

## 護心生活小細節

心臟內科專科醫生 繆建文



早前一位有心臟毛病的年長病人，於外遊時因忘記帶藥，不幸病發身故。即使在港期間有定時覆診，而藥物亦能有效控制病情，可惜偏偏就是因為一時疏忽，在外地撒手人寰，實在令人惋惜。是次案例其實亦提醒我們，長期病患者有一些生活上的細節是絕對不可疏忽，尤其是患有心臟疾病的人士。

頃刻的心臟問題足以關乎性命，在此分享幾個心臟病患者可能會疏忽的生活細節，尤其是年長患者，希望日後可以多加留意。

首先，老人家需要特別留意一些有可能會突然增加心臟負荷的活動。聽似簡單，但其實平常如飲水，都會增加心臟負荷。坊間常有建議指每日應飲用八杯或兩公升清水，然而這個並不是通用標準，這對於大多數長者而言，已經是過多的分量。因為水分要經過腎臟處理，最終會流入血液，連帶增加心臟負擔。同一道理，除一般清水以外，老人家要留意用餐時的湯水攝取量，因為湯水同時含有鹽分，亦會增加身體的負擔。至於健康的飲水分量就因人而異，視乎心臟功能及體

重，最好徵詢醫生意見。其次，心功能較差的長者亦切忌胡亂服食成藥。年紀大或會出現各種痛症，有長者可能會到藥房購買一些消炎止痛藥服用，但其實部分這類藥物會對身體多個器官帶來不良影響，包括心臟、心血管、腎臟以至胃部。因為消炎止痛藥會影響腎臟的水分處理，嚴重可以引致胃潰瘍、急性腎衰竭及急性心衰竭。因此建議心腎功能較差的長者，在需要服用消炎止痛藥時必先與醫生商量。

睡眠方面亦有需要留意的地方。受亞洲人先天面型上的影響，加上年紀大，肌肉組織會鬆弛，會有較大機會出現睡眠窒息症，增加突發心臟病及中風的風險。睡眠窒息症會對血管構成不利因素，因為呼吸被阻礙會減少血液中的含氧量。當血液氧氣量不足就會引發連鎖反應，例如血管會因此繃緊，血壓會上升，血管的老化亦會因此而加快。如果發現自己鼻鼾聲浪大、明明睡足，但日間卻又精神欠佳，就有可能患上睡眠窒息症。

心腎功能較差的病人可能會因生活上小疏忽而突然發病。雖然「凡事諮詢醫生意見」為老生常談，但這類病人就的確正有此須要。

## 競技體育

劉君



近來被談論最多的競技體育內容莫過於世界盃了，本無心撰文，但今晚恰無賽事，想起了梅西（港譯：美斯）和他的阿根廷倒在法國人腳下的那一刻，心中又是一陣悲涼，有感於此，遂提筆一書。

記得在我年紀尚小的時候，喜歡看NBA，喜歡一個叫麥迪（特雷西·麥格克雷迪，簡稱為麥迪，港譯：麥基迪）的球員，看他的幹拔、單手持球還有惺忪的睡眠，認定他就是偶像了。當年，二〇〇五—二〇〇六賽季，火箭無緣季後賽；二〇〇六—二〇〇七賽季，姚麥組合（指姚明和麥迪）與垂垂老矣的霍華德（港譯：侯活）拚盡全力也沒從爵士手中奪走搶七；二〇〇七—二〇〇八賽季，打着封閉針的麥迪帶領火箭苦戰六場，可惜還是倒在鹽湖城山呼海嘯的魔鬼主场。G6一戰，二十九歲的麥迪拖着滿身傷病艱難地奔跑着，面對米爾薩普（港譯：米薩）等人的狗皮膏藥般的嚴防死守依舊艱難地拿下了好成績，賽後，麥迪不再像去年一樣悲傷，透過他眼神的更多是一種無奈。

我似乎預見到，這對麥迪來說可能是個岔路口——一個不太好的岔路口，儘管嘴上不願意承認。那年夏天，休城球迷似乎看到了球隊衝擊總冠軍的曙光，而作為麥迪的球迷，我卻有一種隱約的擔憂。

果不其然，賽季初的幾場比賽中，儘管火箭的戰績依舊強勢，但麥迪的步履愈顯沉重，受制於肩傷而幹拔不再輕盈，他更多是選擇在場上散步以此為自己在進攻端保留盡可能多的體能。然而，他的投籃命中率及罰球命中率仍然不可避免地出現大幅下滑，狀態起伏自然影響到了球隊的正常運轉與輿論對他



▲姚麥組合曾是火箭隊的靈魂

資料圖片

本版昨日所刊《岑逸飛：不良於行而常常旅行的專欄作家》一文中首句更正為「英國科學家霍金今年三月逝世」，特此編注。

## 港式莎劇《好冤家》

陳劍梅



香港電影資料館邀請我在元宵那天做主持，在一個特別的放映會後演講分享，電影是華僑和華達在一九五九年出品的《好冤家》，內容改編自莎士比亞的悲劇《羅密歐與朱麗葉》。可是，《好冤家》卻是一部喜劇，由當年很受歡迎的年輕及實力派演員包括張瑛、夏萍、梁醒波、黃曼梨等主演。很喜歡這個邀請，因為感覺跨文類的閱讀，很具挑戰性，然後一口答應了。

這部粵語電影與莎劇一樣都展示了南方與

北方人作鄰的矛盾。莎劇開宗明義便以南北兩大家族的家僕不和作為焦點，展示生活文化的差異，人與人的隔閡，以小見大，暗示兩個族群的矛盾。因此，劇場一開始便發揮很大的能量，突顯人物之間的衝突。莎劇也是為平民而寫的，低下階層人物的對白，非常粗，很生動。然而《好冤家》的家僕只是擔綱間角，甚至沒有什麼對白。反而兩家分別都有遠方親戚幫手打理家務，他們在市場上碰面，互生情愫，在花園隔離相望會表達愛意。在電影中，他們的愛情比男女主角得到更深刻的描述。

莎劇中羅密歐與朱麗葉的愛是激情澎湃的，《好冤家》的愛卻是溫柔敦厚的。前者在戲中

有行夫妻之禮。後者卻是細水長流式的純真關係，兩人只會一起踏單車和喝咖啡。電影中年輕愛侶的死，亦只是一場戲中戲，最終以喜劇收場。粵語電影版本的激情戲份都落在兩個家庭的中年家長身上，所以此片原則上並非青春愛情電影。四個中年父母親一直顯得很有氣勢，資深演員獨領風騷，才是電影成功的主因。

香港粵語片的倫理價值觀明顯地有別於莎劇，這一點不用多加解釋了。更有趣的是，究竟為何粵語片中被描述為不智和不道德的人都是中產的中年人呢？這是與戰後五十年代香港社會的經濟發展有關。北方的富戶移居香港，帶來了財富，亦帶來了社會的矛盾和衝突。

## 基辛格的風流韻事

顏純鈞



在中美關係波瀾雲詭的今日，碰巧讀了一本基辛格的傳記：《基辛格——大國博弈的背後》，中文版是十年前的國際文化出版公司出版，今日讀來，仍舊興味十足。

中國人寫傳記，多數評功擺好，為「賢者」諱，自傳更不必說了，致力隱惡揚善，幾乎就把自己寫成一個偉人。我讀過的傳記，最好的要算胡蘭成的《今生今世》，不必說他的文字好，寫自己做漢奸搞女人，更毫不扭捏，那些臭事到他筆下都理直氣壯，因為他本來就是那樣的人。胡蘭成的是非另當別論，但這樣清心直說寫自傳，讀起來才過癮。

《基辛格——大國博弈的背後》的作者是沃爾特·艾薩克森，他多次採訪過基辛格，別處搜集的資料更簡直汪洋大海，成書之後，顯然基辛格很不滿意，有段時間兩個人基本不來往。後來作者成為《時代》周刊主編，在一次封面人物的年度晚會上，基辛格才打電話給作者，說：「你好！沃爾特，即使三十年戰爭都有結束的時候，我原諒你了！」

基辛格不滿意這部書幾乎是必然的，因為作者寫了不少他個性上的弱點，辦事出糗的細節，對上司和朋友陽奉陰違的兩面派心術，還有臭脾氣小奸小壞等等。與此同時，關於基辛格在他的國家安全事務助理和國務卿任上搞秘密外交，在戰爭與和平、東方和西方矛盾衝突之間縱橫捭闔、大玩平衡術的本事，卻又推崇備至。

這才是一個豐富的、真實的基辛格，這樣的人物傳記才好看。

整部書內容太龐雜，只能挑一個局部來談談。基辛格有很多風流韻事，他和各式各樣精彩的女人密切來往，構成他政治生涯之外別樣的生命色彩。

基辛格有過一個太太，生了一個女兒和一個兒子，他太太不是什麼專業人士，曾經在旅館工作，後來擔任簿記員。生了孩子後，太太專心照顧家庭，不時還要替基辛格打字。但隨著基辛格事業上升，他慢慢覺得太太和他距離太大，他在家招待政商界名人

，太太都不上桌，有一次太太走進他的私人書房，他當著客人的面把她趕出去。

他們後來離婚幾乎是必然的，但他太太離開後，還一直維護基辛格，和他保持密切的關係。

基辛格單身漢一個，正削尖腦袋鑽營政府核心位置，好不容易進入尼克松的白宮高層。他會討好尼克松，背後又陽奉陰違，毫不留情取笑自己的老闆，碰到不順心的事，簡直就破口大罵。但就在「戎馬倥傯」的政府工作間隙，他仍舊不時抽空搞一點緋聞，以此自得其樂。

他成名後，「一頭扎進荷里活社交圈，那勁頭絕不亞於搞幕後談判」。第一個交往的女明星是吉爾·聖約翰（不知何方神聖），基辛格深夜給她打電話，就是為了聊天。「聊天能讓他放鬆。」她回憶說，「我們經常長談。」他們並不刻意避人，常去那種擺明要拋頭露面的地方。每當聚光燈閃耀，基辛格就「迷迷地」盯着她看，「臉上露出男孩般的幸福微笑」。他還喜歡用手指穿過吉爾的紅色頭髮，在許多宴會場合被認為舉止「不雅」。

吉爾是激烈的反戰分子，晚餐時會和基辛格唇槍舌劍，但最後她還是舉手投降，她說：「亨利已經跟我死纏爛打三年，終於說服我站到總統這邊。」就在卿卿我我的溫柔鄉，基辛格還不忘為他的大國外交作說客。

和基辛格有過密切關係的女明星很多，包括我們熟悉的伊莉莎白泰勒和麗莎明妮莉。「他尤其喜歡和出道不久年輕漂亮的小明星們來往，從抽象意義上看，這給他一種偷吃禁果的刺激感。」

有個動作女明星去採訪吉爾，恰好基辛格在，她很驚訝地發現基辛格公然對她獻殷勤，而吉爾居然也不介意。她說：「我覺得怪怪的，因為吉爾在場。」她後來說：「但他和吉爾有種奇特的關係，他們好像樂於看到對方上交桃花運。」

艾爾丁是一個聰明、漂亮、好交際的紐約姑娘，於一九七〇至七一年和基辛格約會，她當時二十二歲，兩個人的約會持續了幾個月。只有一次，基辛格把艾爾丁帶回家裏，但剛進屋助理們就開始了電話轟炸，短短時間內電話竟響了四十多次，「這種環境下就算你想得要死，也不可能發生任何浪漫之



▲美國前國務卿基辛格傳記《基辛格 大國博弈的背後》資料圖片

事。」

艾爾丁後來嫁給一個投資銀行家，搬到巴黎定居。一九七二年巴黎和談期間，基辛格打電話約她吃飯，她問要不要帶上自己老公，基辛格居然說不要，「那會毀了自己的樂趣」。老情人見面用餐，記者蜂擁而至，酒飽飯足後酒店領班提醒他，新聞媒體已經把正門口堵得水泄不通，勸他走後門，基辛格卻領著老情人「昂首闊步」從正門出去，不是狼狽鑽入在門口等候的車子，而是慢條斯理陪她走過一個街區，直到記者們拍夠了照片為止。第二天，世界各地報紙都登了他和「一位身份不明的金髮女郎」在一起的照片。

一個巴黎的自由撰稿人在採訪基辛格的時候愛上了他，基辛格和她在公開場合調情，電話裏甜言蜜語，但每當她想更進一步時又被拒之門外。有一次她在基辛格門口留了張字條，基辛格凌晨兩點鐘回了電話，他的聲音「溫暖、緩慢，飽含感情，搞得她飢渴難耐」。

基辛格張揚的緋聞讓他大出風頭，一九七二年《花花公子》雜誌搞民調：「我最願意與之約會的男人」，基辛格名列榜首。對此基辛格的解釋是，吸引女人的是他的權勢——「權力是絕佳的春藥」。

(上)

## 古印度亞格拉城堡

陳小卡



除夕，來到聞名於世的老宮殿——亞格拉城堡，這是印度享譽世界的古伊斯蘭文化建築名勝，位於印度聖河——亞穆納河西岸。午後陽光下，絳紅城堡，紅得沉鬱、靜穆、宏遠。

這座名宮，由莫臥兒王朝阿克巴皇帝，於一五六五至一五七一年間興建，迄今四百多年，為印度伊斯蘭建築藝術巔峰時期的代表作，彰顯當年一統印度的莫臥兒王朝之興盛富強，一九八三年被列入世界遺產名錄。堡城，環護着衆多清真寺、宮殿、古堡；宮堡內，現今猶存的建築，大多為莫臥兒王朝第五代國王沙賈漢代所興建。

恢弘城堡，佔地一平方公里半，呈不規則三角形，沿河岸伸展，軍事要塞構造，城門多重，城牆堅固，護城河環繞。城堡，除有少量白大理石建築，全用紅色砂岩建成，因而又名紅城堡。高聳的紅碉堡、舒展起伏的紅城牆，曲轉優美，如紅波翻滾奔騰，氣勢雄偉。紅色城牆，高達二十多米，全長二萬五千米，為雙層紅砂岩城堞，布滿至今清晰的精美藝術雕刻。

城堡南北兩門，風格相同，雄偉壯觀。門兩側同為兩個八角形碉堡，中間為穹頂入口；兩門均有帶拱廊的平台和穹頂亭；正立面飾有大理石鑲嵌的圖案。

經南大門入宮，仰頭猛見，宏偉屹立的紅

砂岩門樓上，鑲嵌黑、白、黃三色大理石，鏤飾花朵、幾何圖案、精美古蘭經書法，宣示着古印度王家莊嚴風範。

入門，即見賈汗季里宮。多層的宮殿，巍峨壯觀；宮院四周，由兩層小樓圍繞；華麗大廳、衆多精緻石雕、交錯的棟樑，妙構宮中庭院；中亞建築之風，庭院大廳的古加拉馬瓦賈沙傳統風韻，巧糅一起；殿堂內，金碧輝煌，彩畫似錦。在午後艷陽中，宮殿艷光交錯迷離，如入天方國度。

從賈汗季里宮出來，沙賈汗時期的建築一一展現眼前。

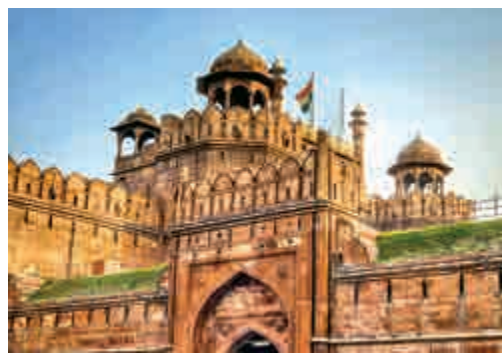
卡西宮，由三座美麗的大理石殿堂和一座地下迷宮組成。位於卡西宮對面，是一座葡萄園，雙層長廊三面環繞，長廊通向一排寢室，圍成矩形宮院。接着，華麗的希施宮，即鏡宮，映入眼簾，這是御用浴室，牆壁和天花板飾有鐘乳石，並鑲嵌了成千上萬塊小玻璃，銀光閃閃，斑駁清麗。卡西宮西北面，矗立着著名的雙層八角石塔小樓，聳立亞格拉城堡最高處，頂層有彩石鑲嵌畫和藝術拼貼，登臨塔頂，極目遠眺，可以看到隔着亞穆納河的泰姬陵；沙賈汗國王晚年，被政變奪位的兒子幽禁在這座自己所建的古堡，經常默默坐在小樓中，遙望着愛妻泰姬瑪哈的泰姬陵，傳說被囚禁堡中的國王沙賈汗，在此終日凝視泰姬陵在大理石上倒影，聊以慰藉傷痛餘生。塔下不遠，是會客殿堂，有三十六根雕刻繁麗典雅的燈座飾柱，裝飾繁複華麗，殿形似舉翼欲飛。不遠處，「魚宮」神奇奇幻。忽然，一座白色大理石

的建築藝術珍品，讓我駐步矚目，這是聞名遐邇的珍珠清真寺，祈禱廳內七個精美的裝飾連拱與三個穹頂相連，布局嚴謹和諧。

這些宮殿，都巧設噴泉、鑲金飾銀的大理石水池、魚兒閒游的水道，水邊花草綺麗，路旁奇樹上松鼠跳躍，大理石宮室鏤金錯彩；鴿群旋飛宮頂，藍天白雲太陽，與堡中諸宮各殿，互為映襯，交相輝映，宛若天方瓊園。

然而，仙方神國般華宮麗殿，成了在位時顯赫南亞的嚴酷君主沙賈汗的被囚之地。

金輝燦爛陽光，投在紅色城堡上，向四周輝映絳紅光霞，宏麗中透着凄美，讓人聯想紅若亞穆納河畔升起的莫臥兒王朝紅日，又紅如沙賈汗懷念妻子哭紅的眼中淚光，紅如宮廷慘劇的觸目血照，紅如改朝換代的驚心烽火。莊嚴宏偉的紅、悲哀凝重的紅、如醉如幻的紅，映紅天際、浴紅大地，交匯成複雜的美麗，天地渾成使人迷迭的紅……



▲亞格拉城堡又名紅城堡

作者供圖