

江旻憓奧運奪金喜賦

藝苑草
招祥麟

萬里赴巴黎
重劍驚寰宇
伊人奮力闖雄關
決賽台前餘勇賈
挺進衝前壓制難
宿敵頑強如猛虎
雙劍交擊勢雷霆
直插斜揮無客主
逆境煎熬最磨人
狂瀾四合心愈苦
率爾凌波步迷離
飛鴻翩翩持劍舞
後上追平屬難能
黃金一劍揚眉吐
哭笑放懷豈無端
苦辛歷歷不勝數
金牌夢圓事竟成
承肩責重新征程
明日體壇春意活
更趨碧海掣長鯨



自由談
姚文冬

我先前懷疑，體操和雜技運動員「沒有骨頭」，身體就像「麵條」，可以隨心所欲地完成許多輕柔的、非常態的動作和造型。而且很美，那柔軟的身姿和優美的動作，宛若風吹柳枝，搖曳生姿。後來從一部武打電影中，看到一位著名的體操明星扮演一位武師，才發現廬山真面目——雙臂隆起的肌肉觸目驚心，充滿力量，妥妥的硬漢，與他在運動場上判若兩人。原來，輕柔只是他呈現的一種美，而支撐這種輕柔之美的，是堅硬的骨骼、雄厚的肌肉。換言之，只有骨骼強勁，肌肉雄厚，身體才會柔若無骨。

後來學習京劇，又有深切體會。從台下看戲，演員輕移台步，翩翩起舞，輕鬆隨意，演唱也毫不費力，聲音如同輕舟浮於碧波，優雅起伏。特別是梅蘭芳先生的梅派藝術，雙唇僅張開一點

輕柔的藝術

點，卻能發出飽滿、圓潤、脆亮的聲音。起初，以為那是一種演唱方式，並且以為梅派易學，但當自己演唱時，別說輕啟雙唇，就是嘴巴張得要天都吞了，卻像鬼哭狼嚎，既不着調，也無韻味。原來，京劇的唱腔，是所有演唱藝術中最難的，要調動身體各部位的力量，包括丹田、橫膈膜、腰部乃至頭腔，而不是僅僅嗓子，雖然呈現給觀眾的就是這一副好嗓音。

京劇名家張學津回憶第一次和馬連良先生同台，他演一個龍套，此前他聽多了先生唱腔的瀟灑、飄逸，優美的唱腔彷彿先生口中的風雨，可以隨意呼喚。但到了台上，馬先生一開口，他嚇了一跳，他說，那聲音簡直太響了，震得他耳膜嗡嗡響。先生的嗓音為什麼這麼大呢，和從台下聽到的不是一回事。後來他自己唱戲，一場戲下來，常常疲憊不堪，連後背都濕透了。可台下觀眾看到的，只是藝術家輕鬆自如的表演，聽到的是美，看到的也是美。我也有這樣的體會，有人誇我唱得優美、婉轉，

甚至用了「曼妙」褒揚，但沒人知道我演唱時脖頸發麻、腦袋發暈，幾段下來，小腹酸脹，後腰疼痛，比幹了一天的重體力活還累（京劇科學發聲的身體反應）。

高手幾個手指輕輕一碾，手中的酒杯就碎了。而你若如法炮製，別說用幾個手指，就是雙手合圍，連喊帶跺腳，恐怕也只落個手麻指疼，酒杯完好無恙。但他怎麼可以呢，而且看上去那麼輕柔，毫不費力？這個例子，恐怕所有人都能理解，對，是內力，他動用內力將手指瞬間變成鐵錐。但是，我們能看到他指間的優雅，卻不知，動用內力並不優雅，只是我們看不到。

成熟的人談吐雅緻，舉止得當，是因為底氣足，有內涵，有豐富的人生閱歷。而不具備這些條件，一眼就能看出是在裝腔作勢、扭捏作態。高人的魅力，就在於他的舉重若輕，我們只看到了「若輕」的一面，並且肅然起敬，卻看不到他「舉重」的實力和辛苦。內在越有力，外表越輕柔。

喝一杯下午茶



如是我見
魯力

「當時鐘敲響四下，世間一切為茶而停下。」這是一首被傳唱了數百年的英國民謠。在這裏，生活被融進茶裏。那一刻，唯有片片茶葉，陪伴時針起舞。下午茶，是英國人優雅詩意生活的儀式感，也是他們午後生活的開始。

茶被英國人稱為，神奇的東方樹葉。多年前到訪倫敦，我特別到溫莎城堡去品嚐了一次「皇室下午茶」。我們去的那天，溫莎城堡沒有掛皇家旗幟，這表明女王不在宮裏，可以買票進堡全面參觀。城堡內部極盡奢華，一進裏面，滿目金光閃閃，各種寶物令人眼花繚亂。每個房間內都有各種華麗的裝飾，從地毯、壁畫、傢具、器皿、燈具、窗簾，直至精美的天花板，無一不是精美絕倫，極具視覺衝擊力。

到溫莎堡入口處的一間小茶室喝一杯下午茶，是參觀溫莎堡的經典享受。我點了一份「皇家下午茶」。說是「皇家」，其實很簡單，一杯紅茶，一小包糖，一小杯牛奶，一盤小點心包括一塊草莓曲奇、一小塊蛋糕和二塊瑪麗手指餅乾。我喝了口茶，嚇了一跳，這不是福建產的「正山小種」嗎？陪同的愛麗絲小姐笑曰，正是福建的茶。「正山小種」在歐洲被稱為「WUYI BOHEA」，其中「WUYI」正是武夷山。在十七世紀初，由荷蘭商人帶入歐洲，隨即風靡英國皇室乃至歐洲。

另外，我們在這裏吃的點心，其中用的麵粉、蜂蜜、草莓、葡萄、牛奶等都是皇家農場自己生產的。糕餅均由皇室御廚精心烘焙，有很高的品質要求。聞之，我心滿意足地端起印

有皇家徽章，鑲有金邊的茶杯，享受「皇家下午茶」。

在香港，請朋友到半島酒店喝下午茶，是一個不錯的體驗事。坐下之後，侍者就會端來一個多層塔形茶點盤。下午茶的標準茶點從美味的司康開始。原味的司康有股黃油的奶香，搭配的醬是檸檬、莓果、凝脂奶油。然後是三文魚搭配魚子醬與法式麵包。再後是漢堡火腿、烤牛肉三文治。甜點是焦糖南瓜奶凍，甜品是抹茶曲奇，這曲奇比較有特色的是用巧克力作的火漆印。最後是香草慕斯蛋糕搭配黑醋醬、椰子奶油撻、巧克力慕斯。

至於喝的茶，說是「英國紅茶」，其實是斯里蘭卡產的紅茶。斯國的錫蘭高地紅茶與安徽祁門紅茶、印度大吉嶺紅茶並稱世界三大紅茶。錫蘭的高地茶通常會製成茶磚，茶湯呈赤褐色。其中的烏沃茶湯色橙紅明亮，上品的茶湯會浮現金黃色的光圈，猶如加冕一般，是世界紅茶市場的佼佼者。但是，錫蘭紅茶的口感偏重，而英國皇室選用的「正山小種」，則湯色橙黃，香味清芬，色、香、味都較前者為淡。當然，在選用紅茶品種上，也是仁者見仁，智者見智。

中國是茶的發源地之一。國人愛茶，「柴米油鹽醬醋茶」，茶是生活中密不可分的一部分。到了夏天，茶更是解暑消渴的妙品。茶本身有降火清熱的功效，一盞清茶在手，滋味清甘，心中生出悠然怡情。沒事喝喝茶，逍遙度盛夏。「竹下忘言對紫茶，全勝羽客醉流霞」。人們對茶的熱愛，源自於對味道的渴望。酷熱難耐，在翠竹之中什麼都不要說了，一起對飲紅茶，滋味勝過那流霞仙酒。

茶的那種特殊香味，一直蔓延到心靈深處，讓人有一種舒暢的滿足感。



人生在線
霍無非

們這些八九歲的淘氣孩子心動的，莫過於那些亮翅騰飛的草蜢。

草蜢，是粵語對蝗蟲的稱呼。在其他地方，還有蚱蜢、螞蚱、草螟、掛大扁兒等叫法，可見這些昆蟲的生存範圍有多廣。「蚱蜢翅輕塗翡翠」，別小看牠們外表光鮮，一副君子模樣，噬食植物猶如風捲殘雲，毫不留情，對農作物的威脅極大，因此，很不受人類待見，用各種法子遏制牠們成災。

那個年代，我們尚小，加上學校的教學不很正常，學到的書本知識有限，對蝗災的危害懵懵懂懂，捉草蜢，就圖個快樂！

我家當時住在省城郊區，周邊是菜田、竹林、河涌、草地，很適合草蜢生長。嶺南多蛇，我們的「裝備」通常是一根竹棍，一個瓶。竹棍能打草驚蛇，防止蛇咬，還可驚起草蜢，找到捕捉的目標——有時肉眼很難發現牠們。瓶子則用來裝捕獲的草蜢，塞進去，插翅難逃。

「喇啦，喇啦」，竹棍在草尖上掃着，夥伴們眼都不眨，邊走邊盯着草莽的動靜。一隻草蜢跳出來，幾個人一擁而上，你撲我蓋，誰逮住歸誰，爾後哈哈樂成一團。有時，草棍搖動，像有隻大傢伙，滿心歡喜正要下撲，笨拙地爬出一隻遍體疙瘩的癩蛤蟆，我們倒抽一口涼氣，聽說碰了醜蛤蟆的疙瘩，身上也會長癩。

草蜢的身形、色彩差別不小，我們不知牠們的學名，按照形狀和體色，分別給牠們起了一個個土名。譬

樂在夏日捉草蜢

入夏，野外的雜草經過一春的雨水滋潤和陽光撫慰，蓬蓬茸茸長到小腿肚子高了。

草叢也是一個家，棲息隱藏着許多精靈般的小動物，最讓



草蜢。

資料圖片

如：尖頭長體的中華劍角蝗叫「尖頭蜢」；全身翠綠，個頭笨重的棉蝗叫「大青蜢」；外翅暗綠，內翅黃黑條紋相間的錐頭蝗叫「和平蝨」；渾身黃褐，飛起來翅膀絳紅的黃脊蝗叫「紅翅膀」，不一而足。

捕捉和拒捕，是一對博弈。草蜢逃生的方式，是有個性的。出生不久的「和平蝨」幼蟲，頭大身小，身子軟軟的，雙翅剛冒尖，不能飛，只能跳，捉之容易。而成蟲挺鬼，展開漂亮的羽翅飛出老遠，落地待我們攆近，再接再飛。幾個起落，躲在草叢不見了，我們氣喘吁吁趕到，一下還找不着，撥開草棵左看右搜，好不容易發現牠伏在距落地一兩米外的深草中，利用相近的體色草色偽裝自己，迷惑我們。「大青蜢」淡定得多，雌性體胖飛不動，遇人不慌亂，至多將身子轉到莖葉的另一側躲避。牠鋸齒般的大腿粗壯有力，捕捉時往往踢得手生疼，弄不好被咬，捉牠得快準狠。輕盈的「尖頭蜢」也好偽裝，善於扮作一根靜止的枝葉，這點雕蟲小技瞞不了我們，手到擒來……

我們在這片起伏的草坡反覆「掃蕩」，含羞草合了開，開了合；野艾碰折了，又抽出新枝；千根草彷彿越踩根系越發達。與草蜢打交道，悟出了一些門道：早晨草沾露水，濕了翅膀的草蜢飛不了，最好捉。但事物具

有兩面性，此時的草蜢不活躍，遇到的寥寥無幾。待到烈日當頭，水氣全消，出窩的草蜢又變得生猛，嗒嗒嗒，呼呼呼地上下躡飛，看得心癢癢的。一次，忍不住這種挑逗，拔腿追去，右腳突然被什麼東西蜇了一下，火辣辣疼，很快紅腫起來。回頭一看，是踩到築在草中的一個小黃蜂巢，受到黃蜂的報復。我一瘸一拐趕回家，長輩按土方子給我抹了紅糖水，好幾天才消腫。所幸的是，未嘗過蛇，草叢中稱為四腳蛇的壁虎，見到我們，味溜跑了。僅在不遠的稻田見過一條水律蛇昂頭游動，柔軟纖長的身子在泥水中劃出美麗的弧線。

當我們汗流浹背，身沾碎草，拎着蟲瓶回家，家裏養的雞福氣到了。捉來的草蜢，最終的歸宿是雞肚子。那時，職工家養三兩隻雞作肉蛋補充，並非個別。我們撕掉一截草蜢的翅膀，使牠們飛不遠，饑得雞們攆着爭食。面對形大體笨的「大青蜢」，母雞們躊躇不前，有點慌，大公雞趕來幾下把蜢啄死，咯咯咯招呼母雞來食，頗有紳士風度。爾後，我們每人抱一隻雞上二樓，往樓下一扔，在雞的呱呱驚叫和翅膀拍動聲中，樂不可支。

沒有手機上網，缺少電子玩具的童年，捉蟲銀雞，做「惡作劇」，是我們的一個樂子。

不忘讀書



人與事
管淑平

在這個短視頻與新媒體時代，人們的時間彷彿被切割成無數細小的碎片，散落在手機屏幕的每一次滑動之間。我們遊走於色彩斑斕的虛擬世界，享受着即時滿足的快感，卻不經意間，讓那份靜謐而深沉的閱讀時光，成了奢侈品。然而，正是在這讀屏時代，讀書的意義非但沒有減弱，反而顯得更加珍貴與必要。

讀書並非與數字時代格格不入，而是可以和諧共生的。在這個信息爆炸的時代，書籍的內容與形式也在不斷創新，電子書、有聲書、在線閱讀平台等，為我們在屏幕前開闢了新的閱讀天地。我們不妨利用通勤路上的碎片時間，打開電子書，讓一行行文字化作心靈的慰藉；或是在睡前，選擇一段有聲書，讓溫暖的聲音伴你入夢，讓閱讀成為日常生活的一部分。

然而，真正的閱讀，不僅僅是文字的瀏覽，更是心靈的對話與思想的碰撞。在快節奏的生活中，我們需要學會為自己創造一段「無干擾」的時間，關閉那些不斷推送通知的App，將手機調至靜音，甚至暫時遠離屏幕，手捧一本紙質書，讓目光與文字親密接觸，讓心靈在字裏行間自由翱翔。這樣的深度閱讀，能夠讓我們沉浸於故事之中，與作者共鳴，與角色同悲共喜，從而獲得更為豐富和深刻的情感體驗與思想啟迪。

讀書的意義在於回歸本真，尋找那些能夠觸動心靈、啟迪智慧的力量。在這個讀屏時代，我們或許會被各種娛樂和信息所包圍，但不要忘记，書籍是人類文明的燈塔，是精神世界的寶庫。當我們靜下心來，翻開一本書，就是在與歷史的智者對話，與未來的自己相遇。這份來自書頁間的力量，將引領我們穿越時間的長河，走向更加寬廣而深邃的人生旅途。



「傳奇之旅」

「傳奇之旅：馬可·波羅與絲綢之路上的世界」大型文物展覽正在中華世紀壇舉行。是次展覽展出精選自十五間中、意文博機構的一百三十五件珍品，包括抄本、油畫、雕塑、珠寶、陶瓷、錢幣、玻璃製品、紡織品、插畫等，展期至十一月二十四日。



市井萬象

新華社