

大寒迎年



人生在線
張君燕

大寒，是二十四節氣中的最後一個節氣。《授時通考·天時》引《三禮義宗》解釋道：「大寒為中者，上形於小寒，故謂之大……寒氣之逆極，故謂大寒。」對應民間廣泛流傳的「數九」習俗，即從冬至逢壬日算起，每九天算一「九」，依此類推，所謂「熱在三伏，冷在四九」，大寒節日正值「三九、四九」階段，是一年中寒冷的時節。民諺云：小寒大寒，無風自寒。可見大寒寒冷的程度。

在豫西北地區，這時期田地已被冰雪覆蓋，基本上沒辦法種植作物。其實早在一個月前，在小雪至大雪節氣這段時間，農民就已經給小麥澆灌了封凍水。小麥有了水分的滋養和溫暖，可以舒服地睡個越冬覺。農民趕在下雪之前，收了地裏的蘿蔔、白菜，儲存進地窖，也安下心，開始歇冬。

大寒在歲終，過了大寒又立春，農曆新年恰在立春前後。所以，大寒一到，年味漸濃。這期間的許多民俗多了些辭舊迎新的意味。雖是農閒時節，但家家都在忙着除舊飾新、醃製臘味，吃臘八粥、祭灶、掃房子、磨豆腐、蒸年饅、殺年豬、貼年紅等等習俗，一個個忙得手腳不停，卻又喜氣洋洋。

「耍老虎」是焦作地區的傳統舞蹈，也是特有的一項風俗。忙了一年農活，農民們終於有時間把「老虎」「耍」起來了！從臘月一直到正月，在鄉間時常聽聞敲鼓、打鑼、拍鑼的聲音，歡天喜地、熱熱鬧鬧。不管是排練還是正式表演，都有觀眾圍觀，時不時地爆發出掌聲與喝彩聲。

「耍老虎」在當地也稱作「老虎棒」。老虎棒既是舞蹈名



▲重慶市南川區梅華園，梅花被雪覆蓋。 新華社

稱，也是表演時用來打虎的裝備——連在一起的一長一短的兩節木棍。「老虎」的虎皮多用彩布製成，虎尾用鋼鞭製成，頭用鐵絲做骨架，紙糊彩繪而成。表演主要以兩人合作為主，一人舉虎頭，一人撈虎尾，伴隨著喧天的鑼鼓，表演各種動作，或凌空撲咬，或就地翻騰，或嬉戲打鬧，活靈活現，生動有趣。有時會有一人手持「老虎棒」逗弄老虎，觀賞性和趣味性大大增加，往往逗得孩童捧腹大笑，直滾到大人懷裏，兩人笑成一團。

待到正式表演的日子，儀仗樂隊與「老虎」浩浩蕩蕩地上街了。舞者先是在平地做出撲、跌、甩等動作，吸引陸續趕

來的觀眾。待到方桌疊起表演台，舞者便逐級登上高台，所謂「猛虎上山」。這很考驗舞虎者的功力，虎頭與虎尾兩人或托舉或跳躍，配合默契，動作如行云流水、一氣呵成。引得眾人時而驚呼，時而喝彩。

「耍老虎」的隊伍一路向前行走，算是鄉村裏的巡迴演出。若有村民覺得不過癮，想要多留一會兒，便與同村人商量了，搬出一張條櫈，擋在路上。意味有二，一是請「耍老虎」隊伍歇腳；二是挽留，再來一場表演。遇到這種情況，「耍老虎」的隊伍往往要拿出真本事，表演一齣高難度的動作，方不辜負村民的喜愛。之後，吃了村民準備的點心和茶水，鑼鼓聲又起，繼續前行，留下一地歡聲笑語。

據《古氏南遷》與《涂氏宗記》記載，「耍老虎」源於中原地區。早在西漢時期，中國出現了虎舞並流傳於黃河中游。懷川先民從百獸之王老虎的騰、跳、撲、卧等動作中受到啟發，以虎的生猛和威嚴彰顯驍勇善戰的武士精神，融合武術、戰爭、宗教等元素，創編了這一獨特的民間舞蹈。發展到今天，「耍老虎」這一歷史悠久的民間藝術形式已成為懷川人民不可或缺的文化符號，承載着人們對於勇往無前、堅韌不拔的精神品質的追求以及對美好生活的嚮往。

大寒是一個生機潛伏、萬物蛰藏的時令。無論是忙忙碌碌地準備各種吃食，還是熱熱鬧鬧地「耍老虎」，都是人們對自己辛苦一年的犒賞，也是對新年的祈望與祝福。過了大寒，又是一年。大寒之後天漸暖，一個新的輪迴又要開始了。



「四海一堂春」

「四海一堂春——乙巳蛇年新春文化展」正在北京中國國家博物館展出。今年春節為春節申遺成功後的第一個新春佳節，展覽甄選館藏文物精品，涵蓋青銅、玉器、錢幣等多個品類，全方位、多角度地呈現春節豐富的文化內涵。圖為展出的《伏羲女媧像立幅》。

中新社



市井萬象

理療復健



柏林漫言
余逾

最近我拜訪了兩位不同的德國骨科醫生，討論我的膝蓋半月板損傷。一位堅定地立刻要把我弄上手術台做膝蓋關節鏡手術，另一位淡定地說：「不要緊，略加注意即可，順其自然」。於是，我決定暫時不要作決定，去嘗試一下復健理療，再考慮是否做手術。

可能很多人對於德國骨科的了解一般是兩方面——前沿的科研和尖端的機器。然而很多人不知道的是，德國骨科頗具盛名的還有其科學完善的高質量復健。所以這裏的骨科醫生開復健處方也是比較常見的，一般一個療程四到八次不等。

於是，我找到了離我家較近並且評價不錯的一個復健診所。

第一次去復健診所，感覺和去見骨科醫生差不多。復健師認真地看了我所有的檢查報告，詢問了一系列相關問題，然後便開始了和骨科醫生不大一樣的部分。復健師讓我躺在就診床上，用他的方式來「核對」我的檢查報告。

復健師把我受傷的膝蓋從各個方位和角度都試着活動了一遍，來確定哪個位置在哪種姿勢會引起疼痛，並且跟另一個健康的膝蓋進行對比。他東看看西看看，這個角度掰一掰，另一個位置按一按，時不時還扶着下巴歪着頭想一想，思考一下，嘴裏念叨一下說：「嗯，有意思」。彷彿在解開一個有趣的迷宮一般。

從就診床上爬起來，復健師又讓我到就診室外面像健身房一樣的大廳，按照他的要求做一系列的動作，他依然一邊念念有詞一邊記錄。有時候對着鏡子做動作的時候，他還會提醒我說：「看，你左右膝蓋的區別。」

經過大約二十多分鐘的各種檢查測試，復健師開始跟我詳細解說他的結論。他先拿出他的教學「道

具」——人類骨骼模型。他從人的膝蓋怎麼扭轉運動，再到髖關節與膝關節的關係，逐一仔細分析。然後告訴我，我的膝關節受傷的部位是怎樣造成的，哪一些不正確的扭轉是疼痛的原因，需要加強哪幾塊肌肉的力量來幫助糾正這些錯誤的姿態，從而正確地發力和受力。

接下來，我便跟着他開始正式的復健練習。雖說鍛煉同一個部位的肌肉有很多不同的姿勢和方式，復健師時刻關注我在做動作時受傷膝蓋的反應和身體其他部位的配合度。一旦他發現某個動作我做起來吃力，他便會調整難度，直到我只需稍加努力就可以比較自信舒服地完成動作，這便是最好的狀態。有時候我有點領會不到動作要領，他也會嘗試讓我換一邊做動作，或者同樣的動作躺下來做，這樣可以放鬆身體的其他部位，專注於需要發力的肌肉。

過程中復健師不僅講解細節，還會簡短錄像，跟我一起看錄像回放，告訴我動作的重點和有什麼問題。我連連點頭：「噢，原來是這樣，以前從來沒注意過。」

最後復健結束後，我問到關於是否應該做膝蓋手術，他立刻開啟了「科研模式」：

「我最近正好讀了一個文獻，對於你這種不是因為某個單次事故或者意外受傷撞擊造成的半月板損傷，也就是說你是因為長期姿勢或者發力錯誤給半月板造成的損傷。這樣的情況，有醫院對做手術和不做手術的人進行了追蹤調查發現——做了手術後的第一年，做手術的比不做手術的情況好，但是從手術後第二年開始，就基本上一樣了沒什麼區別。也就是說，手術並不能從根本上解決你這種情況的半月板損傷。」

「明白了。要從根本解決這樣的膝蓋問題，還是要糾正不正確的日常行走或者運動的姿勢。那我們就給膝蓋時間，用理療康復訓練來恢復！」我說。

中西合璧下午茶



HR人與事
慕秋

一位在美國工作的老同學不知是否看了我的書《錯配》，有一天突然在微信中問道：「香港人都喝下午茶嗎？你們在辦公室喝不喝？在家也喝嗎？」我答：

「私人公司一般都有下午茶習慣，中資機構則好像是有人喝有人不喝，家庭中就不得而知了。」

喝下午茶在香港司空見慣，若不是老同學問起，還沒去留意，原來其他地方的人對香港的下午茶是有些問號的，比如：少數人喝還是多數人喝？怎樣喝？

我開始常喝下午茶是在三四十年前，那時進入一間出版社工作，公司在觀塘一棟工廠大廈內，二十多位員工，辦公室及書庫分別在兩個不同樓層，每到下午四點鐘，同事們便離座，下樓去喝下午茶，通常是在茶餐廳、咖啡廳，叫杯飲料，吃塊小點而已。若有本公司老闆請，或印刷、製版、裝訂等有相關業務的公司老闆來了，那就另當別論，由老闆們花錢。當有夥計送來下午茶，樓上樓下的同事們會聚在一起，喝杯飲料，吃塊西餅，休息十來分鐘。

那時辦公室有位女同事，與我的辦公桌相隔不遠，她只返半日工，午餐後才來工作，是老闆特意的安排，方便她照顧孩子。她看起來有心事，很少講話，四點鐘大家都外出鬆一鬆，她卻臥在桌上休息，偶爾也對我說：「麻煩你幫我帶一塊西多士和凍檸茶。」一段時間後，她開朗了些，我們便一起下樓喝下午茶，二人面對面，問她是有什麼不開心的事嗎？她才斷斷續續地說出自己的經歷，她是單身母親，有許多的困難，也有解不開的痛苦。她後來遠走他國投奔前夫，決心去守護她放不下的另一個孩子。她在那段下午茶時間的訴說，一直是我們之間的秘密，至今記憶仍深。

英式下午茶在香港是自由式的，除了時間是下午，其他，像與誰喝，喝什麼，配什麼吃食，五花八門。我後來轉職的幾百人

大公司，有茶室，也有食堂，提供冷熱飲，公司有打卡制度，不鼓勵工作時間外出，同事們三五成群，稍聚片刻，喝點吃點，則不成問題。公司也有較熱鬧的下午茶，比如，有同事辭工的最後一日，會請請大家，大量的飲料和西餅被送入辦公樓，伴隨着簽名、致辭等，來一場人走茶不涼的告別活動。還有就是有人升職，特別是職位升得高，加薪加得多的，請吃飯慶祝是一回事，下午茶的內容也會有所不同，有可能請吃燒臘，豬、雞、鴨等被切成塊，大家自沖一杯茶，用紙碟去夾幾塊肉食，那滋味又與吃西餅不同。我喜歡上司請吃乳豬，又脆又香，以前乳豬不貴，一隻三百元上下，大大的盒子送來，裏面卻只鋪了薄薄的一層，但每塊差不多大小，排列整齊，好看，也吃得開心。

只要是下午吃喝，都可叫下午茶。我家院子裏有對老夫婦，子孫不在身邊，二人拿着政府長俸，周圍人總說他們錢太多，不知怎麼花吧？我與那太太年齡相近，常常閒聊，有次說到休息時間，她說當然是睡到自然醒啦，又說他們一天只吃兩頓飯，「不吃哪一餐？」我不禁好奇地問，她說：「菲傭準備的早餐會很豐富，有葷有素有水果，吃過後後做事，下午開車外出喝下午茶，當晚餐啦，然後買買東西才回家，不再吃什麼了。」太太說的下午茶是在酒樓裏

進行，慢慢喝茶，叫些可口點心細細品嚐，這種下午茶其實與早茶的內容是同樣的，只因為是在下午兩點至五點之間進行，價錢有優惠，客源又不錯，所以也被叫作下午茶了。

說到家庭中的下午茶，若不是外籍人士，大約較少有正兒八經的下午茶，我家小朋友們會在三四點鐘吃一次水果和零食，愛喝咖啡的菲傭到時會為大人孩子及自己作些準備，這種可算是定時定點的進食，算不上是真正的下午茶。

真正的英式下午茶是精緻而富貴的，酒店提供的下午茶服務，不僅環境優美，座位舒適，餐具華麗，上桌的東西也是有藝術感的。有兩年曾參與生意場的應酬，知道有的老闆不喜歡吃正餐，有的老闆常在趕時間，有的老闆礙於身份背景，不方便吃正餐，他們反倒不排斥下午茶，處理商務，聯絡感情，交流信息，一樣可達目的。招待方請的下午茶，當然也是要拿得出手的。

我品茶是外行，喝什麼茶只會用清香、好喝來形容，事實上，高檔的下午茶，茶是主角，喝的是什麼茶大有講究，懂茶的人自有一番心得和妙論。至於三層盤盛裝的茶點，也有講究，底層是甜點，中層是三文治、酥點等，上層是三文魚和魚子醬點心等，最好是自下而上地享用。

香港的下午茶既有英式的經典傳承，又有中式的自由創新，呈現中西合璧的特色。說來說去，港人接受下午茶，追捧下午茶，其實質是欣賞下午茶中蘊含的情調：休閒，不慌不忙地享受生活；優雅，提升精神層面的品鑒能力。



▲▲香港下午茶種類豐富。

朱興華老師九十



善治若水
胡恩威

香港著名畫家朱興華，一九三五年生於廣東，一九八九年獲頒市政局藝術獎及一九九二年獲香港藝術家聯盟「畫家年獎」。創作涵蓋水墨、繪畫、紙本作品、雕塑、裝置藝術及工藝品。作品多次入選「香港藝術雙年展」及「視覺藝術協會年展」。

朱興華老師今年九十歲，漢雅軒畫廊為他舉行「朱興華九十生日快樂！」個人展覽，展期由即日起至三月一日。朱興華老師作品豐富，藝術水平以至成就很高。香港畫家較少舉辦展期長的大型展覽。

香港舉辦的群體展多是由策展人主導，似乎沒有系統性地介紹香港自身的藝術家，所以大眾對有些藝術家的認識並不深。朱興華老師便是其中一個例子，他的作品有深厚的東西魅力，有中國畫的構圖，也結合西方油畫的技法。他的繪畫風格是典型香港式，應該有系統地介紹給大眾認識。這次漢雅軒舉辦的個展雖然規模小，但也是非常值得觀賞的。

朱興華老師的作品裏，有一些在西方繪畫角度是超現實主義（Surrealism）的觀念，也有一些是魔幻寫實的構圖。他也會將香港獨有的建築空間環境以及建築風格融合在他的畫作之中。其作品風格呈現模式是一種對於香港這座城市以及世界的

觀察。他的用色、筆下的人物，衍生出一種特別的香港風味。

藝術帶來的感性很難用文字來形容。寫畫是一個語言表達的過程，但畫要看，要看得仔細。朱興華老師的作品是一種細緻式的觀察書寫，帶有一種香港實驗的風格。他的作品也許影響了香港中青年的漫畫家。香港很多漫畫和繪畫其實都是互相重疊的。朱老師的技巧和技法營造了一種好像兒童、但實質上慢慢細嚼下會發現裏面有很多功法的創作模式。

舉辦個人回顧展是很重要的，個人回顧展也是說好香港故事的一種方式，要有人物才會有故事。朱興華老師正是香港藝術史故事裏面一位非常重要的人物。