

「常飲羊乳 色如處子」

馬超



自由談

《魏書》王琬傳記載「常飲羊乳，色如處子」。喝了半年羊奶有多

，特別是吃着黃芪長大的羊產奶，頗感體質和氣色好很多。「色如處子」，大抵是任憑再多加化妝品，也難以遮蓋的皮膚底色和溫潤。表皮光滑，膚如凝脂，白裏透紅，是激光掃射或者注射玻尿酸，難以到達的境界。羊奶，能溫潤皮膚，補虛養血，食療上品。

不過，在香港，牛奶滿街，很少能看到純羊奶粉的影子，就更不要說鮮羊奶了。港人可能還未意識到羊奶的食療神效，但其實羊奶特別適合常吹冷氣因而虛弱的香港人。

常飲羊乳大半載，愈發人誇氣色好。一些身邊的香港好友親人，嘗試以後，也開始喝起來，效果甚佳，皮膚愈發粉嫩白晳。原來，羊奶中含豐富的核酸，可促進新陳代謝，減少黑色素生成，使皮膚白淨細膩；還含有維生素C、維生素E、鎂，維生素C促進膠原蛋白的合成，使肌膚光嫩有彈性，鎂是緩解壓力不可缺少的物質，VE可阻止體內不飽和脂肪酸的氧化，延遲皮膚的衰老；更含有獨特的EGF生長因子，能快速修補老化的皮膚細胞，增強皮膚的自我修護能力，使肌膚健康白晳光嫩。

虛勞的體質，特別適合常飲羊乳。所謂久病必虛、久虛必寒。現代研究證實羊奶對胃腸炎、胃病、腎病、肝病等有治療和促進康復作用。歐洲有研究證實，山羊奶是天然的抗生素，有防癌抗癌的的功效。其特有的上皮細胞生長因子還可幫助呼吸道和消化道的上皮黏膜細胞修復，提高人體對感染性疾病的抵抗力，減少被疾病侵擾的機率。因此，我的中醫老師常建議虛勞或氣血兩虛的人，多吃羊奶。有位受鼻敏感朋友困擾多年的摯友，在中醫調理的同時，配合每天一杯羊奶，恢復的效果顯著。

羊奶促小朋友茁壯成長。身邊有位朋友的孩子，十歲左右，從來不喝牛奶，一口即吐出。近期開始喝羊奶，喜歡羊奶醇香滑厚的味道之餘，更是因為羊奶比牛奶容易消化吸收。羊奶乳糖分子小，乳糖含量較牛奶低，而且含有豐富的ATP（三磷酸腺苷）成分，促進乳糖分解並轉化利用，因此飲用後不易產生「乳糖不耐症」現象。這似乎很適合相對容易「乳糖不耐」的華人。研究

證實，嬰兒對羊奶的消化率可達百分之八十九以上；羊奶的蛋白質結構構成與母乳基本相同，含有大量的乳清蛋白，且不含牛奶中可致過敏的異性蛋白。

在習遠平《父親往事——憶我的父親習仲勳》一文中回憶道：「一九六八年，哥哥十五歲，因父親問題的牽連，被有關部門多次關押審查，出來時，身體非常虛弱，全身都是虱子。哥哥到關中富平老家大姑家裏休息很長時間，大姑一天一碗鮮羊奶餵着，他才慢慢調養好。如果每一位港人乃至內地同胞都能每天喝一杯羊奶，那真的是強壯一個民族。

據厚朴中醫學院的徐文兵老師一直講，牛奶是陰寒之物，長期飲用特別是體質本來就陰寒的，容易使體質變得更加虛寒。羊奶性溫，恰好補過。羊奶在國際市場上也有着極高的地位，在國際醫學界和營養學界，被稱之為「奶中之王」、「貴族奶」。據了解，荷蘭皇家帝斯曼集團的配方嬰兒奶中，還有當下地位越來越高的寵物保健品中，羊奶的地位極高。

寵物對牛奶對於酪蛋白和乳清蛋白的配比非常敏感，只有羊奶的配比較大接近吸收程度。羊奶蛋白質主要是酪蛋白和乳清蛋白。羊奶、牛奶、人乳三者的酪蛋白與乳清蛋白之比大致為75：25（羊奶）、85：15（牛奶）、60：40（人乳）。可見羊奶比牛奶酪蛋白含量低，乳清蛋白含量高，與人奶最接近。酪蛋白在胃酸的作用下可形成較大凝固物，其含量越高蛋白質消化越慢，所以羊奶蛋白質的消化率比牛奶高。歐美發達國家和地區，羊奶地位之高毋庸置疑，鮮羊奶是鮮牛奶價格的將近十倍。而華人地區，羊奶雖方興未艾，但意識尚未普及大眾，相信未來有越來越多人重視羊奶的寶貴。

很多人問起，這一年氣色越來越好的秘訣，那就是，先從每天早上喝一杯羊奶開始。陝西省是羊奶大戶，不過，近年來，內蒙古因為地勢和草料豐富，也開始有山羊奶。有人擔心羊奶會有膻味，比較下來，內蒙古的羊奶相對陝西的不那麼膻，可能因為草原高地空間充裕和草料皆為中草藥的原因。

筆者比較下來，最喜歡的還是特羊的純羊奶粉，非常細膩，皆用進口設備加工，可以放心飲用，而且進口技術加工後，相對不那麼有濃重的羊奶膻味。希望有一天，港人也能有條件常飲羊乳，色如處子！



柏林漫言

這是我們搬家到柏林後的第一個冬天。這個冬天，比以往來得稍微晚了一些。因為，被之前的秋天的遲到「耽擱」了一下。然而，這並不影響柏林的冬天展示它的「凜冽」。窗外，陰沉的天空，時不時風颯過的呼嘯聲都是柏林冬天的常態。

如果你問在柏林生活過的人，柏林的冬天天氣怎麼樣？大都會得到一個簡短的回答，實在太糟糕！是的，柏林的冬天因為大風的原因異常的乾燥寒冷，同時還缺少陽光和雨水。不僅如此，更糟糕的是柏林雖然冷卻很少有大雪天。特別是對於小孩來說，一個只有寒冷卻沒有雪玩的冬天完全失去了冬天的意義。

然而，如果換一種問法，冬天下去柏林旅行怎麼樣？答案會讓你有完全不同的觀感。你會看到

柏林的冬天

余逾

回答的人們眼裏閃爍着興奮的星光，如數家珍地告訴你柏林的聖誕集市是如何的琳琅滿目，一月的柏林時裝周、短電影展和二月的柏林電影節又是如何的星光璀璨。

除了只有在冬天才能看到的這些大型活動，柏林還有各種有意義的大博物館和有趣的小博物館，各種類型的大型小型音樂會，逛不完的個性十足獨具特色的獨立設計師商店。即便是隨便走走，都有隨處可見的街頭藝術，和電影裏似曾相識的拍攝場景。即便是只想度過慵懶的一天，啤酒和豬蹄，也可以讓你完全忘記冬天的嚴寒。

冬天下去柏林旅行，避開了遊客眾多的旺季。不僅酒店機票更加便宜；可以在熱門景點拍出「包場」的感覺；你還會發現，在這樣一個看似冷清的季节來到這裏，你更能靜下心來體驗多年來的歷史在這個城市沉澱下來的氣息，同時也能感受到這個「舊」城在幾代「新」人入住後所新生

的朝氣。可能正是這個原因，曾經一個走遍世界很多地方的旅行愛好者跟我說：

「柏林是個你去得越多，越是想再去的方。」

「只是，你對柏林冬天的冷要有思想和物質準備。我會戴一個薄帽子，加一個厚帽子，一條薄圍脖，再加一層厚圍脖。一層防風，一層保暖！」

「不過正是因為這樣，你會覺得柏林的咖啡店絕對是世界上最溫暖的地方！當你拿着地圖站在大風中凍成雕塑一樣的時候，走進咖啡店，撲面而來的溫暖氣流一定會讓你終身難忘！」

眼前是彩燈閃爍的聖誕集市，我雙手捂着裝着熱紅酒的杯子，一股濃郁香甜的酒香隨着熱氣飄來，讓我凍僵的鼻子感到了溫度。這便是柏林，即便是凜冽的嚴冬，依然溫暖。

講述科技以外的困局

蘇昕仁



旋轉舞台

有人說在幾部最受歡迎的科幻電影中，《雲圖》最難解，還有人抱怨電影的篇幅遠遠不夠承載小說原著的複雜性。兩種意見都頗為中肯，作為一部同時講述六個故事並不時相互切換的電影，很難讓坐在影院裏的觀眾們一次看懂；然而只要你細細研究這部電影，又會發現精彩絕倫的情節以外存在一些簡單化的處理。無論如何，這部電影在人物間、情節間都埋下不少隱密聯繫，至今吸引着影迷一看再看。

電影不僅容納了六個故事，還把故事打碎成一個個片段，演繹不過一兩個片段就很快轉移到另一個故事的敘述中去了，所以六個故事儘管存在鮮明的時間順序，但基本還是按照平行講述構成。值得一提的是，每次情節的中斷及其與下個故事的銜接都不是隨意進行的，它們暗示着不同時空的人物命運總是重複或相互影響着：一方面，有的鏡頭屬於順勢而為，故事三的記者在思科史密斯的屍體旁找到了故事二弗羅比舍寫給他的信件，於是電影就切換到故事二的敘述；故事五的張海柱給星美看有關故事四的電影《蒂莫西·卡文迪許受難記》時亦如是。此類操作意在表現兩個故事的人物命運、共呼吸，且加快了敘事節奏，用一個故事將另一個故事推向高潮。另一方面，有的鏡頭切換則是仔細推敲、另有所指的，如故事六女祭司教常做噩夢的扎克里相信星美女神的力量，話音方落，故事五的「人造人」星美便從睡眠甦醒，也就是說，神的力量究竟代表什麼？如何獲得這種力量？答案都要從故事五星美的命運來尋找。故事三思科史密斯的侄女回憶起叔叔雖是科學家，實際卻相信愛情是自然現象，經得起死亡的考驗，於是畫面也切換到故事二弗羅比舍自殺的情節，思科史密斯雖然來遲一步，沒能挽回悲劇，然而他們之間的真情沒有消散，跟隨信件文字一直保存了下來。此外，做夢則是平行敘述外的另一巧思，音樂家艾瑞斯能夠夢見兩百年後人造人所服務的餐廳景象，而扎克里的夢更是具備穿越能力，一再閃現不同故事的畫面。

男主角弗羅比舍曾說，他寫下《雲圖六重奏》是想像着兩個人在不同時代、以不同身份一再地重遇，這實際就是整部電影的構思。如果說，此構思在命運循環之餘仍有深意，恐怕就要聯繫到影片曾提及的一位美國作家卡洛斯特·卡斯塔尼達（Carlos Castaneda），他曾拜印第安薩滿巫師為師，並將學習經歷記載成書



◀◀《雲圖》同時講述六個故事並不時相互切換 資料圖片

。故事三的科學家伊薩克將卡洛斯的觀念概括為因果業報（Karma），就是通常所謂惡有惡報、善有善報。Karma引導我們更深入地觀察這部影片不同故事的聯繫，不僅是弄懂情節的起承轉合，更重要的是通過把各個故事像因果那樣聯繫起來，去回答影片提出的問題，是什麼導致了人類社會的災難？是什麼教人難以真正獲得自由？

科幻電影往往並不科幻，科學用來解決社會當下的問題，幻想則用來提出人類難以解決的問題。故事一發生在一八九九年，此時美國南北戰爭尚未爆發、奴隸制度仍未廢除，律師尤因代表岳父前往太平洋島上的殖民地，與牧師簽署買賣黑奴的合約。返程時，亨利醫生覬覦其財產，藉口治病給他服用毒藥，最後在逃到船上的黑奴的幫助下逃脫魔掌。尤因徹底意識到，黑人並非天生是奴隸，他們和白人一樣有能力、有感情，是善良而忠誠的朋友。可是在當時，假如你支持廢奴，你會被貶為賤民、被唾棄和鞭笞，甚至於被折磨直至處死。歷史上的黑奴問題我們並不陌生，而接下來的幾個故事，主人公身陷看似荒誕的困境，其實指涉的都是現實中人所遭遇的潛在奴役。故事二音樂大師艾瑞斯欲將抄寫員弗羅比舍的創作佔為己有，以對外公布其性向與往事相威脅。故事三政府將管理核能項目的重任交託給胡克公司，而後者無意修復核反應堆而是希望讓整個項目破產，用更多的爆炸、混亂和死亡給他們帶

來更多的金錢。故事四主人公的弟弟丹尼經營了養老院二十幾年，這些老人不被允許外出，除了嚴加看管甚至遭到暴力對待。丹尼自己都感嘆：「你不敢相信，人們願意花多少錢把父母關起來？」故事五的人類製造出有意識的人造人，在服務期滿後就將舊的人造人回收，以送往極樂之名將其殺害，製成營養湯品重新供應給新的人造人。這一時期，為了解決海平面上漲等自然災害，科技已十分發達，在海上重建城市，然而技術儘管先進，「新首爾」仍有大批生活水平低下的底層民眾，且憑藉這些設備「統一體」加強了從上到下的管治。故事六則發生在世界「大衰落」的末日以後，幸存的島民處在原始社會，受野蠻部落威脅，信奉神靈也受魔鬼傳說擺布；另一類幸存者掌握了末日前的技術手段，被前者稱為先知，然而先知也遭遇環境威脅，急於尋找人類過去留下的太空殖民地。

表面上，六個故事橫跨數百年，科技手段不斷進步，人的傷口可以靠機器瞬間修復，除了製造有意識的機器人，人類對地球乃至宇宙的探索更大大超越從前，不過即便如此，生態破壞無法逆轉，人類文明沒有更自由反而一再退步。女先知梅洛內解釋道：人類「貪得無厭，這種貪欲比科技更可怕，（不管已有多少）總是索取更多」。顯然，貪欲不會輕易改變，《雲圖》的幻想就是為了教化正視因果循環，重審人的價值底線。尤因的岳父勸阻他不要參加廢奴，不管如何努力「都只不過像是無垠大海裏的一滴水」，而尤因堅定的回答令人震顫：「沒有水滴，何來大海？」

全球最佳主題公園

過來人



香江憶記

二〇一二年十一月，海洋公園獲國際遊樂園及景點協會博覽會（IAAPA）頒發頂尖榮譽大獎「2012 Applause Award」（全球最佳主題公園），成為首座亞洲主題公園獲得此大獎，公園並同時獲得協會頒授數碼市場推廣、最佳整體製作及視覺展示卓越大銅三項卓越大銅鈴獎。

二〇一五年十一月五日，海洋公園水上樂園舉行動土儀式，水上樂園將設二十七項室內及戶外景點及設施，並於二〇一八年下半年竣工，可創造約二千九百個新職位。

二〇一五年二月六日，海洋公園接收了一條以前被人發現遭觀光船螺旋槳割傷背部的中華白海豚並對其作出拯救，並為其起名為「Hope」（希望）。經園方搶救後，「Hope」的體重和體溫會回復到正常水平，但四日後疑因細菌入血引致器官衰竭而不治。

二〇一六年，公園推出海洋快線服務及優越卡，持證者可優先使用部分指定遊樂設施。公園亦開始使用自行研發系統PFlow，能實時收集、分析及發布訪客數據，令園方作出訪客管制及設

施配合，例如遊樂設施服務員可透過PFlow輸入設施候候時間至公園大型資訊顯示屏及更新公園手機App所顯示的設施等待時間欄，遊人可以從該手機應用程式得知排隊時間及遊園攻略，善用時間玩盡場內多個遊戲。

二〇一七年二月十三日，海洋公園宣布因應港鐵南港島線通車，將於三月十七日至四月十七日（指定十九天）舉行全新夜場活動「Chill Out @ The South」。活動共三階段，分別以日式清酒、手工啤酒音樂表演及美酒美食為主題，部分日子每晚有大鼓表演或迷你音樂會。

海洋公園的發展計劃還包括於正門廣場附近興建的萬豪酒店、近大樹灣的富麗敦海洋公園酒店及山上的水療度假酒店三間主題酒店。興建酒店計劃的費用不包括在五十五點五億港元的重新發展計劃費用中，而是以民間興建營運後轉移模式交由發展商興建，營運年期為三十五年。



▲海洋公園曾獲評「全球最佳主題公園」 資料圖片

愛過年

梅莉

四川過年。不論美食與美景，都很值得期待，因為我們還自帶廚師，成都的美景也定不負我。說起廚師，就是我那兩位能幹的嫂子，有一位嫂子本身就是廚師出身。她倆做的菜可比酒店的要好吃很多。

天南地北的四人團聚在一起過年屈指可數，所以大家都很興奮。再說，此次是自駕去四川，雖然路途迢迢，但時間充足，是一路走一路玩過去，又是一種新鮮體驗。四川的姊妹生性好客，已打過幾次電話問我們在成都幾日有何安排，如果沒有特別要求，她就替我們做主了。當然有啊，雖然是第二次去四川，但我還要吃川味火鍋，看川劇變臉，去寬窄巷子、杜甫草堂……

梁實秋在《北平年景》裏說：「過年須要在鄉裏才有味道，羈旅淒涼，到了年下只有長吁短嘆的份兒，還能有半點歡樂的心情？而所謂家，至少要有老小二代，若是上無雙親，下無兒女，只剩下伉儷一對，大眼瞪小眼，相敬如賓，還能製造什麼過年的氣氛？」所以，以往逢年過節我們都回先生家鄉，因為他家人丁興旺，過年特別有氛圍。吃完年夜饭，公婆嫂子們喜歡打麻將，而我則興致勃勃地守在電視機旁等一年一度

的精神大餐——春晚，這幾乎已經成為國人過年的一種儀式。雖然有時也會吐吐槽，但更多的時候是一邊吐槽一邊看，試想，如果沒有春晚的年會多麼冷清沒趣。過年圖的就是人多、熱鬧、吃飯香，家人圍爐夜話、燈火溫柔可親，在歡聲笑語驅趕又長一歲的恐慌，悠閒地享用豐盛大餐才能抵銷平日的繁忙。既然什麼都不能讓「年」止步，那還不如來道歡迎，我早已學會了與年和解。人生就是一個圓，我從童年的盼過年到一度怕過年，如今重又回到愛過年的起點，這是「一場長途跋涉後的反璞歸真」。

最近重讀汪曾祺，這次終於讀出了他的好。汪老說：「風俗，是一個民族集體創作的抒情詩」。他的確把年過成了一首抒情詩：「下雪了，過年了。大年初一，我早就起來了，到後園摘幾枝全是骨朵的臘梅，把骨朵都剝下來……我把這些臘梅珠花送給我的祖母，送給大伯母，送給我的繼母。她們梳了頭，就插戴起來。然後，互相拜年。我應該當一個工藝美術師的，寫什麼屁小說！」他告訴我們生活是很好玩的，年可以過成一首詩的樣子。我一介凡夫俗子，怎能不深情地生活、熱愛過年呢？



人生在線

一到家，空氣中飄來一股油炸肉丸的香氣，沁人心脾。深呼吸，頓時覺得過年的氣息撲鼻而來。豬年穩健的腳步聲「咚咚咚」地走近了，身邊很多人已備好年貨。吃的穿的用的買買買，拿到年終獎就應好好犒勞自己與家人。有人感嘆，如今年味越來越淡，煙花爆竹不給燃放，年夜飯也要去飯店吃……

我不贊同這種說法，年味的濃淡完全取決於人心。年像一道名菜，覺得年味寡淡，你便設法把它調得濃烈一些。比如，年前給家裏來一次掃塵，訂一捧年夜饭，把父母兄嫂接到一起過年，不去酒店吃年夜饭。當你在廚房忙得不亦乐乎時，年味就在這俗世的忙碌熱鬧中悄然降臨。所謂人情往來，不就在這來來往往的點滴中，至親不走動也會疏遠。總之，只要你把年過得用力用心些，就有了繞樑年味。

今年我們選擇過年的方式不同於往昔，準備去打擾遠在成都的妯娌。因為相距甚遠，平時見面稀少，這次，是先生的四兄弟平生第一次齊聚