是水到渠成之事，按單執藥難以即時見效。

內地有強大的兒童文學閱讀寫作隊伍，對閱讀、寫作議題研究得深透。最近上海舉行了兒童文學巡禮活動，向近幾十年有貢獻的少兒作家致敬，讚揚他們爲人生路上整裝出發的孩子繫好了第一個衣扣。

人生漫漫長路，「少年、閱讀、悅讀」

春季野菜

茶、甘草、蜂蜜等調成一杯能清熱解毒消腫的蒲公英綠茶。

薺菜，俗稱地菜、護生草等。薺菜不僅是佳餚一碟，更是靈藥一方，被譽爲「菜中甘草」。民間還有「陽春三月三，薺菜賽靈丹」之說。現代中藥學認爲，薺菜「甘、平、歸心、肝、腎經，具有利尿消腫，明目止血功效」，主治水腫、淋病、乳糜尿、吐血、便血、月經過多、目赤疼痛等。

薺白別名小根蒜、野蒜。元代農學家王楙曾說：「薺，生則氣辛，熟則甘美，食之有益，故學道人資之，老人宜之。」薺白辛、苦，溫。歸心、肺、胃、大腸經。具有通陽散結，行氣導滯。用於胸痹心痛，脘腹痞滿脹痛，瀉痢後重。

終要永遠在海上往返，不能靠岸直至末日。自此，有關鬼船的目擊事件不時傳出，其中包括英國國王喬治五世的親身經歷。

在華格納的歌劇《漂泊的荷蘭人》、《加勒比海盜》系列電影，以至日本漫畫《One Piece》等作品中，「在飛的荷蘭人」蹤影經常出現，但我還是忘不了愛倫·坡的描寫：「眼珠和嘴巴周圍的肉都不見了，只留下裸露的牙齒。這正是令我們心中燃起希望的微笑！」

甲蟲滾球

米 哈

m.facebook.com/mihaandlouis

逢周一、三、五、日見報



活動中寫了一篇小文，與其把小作者定義爲「小作家」，不如視作他們邁開了閱讀、寫作的第一步。

我始終認爲，作家的長成是各種因素的集匯，有時還需要一些偶然條件。但閱讀、寫作習慣人人可具之。習慣一旦養成，其人生必會與衆不同。就是成爲別的行業從業者，其靈魂始終清醒，其心靈必不會乾枯，其情感也必較無閱讀、寫作習慣者更豐富，更健全。這才是推廣閱讀寫作活動的最終目標。

人與歲月

凡 心

fanxinw@hotmail.com

逢周一、三、五見報



柳蒿芽又名柳蒿菜、水蒿等。傳說，當年成吉思汗率兵東征時，發現這種野菜好吃，後來就成爲民間常採食的植物。據《本草綱目》記載：柳蒿「安心氣，養脾胃，消痰飲，利腸胃」。具有健脾去火、養肝健胃之效！柳蒿有解毒作用，與河豚同煮，可消河豚之毒。」

我笑着說：「野菜雖好吃又營養，但有三點不可忘：一不知不吃、二鹽水浸泡、三不可多吃。」

醫趣錄

榮汝成

dr_rongrucheng@163.com

逢周五、六見報



金珍珠

郵輪上開珠寶店的好處是，顧客可以一看再看，此刻猶豫不決，轉個身回來或許就買了。世界夢號郵輪上幾家珠寶店的商品，最吸引我目光的是珍珠，其中御木本珍珠大搞特惠酬賓，限定某一時段九五折優惠。御木本是日本皇室指定的御用首飾店，該品牌珍珠以品質優良聞名於世，創辦人御木本更享有「珍珠王」美譽，他每天吃一顆珍珠，享年九十六歲。

但最令人驚艷的，是澳洲品牌澳詩蔻（Toscow）珍珠，各色大小珍珠以鑽石和K金鑲嵌，製成不同款式的首飾，在玻璃櫃內一字排開，燈光下晶瑩剔透高雅生輝，均是獨一無二珍品，澳詩蔻售賣的珍珠類型包括：銀白色南洋珍珠，黑色大溪地珍珠，奶油色阿古屋珍珠，白色淡水珍珠，以及十分珍貴的南洋金珍珠。

南洋金珍珠與南洋銀白色珍珠如同兩兄弟，各自在金唇貝或白唇貝中生長，不過由於金珍珠養殖難度大，存活量不大，產量極少，據知目前世界上的金珍珠總量約一百公斤，只能製作一千條金珍珠項鍊，物以稀爲貴，價格也就非常昂貴，加之近年亞洲發生地震與海嘯等災害，金珍珠產量持續下降，價格一倍倍翻升，一般消費者根本買不起。

世上寥寥無幾的金珍珠，爲何澳詩蔻在一艘郵輪的分店中擺放了這麼多？看看周圍華人遊客居多，就明瞭金珍珠在此郵輪上定有市場。

得罪了他們也不必擔心受到報復。而小人呢，心胸狹隘，睚眦必報，千萬不可得罪。可是往深裏想，又不對了。君子好脾氣、有胸懷、好說話，大家都去欺負他，好事輪不着他，累活重活髒活都是他的；小人得罪不起，於是大家都哄着他、讓着他，有缺點有錯誤不敢批評，有好處先讓給他。這樣豈不是讓君子吃虧，小人得勢？現實中確實不乏這樣的例子。

小人都不可與作緣

所以還是劉琰（真長）說得對：「小人都不可與作緣。」凡是小人，都不可以跟他們有關係、打交道，要跟他們保持距離，讓他們沒有作惡的機會和藉口。今天你得了他一分好處，明天他會連本帶利地要回去。所以要「近君子，遠小人」。

夜讀抄

一 默

xuke1608@126.com

逢周五見報

