

腳藝人

「腳藝人」最初是某網紅，穿着顏色艷麗的西裝，在農村土路上，邊走路邊花式抖腿、甩腿、踢腿，搭配墨鏡、眼神、捂嘴、魔性機械的BGM，展現出一種土味酷炫。

「腳藝人」不是專指腳下功夫，而是形容那些不走尋常路、誇張出位的走紅方式，與手藝人相對。手藝人是那些秉持工匠精神、精益求精的人。有些失去雙臂的殘障人士，刻苦發奮，用雙腳都可寫出蒼勁有力的大字。再者，像克羅地亞傳奇球星蘇克，由於細膩的腳法，並稱為「左腳拉小提琴的人」。他們雖然是用腳，但卻是令人尊敬的「手藝人」。

「腳藝人」則不然，並無什麼高深的特長，而專靠扮醜耍寶來吸引眼球。就比如書法，他們可能連用手寫字都一塌糊塗，卻用嘴，用雙腳，用肘窩，甚至用某些器官，在紙上胡亂塗抹。場面污濁，不堪入目。就靠這種方式，嘩眾取寵，賺取流量。

還有，傳統的寫作，講求推敲錘煉，字斟句酌，行文邏輯嚴謹得

密不透風，惜字如金沒有一絲贅言冗詞。互聯網時代拆除了專業門檻，有些數百萬粉絲的大V，文字如流水賬，內容粗製濫造，黃腔、爛梗齊飛，八卦、野史亂燉，一篇篇「十萬+」便出爐了。手藝人認真真科普知識，「腳藝人」聳人聽聞、故弄玄虛地販賣偽科學和迷信。

短期之內，或許劣幣驅逐良幣。但當受眾審醜疲勞之後，便會棄之如敝屣。所以很多網紅譬如朝露，網絡生命周期很短。流量紅利消退，獵奇浮沙吹走，含金量高的「硬核乾貨」才是王道。比如河北的民間發明家「手工耿」，很多發明看似在生活中不甚實用，卻充滿了豐富的想像力，考究的製作，以及個性與趣味，甚至圈粉了很多央媒和外媒，這才是不折不扣的手藝人。

瓜園蓬山
gardenermarvin@gmail.com
逢周三、四、五見報

《超級變變變》

即使已經過去幾天了，但我有空還是會把這個片段找出來重看。在我眼中，整個東京奧運會開幕式，能夠突顯日本特色的只有「唯二」亮點，其一是在各國運動員進場的時候，背景音樂選用了十多首動漫熱血配樂，其二就是這個令人眼前一亮的「《超級變變變》東京奧運加強版」了！

《超級變變變》是一個隱藏在我記憶深處的節目名……小時候乖乖坐在電視機前，死死盯着屏幕裏日本的男女老幼以令人驚奇的腦洞做出各種各樣的表演，被深深吸引。在此後「娛樂爆炸」的二三十年中，「天下綜藝一大抄」，各國的綜藝節目互相模仿、借鑒，但只有《超級變變變》只此一家別無分號，更讓人懷念。

如今，在全球矚目的奧運會開幕式上，它回來了！五分鐘的時間內，兩個「小藍人」和一個「小白人」在鏡頭的配合下，完美演繹出五十個運動項目圖標。滿打滿算，每個圖標只有不到六秒鐘的時間，

在每個動作之間，表演者絲毫沒有喘息的機會，一個動作結束，緊接着就要立刻開始下一個動作。整個過程是真正的「行雲流水」、「一氣呵成」，我可以想像，節目的策劃者、表演者和拍攝者，在今天五分鐘的表演之前經過了成百上千次的訓練，才磨練出分秒不差的默契。只借助簡單到極致的道具，通過激發「人」的能力極限，完成看似不可能的目標——這樣看來，《超級變變變》的精神內核與奧林匹克精神隱隱之中也有幾分相互呼應之意。

不過，「戰術上的成功，改變不了戰略上的失敗」，一兩個精彩的節目照亮不了整個開幕式的暗淡無光。看了東京奧運的開幕式，我不禁懷念起二〇〇八年的夏天，那個大氣磅礴的北京奧運開幕式……

大川集利貞
逢周一、三、四見報

吃飽喝足

大多數美食評論，都在講吃之前和吃的時候發生的事，但仔細想想，不應該是吃完留下的感受和印跡更為長久有影響力麼？當然，每個人對吃這件事都有不同的標準，也建起了不同高度的天花板，更多的人不是忽略了，而是情願把這片刻的滿足和安寧，只留給自己一人。

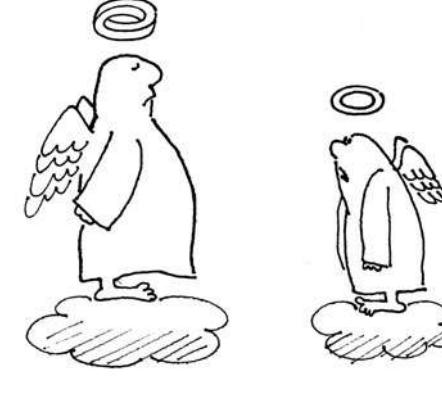
於是吃飽喝足之後，便心安理得錯過了跟人生較勁的時機。

我小時候就喜歡趴在飯桌上觀察，發現大人們只有在落下筷子之後的幾分鐘才是放空的、和平的甚至有些遲鈍的，而我就愛這一份遲鈍，沒有了雞毛蒜皮的瑣碎更沒有了瞻前顧後的思慮，唯這短短一刻，是空氣都可以跟着一起閉麥的，沒有雜音，柔和得讓人放心。等長大後再去觀察，當然，我的觀察時間也變得越來越侷促，越來越沒情調，偶爾連自己都要狼吞虎嚥趕赴下一個戰場，哪還有心思顧得上周圍？哪還有心情獲得片刻安寧？吃飯都這麼苦哈哈，還說什麼心滿意足？拋出人類生理學的範疇不論，且不說血糖升高帶來的短暫空白和愉悅，至少也該尊重身體的需要，就算再急着跟時間賽跑，應該也不差這一秒兩秒吧？

我不知道，很多人心裏也應該沒有答案。大概也就是這個原因，讓吃飯本身成了一件很矛盾的事情，只有先補齊了燈光美、氛圍佳的感觀，才盡力讓自己空閒下來，配合周圍的一切。或者說配合眼前高價位的食材和餐具，配合對面舉杯相望，或談感情或談生意的那個對象。反過來如果是獨行俠，本應該最最私密自我的時光，卻變得失真了。不會去細究這頓飯的味道，甚至沒有好好跟最後一口告別，更別說吃完之後的幸福愉悅了。

突然之間，很想念那個閉眼拍着肚子的自己，畢竟先要吃飽喝足，再有心滿意足。

食色判答
逢周二、三、四見報



漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

運動熱潮與服飾

運動類服裝早已成為日常穿着，不僅因為設計日益時尚，且大部分的運動服質料柔軟舒適，被視為最佳的服裝類別。

在剛過去的國際足球賽事，歐國盃令一眾球迷熱鬧了好一陣子，而目前最重要的運動賽事，當然就是在東京舉行的第三十二屆奧運會，雖然因疫情影響而延後了一年，但仍不減各國及地區運動員對賽事的熱誠，前幾天就看見港隊奧

運代表團穿着整齊的制服，精神奕奕、充滿朝氣前往日本參賽的情況。

今次港隊奧運團隊的服飾，是由意大利運動品牌設計，以簡約的米白色為主，加上時尚風格來迎戰奧運賽事，這一系列的特色奧運服裝，亦會在品牌專門店公開發售。

因為運動已不是局限年輕人參與的活動，事實證明，適當的體能運動，亦有助長者們身心更健康。

還有健身中心的開設亦有助推廣體育運動，健身中心提供各項課程，都市人無論想減肥或增肌，亦或體型更健美，都可一償心願。

隨着運動風氣盛行，各種運動服裝產品更顯得多元化，休閒服成為重要的設計主流，簡約的設計風格也融入運動服中，取代了昔日一般的運動服飾，成為與時裝的結合。一件運動款式外套，加入一點時尚設計，像增加活力感的連衣帽，把只作連接用的拉鍊變得更具魅力，使用鑲石的閃光拉鍊或彩色拉鍊，都可即時令運動外套添加不

少時尚感。

運動休閒衣飾與時裝結合，還有穿露腰T恤或舒適與前衛皆擁有的小背心，都可經過不同的個人搭配，變成獨有的自我風格。運動與時尚完美結合的同時，一些球類運動服裝，仍會保留經典款式，像較寬闊的衫身，是傳統的運動服飾。

衣尚蕙蕙
逢周二、四見報

心理質素

初生牛犢不怕虎，今屆奧運會就完美地演繹了這句話。二十四歲的香港選手張家朗在男子花劍個人賽，以十五比十一擊敗衛冕金牌的意大利劍手加羅素，為香港特區取得史上第一面奧運金牌。而國家隊的首面金牌，則是由年僅二十一歲的楊倩，以二百五十一點八環擊敗俄羅斯奧委會老將加拉施娜。

奧運會是全世界最頂尖的賽事，各國及地區派出的都是訓練有素的選手，能代表自己地方出賽，肯定都不是泛泛之輩，最終在競技場上能否致勝，就要看臨場發揮了，最重要的關鍵是心理質素。很多時，如果運動員之前已享負盛名，反而有很沉重的心理包袱，不時發生嚴重失準的情況，一些籍籍無名，或者初次參賽的選

手，反而可以全力以赴，享受比賽，常有超水準的表現。

筆者記得小時候追看奧運，在一九八八年的漢城奧運會上，曾屢次為中國奪取多面獎牌的「體操王子」李寧，在漢城賽場上連番失誤，令他於一九八八年後抱憾告別體壇，這是一個心理壓力令表現失準的好例子。

張家朗、楊倩之前在公眾眼中名氣不大，反而是一個優勢。張家朗在賽後坦言，自己都不敢相信會得獎，只是強調整個過程都放鬆去打，「打得不好時，我想後退不是辦法，便上前主動去打，不能縮，怎料就行了！」張家朗面對世界排名比自己高十二位的對手，全場打法甚為進取。不論是比賽中或是奪獎後，表現都十

分冷靜。他表示：「八強時我打得不好，不是很冷靜，但沒理由因為自己發脾氣而輸比賽，很不值得。」

至於楊倩，在決賽中也展現出強大的心理素質，她在賽後承認，「我也緊張，比賽過程我一直在調整自己的心態，整個比賽打下來，內心感覺也是挺艱難的。」二〇一一年小學四年級時，楊倩就被選入寧波市體校射擊隊，國家級教練虞利華曾形容她，最大的優勢是有顆「大心臟」，小小年紀就非常沉穩，性格特別適合射擊運動。

童眼觀世 梁戴

逢周二、四見報

運動員一起堅持下去。手握金牌的家朗，懂得自我檢討與承認弱點，能與人分享苦樂，表現了王者的風範，令人心悅誠服。

在全球艱難的歲月，看到奧運場上冒着染疫風險也要全力比賽的各國及地區運動員，我們由衷敬佩，也要向他們好好學習。一眾香港選手，不論最終成績如何，在不被看好的情況下長年努力不懈，為夢想活出體育精神，試問其他香港市民又怎可再懷疑抱怨，何不珍惜一切，在這「東方之珠」奮力活下去？

竹門日語 簡嘉明

逢周一、四見報

劍神的榮耀

張家朗在東京奧運劍擊男子花劍個人項目奪金，全港振奮！經歷了社會撕裂與疫症蔓延的衝擊，有人一天到晚抱怨謾罵、有人自信低落失去方向，有人唱淡前景選擇移民，幾乎沒人想過有香港運動員能排除萬難，憑實力向世人證明「東方之珠」仍在，依然可以光芒四射，不斷成就傳奇。

榮耀是張家朗應得的，市民在為劍神歡呼之餘，別忘記他除了為中國香港在獎牌榜添上一金，還同時為我們樹立了良好榜樣。請花點時間回看家朗當晚獲勝後的表現，他第一時間不是陶醉在掌聲之中，而是率先答謝主教練Greg，還不忘向最近加入團隊的其他教練道謝，態度真誠、

謙遜又不忘本。此外，經過全日緊張的賽事，運動員皆身心疲憊，家朗卻由始至終保持昂首挺胸、自信沉着、儀表不凡，充分展現了運動員的氣魄，也具體示範了何謂青春應有的表現，實在是港人的驕傲。

奪得金牌，自會成為焦點，家朗卻總是溫文有禮與大方得體。被記者包圍訪問，還有人直言喜歡他，要稱他為「金家朗」時，劍神沒有得意忘形，也沒有稱霸的驕矜與傲氣，而是臉帶笑容耐心地回應提問，偶爾流露出大男孩的害羞靦腆，自然而然不作。我最欣賞他發表得獎感言時總強調對手都是冠軍，自己什麼也不是，只有盡力而為；更不諱言比賽時有脾氣，當全職運動員亦曾彷徨迷失，勉勵其他

「煙花」飄盪

江海諸州縣，新秋捲颶風。樓台漂燕廬，城市化龍宮。

最強颶風「煙花」攜帶巨量水汽，一路遲緩步行，不斷攻城略地，給多地帶來強降雨，還隔山打牛重創河南，成為河南水災的重要推手。大半個中國都因「煙花」的飄盪而行動起來。

最近一周，國人的關注熱度之一就是每天盯着天氣預報和新聞，看颶風「煙花」走到哪裏了？江浙、上海、安徽、河南、山東都被「煙花」光顧，而且二次登陸，令人鬱悶的是，「煙花」至今還賴着不走。

雖然大灣區與「煙花」相距千里，卻又不能說毫無影響。最近幾天的「晚安雨」與颶風「煙花」有直接關係。受颶風

「煙花」外圍的下沉氣流影響，深圳、廣州、香港、珠海等灣區城市白天氣溫高、酷熱難耐，晚上釋放高溫累積的大量能量，電閃雷鳴、風雨交加。氣象部門預測，周末及未來一周，這些城市降雨漸趨頻密，且部分時間雨勢較大，建議人們「野性」帶傘。

「煙花」引發的特大暴雨印證了全球變暖背景下極端天氣多發的趨勢。

風暴的威力遠超人類的想像，科學界試圖用強大的科技消滅破壞力強的颶風，但是始終無法如願。與自然災害抗爭，永不言勝。保護自然是地球生命生存的關鍵。面對颶風「煙花」的強勢，我們不能坐以待斃，只有積極做好預防，才能最大程度地減少損失。

大灣區城市每年颶風、暴雨等災害天氣十分頻繁。作為一個擁有幾千萬人口、社會經濟發達的超大型地區，承載着極端災害天氣可能給城市正常運轉、人民生命安全帶來風險的巨大社會性壓力。河南的暴雨災情令人掛心，對於正處於颶風暴雨中的深圳、廣州等地來說，也需及時的提醒與預警。不怕千日緊，就怕一時鬆，要未雨綢繆打造城市「防水牆」。

最近，大灣區的各個城市都在公布易淹點，堵漏洞、查短板、消隱患。自然災害常常出乎預料，做足最壞的打算，才可能迎來更好的結局。

灣區聽雨 黎園
逢周四見報

打嗝

姑且再試另一條，方法是用一個小膠袋套在嘴鼻上，往裏作深呼吸。這樣就會吸入自己呼出來的二氧化碳，增加體內二氧化碳濃度，調節神經系統，就能止嗝。

到睡覺的時候了，躺在枕上打嗝不停，竟無法入睡。想起一位已故朋友，死前打嗝不停，十分困擾，醫生也醫治不了，甚至往內地求醫，無功而返。

既然睡不着，唯有向網上請教。起床開電腦，輸入「停止打嗝」，其中一條竟有十種方法。

第一條是慢慢飲水幾口，然後九十度彎腰，連續做十來次。我跟着做了，結果打嗝依然。

另一條教以一手拇指大力按另一手掌心，便可止嗝，結果也不能成功。

姑且再試另一條，方法是用一個小膠袋套在嘴鼻上，往裏作深呼吸。這樣就會吸入自己呼出來的二氧化碳，增加體內二氧化碳濃度，調節神經系統，就能止嗝。這方法也很簡便，一邊打嗝一邊找到一個乾淨紙袋作深呼吸，紙袋隨着我的呼吸脹縮，做了四、五次之後，打嗝好像停了。於是再多做幾次，屏息以待，果然沒事了。如釋重負，安心睡覺去了。

決定把這次經驗記下，或有助打嗝的朋友。

南牆集 阿濃
m.facebook.com/A.Nong.cps
逢周四見報

運動熱潮與服飾

運動類服裝早已成為日常穿着，不僅因為設計日益時尚，且大部分的運動服質料柔軟舒適，被視為最佳的服裝類別。

在剛過去的國際足球賽事，歐國盃令一眾球迷熱鬧了好一陣子，而目前最重要的運動賽事，當然就是在東京舉行的第三十二屆奧運會，雖然因疫情影響而延後了一年，但仍不減各國及地區運動員對賽事的熱誠，前幾天就看見港隊奧

運代表團穿着整齊的制服，精神奕奕、充滿朝氣前往日本參賽的情況。

今次港隊奧運團隊的服飾，是由意大利運動品牌設計，以簡約的米白色為主，加上時尚風格來迎戰奧運賽事，這一系列的特色奧運服裝，亦會在品牌專門店公開發售。

因為運動已不是局限年輕人參與的活動，事實證明，適當的體能運動，亦有助長者們身心更健康。

還有健身中心的開設亦有助推廣體育運動，健身中心提供各項課程，都市人無論想減肥或增肌，亦或體型更健美，都可一償心願。

隨着運動風氣盛行，各種運動服裝產品更顯得多元化，休閒服成為重要的設計主流，簡約的設計風格也融入運動服中，取代了昔日一般的運動服飾，成為與時裝的結合。一件運動款式外套，加入一點時尚設計，像增加活力感的連衣帽，把只作連接用的拉鍊變得更具魅力，使用鑲石的閃光拉鍊或彩色拉鍊，都可即時令運動外套添加不

少時尚感。

運動休閒衣飾與時裝結合，還有穿露腰T恤或舒適與前衛皆擁有的小背心，都可經過不同的個人搭配，變成獨有的自我風格。運動與時尚完美結合的同時，一些球類運動服裝，仍會保留經典款式，像較寬闊的衫身，是傳統的運動服飾。

衣尚蕙蕙
逢周二、四見報