

旅遊鞋，麵包服

前幾日收看一個網台節目，主播回憶自己在上世紀八十年代末買了第一雙「旅遊鞋」。這個詞，猶如一張時光隧道召喚卡，驀然將記憶拉回從前。不用說現在的青少年不知道，就是在筆者本人腦海中，若非這次不經意的打撈，「旅遊鞋」早已在深處鏽蝕多時了。

八十年代的內地，遠沒有什麼跑步鞋、籃球鞋、登山鞋、網球鞋等等之分。那種外觀洋氣、厚實鬆軟的運動鞋，剛剛開始流行，還屬於高檔消費品，甚至算得上「輕奢」。它們統一的名字，就叫作「旅遊鞋」。當時正是鄉鎮企業勃興，市場上良莠不齊的假冒偽劣產品也不少。筆者讀小學時擁有第一雙「旅遊鞋」，鞋幫就硬硬的有一股塑料感，卻不影響珍而重之的興奮心情。

與「旅遊鞋」分庭抗禮的，是「麵包服」，形象地形容那些鼓鼓囊囊的冬衣，如同剛出爐的麵包。當時羽絨服也還沒有飛入尋常百姓家，於是便有一些衣服，填充仿絲棉甚至聚酯纖維團，外觀看起來像羽絨服一樣蓬鬆，但保暖效果和舒適度要差，當然價格也更親民。不管內在如何，統統是「麵包服」。

這些遠去的名詞，是物質匱乏年代的特殊印跡。商品的種類、品牌都沒有那麼多，於是便被冠以籠統的名字。時代變遷，市場越來越豐富，品類、用途都越來越細分。當年一雙「旅遊鞋」，打球、跑步、登山通用，而今隨着場景不同要切換十幾雙鞋。

吃的也是這樣。淡去的還有「汽水」這個詞。小時候，並沒有什麼品牌意識，只記得小賣部的汽水分為三毛錢或五毛錢一瓶的，買的時候只需報價錢，拿到哪樣喝哪樣，反正味道差不多。現在的消費者，究竟是可樂、雪碧，還是北冰洋、冰峰等國貨，都會具體點名。人們依舊喝汽水，卻很少再說「汽水」了。



瓜園蓬山

gardenmarvin@gmail.com

逢周三、四、五見報

中藥奶茶

內地網紅奶茶吸引香港年輕人的目光，紛紛到深圳品嚐，就在港人糾結於到底該選擇「奈雪的茶」、「喜茶」、「皇茶」，還是「一點點」等令人眼花繚亂的哪個品牌時，年底換季時節，「中藥奶茶」又橫空出世了。

中藥奶茶是一種新型飲品，它在社交媒體上引起了廣泛關注。這種飲品結合了中藥的養生功效和奶茶的口感，一時間令很多年輕人上了頭。

中藥奶茶的發源地是遍布各個地方的中醫館，深圳福田區和寶安區等多個區域的中醫館近期都跟風賣起了中藥奶茶。

傳統廣東涼茶的售賣方式是一把銅壺外加一次性杯子，而中藥奶茶兼具時尚功能，在包裝上向新式奶茶靠攏，甚至有創新優勢，設計新穎，再標上不同的養生功能，甚至有人單純為了收藏杯子而買了中藥奶茶。除了養生功效外，中藥奶茶還具有口感、時尚、文化底蘊深厚等特點。在製作過程中，可以根據個人口味調整中藥和奶茶的比例，以達到較佳的口感和養生效果。

為了吸引消費者，一些中藥奶茶在命名上動了很多腦筋。用羊奶、大紅袍、枸杞和紅棗製作的奶茶叫「羊杞之

下」；用薄荷、甘草、桔梗、荷葉、金銀花製作的叫「銀荷牛乳」；更多的直接以功能命名：潤肺水、養顏水、祛濕水、熬夜水；還有以成分命名：潮汕黃皮茶、蜂王漿熬夜水、新會陳皮紅茶、薑汁紅糖牛乳茶。一款名為「薑大力」的中藥奶茶顯而易見以薑為主，裏面還加了燕麥和牛乳，比較搞笑的是外包裝上特別貼了一個白底黑字的醒目標籤：「喝完有力」。

對於一般奶茶，女孩子們最擔心的是糖分多容易發胖。而中藥奶茶主打喝了沒有壓力還養生。「奶茶黨」則關心

在哪裏可以叫到中藥奶茶外賣，而且不用交診費。

伴隨着中藥奶茶的風靡，專家的提醒也來了，雖然中藥奶茶具有一定的養生功效，但是不能代替正規藥物治療，個人也要根據體質，不能亂喝。



灣區聽雨 黎園

逢周四見報

天地任逍遙

電視劇《一念關山》，十一月二十八日起在愛奇藝播出，同名主題曲《一念關山》先聲奪人，初聽似曾相識，再聽心潮湧動。是他，是久違了的任賢齊，近年甚少為電視劇開唱的他，為《一念關山》獻唱了OST。沙啞中透着滄桑，剛毅裏藏着暖色，經過時間洗禮和歲月沉澱的歌聲，武俠風江湖味，變了，又沒變。

假如時間倒流二三十年，正是任賢齊演藝和歌唱事業攀上高峰，他主演的武俠劇風靡兩岸，演唱的電視劇主題曲和插曲，在大江南北廣為傳唱。據統

計，從一九九一到二〇一五年，任賢齊出演約五十部電影和八部電視劇，在影視塑造的武俠形象和演唱的武俠歌曲，已經成為一代人的青春回憶。

一九九八年，金庸小說《神鵰俠侶》再被改編為電視劇，任賢齊飾演楊過的知名度，顯然不及他演唱的片頭曲《任逍遙》和片尾曲《傷心太平洋》，用觀眾的話來說，根本不需要刻意去學，聽多了自然就會唱，因為滿大街都在唱：「讓我悲也好，讓我悔也好，恨着天你都不明瞭，讓我苦也好，讓我累也好，隨風飄飄天地任逍遙。」

二〇〇〇年，金庸小說《笑傲江湖》又被改編為電視劇，任賢齊飾演令狐沖，並演唱主題曲《死不了》和片尾曲《天涯》，兩首歌傳唱度都非常高。尤其是中國風歌曲《天涯》，旋律優美，琅琅上口，回味悠遠。

二〇〇一年，在根據古龍小說改編的電視劇《新楚留香》中，任賢齊飾演楚留香，由他演唱的主題曲《花太香》融合古典和流行曲風，將江湖恩怨情仇和人生無奈落寞，表現得細膩動人。

二〇二一年恰逢任賢齊出道三十

年，湖南衛視《時光音樂會》舉辦任賢齊專場。回顧音樂旅程，任賢齊重新演繹了八首歌，其中四首與其主演的武俠劇有關，包括《天涯》、《任逍遙》、《傷心太平洋》，以及在拍攝《神鵰俠侶》期間創作的《春天花會開》，掀起一波「回憶殺」。



童眼觀世 梁戴

逢周二、四見報

緣福之旅

冬日的早上，日本關西滋賀琵琶湖一帶陽光明媚，並非如天氣預報所說般密雲有雨，讓清晨開始出發前往縣內各個景點欣賞紅葉與湖光山色的遊人喜出望外。

天公作美，人們心情自然格外舒暢，步伐也分外輕快，如重返少年時代沒有包袱的歲月，懷着滿心期待，只望成功置身漫天紅葉的景致。

我和朋友一行五人，在寒冷但晨光宜人的日子乘坐建於一九二七年的坂本觀光纜車登比叡山，目的地是被聯合國教科文組織列為世界文化遺產，有「日

本佛教之母山」稱號的延曆寺。購買車票的時候，看到站務處門外掛了一幅書法作品，寫着「緣福」二字，頓覺首次到訪京都近郊的我在朋友帶領下欣賞著名景點，確是緣分和福氣。列車沿着陡峭的斜坡上行，全長二千多米。我們舒適地坐着，輕易就能欣賞到兩旁宜人的山景。縱然由於全球暖化，部分植物依然翠綠，並非滿山火紅，但眼前赤碧相間、深淺不一的畫面層次分明細膩，是自然界印象與寫實風格交融的藝術傑作，教人讚嘆沉醉。

甫進延曆寺，環境清幽，雅淡古

樸；在璀璨的紅葉映襯下，依然讓人感受到莊嚴肅穆的氣氛。遊人偶爾為祈願而敲響的晨鐘，餘音在寺中迴盪，於寂靜中發人深省。

寺院建築古舊，更曾經歷數次火災，過千年的歷史在部分仍待修復的佛殿牆上留下烙印，與四周參天的古木，還有廟宇裏刻苦修行的僧侶，交織歲月一圈又一圈的年輪，加上我這名到訪者的足跡，生成萬事萬物因緣際會的妙趣。

回程時，仔細再看車站的布置，才知「緣福」二字由大僧山田惠諦於九

九歲時所題，筆跡有力，意指良緣與幸福，列車因而命名。歐式全景玻璃窗車一為「緣號」，一是「福號」，寓意乘客來去都是美好的相遇，正如我這趟比叡山的旅程，擦身而過的、細意觀察的、用心感受的，都值得一再回味和感恩。



竹門日語 簡嘉明

逢周四、五見報

夫婦距離是問題

經過長時期的相處，四十年五十年的共同生活，在人生馬拉松的奔走後，夫婦兩人難免拉開了距離。

一個身體仍然健康，喜愛活動，喜愛旅遊；另一個卻器官衰退，不良於行，要借助輔行工具。

一個醉心文學藝術活動，與一班文友、藝友談詩論文、寫字繪畫；另一個喜歡行街飲茶，打太極拳。

一個愛吃，與一班吃貨飯局不斷；另一個患有糖尿病、高血壓，

需要戒口。

日子久了，各行其是，距離越來越遠。矛盾漸生，誤會難免，因此爭吵，並不少見。而要其中一方改變自己遷就對方，對他並不公道，甚至痛苦。

要緩解這個問題，首先要大家有共識去改善。

方法之一是培養新的共同興趣，譬如養一隻狗或一隻貓，要做的事就很多，樂趣也不少。譬如在家自製健康美食，病人可以吃，愛吃的也滿足。譬如請幾個朋友回家

唱K，打邊爐，可代替打牌。

方法之二是偶爾參加對方的活動，認識對方的朋友，了解他們的狀況。不便遠行可以選擇離島遊，不想打牌就斟茶遞水，不會繪畫就做模特供他們寫生，那距離就越來越短。



南牆集 阿濃

m.facebook.com/A.Nong.cps

逢周四見報



結婚的最大麻煩：一個主意要兩個人定。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

雪天「不凍產」

大雪這節氣最霸道，至少在東北，能給所有輕視它的人來個「下馬威」。猶記得我的南方朋友北上做客，只一場淺淺的冬雪，便被凍到沒脾氣，等剛好「大雪」這天，已經自覺全副武裝，直言晚上定要吃酸菜血腸，那場景，簡直比本地人還要本地人。

下雪的日子吃不吃酸菜血腸，一度成為北方孩子們「異地相認」的偏方，不管是在珠三角抑或川渝大地上，唯有那口大鍋，和鍋中靜靜沸騰的老幾樣，才能解思鄉之愁。畢竟，這是最具北方特色的飲食符號之一，在白雪皚皚的日子裏，家家戶戶都要切換到根莖主導的餐桌模式中，而這之前的短暫幾天，滿車的大白菜會被爸媽拉回家，作為屈指可數綠葉鶴立雞群。然後成群結隊被送進大缸，跟深秋最後的豔陽做個告別，隨着缸裏飄出若隱若現發酵的味道，再氣勢洶洶地投身於大鍋中，跟一段段血腸，「手拉手」演繹出嚴寒裏最動人的味道。

做血腸並不難，難在跨過門檻之後味道的差異，手法越細緻，成品就越可口。很多人無法想像，在東北，連殺豬時的鮮血，也能做成一道菜，並且噴香細膩，有模有樣。這一幕確實魔幻，有人端起大盆接血，有人不斷攪拌，加入調味品灌入腸中，最後捆緊扎實，切片下鍋。別怕，如果你遠道而來，這可是好客主人必須端出一盤菜。咕嘟咕嘟冒泡的大鍋，撥開熱氣才能看到滿滿的酸菜、五花肉、血腸。腸衣在高溫嫩煮下收縮，新鮮的豬肉搖搖晃晃、顛巍巍地釋放着熱氣，這時候夾上來，蘸起蒜泥入口，如布丁般柔滑，曾經挑三揀四的味蕾，也猝不及防被征服了。酸菜的姿態豪邁慷慨，多少度的冬天都不難捱。

你看，即便生活在高緯度，也可以對人說，家有「不凍產」，乃無價之寶。



食色判答

逢周二、三、四見報

柔美統一的色調

在時裝舞台上，色彩是最重要的一個元素，服裝產品無論設計上怎樣花巧，是崇尚奢華的一面，或是低調的休閒風格，色調總是成為最重要的流行因素之一。

色調因素不單在服裝上，就連近年十分受注重的飾物搭配，也會跟服裝的色調互相聯繫起來，什麼色調的衣服，就會配上適當色調的飾物，以增加整體的效果。這與以前比較流行搭配單色，像金色與銀色的飾物，又有了更深層次的設計概念。

我對衣飾的選擇比較廣泛，也沒有既定喜愛的色調，不過大致上在深色素方面，尤其是服裝，就會略為偏向深色一點，主要也是因為容易搭配其他色彩的飾物。流行色調的趨勢，大約可分為兩個不同階段，一般在冬季比較保守，色調較深，春夏則傾向淺色一點。

如把色調融入時裝中，可見黑色是普遍冬日常服色調的焦點，從各類型的服裝可見，除了黑色，也有混色圖案的服裝，略增一點冬日色彩感覺，與大量花卉圖案的夏

日浪潮，正好代表着不同季節的兩種氛圍。還有刺繡圖案的衣飾，在冬日穿着更可顯現華麗的一面，也可見時尚無分季節，都可以展示不同的個人品味。

色彩之間的配合，像名牌時裝的紅色與綠色組合，是經典品牌的標誌，同時引證了成功搭配的重要性。而柔美風格的組合，可以有更多選擇，色彩搭配再不局限於黑配白、米配啡的界線。本季流行的色素有酒紅、彩綠和橘色等，都是屬於比較鮮艷的色彩，但在組合方面，搭配不一定要選擇不同的顏色。就如美妝般，眼影用啡色調，上下眼瞼掃上由淺至深的同一色彩，是流行的妝容。服裝在用色方面搭配也可以此為例，創作深淺不一，但同一色調組合的柔美風格。



衣尚蕙蕙

逢周二、四見報

《蚌殼與珍珠》

熱愛一座城市就去盡情書寫它。女作家陳丹燕一直以獨特的視野觀察和記錄着上海，陳丹燕和她的先生陳保平歷經數年，撰寫了上海一座地標性百年建築武康大樓《蚌殼與珍珠》一書，以武康大樓的居民口述歷史的方式，講述居住的經歷和大樓的點滴。陳丹燕夫婦來港為她的新書採風，筆者有幸聆聽他們夫婦聊起此書的採訪歷程。

武康大樓近年成為上海一個網紅打卡點，現有居民一百四十三戶。居民們開玩笑地說，這裏已經不太適合居住了，每天都有過千遊客對着我們拍照。武康大樓之所以被廣泛關注，和曾經在這裏居住過許多文化名人和獨特的設計有關。武康大樓原名諾曼底公寓，一九五三年上海市政府接管時更名為武康大樓。底樓是騎樓樣式，一個連着一個的拱形門洞中，看得見一家家不同店面。

陳丹燕夫婦選擇了不同年代入住、不同房產性質、不同職業、不同年齡的十幾位有代表性的居住者，有畫家、建築系教授、作家、醫生、物業經理、公司職員等，多位受訪者都



九連環 薩日朗

逢周四見報