

督郵

看過《三國》的人都知道「督郵」。督郵到安喜縣巡視，逼勒縣吏，劉備忍氣吞聲。但性格剛烈的張飛卻忍不了，揪住督郵頭髮，綁縛到馬樁上，用柳條着力鞭打，一連打折柳條十數枝。這就是「張翼德怒鞭督郵」。

這個倒霉鬼，也就成為史上著名的督郵。其實，這是小說《三國演義》中的文學情節。正史《三國志》中，卻是另一個版本：「督郵以公事到縣，先主求謁，不通，直入縛督郵，杖二百，解綬繫其頸着馬柳，棄官亡命。」原來是劉備親自動手，而且「杖二百」比打折柳條還狠。《三國演義》為了維護劉備的忠厚形象，將「戲份」轉嫁給了張飛。

另一個著名的督郵，則改變了陶淵明的命運。那句著名的「吾不能為五斗米折腰，拳拳事鄉里小人邪。」就是針對督郵而言的。陶淵明擔任彭澤縣令，督郵臨臨，屬下告訴要正裝接待。陶淵明不願再被這些俗務糾纏，解印遠去。並作《歸去來辭》明志，為後世留下了一篇心靈解放宣言。

正因為劉備、陶淵明的故事，督郵被深深打上了「小人」的標籤。其實，督郵本身沒有原罪，陶淵明的曾祖父、東晉名臣陶侃，「少孤貧，為郡督郵」。然而總體上，好督郵少，壞督郵多。督郵代表太守監察地方，位輕而權重，一個小報告可能就直接影響基層官員的仕途，太守也借助督郵來鉗制下屬。

而今，督郵早已消失，但督郵式的人物卻大有人在，狐假虎威，盛氣凌人。俗語說：「惹不起，躲得起。」劉備雖然出了口惡氣，但只好棄官逃亡跑路，其實也是「惹不起」；陶淵明乾脆「躲得起」。我等凡人，與劉、陶更是相差十萬八千里，遇到「督郵」，趁早默誦《歸去來辭》「寓形宇內復幾時，曷不委心任去留」，先躲為敬才是。

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

AI絕糧

說到底是人類的有限，就像AI說到底是人類的分身。

不過，一旦沒有了大量新數據的餵養，AI能力的增長是否一定會變慢甚至停滯呢？我想，科學家應該會有精準的答案。以我的文科腦洞來想，即便沒有專門的數據投餵，但如果AI被廣泛用在生活中，它和人類交往時獲得的「閱歷」，是否也會成為它「智慧」增長的新糧食呢？畢竟，大部分普通人在日常情境下的所言所行，絕大多數沒有變成數據。我們從幼年少年長到青年壯年以至進入暮年，對外界新知識的吸納漸趨

緩慢，智力即便不退化恐怕也不會像青少年時那般增長，情商的提升卻是一輩子的修為，所謂「人老精鬼老靈」也。而如果AI的目標真是成為人，那麼，改換糧食種類，正是應有之義啊。

知見錄 胡一峰
逢周一、三、五見報

別讓腸道受打擊

腸漏症，不是腸子破掉的意思，而是因為不健康或破損的腸壁而令到過敏原、細菌、毒素等有害物有機會「漏進」體內，並隨着血液流竄全身，導致身體不適，卻又找不到原因。

博瑪特引用研究指出，有腸漏症的腸道也可能導致所謂的「腦漏」（leaky brain）。這聽起來相當可怕的觀念，其意思是來自發炎和有腸漏症腸道的有害病原，有機會攻擊和破壞保護大腦的腦血管障壁（blood-brain barrier, BBB）。

更糟糕的是，當大腦受到攻擊而發

炎，那是不易察覺的，原因是大腦沒有屬於自己的痛覺器官。我們可以看到和感覺到皮膚的發炎，但「大腦的發炎是一個無聲的受害者」。

當我們明白到腸道與大腦健康的關連，那我們該如何照顧好腸道呢？博瑪特指出，首要任務是減少果糖（fructose）。果糖不單存在於水果，也常見於加工食品和有汽飲料，更是西方國家最常消耗的卡路里來源之一。

果糖太多，不單給肝臟造成巨大壓力，而且會有害於腸道，以至整體身體的健康。在此，博瑪特提醒我們：減少

果糖，必然從飲食着手。

怎樣着手？一個中型蘋果有七十卡路里的果糖，而一罐三百五十毫升的汽水則含有大約一百四十卡路里的果糖。方法顯而易見，只是我們是否有決心執行。又說，有關醫學的具體知識，還是應該請教專業人士的意見，此文旨在提醒：請大家均衡飲食，促進腸道與大腦健康。

自我完善 米哈
逢周一、五見報

賤賣二手書

他們的小說和散文集也會伴隨我搬到新的居所；至於要捨棄的，則有二百五十多本，大部分是推理懸疑小說，雖然不捨，但由於重新閱讀的機會不大，也就不再強留。

面對那堆積如山的舊書發愁，實在不知如何處置之際，突然想到可以上網找收購二手書的「收買佬」，看看能否有人協助清理那些由珍寶轉眼而成的「垃圾」。於是我先替書籍拍照，然後發信息聯絡幾家二手書店，想不到數小時內就有其中一家回覆表示興趣。可是對方看過照片，表示只打算以三百元收

購三分之一的書籍，為了加速「斷捨離」的步伐，我開價四百元請他全部接收，對方答應，並即日出門。

二百五十本書，當中蘊含了多少心血？別說作者絞盡腦汁思考創作，可知每本書的出版還包括編輯、校對、印刷和發行數之不盡的人手，眼看最後只落下每本不足兩元的價值，實在唏噓。無奈手機資訊是現今資訊傳播方式的主流，實體書被逐漸淘汰已是不爭的事實，加上香港人均居住的面積太小，買書與藏書在一般人心中成了不切實際的行為，即使多麼無奈也沒辦法。

「收買佬」是一名有禮的中年男子，他一邊將書籍放進袋中，一邊感嘆二手書生意難做，苦笑着說：「現於公眾場合手執實體書閱讀，一定會被認為是矯情的行為，連我的兩名女兒也只看手機不看書了。」

竹門日語 簡嘉明
逢周四、五見報

委拉斯開茲《宮娥》

「唯一值得專程去西班牙，最讓我嚮往的，是委拉斯開茲的作品。他是畫家中的畫家：我完全不驚訝在他那裏找到了對我而言最理想的畫，面對這些偉大的作品我感到了極大的希望與無窮的信心。」一八六五年，法國畫家馬奈在寫給友人的信件中這樣講到委拉斯開茲。

本月六日是委拉斯開茲（Diego Velázquez）的誕辰紀念日，本周分享被譽為「委拉斯開茲的最高成就」的畫作《宮娥》（附圖），以緬懷這位對世界繪畫史產生過巨大影響的藝術家。

前些年，專家們評選出歷史上影響最大的三幅油畫，分別是《蒙娜麗莎》、《夜巡》和《宮娥》。作為西班牙普拉多博物館的鎮館之寶，《宮娥》是西方繪畫史上最被分析、討論與模仿的作品之一，畢加索都曾將此畫解構分析、重新演繹出不下五十八幅作品。

畫中人物眾多，委拉斯開茲把人物安排得起伏有致，有站直的，半跪的。正中央身着禮服的金髮女孩是五歲的瑪格麗特·特蕾莎公主。她的身邊簇擁着侍從、女傭、供國君娛樂的侏儒；在公主後方鏡中映射出的是其父母——

西班牙國王腓力四世和王后瑪麗安娜。委拉斯開茲通過一面鏡子，將觀者的位置與畫中世界所延伸出來的國王與王后的位置重疊。

站在畫架旁拿着畫筆的是委拉斯開茲本人，可是他明明看向前方，也就是畫作觀者的位置，又如何在面前的這塊大畫板上，表現他前方一字排開的人物呢？

或許，畫家想告訴我們，眼睛所見不一定是真實，虛幻和現實的邊界有時並不清晰。他將一幅宮廷畫上升到了哲學層面，引人思考。



館藏擷英 閻雅
逢周五見報

文化誤區

美國史丹福大學教育心理學博士生Emily Schell最近來校分享了她的研究成果：美國大學教授指導中國留學生時的文化差異問題。她此前曾在上海、台灣教學，也有不少中國的研究夥伴。據她報告，儘管中國留學生在美國各大高校留學生的比例中高居首位，學界研究他們在校體驗的人卻寥寥無幾，着眼點也不在教授如何指導學生。

Schell指出的美國導師的文化誤區或盲區很有意思。美國導師希望學生勇於發聲，告訴老師他們的興趣、計劃和擔憂。但中國留學生一來不熟悉美國的文化、教育系統，不知如何恰當表達請求。二來他們的中學體驗可能和美國同學完全不同，不能理解課外活動的重要性。三來父母對中國留學生的影響力遠超於美國同學，如此難免造成「文化參差」（cultural mismatch），雞同鴨講。

如，和導師見面討論選課、定專業或留學計劃，如果美國導師一味強調「探索」，而不考慮留學生家庭、簽證等方面的實際情況，哪怕教授再關心，只會讓學生覺得個人需求被無視。又如，美國人讚賞熱情，中國留學生可能性格內向，表情淡然，容易讓教授覺得對方不合作、不熱忱。還有，中國留學生背負家族希望，很多時候無法自我中心地選擇專業、職業。和很多美國學生不同，「激情」並非他們生活的最高指導原則。

當然，隔閡的產生可能源於相互的誤解或偏見，並不全是教授的錯。學生也要保持開放心態，才有可能令師生之間關係和諧，達成共識，共同進步。該研究成果不僅適用於指導中國留學生，指導背景有別於父母是中產階級白人、大學學歷的學生時都值得借鑒。

公共空間的可愛藝術

最近，香港的全城熱話當推「頂流」大黃鴨Rubber Duck，它會於明日開始在香港維多利亞港，成雙成對出場。這隻鴨子還「攻陷」了本地的港鐵車站、商舖，以及纜車，其呆萌可愛的形象，出現在城市的各個公共空間，令市民在忙碌生活之餘，也能感受到可愛的滲透力。

公共空間出現的「得意」藝術，足以傳遞快樂，也能成為傳播文化的載體，就以金鐘站的地鐵廣播電梯為例，電梯兩旁的黃鴨圖案上，印有香港茶餐廳的茶壺、菠蘿包、尖沙咀鐘樓，以及本地傳統文化代表元素等，不僅能夠吸引一班「鴨迷」前往打卡合影，也通過這種展示形式，推介了相關文化。

或許有人說，在公共空間展示可愛藝術，只是主辦方的一種宣傳噱頭，但要知道，公共空間展示的藝術品，其公共性是不設限的，在公共空間展示的黃鴨們，從原本的呆萌卡通形象，一躍成為公眾生活的關注焦點，其傳播力不容忽視。

談文論藝 嘉妍
逢周五見報

長舌狗之爭

同為「長舌」，為何長舌婦人人喊打，長舌狗卻人見人愛？究其原因，是「長舌」功能有本質分別。長舌狗的長舌，不會捕風捉影，不會搬弄是非，只會為自己散熱，向觀眾賣萌，更多的時候是仰望主人熟悉的面孔流下一串口水……

人們常說，憑三寸不爛之舌，美國路易斯安那州的一隻名叫Zoey的雌狗，卻長了一條五吋長舌頭，比普通汽水罐還長。這隻三歲大的拉布拉多與德國牧羊犬混種犬，經獸醫量度鼻尖到舌尖的距離，確定其擁十二點七厘米長舌，在目前在世的狗狗中，問鼎最長的狗舌頭，近日獲健力士世界紀錄的官方認證。

在Zoey之前，長舌狗紀錄的保持者，是美國亞利桑那州的英國長毛獵犬Bisbee，舌長九點四九厘米，紀錄僅維持三個月，就被Zoey超越。

若論長度，比Zoey的舌頭更長的，是美國南達科他州的一隻聖伯納犬Mochi，二〇一七年牠以十八點五八厘米，打破健力士世界紀錄，登上當年世界紀錄出版社出版的《神奇動

物大全》封面。可惜，在長舌雄霸健力士紀錄五年之際，二〇二一年Mochi帶着牠的長舌離世。主人恩斯特十分不捨地說：「我們過去六年半清理的所有口水都值得。」

夏日炎炎，與人類可以透過皮膚出汗來幫助身體降溫不同，狗狗除了靠腳掌散熱之外，也常會伸舌喘氣，讓水分蒸發。尤其是一些天生吻部較短、顯得舌頭比例過長的小型犬或短頸犬，常常會一邊走路一邊伸舌一邊喘氣。此時，牠們大多是熱而非累，伸出舌頭主要是幫助身體散熱。

今年三月，有日本網民將家中的白色北京犬Mucho吐出粉紅長舌的短片傳到網上，吸引超過一百七十五萬人次觀看。Mucho小小身軀，伸出長長舌頭，讓主人和網友均感困惑：「這舌頭平常到底是怎樣收納在嘴中的？」

萌宠集 佑松
逢周五見報

墟里葉歌
逢周一、五見報