



自由談

周秉德大姐和我緣起自二〇〇二年北京的一個聚會——那年我正重新籌拍電影《決戰一江山》，這部歷史電影中的靈魂人物張愛萍將軍，他兒子張堅大哥和好些新四軍後人經常要為我講述一番當年的種種，補習一下中國近代史。

其中一晚會議後，迎來了周秉德大姐——親切友善的她，將她剛編著出版的書《我的伯父周恩來》送給我們每人一本，更親筆寫上鼓勵語句，我隨即翻看幾段章節，就跟周大姐談起了她尊敬的伯父——我們偉大的周恩來總理……

雖然初認識周大姐，但她的熱誠、率直及隨和，很快就讓我這位晚輩與之熟絡起來。

周大姐以她作為侄女的筆觸書寫，讓我們看到周總理家庭生活中的一面，也有她小

周秉德銘記周恩來家規

陳復生

時候入住中南海西花廳和周總理、鄧大姐一起的溫馨片段，書中細節使人更深切體會到周總理廉潔自律、大公無私和一生為人民服務的偉大精神。我問周大姐，可否將書本在香港出繁體字版？爽朗的她毫不猶豫地答應了。而這機會也開啓了我與周大姐間十多年的情誼！

此後，我們在京、港一起合作舉行了周總理生平事跡展、美國人眼中的周恩來大型圖片展、周恩來率中國政府代表團訪問非洲五十周年大型圖片展等；又在北京國家大劇院舉行「大愛無邊」和「中國夢」音樂會；攝製紀錄片《感恩東來愛香江》和籌備周總理的系列電影、電視劇……亦師亦友的周大姐一直從旁指導，給予我不少寶貴意見。

周大姐是資深的傳媒前輩，跟我這讀大眾傳播的很投緣。她凝聚力特別強，每次活動，總會請來很多她兒時的好友或專家，像李敏大姐、劉愛琴大姐、高振普將軍、錢嘉棟前輩、紀東將軍、羅援將軍、廖心文大姐等，他們見識廣博但作風低調，親切謙和而穿着樸實，舉手投足皆流露出先輩們的循循善誘，令人敬仰！

感恩這十多年有機會舉辦了這許多有關周總理的活動，讓我從他們身上學到不少待人接物之道，也更了解自己的國家和歷史。

二〇一八年適逢周總理一百二十周年誕辰，各地展開連串紀念活動。年過八十的周大姐，依舊開朗健談，行動敏捷，在全國各地出席了二十多場相關紀念活動，其中也包



規 ◀ 周秉德銘記伯父周恩來當年制定的家規 作者供圖

- 二、外地親屬進京看望，一律住在國務院招待所，住宿費我們支付；
- 三、一律到國務院機關食堂排隊就餐，有工作的自付伙食費，沒工作的我們代付；
- 四、看戲以家屬身份購票入場，不得享用招待券；
- 五、不許請客送禮；
- 六、不許動用公家車；
- 七、凡個人生活中自己能做的事，不要別人代勞，自我服務；
- 八、生活要艱苦樸素；
- 九、在任何場合都不能說出特有關係，不要炫耀自己；
- 十、不謀私利，不搞特殊化。

讀着這些家規，讓人自然而然地想起習近平主席在人民大會堂紀念周總理一百二十周年的座談會上說：「周恩來，這是一個光榮的名字、不朽的名字。每當我們提起這個名字就感到很溫暖、很自豪。」周恩來總理是我們學習的永遠典範！

遇上黑色電影

陳劍梅



閒話煙雨

我在發布自己新書的典禮上，已經分享了當年自己展開研究的誘因。可是我為何會被吸引，又是另一段奇異的旅程，話需說回早年一件事。我習慣向恩師求救，不害羞。他要我先看多少本書才教我，我便老老實實地做，然後再找他。有一次老師的枱面上有一座「山」，看似他正在處理一些機密，我到了，開始發問。他便叫我站開些，我走到去房門口，問他可以不可以，他說可以，卻勸我改天再來。他說他認為我處理課外的議題，應該先多看一點書。然後我告訴我，我都看過了，沒有找到答案。我便站在房門口，把看書後的觀感和問題大聲說出來。

我珍惜每一個與老師相聚和交流的時刻，有一次他設宴為另一位老師做媒，帶我一起去觀摩；有一次我帶他去特別高級的意大利餐廳吃飯，卻忘了帶錢，結果他來結帳時仍然開心地笑。

中小學時我都不多說話，上大學之後開始懂得表達自己，可惜我的同學對我提出的話題都全不感興趣。這位恩師，林年同博士，我便再問下去。他回答道：「此片對黑色電影的影響甚深。」他說的都是黑色電影出現之前的事，當時令我很懊惱。老師發現我的神色不對，他知道我要立刻放棄探索下去了。於是突然端坐起來並且大眼圓睜，他說：「黑色電影十分重要。」不久，他病重入院，數月後去世。如今這個課外的話題已經演變為一部書了，如果當年我錯過了他口中那些影響黑色電影發展的事，今天便沒有此書。

痔瘡常見謬誤



楷和醫心

談及痔瘡問題，不少人隨即會想到「十個男人九個痔」。這句話除了反映痔瘡問題普遍，亦同時反映中國人對此疾病存在的誤解。事實上，痔瘡並非男性專屬，數據亦告訴我們，男女的痔瘡發病率其實相當接近，大約是五五之比。而年長亦不是發病的主要因素，青少年都可能有痔瘡。此外，不少人誤以為肛門口有突起物即是痔瘡，這都是常見誤會之一。肛門口有突起異物存在很多可能性，有可能是「脫肛」、息肉、性病疣，甚或肛門瘻管，這些情況醫生都不會將之界定為痔瘡。其次是痔瘡病情有所好轉之後，有可能引致肛門口皮膚鬆弛產生突起物，這些亦不是痔瘡。當然，肛門位置尷尬，不能輕易被肉眼觀察，所以患者對自身病情有所誤會並不足為奇。

關於治療方面的誤解，讀者可能都有留意到，坊間不少診所都會豎起大個招牌，寫上「根治痔瘡」。而事實上，以今天醫學科技來說，痔瘡依然是一種不能「根治」的疾病。從西醫的角度，由傳統的結紮、切除，以至新式痔瘡槍治療術，任何方式的治愈均有一定的復發率。再者，亦不是愈新式的治療就有愈好的治療效果。最新痔瘡槍治療的復發率大概是四分之一；反而傳統的切除手術復發率就低至只有百分之四。因為從治療角度，復發率並不是唯一考慮因素，醫生要決定採用各種治療方法時，亦要考慮患者自身情況及術後對日常生活的影響。

話說回頭，那麼痔瘡究竟是什麼？其實從我們自出娘胎以來，肛門口就長有三個肉墊。肉墊內有感官細胞，作用是分辨肛門內的經過物是固體、液體抑或是氣體。另外，這三個肉墊亦是肛門的一度活門，可以令肛門完全緊閉，將括約肌的空隙填滿。作用是使我們平時不用刻意夾緊肛門，即使做劇烈運動也不會讓糞便滲出；而在放屁時，只要稍微放鬆就可將氣體排出。至於痔瘡形成的成因，理論認為是使肛門內壓力，使肛門內肉墊的靜脈發生擴張及曲張，因為肉墊發大出血或脫出，就會形成痔瘡。而我們的生活習慣就是造成肛門壓力上升的主要原因。長期使用馬桶，或者如廁時間過長等，都會增加肛門內壓力。

預防勝於治療，除了改用正確方法使用坐廁，多吃高纖維食物亦可使排便更加暢通。另外同時要盡量縮短如廁時間，不要久坐廁所閱讀及玩手机。改善生活習慣絕對有助避免痔瘡之苦。

外科專科醫生 張浩然醫生



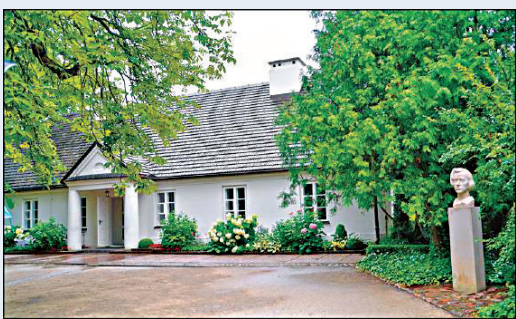
閒話煙雨

走出華沙機場，晚霞中的華沙機場也漂亮，也秀美，像小鳥依人。但接我們的波蘭通訊社的朋友卻告訴我們：那是蕭邦機場。以蕭邦命名的飛機場。波蘭朋友那神態，那表情，那語調；那麼自豪，那麼自信，那麼神采飛揚。蕭邦……

波通訊的同仁們請我們去維斯瓦河畔吃地道的波蘭菜。館子不大，別致、雅靜、浪漫，不進門不知是飯館。館子的名字波蘭人直譯叫蕭邦琴房享受館，中國人直呼蕭邦飯店。青藤漫地，曲徑通幽，左側窗前，立着一座雕塑，看那綠鏽斑斑，可能有些歲月了，那是年輕時的蕭邦，而波通訊的朋友十分友好地糾正我們，那是華沙的蕭邦，用地道的中文說是蕭邦在華沙。

我以前真沒留神過蕭邦的神態，趕快去補課，但看得我垂頭喪氣，蕭邦表情呆板，雙目無神，說他在深思不如言其在假寐；說其充滿深沉的憂鬱，不如言其迷惘無望；濃密的頭髮，看不出神采飄逸。波蘭朋友一直興致勃勃地站在我身邊，一臉燦爛，一臉希望，也一臉的喜悅，他為我能那麼認真地瞻仰蕭邦而驕傲，而自豪。這時候有位極漂亮極動人的「小洋娃娃」，靜靜地走到餐館後邊一架老式鋼琴邊，輕輕打開鋼琴蓋，一曲優美的鋼琴曲飄然而出。我連蒙帶猜地小心翼翼地說，是蕭邦的鋼琴曲吧？沒想到波蘭朋友皆大喜若狂，且興奮不已，齊聲誇讚我。讀懂蕭邦就讀懂了波蘭，了解波蘭，就要認識蕭邦，他們告訴我，那位小姑娘彈的鋼琴曲正是蕭邦七歲時創作的《G小調波羅乃茲》。華沙津基公園離我住得不遠，早晨雖然有些天陰雲重，但我們還是堅持去津基公園朝聖，那裏有蕭邦。

蕭邦靜靜地側坐在那裏，手搭在膝上，扭頭彷彿在沉思，在構思，在默唱，在祈禱……風很大，把蕭邦的衣服吹得像旗幟，像風帆，像波浪，連他身旁的樹枝都被風吹得飛揚起來。蕭邦一頭捲曲的頭髮隨風飄動，年輕的蕭邦在深思？在



▲蕭邦的故居位於華沙郊外的小鎮 資料圖片

波蘭的蕭邦

白頭翁



◀蕭邦肖像 資料圖片

思考？在憂鬱？在苦悶？他的眼睛似睜非睜，似閉非閉；他一臉無情，彷彿無思、無慮、無憂？蕭邦在這狂風掠面之晨孤零零地坐在樹之下究竟在想什麼？憂什麼？恨什麼？我越看那張生動、朝氣、天才、漂亮的臉，越覺得他和中國的洗星海怎麼那麼像，讓我驚訝的是洗星海死了，許多人都對那張年輕充滿才氣的臉變得陌生起來，而蕭邦不是，波蘭人無時無刻不在懷念那位天才的年輕人，我回過頭一看，蕭邦肖像的周圍無聲地坐滿了人，有白髮蒼蒼的歲月老人，也有天真幼稚的兒童，在津基公園蕭邦雕塑的階梯石台階上滿滿地坐着數不清的人，波蘭人心目中的蕭邦，波蘭的蕭邦。

蕭邦是天才，是神童，是波蘭人的驕傲，也是波蘭人心目中不落的「星」。幾乎每一個波蘭人都會講出一個又一個蕭邦天才的故事。

蕭邦小時候，有一次坐在鋼琴旁邊靜靜地聽着媽媽彈琴，他聽得很入神，也很在行。中國有句俗語叫「外行聽熱鬧，內行聽門道」，小蕭邦的父母也認為他是聽熱鬧。誰都沒想到，快要入睡時，小蕭邦竟然爬到鋼琴旁彈奏起媽媽彈奏的那首鋼琴曲，那是巴赫的《音樂的奉獻》，媽媽爸爸全驚呆了，他們不敢相信自己的眼睛，也不敢相信自己的耳朵，更不敢相信眼前的一切。媽媽顫抖地說，真的，真的彈得比我好。那年蕭邦到底有多大？波蘭人也眾口不一，有說四歲，有說五歲，也有說三歲多。但可以肯定的，從六歲開始，蕭邦開始跟華沙著名的鋼琴家茲維尼學習。茲維尼常常望着小蕭邦會心地微笑，小蕭邦的天賦和敏感，勤奮和刻苦讓茲維尼感到，他正在教音樂界未來的大師，他的成就將遠遠超過自己，超越所有人。

蕭邦不僅僅依靠天賦贏得生前身後名，幾乎所有的波蘭人都會挺起大拇指告訴你，蕭邦有波蘭人的氣質，波蘭人的精神，波蘭人的性格。為了彈鋼琴，為了把手指間的間距擴大，蕭邦每晚

那時的夏

劉軍



人與事

在超市裏閒逛着，看到了滿眼綠色的西瓜，和粉粉嫩嫩的水蜜桃，就連旁邊的冰櫃裏也開始被琳琅滿目的雪糕冰棍霸佔了天下，我知道，夏天來了。說起夏天，最先想到的不是一日三餐卻是吃的水果，也許是天熱胃口不好不想吃飯的原因。記得從前，讀中學的時候，父母還都執著於從土地裏賺錢，除了種種糧食也種蔬菜棉花西瓜。我記得那時候西瓜是一種很「矯情」的植物，每年必須在不同的田地上種植，若是連續兩年在同一塊田裏種植，第二年的收成便不好，而且西瓜生長過程中打理起來很不容易，要不停地摘掉多餘的小瓜紐，一株僅留存一兩枚小瓜長大，要多澆水，但是西瓜快成熟時還要避免澆太多水，防止炸裂，有時候會天降大雨，很多西瓜便在田裏炸開了，辛苦了半年的成果就這樣白白沒了，很是讓人惋惜，所以那時候村子裏種西瓜的人家並不多。讀小學的那幾年我們家裏每年都種西瓜，而且收成很不錯，爸爸在當時也小有名氣，種出的西

瓜個大又甜，每年收西瓜的卡車都先去我們家田裏摘瓜，給的價錢也高。被裝進卡車賣到外面的西瓜都是樣子很完美的橢圓形大小適中的，田裏剩下的太小太大或者樣子不太對稱的便留給我們自家以及分給親朋吃。另外，爸爸還會給每年的頭茬瓜也就是每株瓜秧上最早結的第一個瓜做上記號，不賣，這種瓜通常個頭不大但非常甜，也許是因為生長時間最長吧。自家吃的西瓜收完放在一間背陰的屋子裏，悶熱的夏天午飯後，媽媽差我去瓜屋裏選一個西瓜，然後把西瓜放在竹籃裏吊到院子一側菜地裏的井裏。等我午覺後起來時，泡得透涼的西瓜已經擺在桌上，切成薄薄的片堆放在白色的瓷盤裏，一家人一起吹着風扇吃西瓜，夏天便不覺得那麼熱了。

除了常吃的西瓜，水蜜桃和冰糖罐也是在夏天吃得到的水果，但不那麼常吃。爺爺家的門口有一顆桃樹，每年桃花開時我們便眼巴巴等着吃桃了。小桃子一天天長大，入夏時個頭便不小了，但總等不到成熟就會有饞嘴的孩子偷偷摘走了，最後只剩下長得比較高的桃子。桃子並不是同一天都熟透的，但爺爺每次都能摘到熟透的水蜜桃，軟軟的很多

水，吃完手上嘴巴上總會留下黏黏的糖漬，比集市上買到的桃子好吃很多。這種桃子一旦都成熟了便不宜久放，所以只有很短一段時間可以吃到爺爺家樹上的水蜜桃。爺爺還會在田埂上種幾棵甜瓜，瓜成熟時顏色是白色的，拳頭大小，瓜肉極脆，瓜肉和瓜瓢裏面的汁水都極甜，尤其是瓜瓢，所以叫冰糖罐，很形象的名字。傍晚從田裏勞作完回家時爺爺摘幾個熟透的冰糖罐帶回來，路過我家門口時喊一聲，我就飛奔出去拿回來吃。種得少，產量又低，所以於我來說是很珍惜的，現在都還記得那種甜味。水蜜桃和冰糖罐沒得吃時，爺爺還會做糖水給我喝用來解暑，對小孩子來說甜甜的東西都是很有吸引力的。爺爺做的糖水其實很簡單，山楂乾煮水，加入冰糖，放涼了喝，酸酸甜甜的，不愛喝水的我也可以喝下一大杯。

現在夏天可以買到各種各樣的水果冷飲，坐在空調房裏吃着西瓜和雪糕時，偶爾會懷念以前的夏天。離開家鄉多年，很久沒有一家人一起圍坐吃西瓜了，而爺爺也已經去世接近十年了。忽然覺得，如今的夏，竟有些乏味了，那時的知了，那時的夏藤，那時的爺爺，都已成為了那時的夏日記憶。