

彭齡的賀年片

延靜



久疏聯繫，新年過後一月中旬，接到老友彭齡的賀年片，甚感欣慰。一看便知，賀年片是自製的，紅色的摺疊頁面，內中是一張圖畫，上面有兩隻鴨子，游在池塘中。我趕忙打電話給他致謝。

「你看錯了，不是鴨子，是天鵝。」電話那邊傳來彭齡慢條斯理的聲音，「也許是我畫得不好。」我趕緊回答：「不，我看錯了，鴨子沒那麼大。」之後禁不住發問：「真的，是你畫的？」

「是我畫的，一片心意。」說罷他告訴，去年夏天兒子陪他去公園，遊逛中看到池塘中有兩隻黑天鵝，使他產生了作畫的興趣。上中學時，彭齡就很喜歡美術課。一次老師出了題目《五月的田野》，讓同學作畫。很多同學沒有畫好，他沒有信心。老師來到他的身邊，半晌無語，他心裏有點發毛。片刻後老師對他說：「你還會畫畫兒。」這使他心情一下子輕鬆了不少。那天他畫的是田野的風光，有樹有草，還有幾個人奔跑。

說起彭齡，我與他還是大學同學。他原名曹彭齡，上世紀五十年代，我們同在北京大學東語系讀書，我學朝鮮語，他學阿拉伯語，互不相識，更沒有來往。不過他個子高高，身材修長，一表人才，引人矚目。可能就是這個原因，他給我留下很深印象，也得知他是北大俄語系主任、著名俄國文學研究家

曹靖華的兒子。記得當年北京大學有一詩刊，常常看到彭齡發表詩作。我心裏不禁感嘆：「書香門第長大就是不一樣！」不過大學畢業後各奔東西，幾十年我們沒有再見過面。本世紀初，對外友好協會舉行活動，我和他都獲邀前去參加，我依稀記得他的名字和模樣，主動走過去打招呼並自我介紹，我們兩人才又建立了來往。

「最近寫點什麼？」我電話中隨便問。沒想到彭齡很認真，把他的構想和遇到的困難，毫無保留地都告訴我。

原來他正構思一部關於他父親的作品。他已經寫了一本書《伏牛山的兒子》，介紹他父親曹靖華出生長成的經歷。現在，他繼續再寫一本關於他父親當年與俄國文學家交往的故事，他說如果不寫，沒人會寫。但寫這本書遇到很大困難，當年他父親與俄國作家往來的信函，連同他當時在國外給家裏的信件，不幸於文革期間抄家被全部銷毀，使得他現在寫書查無實據。多虧他的姐姐在俄羅斯檔案館查到俄國作家與曹靖華往來的信件並抄錄下來，成為他手中的唯一資料。

「寫這本書很難，涉及許多人物，更難的是對這些人物如何評價。」他直言，仍正在摸索前進，現已八十二歲，身體並不是很好，如果再有兩三年，或許能完成這項重任。

我祝他身體健康，順利完成這項艱巨的工作。彭齡的構思是否對外講過不得而知，我這裏也許透露了一個他尚未公開的「秘密」。



聞旅人

在演藝學院欣賞完一齣舞台劇之後街上突然下大雨，我折返，躲避躲避。周日下午的演藝大樓，是這麼靜悄悄地誘惑着人去午睡。我走過一道七彩的花海，夾道有繽紛盛放的鮮花牌，祝賀着龍劍笙演出成功。路的盡頭是空靈寂靜的餐桌群，又大又圓又安靜。

雨還是大朵大朵地打在偌大的落地玻璃窗上，我發現眼前坐着的是龍劍笙的班主丘亞葵先生。他低着頭聚精會神地在手機的小屏幕上奔馳，好不痛快，我便不敢打擾。坐在另一桌前，很容易便度過了一小時，窗外的大雨還是在急步跑，走下來擠壓在路上。我不爭路，去找丘先生打哈哈。心裏想大家今天有緣相見，我必定要請他明年為我爭取一個欣賞龍劍笙演

雨中的丘亞葵

陳劍梅



▲戲曲中心日前正式開幕，粵劇的傳承再次矚目

出《紅樓夢》的機會。我告訴他任劍輝非常喜歡《紅樓夢》這個劇目，所以龍劍笙也必定會盡心盡力地演出。我還未提出請求，他的答案已經令我大為震驚。他告訴我，他已經決定不再起班了。為什麼呢？他說獨力難支。

原來他從事粵劇班政這麼多年以來，每一輪演出他都沒有盈利。我深感困惑，因為龍劍笙的演出，每期開售不到一個小時，所有的門票都會賣光。在場場爆滿的情況下，為何這盤生意卻是幹不下去呢？他說成本很高，例如每個單位的成員工資都很高，製作費也很高，例如演出過場及謝幕音樂的製作費，及現場投影器材投影內容的製作費已達四十萬港元。由於政府不能資助商業活動，所以向前看，這件事情是辦不下去了。

在我的印象中，丘先生起班並非為錢，因為如果他辦紅館的演唱會，票房收益是現在的一百倍。他選擇了粵劇，就是心中有個理想。他說，要辦粵劇演出就不是為賺錢，他只是灰心而已。他指出戲曲中心雖然開幕，但在現行的租用條款下，這個場地沒有令粵劇從業員受惠。隨著這一宗心事，他亦辭退了所有政府委任他有關粵劇發展的公職了。

夜進騰格里沙漠

白頭翁



聞話煙雨

車終於被沙漠陷住了，四輪驅動的日本越野車在輕柔的黃沙中猶如掉進沼澤地裏的牯牛。好在我們已經看見了宿營地的燈光，徜徉在黃沙之中，沙漫腳踝，每走一步你都會感到細細的黃沙順着你的襪子、鞋子無遮攔地流到你的腳上，你還能感到那沙子的溫度，灼熱得讓你的腳挺舒服的。

騰格里沙漠無邊無際，接天連地，彷彿是凝固的一波一波的黃河的波浪，又彷彿是微縮的黃土高原，一道道山溝，一座座山脊，一條條山壑，一層層山巒。

夜幕中的騰格里沙漠，一波波的沙丘盡褪在陽光下金燦燦的輝煌，變得黑黝黝的。走在沙漠之中，白天那種能烤傷人皮膚的灼熱漸漸而去，一股股清涼油然而生。

我們索性光着腳，把鞋一前一後背在肩上，深一脚淺一脚地蹣跚着沙子走。細細的沙子搔癢着你的腳心，鑽進你的腳趾縫裏，貼着你的皮膚滑上滑下，你會有一種從未有過的體驗。我們爬上一座高高的沙丘，累得一屁股坐在沙丘上，沙子在我們屁股下面瀑布般嘩嘩地流下去，一抬頭我們才發現天上竟然是那麼奇妙的世界，我活了六十年好像從來沒有體會到夜空會是這樣美。我們都被沙漠的夜空震驚了，那才是美麗的夜空，變幻無窮的夜空，充滿童話故事的夜空。滿天的繁星，整整一個天幕，無處不是閃閃發光的星星，無處不綴滿了鑽戒寶石般的星星。每一顆星星都在發光，每一顆星星都在閃亮，偶爾有一兩顆流星穿梭其中，讓整個星空都靜中有動了。我們都情不自禁地指點起點點繁星，像認朋友、認親戚、認祖宗。那閃閃發光最惹人上眼的是北斗七星，順着北斗七星再往下看是啟明星，像一顆璀璨耀眼的大鑽石，那是什麼？我們都呆了、傻了，瞠目結舌了，然後一起歡呼，那是銀河！銀河，一片數都數不清的星星群，一片星星群組成的星河。我們都知道天上有一條河，就是銀河，也都知道它是由成千上萬顆大大小小的恆星組成的，那些針尖大的像小星星很可能是比地球大幾百倍幾千倍甚至幾萬倍幾百萬倍的大恆星，它們離我們該有多少億光年之遙吧。但我們過去會曾抬頭看見過這麼壯觀這麼激動人心的銀河呢？那真是一片神奇的星光，城市中絕對無緣見得的，唯獨在沙漠中才能看到，唯獨沙漠中的天空上才有。

我們都仰着臉伸長脖子，盡情享受。那是銀河，看見沒有？那三顆排成一線的閃閃發光的小星星就是牽牛星，牛郎擔着他的一兒一女正準備涉過銀河去會他的織女。順着牽牛星斜斜渡過銀河。我們終於找到了苦苦相守的織女星。我們又找見了獅子星座、狗熊星座，歡呼聲、雀躍聲連成一片。這時我才發現，奶黃色的小月牙悄悄地落在了天際與沙丘的夾縫中。

開始起風了，小風，我們的古人不是說好風無限，清涼似水嗎？在沙漠的夜晚才更有這種感受。風輕輕地吹起沙來，沙沙作響，四周太靜了，像在真空中一樣，沒有蟲鳴沒有鳥叫，沒有車鳴沒有人噪。一點聲音都沒有，沒有枝搖葉動之聲，沒有水流潺潺之聲，連針頭落地的聲音都沒有，只有風在輕輕擺弄着騰格里沙漠的細沙，那沙沙沙的聲音越聽越悅耳。那聲音像千年的古銀杏樹的樹葉在風中摩擦發出的聲音。一位經商的朋友卻說：「我聽着好聽，像數百人不停地數嶄新的百元新鈔發出的聲音，不像嗎？」我們都沉浸在無限的想像之中。嚮導的一句話，使我們所有的人都騰地一下從沙漠中跳起來。他慢悠悠地說：「現在正是蠍子交配季節，天黑放涼了，可能是蠍子爬出來找對兒，蠍腳踩過沙子時就會發出這種聲音！」騰格里沙漠中的蠍子長得比壁虎都大，瘡人！

我們來到宿營地見到一位精明乾瘦的老漢，八十多歲的老漢和騰格里沙漠打了一輩子交道。當年包蘭鐵路穿過騰格里沙漠，他就隨着鐵路駐守進了騰格里沙漠，為了不叫沙漠埋沒了包蘭鐵路，他們在蘇聯專家的幫助下，採用「麥草方格」的辦法一寸寸、一尺尺在包蘭鐵路兩側的沙丘上，全憑兩隻手一把軍用小鐵鍬把一車又一車的麥秸一寸一寸攔入沙地，鋪成一坡又一坡的麥草方格。



▲騰格里沙漠彷彿凝固的波浪 資料圖片
▲騰格里沙漠中有湖泊——月亮湖 資料圖片

又在麥草叢中滴上水，種下沙葱、沙草籽。你知道嗎？當他們看見在麥草叢中出生的一窩沙蠍時高興得又叫又跳，像大小伙子娶了新媳婦。他們終於用這種看起來不起眼的卻是最科學的治沙辦法治住了風，治住了沙，保住了包蘭鐵路。老漢萬分自豪地說：「我們麥草方格治沙和兩彈一星共同獲得國家大獎。」「獎金麼？兩彈一星一等獎十元人民幣，二等獎五元人民幣，三等獎三元人民幣，聽說一共發一萬元人民幣獎金。我們包蘭鐵路參加治沙的人更多，一人獎毛巾一條、茶杯一個，上面印着八個大字：『麥草方格，治沙英雄。』我們有些老工友，死的時候都捨不得那個砸掉了不少盜，坑坑窪窪，有的還打了『補丁』點了焊的茶杯。榮譽啊！」老漢一臉的滿足，星光照着，沙漠映着，那一張飽經風霜的乾瘦的老臉上一臉的沖天自豪。

夜漸漸深了，天上的星更明亮了，夜風起來了，把騰格里沙漠一天的燥熱吹得乾乾淨淨，酷夏沙漠的深夜猶如初秋乍到，叫人好不清爽自在。年輕人搭的小帳篷裏都點起了螢火蟲般的小燈，神秘地像沙漠中的海市蜃樓。我們都不願走，披上夾克衫圍坐在沙丘上，望着那滿天星斗，那漸漸清晰的銀河，那天邊奶黃色的鉤月，那一波又一波漸漸遠去，又從那一邊一波一波一波漸漸湧來的浪丘，無言地坐在漸漸發涼的沙丘上，想再聽老漢，講那些過去的事情……

我們來到宿營地見到一位精明乾瘦的老漢，八十多歲的老漢和騰格里沙漠打了一輩子交道。當年包蘭鐵路穿過騰格里沙漠，他就隨着鐵路駐守進了騰格里沙漠，為了不叫沙漠埋沒了包蘭鐵路，他們在蘇聯專家的幫助下，採用「麥草方格」的辦法一寸寸、一尺尺在包蘭鐵路兩側的沙丘上，全憑兩隻手一把軍用小鐵鍬把一車又一車的麥秸一寸一寸攔入沙地，鋪成一坡又一坡的麥草方格。

我們來到宿營地見到一位精明乾瘦的老漢，八十多歲的老漢和騰格里沙漠打了一輩子交道。當年包蘭鐵路穿過騰格里沙漠，他就隨着鐵路駐守進了騰格里沙漠，為了不叫沙漠埋沒了包蘭鐵路，他們在蘇聯專家的幫助下，採用「麥草方格」的辦法一寸寸、一尺尺在包蘭鐵路兩側的沙丘上，全憑兩隻手一把軍用小鐵鍬把一車又一車的麥秸一寸一寸攔入沙地，鋪成一坡又一坡的麥草方格。

有禮有節

純上



東西走廊

「有節有禮有元祖」，這是冬至前在父母所住的社區門口看到的廣告。並非所有人都是元祖的粉絲，不過中國傳統的「一年四節」，端午，中秋，冬至，春節，都是走親訪友兼送禮的高峰期。根據美國人類學家的知名著作《禮物》(The Gift)，交換禮物是人之常情。送禮旨在確立互惠互利的人際關係。人的本性渴望有來有往，收到禮物後感覺得了好處，一般都想回報對方。這樣，送禮者日後也能成爲受惠者，雙方在互相幫助的基礎上建立了相應的情感交流。

聖誕到新年是美國傳統的「血拚」旺季，商家一年的業績就看節日期間的銷售額。如今的大小店家基本從十月萬聖節起爲聖誕促銷，有的甚至九月就開始做廣告了。但近年來，越來越多的美國人對聖誕節日益濃重的商業氣息表示不滿，提倡過個「不送禮」的聖誕節。這些人並不都是虔誠的宗教徒，儘管有些天主教徒對美國人過聖誕一味「買買買」，而不是靜思一年功過、感恩上帝保佑表示不滿。他們主張不送禮也不只爲了省錢，雖然聖誕節送禮的花銷對許多家庭的確是「不可承受之重」。主張簡易過聖誕的美國人更多是爲了在日常生活中實踐自己的價值觀：保護環境，保障工人權益，提倡樸素簡約等。

可以想見，凡事涉及源遠流長的文化傳統，總是爭議多多，有提倡就有反對。有些爺爺、奶奶堅持要給孫輩送禮物表愛心。工人階級父親自豪有錢給家人買禮物，覺得這是彰顯個人養家能力的不二法門。另外，小孩在學校難免攀比，節後總要誇耀各自聖誕收到了什麼「酷」禮。有人說，聖誕節不送禮就是剋扣工人，讓他們失去一年裏最掙錢的時機。但另一方面，百分之五十六的美國人承認他們每年至少收到一件不喜歡的聖誕禮物，百分之四十五的人甚至因爲聖誕送禮費錢、花時間還吃力不討好，覺得心理壓力太大，希望乾脆不過聖誕節。

那麼怎麼在慶祝節日與環保節約之間找到平衡點呢？並不是所有人都能欣賞節燈泡之類的「環保」禮物。於是，有的家庭將互贈禮品改爲一起打牌、一起做飯、一起運動，以歡樂的家庭時間取代物質刺激。有人帶孩子去參加社區服務，教育兒女從小懂得感恩知足，回饋社會。還有人提倡「創意送禮」。他們或以家人的名義進行慈善募捐，或給家人從公共圖書館借一本他們喜愛的圖書，或給孩子三張二十美元的現金：一張自用，一張募捐，另一張存起來，以此教會孩子理財。

如果不是出於行賄、腐敗的陰暗目的，禮尚往來對改善人際關係的確大有好處。節日期間送禮，也是分享喜悅、幸福，爲生活增加儀式感、獲得感的好事。只是送禮的分寸真不好掌握。送重了，不但增加自己的經濟負擔，也增加他人的情感負擔。送輕了，又擔心他人誤會，覺得自己不重視這份交情。節日不走親訪友顯得冷漠無情，空手上門又未免太過簡薄，顯得不識禮數。

每次回蘇州老家過小年夜，母親總要大包、小包帶上一堆禮品。我說彼此都是親人，衣物、食物之類當地也不是買不到，何必這麼麻煩，她卻我行我素，不聽我的。文化傳統越久遠，移風易俗就越艱難。希望年輕一代在相互交往中更能做到量入爲出，「有禮有節」。

嚴謹盆底肌訓練 改善括約肌功能

外科專科醫生 張浩然



楷和醫心

早前在本欄談到因輕微失禁而引起的肛門痕癢問題，有部分病人其實亦會懷疑遺精痕癢是失禁所致，但內心始終不願意接受這個事實，錯誤認爲這是一種年紀老邁、機能衰退的象徵。但事實上，這是一個意想不到常見的問題，而見過最年輕的病人亦只有二十多歲。歸根究底，休息少，導致神經能力減退、缺乏運動、如廁時間過長就是問題的元兇！

括約肌功能衰竭是屬於其中一種盆底肌肉萎縮而衍生的問題。很多時詳細詢問之下，男

性病人會發現他們在失禁問題以外，同時還會有性功能障礙或其他泌尿問題，而他們則傾向避而不談，除非醫生問到，否則他們都不會主動透露。而女士方面就會同時有小便滲漏問題，例如大笑及打噴嚏時會有小便漏出，當中以曾經生育過的女士最爲明顯。以上種種都顯示內括約肌鬆弛並不是單一問題，但很多時都因爲焦點錯誤而令到診治延誤。

針對由盆骨底肌肉萎縮而衍生的肛門失禁問題，手術未必是最有效的辦法，反而透過嚴謹的盆骨底肌肉訓練運動就能夠有效改善問題。視乎情況，我會建議病人每天做三組、每組三十至五十下的訓練。透過醫生的指導，通常

病情都可以在六至九個月得到顯著的改善。與此同時，其實盆骨底肌肉訓練的好處有很多，包括可以改善男士性功能障礙、排尿及射精能力問題等。而訓練的有趣之處，在於雖然只是針對外括約肌和盤底肌，但透過外括約肌帶動內括約肌同時進行收縮，就會間接地使內括約肌的能力有所提升，改善失禁問題。

除此之外，當然亦鼓勵病人恆常地進行一些正式的運動，例如球類、跑步、游泳等。因爲講求平衡的運動會間接令盤底肌收縮；而良好心肺功能亦會促進血液循環，增加肌肉恢復。



▲節日互相贈禮，陪伴也很重要

資料圖片