

充滿運動感的春天

板，旁邊有些高矮不等的單槓，有時候還有一排半高的長條形石墩。在這裏經常會看到有獨自來鍛煉的人，做力量訓練的，做瑜伽的，或者跑步後拉伸的人們。有時候有拳擊教練帶着一兩個學員在這裏練拳；或者，健身教練帶着終下決心減肥的人，教練在旁邊喊着數字，另一個人滿臉痛苦地堅持做着動作。

正因為有這些「運動角」，柏林也很容易在網上找到有教練帶領的室外健身活動。特別是疫情期間健身房關閉，這樣的室外健身群體變得異常受歡迎。

有資質的教練會在網上或者App上發布課時信息，比如時間、地點、內容和運動難度。人們可以根據自己的需求報名參加。一般一堂課三十分鐘至一小時不等，人數大多在六至十人。上課的時候教練會給每位參加的學員發一個運動手環，記錄下心率和運動強度分析，也便於隨時調整訓練內容。

在柏林，人們除了跟隨這種小組上課參加鍛煉，也有一部分相對固定的更高階的戶外鍛煉場所。比如說柏林的三角公園裏有個小的運動公園，其中一部分是具有蹦床和單雙槓等器械的專業運動區，還有為滑板車等極限運動提供的凹型滑行場地，旁邊還有一個室外籃球場和小型足球場；公園的另一邊則有一大片沙灘排球練習場。

除了公園各處都有健身運動的設施，柏林

退役的滕佩爾霍夫老機場也是市民們帶着小孩滑冰、騎單車、放風箏的好地方。

如果說柏林人們幸運地擁有那麼多「刻意」為他們準備的運動場所，那麼更幸運的是，柏林周邊還有大片的森林和湖泊可以划船、游泳、徒步……

初春的柏林，充滿了運動感，充滿了生機蓬勃的氣息。



▲三角公園裏的滑板車場地。

作者供圖



柏林漫言

余 逾

攝氏一度，體感溫度零下攝氏兩度。這讓我想起曾經有次跑步遇到的那位德國大爺跟我說的，三月份的早晨依然是冬天。

柏林人可顧不了這麼多，只要有太陽，就是運動的日子。幾乎每天送小孩上學的路上，身邊都有晨跑的人。草坪上依稀還有點泛白，那是霜降留下的顏色。這才想起，現在依然是零度左右的溫度。

如果只看跑步的人的穿着，你很難判斷現在到底是什麼季節。有短袖短褲戴着墨鏡一身夏日打扮的，也有裹着長袖運動外套頭戴帽子耳套「全副武裝」的。然而，你很容易便能看到他們跑步時哈出的熱氣立刻在冰冷的空氣中變成霧氣的樣子。噢，不要被刺眼的陽光欺騙了，現在依然是寒冷的日子。

柏林的很多公園裏都有專門的「運動角」，這是特意為日常健身鍛煉的人準備的。往往不會太大的地方，但地上會鋪上塑膠地

日本漫畫家藤子不二雄A逝世

據日本傳媒報道，日本漫畫家藤子不二雄A（原名：安孫子素雄）於四月七日早上在川崎市內的住宅中去世，享年八十八歲。

安孫子素雄出生於一九三四年，一九五一年開始創作漫畫，代表作包括《忍者小靈精》《怪物小王子》等。他曾經與藤本弘（藤子・F・不二雄）長期共用「藤子不二雄」這一筆名發表作品，當中最有名的當屬《哆啦A夢》。直至一九八〇年代末，由於二人的畫風、喜好有所出入，最終選擇分開創作。解散後，兩人的筆名依舊沿用這個給他們帶來榮譽的「藤子不二雄」，只是在名字中稍作區別：藤本弘用的是藤子・F・不二雄，安孫子素雄用的是藤子不二雄A。

藤子不二雄A在二〇〇五年獲頒第三十四屆日本漫畫家協會獎文部科學大臣獎，二〇〇八年獲日本政府頒發旭日小綬章。

來源：澎湃新聞



▲日本漫畫家藤子不二雄A。

圖片來源：《看電影》雜誌官方微博

疫後計劃

香港第五波疫情持續，家鄉順德容桂街道辦公室寄了數十箱防疫物資支援在港同鄉。這已是近期第二次發送物資了，我不用作為物資四處張羅。

上周我幫忙分派防疫物資，感受到前來領取物資的鄉親對來自容桂的支援和關顧都心懷感激。各人都紛紛表達自己疫後的回鄉大計：有熱愛烹飪的鄉親建議限聚令取消後，開班分享煮順德菜的心得；有人計劃退休後回鄉生活，也有幾位有業務在順德，過去兩年靠微信視頻監察業務的，他們都思鄉情切，期望能早日通關，回鄉探親。

疫後我最想做什麼？希望去順德前，能先去武漢探訪。仍記得當初我從美國返港要在檢疫酒店隔離二十一天，困在房間的第十六天，感覺很煎熬困苦。這種堅持其實是折磨着人的意志和心靈，也是考驗內心的堅定。難為武漢人曾留在家裏兩個多月足不出戶，他們為抗疫投入的精神很值得敬佩。精神力量是中國人厲害的武器，超強容忍力是我們天生的特質，武漢人把中國人的堅忍特質向全世界展現得淋漓盡致。我喜歡很有生命力的地方。好想去感受武漢人的強大精神力量。



清心直說

楊美儀

順道我要去湖北尋人。事緣在二〇二〇年二月八日《新京報》的秒拍頻道「我們」的一輯「疫情下的孩子淚」。一位湖北咸寧特警江漢在抗疫十幾天後抽空回家，到家也只能在門口跟兒子保持一定距離地聊幾句。

由於孩子已多日沒跟爸爸見面，表現得十分興奮，跳躍着高呼「爸爸加油」。可是當爸爸又要離開回去工作崗位時，鏡頭拍到送別爸爸後，孩子轉身之後背部不斷在抽搐，遏抑着情緒，然後鏡頭一轉就見到小朋友淚流滿面地痛哭：「爸爸還要過多久才回來？我好想你啊！」他的淚水令我想到人的天性就是愛。我被這位小孩子的淚水感動得幾個晚上失眠，很奇妙的緣分，這位小孩子一直在我腦海中，很記掛他。曾經拜託內地朋友致電咸寧公安局找這位特警爸爸問好，想了解小朋友的情況，怎料電話號碼已改，聯絡不上。尋找這位小朋友及跟他見面是我的心願，只要通關，我會立刻起行。

轉眼間已等了兩年多，小朋友已經九歲了，相信他已長高不少。我會繼續祝福他一家平安健康！也為戰勝疫情，我們能回復正常生活而祈願。

十分明顯，與多數同齡人相比，在上世紀八十年代，我這個戴眼鏡女孩子更多地沉浸在只屬於自己一個人的精神小天地中。

我孤獨。

《紅岩》《新兒女英雄傳》《小礦工》《青春萬歲》《馬蘭草》《不盡長江滾滾來》……這些書我都看過不下二十遍了。某種神秘、世襲的激情，執著到幾至偏激的心理，使孩子時期的我就像大多數在五六十年代度過青少年時光的國人一樣，在心靈基石裏鑄下了激動人心的，理想主義的情感紋路。我分外強烈地時時為一種光芒吸引，不能自拔，以至於到了這種地步：整個小學時期，一聽到「重慶」這個詞就渾身起幸福的雞皮疙瘩。

有所選擇的書籍慷慨地在我眼前打開五光十色的長窗。生長在校園的孩子，也只能從這些有限的窗口探視各地域往昔的風俗世態與人情世故：《紅岩》裏回響着低沉船工號子的山城，《小礦工》所展示的白山黑水莽莽森林，《不盡長江滾滾來》中大革命浪潮席捲的武漢

維港看雲

郭一鳴



講好中國故事，這個話題談論多年，內地一些官媒，特別是央視，陸續交出功課。前幾天傳媒界同行Z說，看了央視製作的《典籍裏的中國》介紹老子的《道德經》，被深深吸引，覺得這套節目很有創意，把中國古籍裏的內容搬上了電視，採用話劇的手法融入電影元素，令人耳目一新，他打算把這套節目所有的內容都收集起來，慢慢欣賞。我說我看過介紹李時珍的《本草綱目》和其他幾集，頗有同感。

近年央視拍了不少叫好又叫座的電視劇，筆者上周五在本欄介紹的《人世間》是其中之一，好幾個朋友在我的推薦下，看第一集之後就欲罷不能。筆者去年介紹過的《覺醒年代》、《跨過鴨綠江》、《絕密使命》等劇集，都口碑不俗。央視的好節目好製作遠不止電視劇，《典籍裏的中國》是另一個優秀策劃和製作，去年初推出後好評如潮。據央視網介紹，該節目是「聚焦中華優秀文化典籍，從中甄選最值得講述的優秀傳統文化作品，以『文化節目+戲劇+影視化』的方式，講述典籍的成書、核心思想以及流轉中的閃亮故事，讓書寫在典籍裏的文字『活』起來，展現典籍裏蘊含的中國智慧、中國精神和中國價值。」我看過幾期節目，效果的確如此。

以第四期的《本草綱目》為例，內地著名演員王勁松飾演的明代醫學家李時珍，以一人之力，花三十年心血寫成一百九十萬字的中醫學巨著《本草綱目》，成為一代藥聖，電視上呈現三維空間：舞台上有時珍寫作《本草綱目》的艱辛歷史過程的再現，場景力求真實；拉開鏡頭，台下有幾位當代專家學者對這一巨著的主要內容及其意義進行同步點評；而主持人撒貝寧則穿越四百多年時空與李時珍對話，一會兒引領觀眾走進歷史、一會兒回到現實引發思考。用這種形式來介紹一本古書和書的作者，確實頗有創意，每集約九十分鐘，不知不覺就看完，一點不會覺得悶。《周易》、《尚

書》、《孫子兵法》、《史記》、《天工開物》、《徐霞客遊記》等專集都可以在網上免費觀看。

講好中國故事，關鍵在一個「好」字，何謂之好？不只是專家說好，更不能只是領導說好、官員說好，最重要的是廣大老百姓說好、中外聽眾和觀眾喜聞樂見，說白一點，就是要有市場、票房、點擊率，要有口碑有熱度。央視製作的一系列優秀作品，之所以能夠講好中國故事，筆者認為有兩點最重要，首先是真實。無論是講歷史故事還是現實故事，都能夠尊重歷史、直面現實，像《人世間》對改革開放幾十年來的東北地區官場文化和社會問題的「寫真」，像《覺醒年代》還原陳獨秀以及其他中共建黨初期重要人物的歷史面貌，都讓觀眾感受到「真實」二字的魅力。在《典籍裏的中國》的老子、司馬遷、李時珍、徐霞客等先賢，也都是有血有肉的普通人。李時珍跪求父親允其棄科舉學醫藥，場面真實感人。當然，「真實」二字說易做難，最需要的是自信，做不到真實，便不可能講好中國故事。

其次是手法和技巧。像《跨過鴨綠江》的抗美援朝戰爭，非常逼真，坐在鐳射光學



▲《典籍裏的中國》把話劇、電影、評論等元素融為一體。

劇照

少年讀書夢



人生在線

侯宇燕

三鎮和紡織女工生活，《馬蘭草》娓娓道來的六十年代寧夏大學，《新兒女英雄傳》裏抗戰時期的冀中平原，《青春萬歲》呼之欲出，朝氣蓬勃的五十年代北京女子中學……它們都向我微笑着，走來了。或是活潑潑的，或是深沉凝重的。

只有通過這些窗口，我才能多少了解到一些外面社會的風貌，而且主人公們都在一個比較樸素的農業化中國，以進取奮發的精神度過井井有條，既不矯揉造作，也不放縱自我的人生。這其實和我單純、樸素卻豐饒有序的個人世界，以及清華綠條簡單空氣潔淨的外部小環境產生了某種愉悅，又互相修正的共鳴。

我那時也看外國小說——更確切說，只看蘇聯小說，那深深影響了父輩人生選擇和審美意識的蘇聯文學。清華大學圖書館有很高的蘇俄文學專架。上中學後我就拿着父母的借書證，混在大學生裏獨立借閱了。管理員權當沒看見。當然，這是後話。

《我們是蘇維埃人》《青年近衛軍》《卓

婭和舒拉的故事》《真正的人》……在人生複雜的道路上，有這些書相伴，真的不會寂寞和絕望。它們都很破舊了，有賴勤勞的工作人員裏上硬封維持基本形狀。有些發黃的紙頁上還是密密麻麻的繁體字呢。看來在漫長時光裏，一代又一代清華人正是讀着它們走向了生活。把這些書翻開，有股薄荷似的陰涼撲面而來。閱讀的時光多在暑期。清涼的夏晨，綠葉在窗外柔和地沙沙作響。這些書籍多數都以那場可歌可泣的衛國戰爭為主題，也有一些涉及到戰前朝氣蓬勃、充滿小夜曲的集體農莊和城市。幾年後我才知道後者中有些部分是在粉飾和美化真實的生活，但這已不能改變我當時鑄就的閱讀心境。

蘇俄文學專架裏層還擺了一本薄薄的，很不起眼的書《丁香花開》。那時的我剛一讀，就覺「上當」，這書的「格調」很不對。但拋開「格調」二字不談，它倒真有趣，帶着頹喪的談諧。又和我某些深層次的天性那麼相合。人真是矛盾。

有個蠻可愛的發現：蘇聯人竟擁有相當多遵循某種變化規律的小名。起初，讀者會眼花繚亂，但很快就耳熟能詳。比如，普通的男孩名字「薩沙」，就可演變為「舒拉」「薩什卡」、「薩申什卡」……不久後我找到規律，用不着死記。外國小說裏，看似風馬牛不相及的人名，只要能有兩個以上的字相同，多半就指同一個人。

但與我血肉相連，汨汨融入心靈最深處的，還是祖國文化。有時我想像，世上一定存在這樣一位作家。他才華橫溢，又叱咤風雲，情操高潔，皎如皓月松柏。他經歷了艱苦的抗日戰爭，在波瀾壯闊的解放戰爭中揮灑熱血，又參加過抗美援朝。在不同文學作品裏，這些戰爭似乎是一樣的，又似乎很不一樣。而這位戎馬一生的老戰士，在他廣闊胸懷裏蕩漾着的究竟是怎樣一種我根本無法想像的深沉雄壯的詩意呢？再沒有比中華民族更富詩意的民族了！如果能讀到這樣的中國人寫的這樣的作品，那當然就是幸福。