

彩虹與雪

前幾天，山東一所中學晚自習時，雨後的天空就出現了彩虹。有位梁老師，跑回教室讓學生們都暫停學習，到窗邊看彩虹與晚霞交相輝映天際的美景。笑容洋溢在學生們臉上。幾分鐘之後，返回課桌邊的學生們，一定是以輕鬆愉悅的心情，上完了一堂原本枯燥的晚自習。

梁老師的舉動贏得一致的點讚。一件其實並不複雜的小事，如此溫馨暖心，引發全網關注，可能是因為大家錯過了太多身邊「彩虹」。生活得太過沉重，整天忙着低頭攀爬山巔，卻沒有不時在半山腰駐足暫歇，欣賞一下沿途的風景。

日常中，當被工作壓得喘不過氣來的時候，兄弟們一個惡搞逗樂的玩笑，小兒女一個死纏爛打的撒嬌，往往會讓我們暫時從焦慮苦惱中解脫出來，即使是無奈的苦笑一下，也能獲得少許的鬆弛。彩虹，則正是上天送給人間的一個驚喜和禮物，用來調節一下枯燥沉悶的氣息。

不止彩虹，還有雪。一個是最

繽紛的絢麗，橫卧長空；一個是最純粹的潔白，覆蓋茫茫大地。晚霞的出場更多些，紅似胭脂，粉若桃花，亮如黃金，讓白晝與黑夜的切換多了一場濃烈的渲染。「生活不止眼前的苟且，還有詩和遠方。」其實，詩意就在眼前。

彩虹、晚霞、雪，是免費而又無價的，有着怡悅身心、慰平情緒、開闊胸臆的奇效，無論在城市、在田野、在山間，都限制不了它們的魔力。夏日雨霽，彩虹讓酷暑似乎不那麼炎熱；冬天快雪，圍巾邊呵出的白氣也變得非常可愛。它們引導我們，從大自然發現美，欣賞美，敞開懷抱「享用」美，以「小確幸」的哲學，調和着生活的色彩和節奏。何忍辜負？

所以，當彩虹高掛天際，晚霞染紅孤鷺，白雪粉妝玉砌，就禮貌而大方地笑納吧。



書名

掛念了好久，終於忙裏偷閒，走進路邊一間書店，想偶遇一本好書，緩解眼前的書荒，讓每日漫長通勤的時間，無須再與睡魔搏鬥。

但在門口最顯眼的暢銷書架旁走了走，僅僅是看那些書名，我原本極好的心情就被破壞無餘——《那些韓劇教我的事》、《超實用學習記憶法》、《告別玻璃心的十三件事》、《會賺錢的人，說話永遠二選一》、《古人教你混職場》、《厲害的人如何學》、《鬼滅之刃暗藏的心理現象》……這些不同主題、不同內容、不同受眾的書，書名明明不同，但看上去又總是覺得有什麼地方相似。我揉揉眼睛，這些設計各異的封面上雖然都沒有寫，但隱隱約約之中，又都寫着「實用」、「捷徑」、「成功」、「提升」幾個字。我橫豎覺得不對，仔細看了半天，才從字縫裏看出字來，原來每本的封面都寫着「買我」。

我告訴自己，不能武斷地認為有類似名字的書都不是好書，但這

樣的名字總有一種想要將紙上所印之物，立刻、馬上、即時逐字逐句換成港幣的急功近利。「厚重」、「雋永」、「傳世」似乎不太可能是有這樣名字的書所考慮的內容，它們考慮的應該是「手上現有的東西，如何踩中時下熱點，以增加銷量」。

想想也是自己不好，何必去暢銷書架上找不痛快？能在這個位置上的書，若不是「原本已是暢銷」的，就是「店家認為這書或許可以暢銷」的。你幾時見過四大名著上過暢銷書架？你幾時見過《戰爭與和平》上過暢銷書架？想買這些書的，一早就已有了目標，進門直奔「文學」分類即可。或許只有諾貝爾文學獎、茅盾文學獎公布的時候，暢銷書架上才會出現嚴肅文學的作品吧。



火鍋貢菜

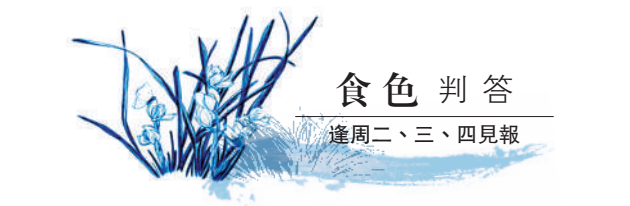
貢菜放在四川火鍋裏，四個字便可以形容：驚為天人。

火鍋，特別是川味火鍋的涮煮大法，蓋在一層鮮嫩的紅油下面，積極點說叫做和光同塵，消極看來也算是溫水煮青蛙，不管你是帶葉的、根莖的、海鮮類還是純粹的肉，都要在幾次翻滾當中失去本色，雖然辣得濃郁，但也辣得傷感。而這個時候，貢菜便成了全場毫無疑問的氣氛擔當，咯吱咯吱的脆響當中透出一股綠油油的快感，乾淨利落，就像即興做出的一首納涼詩。

很多人會把貢菜和茼蒿搞混，兩者確實關聯度不低，確切說也屬於同一科目，只不過貢菜取自另外一類茼蒿屬植物的根莖，脫水加工而成。如果按照產地追溯，江蘇和安徽的貢菜最出名，但卻陰錯陽差在川渝大地上出盡了風頭。那一股久涮不老的性格，就像勵志劇裏備受打擊也能迎風而上的主角，吃的是一口響聲，也又得名：響菜。

當然，貢菜的內涵遠不止這一入口的驚艷，從咀嚼時發出的微妙響聲開始，牙齒便可以分辨出絲絲纖維的質感，某一瞬間感覺確實同茼蒿很像。特別是吃到酣處，辣味香味肉味已經傻傻分不清楚，還是貢菜一抬頭就鎮得住場，簡直可以跟香水店裏的咖啡豆媲美。只可惜咖啡豆只能聞不能吃，而眼前的貢菜嚼兩下閉上眼，就好像走在雨後的林間，鞋底微微濕，但你知道水分正向四周奔去，帶出泥土、綠草的香氣，搖曳生風。大概這也是為什麼，火鍋裏的貢菜有獨一無二的體驗，不同的人能構築起不同的世界，就算再來一次，也無法復刻了。

雖然貢菜之於火鍋，是天造地設，但也有人偏愛涼拌的、快炒的，甚至用貢菜和豬耳朵作搭檔，一葷一素間竟暗藏刀光劍影，好吃是好吃，就是太費牙了點。



每一年榴槤當造季節，家裏就會分裂，出現擁護派以及反對派，由於立場迥異，沒有任何妥協餘地。筆者自小喜歡食榴槤，婚後太太外家以及兒子都對榴槤深惡痛絕，因此只能偷偷回父母家止饞。但即使做了多少善後措施，最終還是會被嗅覺靈敏的妻兒當場「逮捕」，然後即時「隔離」。

由於父母喜歡食榴槤，因此小時候也跟着食，理所當然視為其中一種喜愛的生果，對於別人這麼厭惡，始終百思不得其解。妻兒也始終不明白，為何這麼奇臭無比的東西，可以輕易放入口。妻兒畢生都未食過榴槤，但一聞到其味道就不喜歡，可以說，兩人基因，注定是反對榴槤者。

榴槤飄香

科學家在實驗室通過對比不同人的基因，發現任何兩個人鼻內，大約百分之三十的嗅覺感受器都是不同的。這解釋了為何有些人聞着榴槤覺得香，有的人覺得臭。

榴槤含一百二十多種化合物，分布範圍相當廣泛，水果、臭鼬、金屬、橡膠、烤洋葱、大蒜、乳酪、洋葱和蜂蜜裏都大量含有；在其他食物，如熟牛肉、酵母、魷魚乾以及韭菜，也能檢測到若干化合物，正是這一百二十多種化合物打造出超勁榴槤味。

榴槤的果肉以含硫化化合物為主，比如二烯丙基三硫醚、二烯丙基二硫醚、二烯丙基四硫醚等，所以散發出刺鼻的味道。而榴槤內外果皮中，都以酯類化合物為

疫久見人心

英國變種新冠肺炎病毒肆虐，港府啟動地區性航班熔断機制，七月一日開始禁英國客機抵港。這次政府果斷的措施實屬明智，因為在這關鍵時刻，全港市民的安全是最重要的。畢竟變種病毒來勢洶洶，大埔區的染疫個案更令人憂心，如不當機立斷，恐怕又有新一波疫情殺到。

有英國留學生家長大表不滿，在電視新聞鏡頭前指責政府不近人情，阻礙放暑假的子女回港，還累他們大費周章找機位、改機票、取消酒店隔離房間預訂，家人又無法團聚，質疑政府官員也有子女到海外留學，卻不懂照顧留學生的需要。他們像說得理直氣壯與慷慨激昂，卻將疫情下自私自利的心態表露無遺，難以博得大

眾同情。父母愛子女之心，市民可以理解，沒人想看到骨肉分離，可是涉及全民安危的措施往往無法盡如人意，這也是常識，絕不能犧牲大眾去遷就個別人士的需要。此外，疫情持續了好一段日子，變種病毒具高度傳染力，英國的疫情也不是秘密，在這樣的情況下送子女到海外求學，不是應早有心理與金錢的準備應付突發情況嗎？然而，有些人就是只求維護自身利益而無視大局，還抱怨別人不加配合，將理性與修養也忘得一乾二淨。

疫久見人心，有些人開始憋不住，只求早日掙脫束縛，為追求短暫的歡愉，無視團結面對疫境的重要。可悲的是有些國

中國紅

紅色代表熱鬧和吉祥，是中華民族最喜歡的顏色之一。中國共產黨領導下的革命史，是一部紅色革命史，中國的國旗和黨旗都是鮮艷的紅色。

今年的七月一日，是特別的日子，中國共產黨成立一百周年紀念日，同時也是香港回歸祖國二十四周年。

鮮艷的國旗、火紅的燈籠、艷麗的鮮花、醒目的標語、炫目的燈光秀……為慶祝中國共產黨成立一百周年，全國各地的「紅裝」陸續亮相，處處洋溢着「中國紅」，莊重而熱烈的專屬紅色告白，彰顯了濃濃的愛國情、愛黨情。

廣州花城廣場，大型「三面禮物盒」非常吸睛，頂部為紅色禮盒結，主體分初

心、使命、展望三個版面，用三面主題花景展示羊城元素，以及廣州傳承的紅色基因；六月二十八日，「廣州紅」主題船在珠江上正式啟航，主題船搭配中國共產黨黨徽、中國共產黨成立一百周年慶祝活動標識，融合中共三大會址與中共中央機關舊址「春園」等元素，設有八條「紅聯水岸」黨建品牌黨史學習主題航線。

以紅色為主調的新版燈光秀，近日在深圳上演。夜晚，城市中心區高樓被璀璨燈光籠罩，畫面十分夢幻，兩千零二十一架無人機點亮夜空，不斷變換各種圖案，上演了一場美輪美奐的視覺盛宴；深圳地鐵打造了獨具特色的「百年偉業」主題專列，地鐵站台、地面、車廂、座椅化身紅

主，這些酯類化合物，讓榴槤聞起來有一股多種水果混合的味道。

在榴槤盛產地泰國，病後、婦女產後均以榴槤進補，因此被譽為生果之王。榴槤果中氨基酸的種類齊全，含量豐富，除色氨酸外，還含有七種人體必需氨基酸。谷氨酸能提高機體的免疫功能，調節體內酸鹼平衡。榴槤果含有豐富的有益元素鋅等，對人體有強壯補益作用。

當然，對於討厭榴槤氣味者，連聞到氣味都作嘔，即使知道營養豐富，也一定不想嘗試，對於喜愛榴槤者，則會當為重要的支持理據。



家更不惜一切為求經濟復甦，懶理國際協力抗疫的道德責任。就如英國在疫情還沒全面受控時已急不及待放寬社交距離，助長國民輕視病魔，蜂擁上街購物、喝酒和聚會。前一刻明明還在保命和歌頌醫護人員的偉大，下一刻卻可以放任地為享樂不顧後果，確是人性極大的矛盾。好了，現在疫情反彈，各國對變種病毒仍束手無策之際，英國首相還堅稱七月十九日可以全面解封，等於赤裸裸地展現何謂金錢與自由勝於一切。



色風景線，地鐵站內的電子屏、立柱、遮罩門等多處都被建黨一百周年的宣傳標語和口號裝飾得煥然一新。

香港街頭亦現中國紅，尖沙咀隨處飄揚着鮮艷的五星紅旗和香港特別行政區區旗，巴士、電車換上了紅色的「新衣」，「賀建黨百年，慶香港回歸」出現在巴士車身上，香港郵政七月一日發行以「中國共產黨成立一百周年」為主題的紀念郵票，也以紅色基調為主。香港國安法生效一年，網友點讚香港中國紅，「真好，好開心看到這樣的香港」。



苦熱

溫哥華的天氣報告，預測來日最高氣溫將達攝氏四十度，打破十多項高溫紀錄。

這對溫哥華人來說，其辛苦程度比香港人嚴重多了。因為溫哥華絕少人家安裝冷氣，甚至連風扇也沒有。我兩個女兒就是昨天才各自買了一架。未購前查到該公司存貨十二架，到她們購後晚上存貨已是零。

往年最熱的天氣只要把門窗打開，外面的清涼空氣進來，就連風扇都省了。如今室外烈日蒸曬、空氣像凝固了似的，室外比室內更熱。

我家廚房有兩個大天窗，為的是天然採光，冬季有陽光帶溫暖進來。如今帶進來的是高溫。女兒身手好，爬高用紙把它封閉。門前新買的吊籃，花兒開得美，誰知才一天沒淋水，已曬得乾枯憔悴，看得人心

疼。草地開始發黃，但制水已開始，要依規定時間灑水。

女兒們很緊張，怕我們中暑，叮囑到樓下地庫去作息，那裏較涼快。但電腦在樓上，寫稿無法搬到地庫去。她們在雪櫃裏為我們添了冷飲和西瓜。

我們把晚餐也搬到地庫去，卻還是汗淋漓，要把風扇也搬下去。

一身長毛的貓兒很聰明，揀了涼快的磚地休息。



留意是春夏或秋冬季節，外套、披肩都應要與禮服互相配合。飾物方面，原則上，低領口設計的禮服，不妨以誇張一點的首飾來加強時尚感，但若是花色禮服，顏色已有繽紛感覺，就不宜配複雜的飾物，才可突顯服裝的顏色。

禮服的基本用色，普遍會採用黑色和白色為主，不過近年彩色的設計十分受歡迎。穿什麼類型的宴會服，要看出席的場合而定，正確選擇穿着會讓主人留下良好印象，這是宴會服基本的守則。



晚宴服裝的守則

不同形式的各類型服裝中，晚禮服又可稱晚宴服，因為除了一些特別場合，例如參加婚禮，其餘多數是在晚上才穿着，所以才會稱為晚宴服。

晚宴服不能過於隨意，是一般人都懂得的基本穿衣常識，既是尊重主人家，自己又可以穿得漂漂亮亮地開心赴宴。去年以來，因為疫情關係，不少宴會都暫時停了下來，此際亦有時間讓我們對飲宴的服裝多一點選擇，一些守則也可令服飾顯得更完美。

雖然現在不常赴宴，但對於飲宴服飾還是一貫的關注，正如上文所說，既可以把把自己打

扮得漂亮，還有一個原因，就是留意別人的穿着優點，加以揣摩。曾經流行的餐舞會活動，有很多不同的主題，像周年紀念餐舞會、慈善籌款舞會等，女士多穿着標準的長裙，男士則西裝禮服，格外顯得風度翩翩。很羨慕有些女士把旗袍穿得如此美麗動人，多一分嫌多、少一分嫌少的服飾，要穿得好看着實不容易，還要配合髮型和配飾。

除了中式旗袍，晚禮服的款式也有不同類型，要配合身形穿着。我較喜歡緞面或雪紡製的晚裝，因為感覺比較柔軟和細緻。身材修長或嬌小身形，選擇晚裝就有不同的標準，還要