

吃什麼才安全？

某晚我跟太太閒聊時提及小女近來「情迷」那些五顏六色、賣相奪目的糖果，為了健康起見，必須和寶寶約法三章，規定她一個月之內最多只能吃十顆水果糖。我感嘆謂這些糖果



自由談
周軒諾

生產商真的「害人不淺」，為了「俘獲」小孩子的「靈魂」，不惜在糖分偏高的糖果裏再添加七彩繽紛的顏色染料，好讓天真的小朋友們成為它們的「鐵粉」，然後源源不絕地奉上銀兩購買。

說起添加色素，內子表示現今市面上的食物很多也混雜了人造色素和染料，只是我們被蒙在鼓裏，或掉以輕心而已，接着她便如數家珍般道出一系列有可能「染色」的食物和飲料，諸如：鳳爪、叉燒、香腸、魷魚、雞翼、橘子、草莓、西瓜、橙汁等等，我附和道：「對啊對啊！但何止這些呀！馬拉糕呢？瓜子呢？梨子呢？提子呢？」

食品安全問題近年來屢屢登上報紙的頭條新聞報道，什麼「百分之三十七『有機』菜含殘餘農藥」、「七成食油出事 可致癌無孖生」、「人造牛油 長食傷腎 逾半含致癌物污染物」、「百分之九十曲奇蛋卷致癌 名牌老牌上黑榜」、「桂花魚燒鰻魚樣本驗出孔雀石綠」、「五款珍奶 攝糖超標」……多不勝數、比比皆是，弄到吃什麼也不安全似的。

的確，自從數年前一連串

關於食品安全問題的報道公諸於世後，我們吃雞蛋、鴨蛋，會害怕吃進蘇丹紅；吃淡水魚，會害怕吃進孔雀石綠；吃豬肉、牛肉，會害怕吃進瘦肉精；吃蔬菜、水果，會害怕吃進農藥；吃大開蟹，會害怕吃進毒素；吃粉麵，會害怕吃進味精防腐劑；吃果醬、花生醬，會害怕吃進人造色素；喝嬰兒奶粉，會害怕吸入三聚氰胺，甚至連喝水也會擔心喝到重金屬。在科技日新月異的二十一世紀，竟然連一日三餐都擔驚受怕，食物的「安全」程度比得上遠古時代原始人茹毛飲血，說來是有些諷刺和可悲。

如果孔子那番名言：「富與貴，是人之所欲也，不以其道得之，不處也」能動那群唯利是圖的食物供應商和不法商人就好了，那他們就不會為了牟取暴利而在生產食物的過程中添加各種各樣的「毒」。

現如今，普羅大眾已經非常注重食物和飲品中的成分、衛生與營養了，不過各色食物中的「毒」有沒有減退，大家心裏有數，尤其是外出用膳時，食客們對食材的來源知道多少？又可會細心研究那些放進嘴巴裏的美食之前經歷過什麼對待？

既然怎麼也避不開食品中這樣的、那樣的「毒」，那大家便唯有自欺欺人地講一句廣東話口頭禪——「大菌食細菌，細菌當補品」來安慰自己吧。



客居人語
姚 船

前人說，「人生七十古來稀。」今人道，「人生七十正開始。」都有道理。七十歲，是人生旅途一座里程碑，宣告歲月已踏入老年階段。年少純真浪漫的青春歲月只能回味，中年辛勞拚搏的崢嶸歲月也已過去，該是可以放下養兒育女重擔、輕鬆悠閒過日子。不過，是否從此就無憂無慮、隨心所欲，恐怕也不盡然。

有的人退休後有了新的「任務」，要幫兒女照顧孩子，從廚房忙到廳堂，還要往返學校接送，一點都不輕鬆。自家孫輩，心甘情願，只是沒有自己的時間空間。

而有的空巢老人剛好相反。子女長大高飛，成家立業，有的還遠在外地，要見上一面都不容易。雖有電視、手機打發時間，畢竟感到有點孤獨寂寞。

不過，老年人最大的憂慮還是自己的身體健康。勞碌了幾十年，身子難再硬朗，骨架時常唧唧「歌唱」，五臟六腑則亂跳「街舞」，年歲不饒人啊，病痛頻頻來襲，令人防不勝防。

正如一座多年舊屋，難免屋頂漏雨，牆

「修補」的歲月

壁破損，地板鬆動，水渠淤塞……如不加修繕，後果可想而知。人體何嘗不是這樣？一上了年紀，什麼「三高」，心臟衰弱，骨質疏鬆、風濕關節等等接踵而來，無法忽視，只能傾力抵禦。

有幾次位老友相聚，話題圍繞各人的身體狀況。其中一位平時愛說笑、言談幽默的自嘲道，「我從頭到腳，似乎都有痛點，隔三差五看醫生，修補身體過日子。」眾人會心微笑。不是嗎？跨過七十門檻，不再青春無敵，可謂進入「修補」的歲月了。

裝修房子，可隨心所欲，只要肯花錢，就能讓其煥然一新。修補身體，卻很難這樣。俗話說，「健康不是花錢買來的。」踏入老年，要保持健康，充滿活力，得靠自己。除了注意適當運動和起居飲食，最主要是修心養性，調整好自己心態，再不能用居高臨下的姿勢去對付別人，包括過往同事，親朋戚友或自家下輩。

不少人在過往生涯中，曾經頗有地位或輝煌一時，退休後步入老年，卻未能從消逝的光環中走出來，自認昔日氣勢威風仍在，埋怨周遭的人對他冷淡，不尊重了。所以整天悶悶不樂，鬱鬱不得意，躲在家裏。不難想像，這些人的日子有何樂趣可言。

果斷放下身段，才能開啟一段屬於自己

的新生活。有位友人，退休前是公營機構部門主管。離職後，仍主動與下屬保持聯繫，加入他們的聊天群組，與大家一起，每月一次到不同餐廳聚會，平起平坐，無拘無束，暢所欲言，結賬AA制，感覺十分愉悅。他說，「現在才真正快樂享受生活。」

不單對外人，對待家人也應如此，切勿仍在下輩面前，擺出一副權威家長樣子。當兒女還小，基本聽從父母安排，聽慣了嘮叨，甚至是偶爾大聲斥責。但當他們長大了，有了自己的孩子，而你仍想當「權威」，事事插手，結果十之八九碰一鼻子灰，搞得大家都不高興。所以，上了年紀，在煩雜小事上還是要「裝聾作啞」，相信後輩，自享清福。

科技發達，醫療進步，人生七十已不再稀奇。夕陽雖不雄偉熾熱，但它溫暖柔和，散發着另一種美。踏上七十台階，只要修養好身心，人生另一旅程，歲月靜好。

何以解憂



喬治酒館 (George Inn) 是倫敦僅存的驛馬客棧。資料圖片



英倫漫語
江 恆

在疫情期間，英國酒類銷量飆升，尤其隨着酒吧的解禁，買醉的人潮更是盛況空前，這也應了英國那句老話：如果一個生活在公元十世紀的人從墳墓中醒來，他

仍能認識兩樣東西——教堂和酒吧。

此話雖有些誇張，卻將英國人愛喝酒的特點描繪得淋漓盡致。以我在英國多年的生活經驗，酒絕對算得上英國人生活的重要組成部分，比如節假日周末或親朋好友聚會，一定要推杯換盞；上班族在午休或下班後也會三五成群開懷暢飲；大多數公開活動都備有酒水招待，就連嚴肅的學術機構研討會也能紅酒、香檳一應俱全，台上講話，台下品酒；甚至有些學校的家長會，亦特別為家長準備紅酒和小食，給人錯覺以為走錯了場地。有些英國人更到了嗜酒如命的地步，常在街頭爛醉如泥。

既然英國人愛酒，酒吧自然大受歡迎，在英國街頭林立的各式酒吧中，不論古色古香的百年老店，還是充滿現代氣息的網紅熱點，總能顧客盈門。用英國文化雜誌作家基蘭·德夫林的話說，酒吧 (pub) 作為「公共之家」(public house) 一詞的簡稱，意味着大眾社交的核心場所，這也是它深受人們喜愛的根本原因。但在酒吧不僅是喝酒，很多時候是進行思想和文化的交流，它因而承載了人文意義。

比如在文學領域，酒吧是獲取創作靈感的來源。典型例子是倫敦僅存的驛馬客棧「喬治酒館」(George Inn)，它就建在英國著名詩人喬叟《坎特伯雷故事集》的起點「戰袍酒館」(The Tabard) 旁，除了大文豪莎士比亞經常光顧，據說狄更斯為效仿莎翁也成了酒館的常客，他甚至把該酒館寫進自己的小說《小杜麗》裏。而英國布克文學獎得主格雷厄姆·斯威夫特在他的小說《最後一單酒》(Last Orders) 中，也將「馬車酒館」(The Coach) 作為貫穿全書的線索，詮釋了年老的酒友之間相伴一生的友誼，書名更加

體現了「臨別再來一杯」的英國傳統。至於魔幻小說《魔戒》的作者托爾金，則在牛津「老鷹和小孩酒館」(The Eagle and Child) 定期參加文學社聚會，對他的創作給予了很多啟發。

不僅是文學創作，偉大的思想家馬克思和恩格斯在索爾福德「新月酒館」(The Crescent) 討論並最終完成《共產黨宣言》，留下了人類歷史上一段佳話，而兩人在有數百年歷史的倫敦「紅獅酒吧」(Red Lion) 也召開過共產主義聯盟會議並共同討論革命理論，如今也成了熱門的旅遊景點。此外，風靡全球的英國披頭四樂隊 (The Beatles) 也與酒吧有着深厚淵源，他們是在利物浦「洞窟酒吧」(The Cavern Club) 出道，最終在「藍花楹木酒吧」(Jacaranda Club) 成名。當然還有一個極端的例子，十七世紀企圖炸毀英國國會大廈的「火藥陰謀」(Gunpowder Plot)，也是在北漢普頓老馬車房酒館裏進行的策劃，雖然最後以失敗告終，但卻保留下來每年十一月五日燃放煙花的煙花節 (Bonfire Night) 傳統。

可以說，悠久的酒吧文化薰陶出英國人無酒不歡的性格，女王和首相都不例外。參觀過白金漢宮的人都知道，出口處

總要經過皇家禮品店，當中人氣極旺的就是女王伊麗莎白二世最愛的、產自皇家酒窖的幾款紅酒。據英國媒體披露，她長期保持喝酒習慣，年過九十時每天還至少要喝上四杯馬提尼，在午飯前會飲一杯杜本內酒搭配杜松子酒，裏面還要加上檸檬和冰塊，午飯之後則是一杯紅酒，臨睡前還要喝上一杯安眠的香檳。

戰時首相邱吉爾更是以驚人的酒量著稱，他常年以喝一杯威士忌開始新的一天，據他最信任的副官湯普遜上尉回憶說，「在家時，他通常會在午餐時喝一杯葡萄酒，晚餐則喝香檳。在此期間如果需要喝點什麼的話，基本就是一杯加蘇打水和冰塊的威士忌。」即使在戰時內閣辦公室，他也是杯不離手。至於前首相卡梅倫則因貪杯鬧出笑話，他竟把八歲的女兒忘在了酒吧，以至於酒吧之後掛出「離開時記得帶自己小孩」的牌子。現任首相約翰遜在唐寧街十號首相府違規開酒水派對的醜聞至今沒有平息。

有專家解釋，英國人愛喝酒與天氣陰冷、性格內向以及在足球賽事中宣洩等因素有關，說到底都是一種自我情緒的排解和釋放，就像英國十八世紀詩人塞繆爾的名言：世間人類所創造的萬物，哪一項比得上酒館能給人們帶來的無限幸福。

花城木棉紅

隨着氣溫升高，花城廣州木棉花盛開。市民在木棉樹下散步。

新華社



市井萬象



牌樓的故事 (上)

牌樓，亦稱牌坊，其源於先秦，漢唐牌樓已然光彩赫赫，出將入朝，得勝回朝，繁華要道，無不以牌樓彰顯。兩宋時期，牌樓修建得更高、更俏、更威嚴、更具有文化氣場。到明清時代，牌樓的發展達到高峰。看遍京城牌樓，便知王朝興替；看懂中國的牌坊，才能看懂中國封建王朝的歷史，章章頁頁都印刻在一座座牌樓之上。

牌樓文化廣納百川，即有為帝王將相修建的，也有為才子佳人修的，還有為黎民百姓修的。立威、立權、立功、立德、立言、立昭都離不開牌樓。貞潔牌樓、盡孝牌樓、盡忠牌樓、盡德牌樓、普化牌樓、追念牌樓。牌樓是中國儒教的精典化身，仁、義、禮、智、信皆有牌樓，皆濃縮體現牌樓之中。

從明朝算起，北京城有大約三百多座牌樓，登四九城觀望，京城無處不牌樓。有牌樓之處，方有繁華，才有王府，才有衙門，才有江湖。

明清最著名的牌樓是立於前門大街的六

柱五樓的大牌坊，稱「五牌樓」，正在護城河頭，正對正陽門，正對大明門，改朝換代以後稱大清門，正是北京皇城中軸線。六根朝天柱，皆一人環抱的古香樟木，漆成醬紅色，直挺入天。有說，前門樓子九十九丈高，五牌樓高六十六丈。柱頂是包銅的，外面鍍金，上下盤着九條龍，龍眼都鑲着寶石珠。朝陽照耀時，龍是往上騰飛的；夕陽西下，龍又是往下游弋的。牌樓是綠瓦蓋頂，中間背頂是一溜金黃色的琉璃瓦。坊題三個金光閃閃的大字：正陽橋。光彩耀眼之時，一九四九年，解放軍舉行入城式，步兵方隊、跑兵方隊、坦克方隊、騎兵方隊威武地通過「五牌樓」，開進北京城。五牌樓是歷史的見證人。

北海公園一進門迎面就是一座四柱三門大牌樓，坊題為「堆雲」「積翠」，臨橋相對，又稱橋牌樓，一景經牌樓一點綴，出彩又新奇，富有文化氣場，這就是牌樓之神奇。

北京東四，又稱東四牌樓，因為那地方



▲五牌樓立於前門大街。資料圖片

矗立着四大牌樓，十字街口，東西南北各有一座風采奕奕、威武莊嚴的大牌樓，標誌性建築，東四牌樓由此聞名遐邇。北京很多地名皆起自牌樓，這也說明明、清時代，牌樓是當時顯著，有排場的建築。東單、西單、東四、西四，是當時最繁榮的大街道，俱冠之牌樓。但牌樓的命運也苦。據說北京現只有六十五座牌樓，很多還是修復的、新建的。保存比較好的是雍和宮大牌樓，是當年康熙皇帝親賜給四子雍親王的，四柱三間九

樓，一水的金黃琉璃瓦，雕樑畫棟，金碧輝煌。兩旁偏樓龍鳳板上龍鳳飛，中間坊題有四個大字：「寰海尊親」。

去過首都博物館的人，一進大廳或許感到奇怪，為什麼有一座五彩牌樓擺在大廳的南壁？原來這座牌樓本來是在北京歷代帝王廟前，已經站立在那裏數百年了，大名喚作景德街牌樓。當時要拆除它，梁思成反對，一次又一次地反對，反對不成，就建議把它保存起來，於是就將它拆散後置放在大庫房中，積塵落土，總算把它保存下來，後重新安裝移至首博。

這座牌樓，建於元代，立於皇城門內大街歷代帝王廟前，南北相對各一座，橫跨大街，為三間四柱七樓式牌樓，木質結構，造型優美，雕刻精細，高九點七四米，寬二十一點八六米，牌樓正中的坊題「景德街」，藍底金字，光耀神奇。梁思成力保的原因之一是此牌樓是北京城裏最美的牌樓，拆了就毀了一件藝術瑰寶，當時還是北京城最古老的牌樓，全國也再無元代牌樓。



閒話煙雨
白頭翁