



▲The Taco Bar有十幾種Taco。

在北京不知道吃什麼，那就直接打車去三里屯的工體北路四號院，時下流行什麼，這裏就開什麼，不愧為首都最潮的飲食指標。這還可以從各路網紅及各輛豪車都擠在這個小院子裏擰來扭去中窺出一個一二。

The Taco Bar是院子裏我很喜歡的一間餐廳。Taco近年風行，在內地各大商場的美食街都能看到完全不正宗的Taco檔，小老闆們似乎以為只要用玉米餅皮夾住食材，那他們賣的就是Taco了。

而The Taco Bar不僅對墨西哥Taco的還原度高，還不時有他們自己在方向和口味上都較合理的創新，比如小龍蝦Taco。

通常我都會先點一份餅乾盤：玉米片、奶酪、黑豆醬、雞肉、泡菜、辣蛋黃醬、聖女果和香菜，再來一碗混入了青檸汁和洋葱的牛油果醬，這就搭出了完美的開胃組合。然後從若干難以取捨的Taco中隨機「翻牌」兩位，再配一杯龍舌蘭打底的「驢子」雞尾酒，在熱烈的音樂中度過一個美好的「墨式之夜」。

傳統的墨西哥美食於二〇一〇年被聯合國教科文組織評為世界非物質文化遺產。「從播種、收穫到烹飪和飲食，整個食物過程通過集體勞作實現，彰顯了傳統飲食的全民共享性。」

玉米餅是墨西哥人每天食物供給的一部分。它從不入流、社會底層的農民日常餬口的食物，在玉米餅所夾的內餡和蘸醬越來越豐富高級後，獲得上流社會的接納。如今已穩坐墨西哥國民美食榜首。

以前的工體北路四號院，每家餐廳不分周末平日，晚晚人潮湧湧。如今基本不用排隊就能吃到任何一家餐廳，一是說明北京好吃的美食越來越多了，二是說明民眾的消費觀變務實了，要做精明的消費者。

樂活

潘少

逢周一見報

老年

這次回家探親，發現母親的身體大不如前。她左膝蓋半月板磨損，腰間盤突出是多年的老毛病。雖然多方設法，針灸、服藥、按摩、貼膏藥，效果不明顯，近年來漸漸不良於行。疫情三年，她基本足不出戶，生活所需靠網購、快遞解決。近日她的腸胃又出狀況了。因為胃酸反流，她長期服藥，副作用是頻繁腹瀉，但不服藥又難受。於是她一邊吃降胃酸的藥，一邊又服治腸炎的藥，換了好幾種，從黃連素到益生菌，從西藥到中藥。幾番折騰，不但身體難受，每日吃飯也沒了興致，嚴重損害了生活質量。

母親八十歲了，身體機能衰退，百病叢生不足為奇。沒想到比她年輕十幾二十歲，同樣身為退休教師的熟人腸胃也不好，也都無獨有偶地病急亂投醫，嘗試各種所謂官方認證或民間流行的療法。人老了的確有很多無奈。伴隨體衰病痛而來的，還有記憶銳減，精力衰退，甚至尊嚴喪失。

父母一輩年輕時工作辛苦，生活拚搏，沒有物質、精神條件顧恤身體，到老病痛光臨，令人嘆惋。我也人到中年了。他們的現在，何嘗不是我的未來。從現在起調節身心，還能失之東隅，得之桑榆。希望當我老了，面對病痛時能樹立積極心態。老人必多力不從心之感，認老、服老是第一步。而病痛需要長期抗戰，沒有立竿見影的靈丹妙藥，耐心也必不可少。即便是診斷出重症甚至絕症，也要努力過好剩餘的歲月。

當然，這些只是目前的空想，真正的考驗還在前頭。只願事到臨頭我能從容應對。告別世界時不急促，也別戀棧，如此才不枉一生努力，慎終如始。

墟里

葉歌

逢周一、五見報

天氣轉暖，柳發芽，桃吐蕊。茶葉行、飲品店、服裝店紛紛推出「春日限定」。北國春短，過期不候，爭分奪秒才能享受「限定款」。不過，「春日限定」也有叫人煩惱的，於我而言，就是鼻炎。

鼻炎纏上我的具體年份，我記不清了，印象中它不曾為攻佔我的鼻腔舉行過敲鑼打鼓的入城式，而是在「悄悄地進村、打槍的不要」的詭行中盤踞下來。起頭幾年，鼻子偶有不適，其實是向我示警，麻木如我卻以為是春寒傷風，等到發現壞傢伙年年

不求甚解的正解

今時今日，當我們說某人不求甚解，即批評他的學習態度不夠認真、敷衍了事，但若然我們回到當年陶淵明所寫的「不求甚解」，大概會讀到另一個意思。

在《五柳先生傳》，陶淵明寫到有一位五柳先生，「閒靜少言，不慕榮利。好讀書，不求甚解；每有會意，便欣然忘食」。陶淵明強調，讀書帶來樂趣，而不必拘泥於艱難文詞的過度考究與解釋，而當讀書人遇有心領神會之處，自然滿足到忘記飲食。

所以，這算是認真讀書，還是不

人生第一個10K比賽

常說「生命有Take Two」，人生若可以重來，到底有什麼事可以重新開始？近年我十分羨慕參加跑步的人士。我並不是指運動員，而是好些熱衷跑步運動的市民。他們在公餘時間練習跑步，然後自費參加比賽，不以成績或獎牌為目標，純粹只希望參與其事。有時我覺得這也是修行，就像荷里活電影《阿甘正傳》，主角阿甘某日不問情由而突然開始跑步，穿山越嶺，一往直前。阿甘吸引了不少跑步追隨者，所有人都以為阿甘心內存着某種目標或信仰。然而，某天阿

包圓兒

剛結束的第五十二屆香港藝術節回復到疫前規模。喜見國際演藝精英重臨香江，其中之一是琉森音樂節弦樂團（見附圖）。

該團成立於一九五六年，一九七八年首度來港演出，由創團Rudolf Baumgartner親自領奏演出四場。之後重訪香江，已經是二〇一四年，由藝術總監Daniel Dodds坐在小提琴首席位置上領奏，演出巴赫等弦樂作品，展示純弦的傳統魅力。



琉森音樂節弦樂團演出。

伏牛山香苓

表現就是經常拍着胸脯說自己「包圓兒」，以突顯出格局。

文學作品中，許多知名的京味作家和京派作家也都用過「包圓兒」。老舍《茶館》第三幕裏小劉麻子有一句台詞說「我要組織一個『拖拉斯』」。這是個美國字，也許你不懂，翻成北京話就是『包圓兒』。」汪曾祺在《故鄉的食物》中提及他在北京的菜市場見到有賣茨菇的必要買一點回來加肉炒了，但家裏人都不怎麼愛吃，所有的茨菇，都由他一個人「包圓兒」了。

有時掌握幾個特色詞彙，就能很快融入一個地方。在北京，除了上面提到的「包圓兒」「局氣」，有興趣的讀者還可以再記住幾個，比如「點卯」（打個照面，作事敷衍）和「抹不丟地」（難為情）。

以我的接觸與觀察，老北京人多比較自敬自尊，民間交往見人喜歡稱「爺」，自己也喜歡被人稱為「爺」，像對方姓倪就稱他為「倪爺」，自己姓「馬」則喜歡聽別人叫自己「馬爺」。既然自敬自尊，做事就要「局氣」（北京方言裏指大方、豪爽），不縮手縮腳，外在

「春日限定」鼻炎君

不請自來，而且準時掐點，大呼不妙，下手懲治，卻已晚了。如今，鼻炎已成我的專屬物候預報器，晨起鼻塞而癢，最多等兩天，出門必見第一撥春花撒歡兒開放。花未盛開，鼻炎君已至；春花盡謝，才嫻嫻離去。春風十萬里，鼻塞一整天。

古人有大病傷身，小病怡情的說法。鼻炎不致命，當歸入「小病」之列。以我的體驗，此病毫無怡情之功效。鼻炎君有三個錦囊，噴嚏也，流涕也，塞淤也，但使其一，便可生出無限痛苦，三管齊下，絕難忍受。試

不求甚解的正解

認真讀書呢？陶淵明想說的是，我們可以為了精神上的享受來好好讀書，卻不要為了求取利祿、應付考試而執著地讀書。

到了當代，巴黎第八大學的文學教授皮耶·巴亞德便提出了「閱讀的束縛」一說，巧妙呼應了東晉陶淵明的說法。巴亞德認為，現在大家讀書少了，主要因為一種閱讀的束縛，即認為「閱讀是一種值得敬重的行為。尤其是如果你不想被別人看不起的話，某些重量級的書籍更是非讀不可」。

巴亞德認為，大家少了讀書，正

人生第一個10K比賽

甘又突然停了下來，沒有特別原因。有時，我會後悔自己年輕時沒有跑步、好好鍛煉身體。後悔沒有任何意義，現在起步也不太遲。去年十二月，我參加了人生第一個五公里（5K）比賽，事隔三個月，我首次嘗試了10K比賽。

這段期間，我跟隨手機應用程式的「10K跑步訓練計劃」，按部就班地練習。從基本的一分鐘走路加一分鐘跑步開始，接着是「一加二」、「一加三」，然後還有其他訓練模式，例如慢跑十分鐘再緊接兩分鐘快

不一般的弦樂團

面孔帶有東方輪廓的總監，哥哥Stanley是柏林愛樂樂團小提琴樂師，上次隨團來港時告訴筆者，母親是華人，上世紀五十年代在香港小住。他和弟弟的中文名字分別是德加明、德皓明。這次琉森樂團訪港，演出前有幸與德皓明短談，得悉這次是他們疫後首次亞洲巡演，補回四年前因疫情取消訪港。

從曲目來看，這次演出可以說是樂團的一次重大突破，從純弦樂擴展至銅、木

琉森音樂節弦樂團演出。

包圓兒

表現就是經常拍着胸脯說自己「包圓兒」，以突顯出格局。

文學作品中，許多知名的京味作家和京派作家也都用過「包圓兒」。老舍《茶館》第三幕裏小劉麻子有一句台詞說「我要組織一個『拖拉斯』」。這是個美國字，也許你不懂，翻成北京話就是『包圓兒』。」汪曾祺在《故鄉的食物》中提及他在北京的菜市場見到有賣茨菇的必要買一點回來加肉炒了，但家裏人都不怎麼愛吃，所有的茨菇，都由他一個人「包圓兒」了。

有時掌握幾個特色詞彙，就能很快融入一個地方。在北京，除了上面提到的「包圓兒」「局氣」，有興趣的讀者還可以再記住幾個，比如「點卯」（打個照面，作事敷衍）和「抹不丟地」（難為情）。

以我的接觸與觀察，老北京人多比較自敬自尊，民間交往見人喜歡稱「爺」，自己也喜歡被人稱為「爺」，像對方姓倪就稱他為「倪爺」，自己姓「馬」則喜歡聽別人叫自己「馬爺」。既然自敬自尊，做事就要「局氣」（北京方言裏指大方、豪爽），不縮手縮腳，外在

伏牛山香苓

想你在公共場合毫無徵兆地表演全本連台的二三十個噴嚏，自己眼冒金星，周圍人魂飛魄散，場面慘烈，不忍直視。更有甚者，鼻內奇癢帶動眼角、耳孔、咽喉，直至整張臉的控制權全部淪喪，表情管理皆為空談，始信五官本是一家人，同仇敵愾起來，威力實在太大。

和鼻炎一樣準時的是手機裏的藥物推送，或許我的噴嚏太過嘹亮，自打響第一個，抖音就聽到了。於是，整個春天，我都會刷到千奇百怪的鼻炎藥，貼的、抹的、塞的、洗的、噴

不求甚解的正解

正是因為我們太「重視」讀書。於是，當我們只有五分鐘的時間，便不會隨隨便便打開書；當我們感到有點不精神時，也不會讀書，怕讀着讀着便睡着；當我們讀不懂書中的某字某詞時，更會去查字典，一頁下來，查了十多個字之後，便失去了讀書的動力。

換言之，我們往往以認真讀書之名，給自己設限，束縛了好好讀書、享受讀書的可能。巴亞德認為，與其因為這些「閱讀的束縛」而怕了讀書，甚至不去讀書，倒不如早早放下這些執著，教我們不一定要讀所謂的

人生第一個10K比賽

跑，各項訓練都是為了增強肌力和心肺功能。雖然每次訓練都感到辛苦，但也能推動我向目標前進。

「三月中旬在沙田有一個田徑總會10K資格賽，你有沒有興趣參加？」熱愛跑步的友人在今年初通知我。「但我未夠時間完成訓練……」我擔心自己未能應付10K便如此回覆。「跑步季節即將完結，接着要等到年底才再有類似比賽了。」友人再說。我明白機會是要自己掌握的，錯過了便只有後悔。由是，雖然手機應用程式的訓練計劃未及完成，但我平

不一般的弦樂團

管樂，以及定音鼓，儼如一支中型雙管樂隊，仍然由德皓明坐着領奏。這種由樂團自主演奏模式類似美國奧菲斯（Orpheus）室內樂團，效果因作品結構的難度而定。

以開場的普羅羅菲夫的第一交響曲來說，樂團成員對作品非常熟悉，無論全奏還是聲部之間的對答都演奏得乾淨利落，層次感豐富。終章活潑跳躍，聲部互相追逐，效果出色。

接着由日本小提琴家諏訪內晶子，演出比利時作曲家維厄當第五小提琴協奏曲，在沒有指揮下，樂隊伴奏顯得有點吃力。下半場瑞士作曲家

琉森音樂節弦樂團演出。

「六分儀」和「五分彗」

上周四，備受矚目的Netflix劇集《三體》終於上線流媒體。作為劉慈欣作品忠實讀者的我，在看劇集之前只知道「六分儀」，看完了才知道有「五分彗」。

「六分儀」是指劉慈欣筆下的一個角色——天才物理學家丁儀，在包括《三體》在內六部不同作品中都有出現，因此被網友笑稱「六分儀」。而「五分彗」則是特指這次Netflix劇集《三體》，取消原著中的重要角色「汪淼」，將他的戲份分成了五個角色：一位英籍華裔女性、一位墨西哥裔女性、一位黑人男性、兩位英國白人男性，而這五個人都是同學，彼此之間也有剪不斷理還亂的愛情與友情羈絆。原著中原本與汪淼並無直接關聯的幾個重要角色，也稀奇古怪地被塞入了這個小團體——雲天明的戲份被塞給了上文提到的一位白人男性，章北海則變成了英籍華裔女性的印度裔男友。

在我看來，這樣的改編除了

的、嗅的、吞的、吸的、嚼的，中醫、西醫、藏醫、苗醫以至於巫醫，個個粉墨登場，人人信誓旦旦，你是百年祖傳秘方，他是海外最新科技。還有多位過氣或等待過氣的明星現身說法，親證有效。不由慨嘆，原來這麼多光鮮亮麗的人都有鼻炎，吾道不孤也。

知見錄

胡一峰

逢周一、三、五見報

不求甚解的正解

經典、巨著，也不一定要像學者與教士一般解經式地讀書。當我們輕鬆讀書，讀書自然快樂，而我們也自然多讀書。

話說回來，我們現在對「不求甚解」之誤用，也算是不求甚解之舉，但既然陶淵明贊成「好讀書，不求甚解」，那我們也不必過分計較吧。

古文日常

米哈

逢周一、五見報

人生第一個10K比賽

時再加操一些時段，於是十七日便在沙田石門參加了比賽。

比賽當日潮濕有霧，天氣不太理想。然而，人生有什麼路程是必然理想？友人亦陪伴我一起參賽。「我有信心今次能夠跑畢全程，不用行路至終點。」起步前我如是說。

文藝中年

輕羽

逢周一、二、三見報

包圓兒

杜布農，根據貝多芬晚期四重奏著名三音符主題「必須如此」而創作的隨想曲，多番變奏，似乎更需要指揮的統一領導。壓軸的莫扎特《朱庇特》交響曲，樂隊以新穎的做句，凸顯自己的聲音，反而影響作品的流暢和連貫性。倒是加泰舒曼小曲，反璞純弦語境，回味無窮。

樂間集

周光蓁

逢周一見報

「六分儀」和「五分彗」

能在畫面上容納更多不同族裔的演員，在政治上正確一把之外，毫無必要。這如同把《基督山伯爵》中忍辱負重最終復仇成功的主角唐泰斯，拆成了主角、主角女友、主角兄弟A、主角兄弟B一個小團體，雖然能多一些彼此之間的互動戲份，但原著集中在主角身上的痛苦與折磨、堅韌與頑強也會被大大分薄。

如果你覺得Netflix的《三體》還不錯，那一定要去看看去年騰訊拍的劇集《三體》。儘管當時看來，騰訊版與原著相比還是有種種讓人不滿的地方，但拿到如今來與Netflix版相比卻在各個維度上都全面超越。當然，最後還是要說一句，要完全領略《三體》的魅力，還是要看原著。

大川集

利貞

逢周一、三見報