



▲烤羊排和土火鍋。

去阿勒泰聽風尋夢

「站在緩坡中央，站在深埋過膝蓋的草叢裏，越過視野下方那片紅花王國，朝山谷對面的碧綠山坡遙望，那裏靜靜地停着一座白色氈房。在視野左方，積雪的山峰閃閃發光。」只有去過阿勒泰的人，才知道李娟的筆觸有多麼細膩且真實，用沒有畫面的文字就能令人感同身受。

由李娟同名散文集《我的阿勒泰》改編的電視劇播出已過去一個多月了，該劇除了在豆瓣上仍以八點九的高分穩居華語口碑劇集榜冠軍，也為阿勒泰帶來了洶湧澎湃的追尋「詩與遠方」的遊客大潮。

一份來自全球知名旅行網站Skift的關於美食主題旅行的報告說，為吃旅行是大勢所趨。那麼阿勒泰地區有什麼美食呢？

哈薩克族作為游牧民族，牧民每年隨草場而遷徙，深入不同牧場尋找水草豐美的地方。所以當地羊肉出名好吃，煮出來的羊肉湯更是鮮美。優秀的奶製品數不勝數：酸奶疙瘩、奶豆腐、奶皮子、奶餅、酥油等，濃厚醇香。早餐中常見的包爾薩克是哈薩克族的民族小吃，是一種油炸的麵食，金黃酥脆。吃的時候搭配一碗熱騰騰的加了酥油的鹹奶茶，整個人都暖了。

冷水魚也是當地獨有特色，紅燒或炭烤喬爾泰不能錯過。喬爾泰產於低溫的額爾齊斯河，肉質格外緊緻鮮美，炭烤或紅燒口味最佳。將新鮮牛肉用適量蒜和鹽醃製一兩天，然後懸掛在陰涼通風處曬到半乾，這樣製成的風乾牛肉吃起來肥瘦比例協調，肉香更加凝聚。還有盛滿沙肉、丸子、羊排和白菜豆腐粉條等配菜的土火鍋，用牛骨熬製數小時的湯底小火慢燉，若再加入風乾肉，那絕對是豪華版的配置了。

冷魚也是當地獨有特色，紅燒或炭烤喬爾泰不能錯過。喬爾泰產於低溫的額爾齊斯河，肉質格外緊緻鮮美，炭烤或紅燒口味最佳。將新鮮牛肉用適量蒜和鹽醃製一兩天，然後懸掛在陰涼通風處曬到半乾，這樣製成的風乾牛肉吃起來肥瘦比例協調，肉香更加凝聚。還有盛滿沙肉、丸子、羊排和白菜豆腐粉條等配菜的土火鍋，用牛骨熬製數小時的湯底小火慢燉，若再加入風乾肉，那絕對是豪華版的配置了。

樂活

潘少

逢周一見報



地域性格

從前在微信上看到過一個搞笑帖子：某人抑鬱，他的上海朋友和廣東朋友的回應截然不同。前者操文藝腔，洋裏洋氣地推薦瑜伽、看海，給自己一個「moment」與自然溝通，後者的回答簡短有力：「濕氣重」。當時看帖失笑，並以為對兩地民眾性格的描摹過分簡單粗糲，加深了刻板印象。

今年五月有幸去廣東省短訪三日，對當地的氣候有了直觀而深刻的印象，也就能理解廣東省同胞為何對「祛濕」總耿耿於懷了。五月天，江南還陰晴不定，乍暖還寒，嶺南卻已是一派夏日風光了。從出發時十幾攝氏度的環境突然進入到三十度以上不說，而且在當地遭遇降雨、日出、濕熱的「一條龍」體驗，的確感到「濕氣重」。

和當地人閒聊，他們說「回南天」難熬，室內牆壁出水，食物長毛，「小強」出沒。我認識的一位海歸博士曾因濕疹連綿不斷，不得不離開廣州，重回美國求職。在那裏幾天，眼中滿是長相粗豪的大葉綠樹，鼻尖縈繞着早桂和白蘭花的幽香。植被茂盛，蚊蟲也就囂張，在屋外一刻就慘遭叮咬。手背上的兩個紅包回家兩周後才徹底消腫。

不過事情都有兩面性。亞熱帶的冬天似乎比其他地方好過。難怪全國人民春節都樂意南來度假，而東北人在當地買房的也不少。還有，這種氣候也讓人反璞歸真。聽說那些衣冠楚楚、穿着三件套來應聘的，不幾日就學會了夾人字拖、穿老頭衫，招搖過市。無他，求舒適爾。

可見，包括氣候在內的外在環境影響了生活方式，也就塑造了個人、群體性格。如果暖熱天氣能帶來人性的舒展、自在，也未嘗不是好事。

墟里

葉歌

逢周一、五見報



早聞僑批大名，上周在潮汕地區過端午節，得以詳細了解。汕頭的網紅打卡地小公國不遠處便有座僑批文物館，詳述僑批之歷史。批，是潮汕方言對信的稱呼。兼有家書和匯款單功能的「銀信合封」即為「僑批」，又稱「番批」。杜甫詩曰「家書抵萬金」，僑批是家書又帶着真金白銀。若以杜詩為謎面，僑批作謎底再恰當不過了。

僑批有長有短，長的有數千字。目前可見最短的一封信只有「錢二我在」四個字。這位寄批人給家裏寄了

二塊錢，告訴家人我仍健在，簡單粗暴卻有對家人的責任和眷戀。觀此四字，更讓人悟到僑批實為華人「家」文化之結晶。在僑批發展史上，不論是早期依靠「水客」送批的個體運送方式，還是後來設立的兼具金融和郵政功能的僑批局，支持僑批系統順暢運轉的均是信用二字，而維繫信用的根基則在華人「家」的體系與觀念。

僑批不僅是個體對家庭和親人的付出，還有更豐富的道德內涵。上世紀四十年代有一位專事代寫僑批的洪銘通先生，人稱「寫批洪」，此人

開門做生意，定下「四不寫」的規矩：一日錢銀數條不清者不寫；二日誇大兒孫不肖引以為同情，以求多寄錢者不寫；三日傷天害理，唆問人家尋話者不寫；四日有辱國格，裝窮叫苦者不寫。條條都與道德相關，尤其是第二條拒絕道德綁架，第四條將人格與國格相關聯，更合乎現代倫理之要求，令人起敬，也促使人思考僑批折射的世道人心。

正因如此，在一封封小小的僑批中，我們讀到的是一部曲折的歷史，也是一種醇厚的文化，其中包括了華

僑漂泊海外、艱苦創業的往事，包括了不忘故土、回報桑梓的情懷，包括了一諾千金、使命必達的精神，還包括了華人經濟圈、社交圈的運行基本規則，以及中國人獨有的處事智慧。到潮汕時，除了美食，千萬不要錯過僑批，它幫助我們從另一視角讀懂中國。

知見錄

胡一峰

逢周一、三、五見報



以拖待變的生活智慧

之為失控、失禮的情緒。《國語·周語》寫道：「陰而不對，怨而不怒」，而自古希臘以來，西方哲學家也正視「憤怒」這主題。亞里士多德認為，人需要以理性馴服憤怒，而這是生活的基本技能。

對於憤怒，亞里士多德的看法相對中性，他認為適度的憤怒，還是有用的，它可以鼓勵我們行動，憤怒的人可以在合適的時間與情況下，為了合理的目的，針對當事人，以適當的方式表達情緒。」

然而，斯多葛學派卻視憤怒為洪水猛獸，絕不退讓。塞內卡說：「生

氣的人會失去獨立的判斷能力，整個人像是自由落體一樣，既不能阻止自己墜落，也無法放慢往下掉的速度。」

換言之，塞內卡認為，人不可能像亞里士多德所言一般「以適當的方式」馴服一發不可收拾的憤怒。他的建議是：「斷然拒絕憤怒的挑撥，踩熄它初閃的火花。怒火攻心時，奮力掙扎，絕不舉手投降。」

如果你問我，我傾向認同亞里士多德的看法，還是斯多葛學派的呢？我毫不猶豫站到後者的一方，理由很簡單，因為我實在也是一個易怒的

人，總是注視於那「初閃的火花」，而生氣時，身傷心也傷，甚至會生氣自己「為什麼是如此容易生氣的人」。

面對這樣的情況，我會抓住塞內卡的建議：「以拖待變」。生氣時，不急於行動，不急於反應，待壞脾氣慢慢消退、轉化。

古文日常

米哈

逢周一、五見報



《九龍城寨》的人情味

以來濃郁的人情味。

男主角陳洛軍的身世離奇，他本屬於城寨之人，但因父輩仇恨而從小遠走外地。陳洛軍搖身一變成為船民，重新回到香港，被壞蛋詐騙而輾轉逃入城寨。陳洛軍舉目無親，但是城寨居民都是草根階層，彼此互相幫助，相濡以沫，陳洛軍在此找到生存空間，亦找到自己的原來身份。

城寨就是香港社會的小縮影。搬運石油氣的工人，在街市製作魚丸的小妹子，以至無牌行醫的大夫，大家都是同舟共濟，不分你我。小妹子的

母親無端慘死，另外一位年輕女子即時義無反顧地收養小妹子，正是患難見真情。《九》電影的動作場面燦爛悅目，但好些具感情的細節更能打動觀眾。

我讀中學的時候，即大約是上世紀七十年代中期，也曾光顧城寨的牙醫。那時我有一隻蛀牙，疼痛難當。我不敢向父母要錢看牙醫，問了周邊同學，有人說城寨的牙醫收費廉宜，於是我便獨自跑到城寨拔牙。現在記憶模糊，但我記得當時城寨未至於烏煙瘴氣，也不見「三山五嶽」人馬

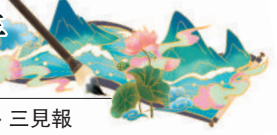
四處流連。

常說「獅子山精神」，香港其實何止獅子山下？公共屋邨的街坊鄰里，金融中心的白領階層，運動場上的體育健兒。每個群體都有其共處方式，每個小社區都有其生活特色。只要每人都熱愛生活，關心他人，處處都見人情味。

文藝中年

輕羽

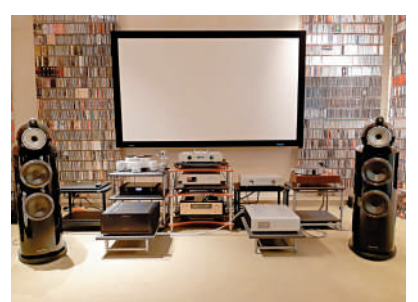
逢周一、二、三見報



為惜別配樂

各大音樂機構，包括專業樂團、藝術節等每期貢獻一定數量的廣告。可是疫情期間音樂會停擺，廣告收入來源斷裂。復常後亦不見起色，壯士斷臂之餘，七月起轉為網上社交媒體。

承蒙音樂版劉志剛主編多年知遇，筆者有幸二〇〇〇年開始為該刊物撰寫唱片評論及專題文章。近年更開設「當大師用文字講音樂」專欄，聚焦克萊伯、卡拉揚、歷克特、譚士達等傳奇音樂大師，以每篇一千字為他們的藝術及錄音作註釋。專欄分享大師們鮮為人知的談話紀錄，過程中也活化了不計家中封塵藏書，善莫大焉。



樂評主筆們的聚會，各人都帶來私人珍藏唱片，在專業試音室，通過價值不菲的音響器材上播放（見附圖），由大家點評一番。筆者當晚帶來一張近日購買的CD，記錄一九六八年布拉格之春國際音樂節的現場演

出，由上文提過的傳奇指揮克萊伯和鋼琴家艾森巴赫合演舒曼鋼琴協奏曲。另外帶來三張頭版黑膠唱片，分別是匈牙利小提琴家西蓋蒂演奏勃拉姆斯奏鳴曲、老鷹樂隊一九九四年現場演出，以及土風大師Kenny G首本名曲《Going Home》，直接翻譯就是「回家」，為惜別配樂。

樂問集

周光葵

逢周一見報



苔花

《草木人間》這部內地首部反傳銷電影裏有一幕戲，在被閹密剛騙進傳銷組織時，傳銷人員聽到「吳苔花」這個名字，張口即念出「苔花如米小，也學牡丹開」這句詩，直誇名字起得好。

「苔花如米小」出自隨園老人袁枚的詩《苔》，全詩是「白日不到處，青春恰自來。苔花如米小，也學牡丹開。」

在影片裏，吳苔花出身社會底層，丈夫失蹤十年，靠採茶獨自撫養兒子，她的命運與名字一般卑微弱小。植物界的苔蘚總是寄生於陰暗潮濕之處，開出的苔花極少被關注。電影裏的吳苔花被「洗腦」後，不再甘當苔花，特別是當傳銷人員在眾人面前念出她名字出處的這句詩，長期處於社會邊緣的吳苔花感受到了前所未有的關注，她終於被人注意，也由此被傳銷組織俘獲。「苔花」這個名字，十分貼合電影裏的角色設計。

從詩詞裏採擷詞語給影視角色取

名，很能為一部戲增加文化底蘊。在金庸先生的小說中，主角的名字多經過精心推敲，其中不少來源於古詩詞，比如，木婉清出自《詩經》中的「有美一人，清揚婉兮」，苗若蘭出自《洛神賦》中的「含辭未吐，氣若幽蘭」。部分武俠迷甚至還認為，任盈盈、溫青青和殷素素這三個可愛美麗的名字可能都出自《古詩十九首》：「青青河畔草，鬱鬱園中柳。盈盈樓上女，皎皎當窗牖。娥娥紅粉妝，纖纖出素手。」

「嬛嬛一袅楚宮腰。」內地每年暑期熱播劇《甄嬛傳》也深諳古詩詞的取名之妙，甄嬛選秀時回答自己的閨名出處，通過引用宋代詞人蔡伸的這首《一剪梅》，不着意間，就體現了她作為大理寺少卿嫡長女的家教。

伏牛山

喬苓

逢周一見報



失而復得

正準備趕去機場，我突然發現自己的護照和背包都不見了。

舉目四顧，是陌生的外國街頭，路人匆匆而過，有各自的目的地要去奔赴，完全無暇顧及我的情緒。我扭頭跑向曾住的酒店，一路沿途尋找。儘管知道在目力所及之處能找到護照和背包的機會微乎其微，但苦於沒有其他方法，只能死馬當活馬醫，不放棄任何一點可能性。一邊找一邊想拿出手機求助，才想起手機也在背包裏，令人窒息的無助與無處可逃的絕望頓時籠罩下來。飛機起飛的時間一分一秒地臨近，依然沒有找到護照和背包的我越來越焦急。

就在這一刻，我突然意識到自己在做夢。是的，雖然還沒有醒，雖然還沒有睜開眼，但已經意識到自己躺在床上，剛剛發生的所有都是夢境。我清晰地意識到：只要醒過來，正在經歷的一

切以及隨之而來的全部負面情緒——遺失和尋找，緊張和焦慮——都會煙消雲散。一種舒暢而通透的釋然感瞬間充盈了我。

儘管身體還是懶懶的，但大腦已經被剛剛的「夢」以及在夢中意識到自己在做夢弄得清醒無比，於是乾脆睜開眼坐起身。我掀起窗簾的一角，外面剛剛下過一場雨，或許是時間還早，街上沒有什麼人，乾乾淨淨，天朗氣清，萬物可愛。我整個人的心情非常好：明明今天剛剛開始，什麼都沒有做，卻好像已經完成了一件大事，獲得了什麼了不起的獎勵；明明連「失」都沒有，卻深深感受到了「失而復得」的暢快。

大川集

利貞

逢周一、三見報

