

湯婆子

《清稗類鈔》有一則「僧有兩妻」。講的是乾隆南巡至常州天寧寺，聽聞某僧行為不檢，便故意問他有幾房妻室。遠料僧人鎮靜回答說有兩妻。乾隆大惑不解，僧人解釋說：「夏擁竹夫人，冬懷湯婆子，寧非兩妻乎？」乾隆一笑了之。

「竹夫人」是竹編的枕頭，沁涼通風，為炎夏禦暑佳品；「湯婆子」則是寒冬時節的取暖神器，實際就是一銅壺，中貯熱水，擁之入懷，或置於被窩中，幫助禦寒。兩樣東西都歷史悠遠。比如《紅樓夢》裏，寶釵在元宵節製燈謎：「有眼無珠腹內空，荷花出水喜相逢。梧桐葉落分離別，恩愛夫妻不到冬。」謎底就是竹夫人。而晴雯與麝月為寶玉鋪床，便討論用不用湯婆子。

隨着科技發展，取暖方法越來越多。先是灌水式的橡膠熱水袋，繼而是充電式加熱的暖水袋，如今則有兩用的USB充電暖手寶，既可作為手機充電器，又可暖手，小巧玲瓏。

然而這兩年，古樸的湯婆子重出江湖。不少商家開始重新生產。而清末民國的老物件則更為稀缺珍貴。筆者春節前夕就偶於一世伯家中淘得一件。這件湯婆子，用厚重

的黃銅鑄造，大小相當於六吋蛋糕，形狀跟冬奧會的冰壺相仿。歲月經年，表面略有氧化，不再耀眼光奪目，但這種古拙質樸的光澤與手感，格外散發着一種舊時風物的魅力，兼具工藝品、日用品價值。將其灌滿熱水，焐在手裏，看着窗外大雪紛飛，感覺溫暖將時光也融化得緩慢了。

其實，湯婆子比塑料制品、充電用品更環保，也更安全。當年也是不折不扣的「國民好物」，只不過因為笨重慢慢淡出。而今因為懷舊風的吹襲又受到追捧。還有小時候覺得又醜又土氣的蚌殼棉鞋，如今也再回潮流，甚至搶奪雪地靴的風頭。時尚真是一個輪迴。



瓜園蓬山

gardenermarvin@gmail.com

逢周三、四、五見報

陀螺和驢蹄

春節居家收拾雜物，在書桌的角落發現一個紅木小陀螺，想起是數月前在都江堰一家別致的小店買的。這枚陀螺狀如荸薺而扁，上手挺沉，頗有古意，豎以黃銅細杆，捻之即旋。記得小店老闆做示範轉給我看時說，陀螺是可以解壓的。

陀螺是傳統玩具，我小時候常玩。當年的陀螺是木頭削成的，用一根皮繩抽打令其不停地旋轉。與小夥伴比賽時，要用巧勁來抽，使之與其他陀螺相撞，被撞歪或倒下停轉的，就算輸了。我老家的話裏，把性子頑劣常需敲打的孩子稱作「賤陀螺」，大概取陀螺需抽打才能轉動之意。不過，我倒沒想過它有解壓之功效。一旦得知了這一點，寫稿間隙轉轉這小陀螺，心情似乎確實得到了放鬆。



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

冰雪的思念

香港疫情爆發，又逢陰雨連綿，心情難免沾上點濕冷陰晦。幸而北京冬奧會的表演，多少能驅去些抑鬱煩悶。

看冰觀雪，勾起對冰雪的思念。當年南方女孩到北方求學，對冰雪的嚮往變成了生活難題，嚴冬的衣食住行都需一番適應。但青春無敵，苦日子熬過後到今天成了回憶的話題。

北京雪天猶如香港雨天，非必要同學們都不外出。如遇假日，校園人跡更是稀少，世界變得安靜。宿舍裏有人愛趴在窗前看雪景，算是打發了像是不完的時間。若有路人在冰面上走不穩，「叭唧」摔個四腳朝天，還會招來觀者沒良心的大笑。那時沒有羽絨衣，大家穿的多是棉

衣。穿上一兩冬，棉花會變硬不保暖。來自農村貧困地區的同學更只能穿件家織布的老棉襖，棉花也許已用過幾代。衣物保暖不足，人們出門都愛縮頭縮腦，端的一個窘態。

有時也會冒雪到遠離宿舍區的湖畔走一圈，讓雪花打到臉上，覺得那種冷爽既提神又刺激。雪天放晴最開心。那時藍天下雪光晃眼，不出去瘋一下對不住自己。最好的便是去滑冰。到學校體育館借一雙

冰鞋，到冰封湖面上去走走。可惜一上去總站不住連着摔倒，選擇得不輕，甚至崴過腳。不得不說自己滑冰毫無天分，最後的成功也只是在冰上勉強滑幾步。

跟學校去過北方農村。遇上大雪不能幹活時，同學們便圍着火爐東拉西扯。在火上烤幾個白薯，或者燉一鍋粉條，吃着又香又熱，全身滾燙。看着被厚雪鋪滿的村道，曾想過：這時最好有人來訪。在火上溫上一壺小酒，和他小酌一杯，促膝長談，便是雪天的最高境界了。其實我並不沾酒，那些純是被大雪詩詞勾出的想像。

久違冰雪，看運動員在冰雪裏自如放飛，甚為驚羨，也攪動了對舊時冰雪的回憶。



人與歲月 凡心

fanxinw@hotmail.com

逢周三、五見報

寫出一本你喜歡的子彈筆記

上回提到，「子彈筆記」早已成為不少想自主時間的上班族、自由工作者、企業家的隨身法寶。千里之行始於足下，我們上次提到如何從第一頁寫起，而今次，我們就談一談「子彈筆記」的核心：每日記錄。

或許，我們會以為「每日記錄」不過是寫下日子、頁數，還有當天的任務、事件、點子。的確，以上皆是，但「每日記錄」之重要，不單在於它記錄了什麼，而是它作為「我們每天要打開筆記本」的理由。

我們不是為了記錄日程而寫子彈筆記，而是為了透過子彈筆記，培養天天追蹤自己任務、行動力、完成率的好習慣。因此，一本好的「子彈筆記」是一本你會喜歡打開來書寫、閱讀，甚至跟人分享的

筆記。

「每日記錄」是你訓練自己書寫子彈筆記的基礎，而在此之上，你便可以建構適合自己使用的格式。一般人會加入「每月記錄」，也有人會加入「未來記錄」，用來規劃未來六個月的事項，把你目前能想到的計劃和日期都寫下去，一目了然。

我的「子彈筆記」還有幾個頁面，包括「年度目標」，如我想要達到的體脂率、每一年完成的短篇小說數目等等；「年度書單」，將我一年讀過的書按閱讀次序記錄；「習慣追蹤」，我會以「五畫

為一個正字」的方式，記錄我完成目標行為的次數，如健身、冥想；「感恩記錄」，寫下我想多謝的人和事。

在創作一本子彈筆記時，人們往往會有一些疑問。第一，怎樣才算一本完美的子彈筆記呢？作者卡羅爾提醒我們：「只要你覺得自己過於執著完美，你都要提醒自己，這不過是一個工具而已，重要的是你寫下的內容」；第二，我們應該什麼時間開始寫一本子彈筆記呢？答案是：什麼時候都可以，因為每一天都是餘下生命的第一天。

最後一個常見問題是：與其花時間寫筆記，為什麼我不花時間去行動呢？我的個人經驗告訴我：沒有花在寫筆記的時間，更多是花在了無聊而回想不到來的瑣事上。



自我完善 米哈

逢周五見報

逝去的武俠

本周香港著名導演楚原離世。曾執導過《七十二家房客》、《三少爺的劍》等武俠電影的他，與李翰祥、胡金銓、張徹並稱邵氏電影的「四大帥」。如今物是人非，四人都已離去，而伴隨他們一同離去的，似乎還有那個曾經輝煌的華語武俠電影的時代。

武俠片曾經是華語電影皇冠上的寶石。它是華語電影獨一無二的類型，在這個類型之下曾誕生過大量的叫好又叫座的經典影片票房冠軍。但凡是華語電影世界的大導演，都要去拜一拜武俠片的這座山頭：李安的《臥虎藏龍》和張藝謀的《英雄》，在不同程度的借鑒胡金銓武俠片的基礎上，創作出自己的經典；王家衛的《一代宗師》和侯孝賢的《刺客聶隱娘》，在努力嘗試拓寬武俠片的邊界……陳凱歌當年以《無極》嘗試武俠片失敗後，又拍了《道士下山》，成功與否不說，但是對於武俠這個類型的執著與念念不忘卻可見一斑。

然而，伴隨內地電影市場發展帶來了整個華語電影產業的繁榮，武俠片這顆曾經的寶石似乎凋零已久。翻看如今的華語電影票房榜單，早已沒了武俠片的蹤影，在各大頒獎典禮和電影節中，上一部斬獲大獎的武俠片，似乎也要追溯到二〇一五年的《刺客聶隱娘》了。武俠片沒有絕對消失，如當前賣座的動作電影，或者之前頗受讚譽的徐浩峰的「民國武林」，都有武俠片的魅影，但飛簷走壁的打鬥、天馬行空的招式與理想主義的俠義精神，卻似乎再難遇見了。生老病死，本是無常，怕只怕伴隨楚原們一起離去的，還有「管他天下千萬事，閒來輕笑兩三聲」的理想與浪漫主義的精神。



談文論藝 嘉妍

逢周五見報

疫情中美國人的「政治身份」

世界各國的數據都證明：新冠肺炎疫情給老人帶來的健康危害遠大於對年輕人的影響。美國因新冠病毒致死者約有四分之三是六十五歲以上的老人。照常情推理，應該是老人比年輕人更懼怕疫情。《紐約時報》今年一月的一次民意調查卻發現，十八至三十四歲的人比六十五歲以上者更擔心染上新冠病毒。第二個令人驚訝的發現是，新冠疫苗打得越多的人越害怕疫情。打過第三針加強針的美國人仍然憂心忡忡，完全不接種的反倒最不擔心感染新冠會造成健康問題，似乎應了「無知無畏」的老話。

美國人對新冠疫情的態度令外人迷惑，最關鍵的一點在於政治立場彷彿超越理性，主宰了一切。無論性別，階層，經濟狀況，共和黨人硬是比民主黨人更懷疑疫苗的有效性，更少擔心孩子在學校會染上新冠病毒，更表現出對奧密克戎滿不在乎，即便因為不打疫苗、不採取防護措施而死於新冠的共和黨人遠多於民主黨人。開頭提到的兩個悖論，最可信的解釋是年紀較大的美國人偏向於共和黨，所以表現出「不打疫苗不擔心」的態度。但民主黨人也有非理性的一面，如激烈反對線下復課，卻似乎對線上教學、社交隔離給兒女帶來的心理健康危害熟視無睹。

《紐約時報》的這份調查絕不是個案。其他民意調查一再證明共和、民主兩黨如今政治立場水火不容，造成兩黨選民在幾乎所有重大問題上都採取截然不同的態度，新冠肺炎疫情、氣候變異、移民政策、選舉權、墮胎權無不如此。「部落主義」的狹隘視野統領一切，無視科學，超越生死，令人悲哀而復悽然。



墟里葉歌

逢周一、五見報

沈周《京江送別圖》

日前，北京冬奧會落下帷幕，閉幕式「折柳寄情」道盡中國人的送別情思。說起送別，不論是千年前的古詩詞，抑或是現世人生，離別總是不期而遇；不論是「桃花潭水送汪倫」，還是人間一幕又一幕的苦痛別離，再好的事與事皆「猶有竟時」，縱使萬般不捨，也只能說一句珍重，正如今天要介紹的這幅《京江送別圖》（附圖，局部）。

現藏於故宮博物院的《京江送別圖》，出自



明代畫家沈周之手，畫中沈周等人站於岸邊作揖送別，目送身穿官家衣的太守吳愈前去赴任。遠景崇山連綿不絕，再遠一些的山川隱於遠方，以披麻皴法繪之。畫面寬廣，近處可見楊柳依依，文人以柳送別之情呼之欲出，船上之人面目看不真切，但赴任之人立於船頭，映着蒼茫天地，稍顯伶仃，彷彿預示此去前路山高水遠，也盡顯作者於離別之時的捨。

細微之處，觀畫之人可感春意正好，沈周用筆克制，色澤暈染剛好，清麗濃淡之間已盡顯離別之意——岸上眾人身旁是豐富春日樹木種植，卻與乘舟人遠去方向的蕭瑟群山形成鮮明對比，這種繁華與孤獨的隱喻反差，令人觀之也能有所共鳴。

作畫者沈周，生於蘇州世家，終身未出仕為

官，畫作構圖簡練、筆法渾厚，發展了文人水墨寫意山水、花鳥畫之表現技法，部分畫作盡顯古代文人生活雅趣，並於無心插柳之際，為隨後出現的「吳派畫風」之蔚為大觀，起了開創性作用。

今日看古代文人畫，看的是一份悠然的生活姿態，他們畫中之山水可觀可賞可遊，全無都市生活的熙熙攘攘。而這幅《京江送別圖》更是以一齣古代的離愁別緒，提醒忙碌眾人，珍惜每一場相遇與分離，不要等真的錯過，才徒留悲切。



館藏擷英 閒雅

逢周五見報

人寵宜親密有間

就打破了長久以來雙方的作息習慣，造成雙方均有壓力。人類還懂得自我調節，寵物有壓力就表現為精神萎靡、食慾不振，以至患有消化病。

有獸醫解釋，主人在家工作，令毛孩獨處休息時間少了，會造成「隱性壓力」。可以有三種方法解決：

1. 給予彼此空間
我們要尊重毛孩也有獨處的需要，當牠走到別處或是睡覺的時候，就不要騷擾，盡量給予空間。給予貓狗一個安靜小空間，或是紙箱或是床，只要牠們躲進去，就要識趣！
2. 建立常規
即使在家工作，也要扮成正常工作般，大家

都要嚴守紀律。在固定的時間餵食、互動、玩耍，讓狗貓能夠預期什麼時間會發生什麼事情，「規律」與「可預期性」有助給予貓狗安全感，也給予彼此工作、獨處的時間。

3. 觀察並求醫
時常觀察寵物的精神和食慾是否有異常。當牠們壓力大時，出現異常就要向獸醫求助。



萌宠集 佑松

逢周五見報