

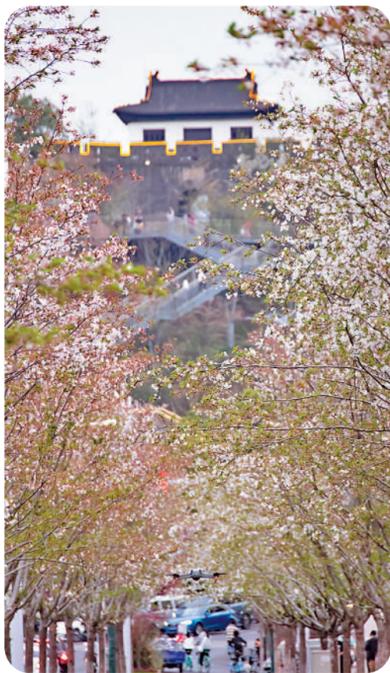
# 櫻花「之」梯



市井萬象

江蘇南京棲霞區燕子磯觀音門公園，盛開的櫻花在「之」字形樓梯兩側錯落有致，吸引市民和遊客拾級而上共賞春色。

中新社



繽紛華夏

陶明

在毛烏素沙漠與黃土高原交界的陝西省靖邊縣楊橋畔鎮尖山灣村，有一名遠近聞名的靖邊信天遊歌手，他的名字叫馬生軍。

靖邊信天遊是廣泛流傳在靖邊這塊土地上的地方民歌，為陝西省級非物質文化遺產保護項目，當地群眾稱之為「山曲兒」信天遊。信天遊是陝北地方民歌中最具有代表性的一株瑰麗的花朵，它那質樸的語言，濃郁的鄉土特色和優美感人的曲調，得到了人民群众的喜愛和讚賞，經久不衰，世代傳唱，可以稱之為「花中之王」而名揚中外。

今年五十七歲的馬生軍，沒有多少文化，是典型的山省見陝北漢，由於受到周邊民歌藝人的影響，從小練得一口好嗓

子，唱起「山曲兒」總是一串兒一串兒的，高亢嘹亮，從不要任何音樂伴奏，具有特別濃郁的土鄉土色，唱出了風格，唱出了水平。只要你邀請他唱時，就能唱上幾個鐘頭也不重複，很受當地群眾讚譽。

靖邊信天遊即興演唱，無拘無束，張口就來，信天而遊。靖邊人稱信天遊是「土生土長土裏料，土言土語土腔調。」它是歌唱版的實話實說。馬生軍所唱的歌中內容都是民間傳說故事、當地群眾的生活，它敘事、抒情、逗趣、調侃，即景即情，隨心隨性。在傳統的離愁別怨，男歡女愛。這些年來，他多次參加市縣的民歌演出活動，一些音樂學者現場聽得如痴如醉，大為讚賞。二〇二三年七月，靖邊縣文化館派出三人，用一周的時間，對馬生軍的演唱作為搶救、挖掘、保護，為他的一百二十多首傳唱的靖邊信天遊進行錄音、錄像。

馬生軍平時以養羊、養豬為生，種植了上百畝農作物，年收入十五萬左右。他現在還開通了直播，觀眾已近二十萬人。

優秀的民間藝人是推動藝術不斷發展創新的原動力，因為一個藝術品種必然要靠那些有良好智慧和藝術靈感的優秀藝人去體現去創造。願馬生軍的靖邊信天遊和陝北民歌一樣，成為陝北音樂藝術當中的一顆耀眼的沙海明珠。



▲馬生軍在羊圈旁清唱。陶明攝

# 四川人的口味



柳絮紛飛

小冰

川菜是他們的一口鄉愁，一天不吃即寫在臉上，兩三天不吃會湧上心頭。

四川人旅行一旦要出川，帶兩包榨菜是普遍現象。如果要出國就複雜了，行李箱裏的物品，可以細緻到辣椒麵和老乾媽辣椒醬之流。在異國用餐即便進中餐館，即便吃川菜，也很難對準他們的口味。自從有了互聯網，出行的四川人把自己的吃食經驗放到網上，給走向五大洲的同鄉提供吃喝便利。

自由行的最後一站是葡萄牙里斯本，忍受了數日的西餐之後，那天Danxi摸出手機覓食，力求找到一家最近的川菜館。她輸入、點擊、搜索，一下子就跳出三家。各家的特色、招牌菜、多少人光顧過、人氣指標都不錯。有一家取名「正宗川菜餐廳」，全是一面倒的好評。全是耳熟能詳的川菜，太吸引了，鎖定了它。

「我們是成都人，來你們這裏解饞。」我告訴老闆娘。老闆娘用一口「川普」（四川腔普通話）招呼我們入座，大家隨即改說家鄉話。

「四川泡菜、回鍋肉，魚香茄子、鹹燒白、熗白菜，各來一份。」「好耶！」一會兒，菜上

桌了，我們終於吃上了家鄉菜。

「離『正宗』有距離，川菜給西化了。」我吃着品評着。

我這麼說未必是存心刁難，一盤菜引出討論是正常的，口味不同、做法不同是可能的，外地的川菜做得不正宗也是符合情理的。

四川人，似乎天生就是美食家，他們製作食物的創造力強。滿足視覺的同時，也顧及口腔、鼻腔和腸胃之享受過程，色香味兼顧，酸甜苦辣皆各成一味。

四川人對食物的敏銳性，賦予了我們在進餐時，對菜餚有絕對的發言權。一盤菜上桌，花椒粉少了些許、火候過了半分鐘、刀工不到位，豆瓣醬不正宗，都在我們的舌尖上。川菜的多樣性和廚藝的繁複性，很難有其他菜餚可以超越。

「他們就做出不出正宗川菜嗎？」我問身邊人。「當然做得出。但是人家開餐廳謀發展，總得入鄉隨俗。如果不隨俗不改良，當地食客怎麼吃？生意怎麼做？」

「那倒是。道地的西餐我也不行，三分熟的牛排，接受不了。」「小聲點，我們吃完就走人，人家還要做生意。」Danxi提醒道。

「別挑別了，能有這麼一頓知足了。」說話的那一位，平時走南闖北，有啥吃啥，倒也心安理得。

把菜做好，原本是為了吃得更好。但是好到了離開家鄉就無所適從，則是給自己過不去。四川人的口味，真是很難討好。



君子玉言

小香

是花草自己有節奏而分季。七十年前，葉靈鳳曾記述「香港的自然是美麗的，尤其是花木之盛。有許多參天的大樹，你決料不到它們是會開花的，可是季節一到，它們忽然會開出滿樹的大花來。這種情形就是在路邊的大樹上也可以見得到，因此香港的鮮花，幾乎四時不斷。」「從山上幾丈高的大樹，以至山坡上的雜草堆裏，都能出其不意的鑽出奇異可愛的花朵來。」時至今日，香港依然如此。

這個時節的「顯眼包」，當屬木棉花。這傢伙平時看起來就是一棵樹，一到時候就變魔術似的，不聲不響地令街頭山角突然就姹紫嫣紅起來，像是在提醒人們：「我是樹！我也是花！」

二〇二〇年三月的一天，我和同事去中環海傍道公幹。走上過街天橋，驀然一樹紅花映入眼簾——只見一株木棉樹碩大的花瓣滿枝頭，背襯立法會大樓的玻璃幕牆，一紅一藍，簡潔寫意。我能記起的木棉，還有半山香港公園裏、跑馬地與司徒拔道交界的運動場邊、大坑道街邊……葉先生記錄花園道口聖約翰教堂對面有大約四五棵木棉樹，每年開花時節，滿樹大紅花高掛半天，「望之如億萬華燈」。其位置彷彿與我們所見香港公園的木棉樹差不多，若是同樣幾株，一樹繁花穿越七十年，昔人今人賞花心境駐留，該有多神奇！

摩理臣山游泳館旁的官立小學校園裏也有一株巨大的木棉樹。游泳館開放到晚上十點。常常，OT後回到公寓，飯也不吃，換好衣服步行五六分鐘到泳池漂一會兒，直至打烊。路過小學校，院牆外落滿茶靡的木棉花瓣，殷紅的汁液染得路面斑斑點點。靜謐的校園裏發出啾的一聲，緊接着一朵花瓣應聲落地。我便在校園外駐足片刻，聆聽落花之

聲。不知木棉花的汁液沾到衣服上會不會染色，若是落到頭頂上，也是「紅（鴻）運當頭」呢！木棉花好看也好吃，具有清熱祛濕化痰的功效。廣式涼茶中的「五花茶」，其中一味便是木棉花。乾木棉花與豬骨、鯽魚或老雞、鴨湯底，加以蜜棗、陳皮、薏米，慢慢燉煮，美美的靚湯。港人素來相信，只要木棉開了花，天氣便不再冷。過去水上人家總是以銅鑼灣避風塘附近那棵大木棉樹為準，只要樹上的花一開，便將舊棉胎捲起，準備度夏了……

黃花風鈴木也是先開花後長葉。她不像木棉那般枝幹高聳壯碩，其樹形並不高大，看起來像沒長開的小樹，但開起花來氣勢絲毫不輸，花朵豐盈飽滿，沉甸甸一樹明麗，大方熱烈。

香港樹木四季常綠，樹葉似乎永遠不會枯萎。實際上她們也是有輪迴的。大嶼山芝麻灣是一個小眾行山地，有一處露營點，四周樹木參天，因人跡罕至，地面鋪滿厚厚一層落葉，踩上去如厚毛毯。望望滿樹茂葉，疑惑落葉從何而來。幾年之後數度觀察市區樹木才恍然大悟，原來香港的樹葉新舊更替，中間不需要多麼漫長的間隔和醞釀，往往新芽吐露、老葉隨之掉落，幾乎就是一夜之間。這個觀察，在前人的記載中得到印證。「香港的樹，秋天並不落葉，整個冬天也能保持它們的葉子，甚至並

不變黃。但是春天一到，常常一棵樹在一夜之間就會褪光了全樹的葉子。」「它們不是落葉而是換葉」，一棵在前幾天剛褪光了葉子的大樹，「經過夜來一場細雨以及早上一場太陽之後，光禿的樹枝已經又綴滿新葉的嫩芽了。」

所以，在香港，鮮花綠葉是不需要刻意尋訪的。你隨時看，花隨時開，葉隨時在，香港的花草永遠是新鮮的。那年去「西貢三尖」之一釣魚翁行山，進山沒多久，震震體力不支只好回撤，哥兒們送她下山，囑我和勤繼續前行。我們邊拍照邊走路。山上的野花那個多啊，各式各樣，不知不覺哥兒們下山又上山打了一個來回，我們幾乎還在原地拍小野花……香港野花繁多，幾十年前植物學家已確認有七十多種，都是野生的。

花開時節，好友小樂來京公幹，為了見我一面，特意改簽了返程航班，還帶了一本我鍾愛的作家葛亮的簽名新書。我坐地鐵趕去酒店，兩人聊了三個多小時，意猶未盡。小樂清楚記得在港期間我們的每一次相聚，記得送我離港前下着小雨；最近一次見面是前年冬天……小樂多年沒來北京，一眼就留意到京城此季的繁花真好看。在文章中與前輩在繁花間相遇，在現實中與好友不約而同為繁花所打動。桃李不言，觀照着惺惺之心。



▲京城玉蘭花開。

作者供圖

# 稀缺循環三重奏



自我完善

米哈

面對當代社會的紛擾，我們對於物質和成就的追求，似乎永無止境。從早晨醒來第一時間檢查手機上的通知，到晚上躺在床上刷着社交媒體直至深夜，我們的生活彷彿被無形的線索牽引着，追求更多的資訊、更多的娛樂、更多的事情。在這個走向一個又一個「更多」的過程中，我們似乎忘記了停下來，問問自己：我們正在追求什麼呢？

在《稀缺大腦》（Scarcity Brain: Fix Your Craving Mindset, Stop Chasing More, and Rewire Your Habits to Thrive with Enough）一書，邁克爾·伊斯特（Michael Easter）探索了將我們困在這有害模式的心理力量，即一種有害於心靈的成癮形象。

伊斯特既是暢銷書作者，也是美國內華達州拉斯維加斯大學的一位教授，他的著作集中於應用科學的知識來探討人們可以如何擁有更健康、更有益的生活。或者因為他的工作崗位在拉斯維加斯，他在書中的論述也從拉斯維加斯最著名的場所開始——賭場。

大家未必去過賭場，但從電影中，我

們都會見到賭場裏面那一行又一行五光十色的老虎機，而有所不知，在一九七〇年代，老虎機曾經被視為一種乏味的玩意，吸引不了玩家賭客的注意。伊斯特問道：那麼，老虎機是如何從一件無聊之物，轉化為大受歡迎，價值數十億美元的產業呢？

原來，在一九八〇年代，有一位名叫威廉·雷德（Si Redd）的企業家，他改變了老虎機的設計，以至它的命運。雷德以數碼屏幕取代了物理轉盤和機械裝置，並且加入了一個革命性的設計，即伊斯特所謂的「稀缺循環」。

稀缺循環，指的是一種重複的行為模式，能以近乎上癮的方式驅動人類。它有三個關鍵組件——機會、不可預測的獎勵，以及快速重複性。

機會，是驅動力，當人有機會獲得有價值的東西，像是金錢或地位，這便叫人行動；不可預測的獎勵，則是一種期待和懸念，吸引人類介入這個追求；快速重複行為，則帶動連續性，這大大增加人們投入稀缺循環的效果。

伊斯特解釋，當這「稀缺循環三重

奏」都存在，一個難以打破的強迫行為循環便會形成。從此，我們不斷追求更多不可預測的獎勵，通過一次又一次的重複行為，不知不覺地上癮。

早於一九四〇年代，著名心理學家史金納教授（B. F. Skinner）便注意到，當獎勵是不可預測的時候，老鼠會着迷地按壓槓桿以換取食物獎勵。在一九六〇年代，心理學托馬斯·曾特爾（Thomas Zentall）在史金納的理論基礎上進一步研究，發現從鴿子到猴子，不同動物都會不理性地以「賭博」來獲得不確定的獎勵。換言之，這是一種生物性的本能。

回到雷德的老虎機的改造故事。舊的機械式老虎機在每一次旋轉之後，只允許玩家下注於一排的符號，得獎機會很小，也根於這麼低的賠率，玩家很快就失去了興趣。然而，雷德的老虎機，則可以在每次旋轉時對多條線下注，創造了貌似更多的潛在獎勵。

雷德的老虎機，更有三個撒手鐐：首先，它設有機率率低，但獎金十分可觀的大獎，以這意外收穫來誘惑玩家；另外，它設

有一種所謂「輸了也是贏」的機制，則機器會頻繁出現「下注了一元，但可以取回五十分」的獎勵；最後，雷德大量增加了閃爍燈光、歡快聲音和令人興奮的圖形，使賭博貌似一場純粹有趣的娛樂。

伊斯特續說，雷德老虎機提供「小勝小敗，但可以間中大勝的不可預測性」讓玩家在情感上投入，再加上快速連續按鍵即旋轉機器的模式，建立了快速重複性，令人一旦開始，便難以停止，直至玩完所有的下注。

引用雷德老虎機的例子，伊斯特想解說的是：「稀缺循環」早已嵌入在我們許多上了癮的日常活動，如社交媒體通知、在線購物、智能手機程式、視頻遊戲，等等等等。它們採用了同樣的「稀缺循環三重奏」（再加上演算法），準確地誘惑我們不停滾動手機，尋找下一個誘人的信息或娛樂。

當我們下一次有想戒掉一個上癮行為的時候，不妨想起伊斯特說明的雷德老虎機，反思一下自己可以如何擺脫這個可惡的稀缺循環。