

均衡飲食，可降膽石風險

外科專科醫生 夏威



早前有新聞，內地一名老婦因為嗜甜，連喝水、吃粥也要加糖，

長期下來，導致膽囊長出八厘米大的結石，而膽囊亦已失去功能，需要通過手術切除。事實上，膽結石與有均衡、定時的飲食息息相關。

「膽石」通常是指「膽囊結石」。當膽囊中的膽汁濃度過高，膽汁化合物就會經過沉澱形成結晶，累積成膽石。這是一個自然的物理現象，液體的濃度達到飽和狀態，就會形成結晶，當濃度持續處於高水平，結晶體就會不斷累積變大。

膽石主要可分為兩大類，一類是由膽汁酸形成，另一類是由膽固醇結晶體形成。亞洲人有膽結石的成因以前者居多；而歐美地區人士則多數因為後者，原因是飲食習慣令他們普遍肥胖。當人體血液中的膽固醇偏高，膽汁中的膽固醇含量亦會偏高，形成「膽固醇性膽結石」。日常飲食中，應避免攝取高脂肪、高蛋白

質、高膽固醇甚至高糖類食物，因為這些食物都會明顯增加膽汁中膽固醇的飽和度。再者，大量膽固醇的攝取也會促進肝臟合成更多的膽固醇，使形成膽固醇性膽結石的。

定時飲食亦與膽囊健康有莫大關係。因為當身體長時間沒有進食，變相膽囊就會長時間處於舒張狀態，膽汁長期積存於膽囊，情況如一潭死水，沉澱的物質形成結石。因此，定時進食絕對可以預防膽結石的形成。此外，因為結石的形成與膽汁濃度相關，水分能夠幫助稀釋膽汁，因此平時少喝水，亦會增加生膽石的風險。

症狀方面，膽囊結石的患者未必會出現病徵。如果患者於進食後出現持續的上腹痛，可能是因為結石堵塞了膽囊出口。如果堵塞持續，可引致更嚴重的急性膽囊炎，病人會發高燒，腹痛伴腹膜炎，肝功能異常。急性膽囊炎可引起嚴重併發症，包括膽囊壞死、化膿及穿孔等。炎症反應更可能引致敗血症，多重器官衰竭及死亡。因此，絕對不可忽視持續上腹痛這個病徵。

梅花之城

陸春祥



三

現在，梅城進入了范仲淹時間，

他的任期雖只有半年，卻翻開了睦州文化史上燦爛的一頁。

范仲淹敬仰的大師韓愈，因為提了不該提的意見，諷刺佛骨，由吏部侍郎被貶至八千里路外的潮州，但韓愈並沒有頹廢了，到潮州的第三天，就積極投入了工作，驅鱷魚，辦學校，興水利，雖只有短短的八個月，卻使潮州的山水皆姓韓，千百年來，潮州人民以無限崇敬的方式，紀念着他們的老市長。

巧的是，景祐元年（公元一〇三四年）春，右司諫范仲淹，也是因為提了不該提的意見，反對宋仁宗廢郭后，被貶為睦州知州。但范仲淹比韓愈幸運，睦州離京城開封的距離，要比潮州離長安近得多。

范仲淹到梅城，做下最重要的一件事，我以為就是建嚴先生祠並寫記。

如本文開頭所述，桀驁不馴的嚴光，將腳擱在什麼地方適合呢？「早知閒腳無伸處，只合青山卧白雲」（宋·林洪《釣台》），富春江畔，富春山下，此地正合適。中國歷史上有許多著名的隱士，而以皇帝老朋友身份出現的，恐怕只有嚴光了，這大約就是後人無限崇拜的原因，高官厚祿，唾手可得，可他卻棄之如浮雲，他愛的是富春山上的白雲，富春江中的清流。

古往今來，因仰慕嚴子陵高風而到釣台拜訪的文人騷客，據記載的就有一千多位，他們留下了兩千餘篇稱讚嚴光高尚氣節的詩文。等范仲淹到嚴子陵釣台時，嚴光祠已經破敗不堪，他必須馬上做點什麼，他立即組織人員全力以赴修繕。並且，寫下了著名的《桐廬郡嚴先生祠堂記》（據譚其驤先生考證，睦州郡也稱桐廬郡），結尾有名句：

仲淹來守是邦，始構堂而奠焉，乃復為其後者四家以奉祠事。又從而歌曰：雲山蒼蒼，江水泱泱。先生之風，山高水長。

范仲淹不僅大修嚴祠，還為

嚴祠的長久保護建立了制度，免除嚴先生四家後裔的徭役，讓他們專門負責祭祀的事情。嚴先生的高風亮節，又一次被大大撥亮，先生之風，永世流傳。

范仲淹在睦州的半年，詩情才情皆大爆發，他創作了一生六分之一之詩歌，比如《江上漁者》，活畫出新安江富春江的日常形態：

江上往來人，但愛鱸魚美。君看一葉舟，出沒風波裏。比如《瀟灑桐廬郡十絕》，我最喜歡的四句：

瀟灑桐廬郡，春山半是茶。新雷還好，驚起雨前芽。清明前後，正是茶葉採摘季，范知州行走在他轄下的各個縣鄉，群山青翠，而春山的一半是茶，那春雷呀，你不要叫醒那些睡着的萌芽。

諸多日常，范知州都以詩歌的圖像形象於人。

范仲淹之後，南宋的張栻也來嚴州任職，他繼續將嚴先生的精神發揚光大，在梅城建起了嚴先生祠：

賦竊惟此邦矣所以重於天下者，以先生高風之所以存也。雖舊隱之地，祠像具設，而學宮之中丞當獨曠，其何以慰學士大夫之思，乃開東偏肇舉祀事。

在張知州的心中，嚴州之所以為天下人所注重，都是因為有了嚴子陵。他看到的現實是，只有嚴先生的隱居地釣台才有祠堂祭祀，而我們州府所在地梅城，比如學堂內卻沒有祭祀他的地方，這怎麼能無慰士大夫們景仰嚴先生的感情呢？於是，他讓人將學宮東側偏房整理出來，用來塑像祭祀。

建德文史專家朱陸卿先生的老家就在梅城，他對這座古城的歷史如數家珍，他告訴我，南宋時，梅城是有一處嚴先生祠，明萬曆年間移建到城東的建安山麓，光緒二年又南移至東湖之濱（現在的建德市第二人民醫院大門之南），該祠結構宏敞，梅城人都叫它「嚴陵祠」。

自然，睦州人民也不會忘記范市長，桐廬建有范仲淹紀念館，梅城以前有范公祠，現在也新建了「思范坊」。

（中）



嚴先生祠是范仲淹到梅城建

資料圖片

看西秦戲：緬懷香港於海豐

陳劍梅



很多關於西秦戲的歷史書籍均稱之為「秦腔」，可知古時這個劇種以其獨特的聲腔聞名於國。亦可能因為中國戲曲自元代以降，廣泛流傳後，一般的衣飾、身段、行當、敘

事法和戲台空間布局等都類似，唯有唱腔各異（受各地之地方語言所限）。廣東的戲曲歷史中，有觀眾極喜歡聽「西秦」的記載，可知「秦腔」確曾經流行此間。

一種源於甘肅的聲腔，按理難於打動本地人，對不對呢？但古時各地的戲班演戲時都用「中

州韻」，所以各地戲班可以互動和交流。碰巧廣東一邊沿海一帶的經濟活動頻繁，商賈往來，絡繹不絕，大戶人家又消費得起，所以請戲班回家宴客，娛賓娛己，成為時尚。特別是沿海的城鎮，因為交通便捷，有史以來這些地方的文化都展示高度的包容能力，能吸收很多外來的藝術元素。史上廣東大戲（即粵劇）吸收了漢劇、秦腔很多，甚至還有更早前的徽劇藝術，也說不定。

這幾年間，最震撼我的可算是發現了西秦戲與粵劇在很多方面都非常接近。據清末文人史家所記，廣東的本地班（即粵劇）也唱秦腔。我曾專程去海豐訪問了現在唯一的西秦戲專業劇團，

深入了解到西秦戲和粵劇兩個劇種實在是同宗同源。例如名伶羅家英指出，古腔粵劇《六郎罪子》與西秦戲的《贖門罪子》是一模一樣的，包括曲詞口白、人物行當及「介口」（即粵劇舞台的場面調度）都相同。又如西秦戲關於薛平貴與王寶釧的戲曾缺了「西蓬擊掌」這一本，他們便繼承了粵劇的「西蓬擊掌」。

我在今年的戲曲節中，看了西秦戲的「西蓬擊掌」，看着看着便哭了，因為真的感覺自己回到兒時看戲，非常感觸。如此一幕好戲，高潮迭起，齊言偶句優雅非常，板式變化精彩，戲劇高潮之上用大鑼大鼓，情理兼顧，突出一位女中「豪傑」，粵劇戲班現在反而無人再演這幕好戲。

赫魯曉夫「秘密報告」內容何以走漏

高秋福



上世紀五十年代，蘇聯共產黨領導人尼基塔·赫魯曉夫在蘇共第二十次代表大會結束後作了一個嚴厲批評其前任約瑟夫·斯大林的長篇報告。報告是在一次

嚴格保密的會議上所作，內容高度敏感，明令嚴禁外傳。後人因此將這個報告稱為「秘密報告」。可是，保密要求與措施再嚴格，其主要內容不到十天就曝光於天下，其全文三個月後就被美國《紐約時報》刊出。這一切究竟是如何發生的？直到今天，許多人對這一重大「泄密案」恐怕仍未必了解。

本文先就「秘密報告」主要內容曝光問題作一追述。

事情需從蘇共二十大說起。一九五三年三月五日，作為蘇聯第二代領導人的斯大林病逝。這年九月，赫魯曉夫當選為蘇共中央第一書記，執掌蘇聯大權。從這時起，蘇共中央就開始議論斯大林當政時期的個人崇拜和大規模政治鎮壓問題。兩年後，赫魯曉夫提議召開蘇共第二十次代表大會。在大會籌備過程中，「斯大林問題」又成為「一個無法迴避的重要議題提上議事日程」。要不要將這個問題公開，蘇共黨內是有爭論的。赫魯曉夫堅持「應該有勇氣向代表大會說明真相」。蘇共中央主席團於是決定，在代表大會結束後召開專門會議，委託赫魯曉夫「作一個範圍有限的內部報告」。

一九五六年二月十四日至二十四日，蘇共二十大在莫斯科舉行。在大會全部議程結束後的那天深夜，蘇共中央召開一個閉門會議，出席者除一千四百多名代表外，還有部分老布爾什維克和蘇共中央工作人員。應邀出席蘇共二十大的外國共產黨代表被排除在外。赫魯曉夫在會上作了題為《關於個人崇拜及其後果》的長篇報告。在近五個小時的報告中，赫魯曉夫聲色俱厲，嚴數斯大林「當政三十年的暴行」。據有的與會者後來披露，報告「像一顆突然爆炸的政治原子彈」，令在場的人瞠目結舌。有的當即昏厥倒地，有的會後自殺身亡。赫魯曉夫在報告結束時告誡與會者：「這個問題我們不能泄露到黨外，更不能公諸報端。」因此，對這次高度機密的會議，蘇聯媒體一直沒有作聲。五天後的三月一日，蘇共中央決定，報告要點先傳達到各級黨組織，然後傳達到共青團組織和國家工作人員。到這時，媒體仍是守口如瓶，隻字不漏。

無論如何強調保密，赫魯曉夫作「秘密報告」的消息在莫斯科很快還是傳播開來。但是，報告究竟講了些什麼，為什麼秘而不宣，誰也說不準。常駐莫斯科的各國外交官和記者紛



赫魯曉夫在作批評斯大林的秘密報告

作者供圖

紛出動，四處打探。據英國路透社駐莫斯科分社社長西德尼·韋蘭後來回憶，他在奔忙幾天後發現，各種傳言雖不盡相同，但都認為赫魯曉夫確實作了「一個聾人聽聞的秘密報告」，嚴詞譴責了斯大林。二月底，他躊躇再三，寫了一則簡短的新聞稿。根據當時蘇聯有關當局的規定，所有駐莫斯科的外國記者要發稿，事先都要報送中央電報局的一個特別辦公室審查。韋蘭覺得自己的新聞稿很難通過蘇方的檢查，但還是決定一試。結果，不出所料，他的稿子被扣押。

幾天後，三月初的一個夜晚，韋蘭的助手約翰·雷蒂正在家中整理行裝，準備次日攜芬蘭籍妻子去瑞典首都斯德哥爾摩度假。這時，一個名叫考斯提亞·奧爾洛夫的蘇聯年輕人突然打來電話，緊急要求晤面。雷蒂不知他有何事，但鑒於他被視為「線人」，當即就答應了。奧爾洛夫一落座就急匆匆地說，他的一位朋友是某單位的黨委書記，從他那裏得知赫魯曉夫報告的主要內容。聞此，雷蒂異常警覺。他後來回憶說，他立即打開留聲機，大聲放起芬蘭著名作曲家西貝柳斯的樂曲，防止談話被人竊聽。就這樣，在一片嘈雜的音樂聲中，奧爾洛夫憑記憶對報告主要內容作了較為詳細的轉述。報告指責斯大林大搞個人專權，以個人好惡取代黨的政策，以「人民敵人」之名濫殺無辜。同時，奧爾洛夫還透露，在斯大林的故鄉格魯吉亞，報告要點傳達後當即引發抗議和騷亂，人們認為赫魯曉夫羞辱了他們的民族英雄。

雷蒂一九二五年出生在斯里蘭卡的一個經營茶園的英國人家庭，幼年即回到英國求學。他後來接受皇家空軍飛行員訓練，繼而轉到劍橋大學學習俄語和西班牙語。畢業後，他沒有從軍，而是加入路透社，先是被派到芬蘭做記者，一九五四年被轉調到蘇聯。到莫斯科不久

，他就結識了奧爾洛夫。在一年多的交往中，他從這個蘇聯青年那裏獲得不少消息。消息雖然都不大重要，但事後證實都比較準確。這次的消息驚天動地，準確度如何，他一時覺得難以判斷，更難於核實。奧爾洛夫想必是看出他對這些信息抱有某種疑惑的心態，告別時丟下這樣一句話：「如果不把這些報道出去，那你就狗屁不如了！」

送走奧爾洛夫，雷蒂心神不定，要不要發稿，拿不定主意。他於是緊急請示分社領導韋蘭。此時已是深夜，為避開一切耳目，兩人約定「到大街上去散步」。在昏暗的路燈燈光下，他們踏着尚未融化的積雪，邊走邊談。聽完雷蒂的匯報，韋蘭問他怎麼看待奧爾洛夫提供的這些材料。雷蒂說，他以往提供的情況都比較準確。但這次涉及的問題太大、太敏感，一時也難於核實。如果報道出去，一旦失實，怕給自己帶來麻煩，也給路透社帶來麻煩。韋蘭聽後說，從近日莫斯科外交界的議論來看，奧爾洛夫提供的情況看來還是可信的。因此，他決定發稿，強調「決不能讓這樣一條重要的獨家新聞落到別人手中」。經他這樣一說，雷蒂立時想到，來莫斯科採訪蘇共二十大的《紐約時報》記者次日要回國，真擔心他們也得知秘密報告的內容而搶先發稿。那樣，豈不是將這樣一件重大新聞拱手讓人。念及此，雷蒂表示同意搶發稿件。

韋蘭前幾天就此類發稿碰過釘子，知道這樣的消息在莫斯科是絕對發不出去的。他因而提出，雷蒂按計劃前往瑞典，把消息從那裏發出去。雷蒂表示同意，因為他在芬蘭作記者時就知道，有些西方駐蘇記者就曾採取將政治敏感稿件通過波羅的海沿岸國家發出的做法。於是，兩人商定，報道盡量採取客觀形式，寫作手法要巧妙，嚴防授人以柄。

（上）

秋之香 阮阮



歐洲的秋天無疑是迷人的，前幾日去盧瓦爾河谷那一带看城堡。十月初的法國，天地草木已是一片暗紅深黃、花葉漸疏，與家鄉四季常青的景色實在大不相同。從香波堡出來經過一片小樹林，突然聞到一股熟悉的香味，像是桂花。身邊的同伴也表示有聞到，可大家都不敢確認，總覺得桂花是中國南方的植物，怎麼法國也有桂花？最後循香而去，竟真的找到了幾棵矮矮的桂花樹，與國內品種似有不同，但開的花卻差不多，實在又驚又喜，忍不住折了幾朵放在口袋裏，第二天拿出來仍留香氣。

於是想起，國內的這個季節也有別樣的美，應該正是滿城桂雨的季节吧。「江南憶，最憶是杭州。山寺月中尋桂子，郡亭枕上看潮頭。何日更重遊？」——白居易的這一首《憶江南》讓我記起幾年前的秋天去杭州，適逢桂花盛開，感覺西湖那帶整個空氣中都帶着清甜的氣息，而賞桂勝地滿覺隴上，大片桂花更是香氣襲人，到現在都還清晰回憶起那味道，感覺竟如沉醉在記憶中的芬芳裏了。

在各種以香聞名的植物裏，桂花是我最為喜歡的。梔子雖香，卻太過濃郁熱烈，聞多了會讓人覺得俗氣膩煩。梅花香氣清幽，可稍顯寡淡，過於冷冽，總有種孤芳自賞的感覺。而桂花呢，它沒有梔子那麼濃烈甜膩，卻又比梅花馥郁溫潤，正是恰到好處，甜美柔和。而且桂花在江南一帶廣為種植，一到秋季盛放時，也許你在路上走着，又或是在窗邊坐着，突然就能聞到一陣不知從何飄來的淡淡桂花香，那感覺好像是意外所賜的驚喜，心情都會跟着好起來。

桂花的花朵如此細小不起眼，卻獨以香氣取勝，十分符合傳統文人士大夫清雅含蓄的審美情趣。歷來詠桂的詩詞數量頗為可觀。而我最愛的還是李清照的這兩句：「暗淡輕黃體性柔，情疏跡遠只香留。」寥寥數字，將桂花的特點品性描寫得淋漓盡致。隱逸卻不孤傲，謙遜卻不清高，恬淡柔和，溫潤綿長，這就是桂花吧。

人們總是想用各種方法把香味留住。西方人慣用的手段是香水。愛馬仕有一款香水「雲南丹桂」就糅和了茶香、甜橙和桂花的香味，很有東方韻味。而中國人卻發明了糖桂花。對於喜愛桂花的我來說，糖桂花真是一個偉大的發明啊。它使桂花的香氣能夠長久的保留，更使普通的甜點

瞬間變的不平凡。無論是酒釀圓子還是糯米藕，只要加上一點糖桂花，一下子就彷彿被賦予了靈魂，瞬間增味不少，所謂畫龍點睛莫不如此。

小學時，我的學校裏有幾棵桂花樹，一到花開的時候就有老師、校工在樹下鋪上報紙，用來接落下的桂花，去做糖桂花。其實製作方法也並不複雜，桂花收集起來去蒂洗淨，再用鹽水浸泡醃製，再撈出擠乾水分，接着風乾，然後找一個罐子，一層白糖一層桂花依次裝滿，最後以白糖封口，放進冰箱，兩周後就可食用了。記得當時學校有一個很慈祥的阿姨，還會把做好的糖桂花給我們嘗。舀一勺糖桂花倒在手心裏，用手指蘸着放進嘴裏，那種甜蜜的滋味和沁人的芳香真是童年最美好的回憶。果然嗅覺和味覺的記憶往往更久遠，即使記憶中的面孔和景物早已模糊，那從小慣聞的香氣、吃慣的味道卻能伴人一輩子，永遠不會忘記。

桂花糖的甜蜜與法國的高貴的香調自是不同的，但所有事物的美，往往都會因感情色彩和人生記憶而增添上一種別致的好感。秋之香，因人們對美好生活的情趣和嚮往而更加持久悠遠。