

霞浦品海



繽紛華夏  
魯力

春節假期，朋友相邀前往霞浦海邊觀日落，品海鮮。吃貨朋友小游說，海邊美景到處有，但像霞浦出產這麼豐富海鮮的海邊並不多見。美景加美食，使東壁村這座名不見經傳的小漁村，成為福建沿海旅遊線的「打卡名片」。

下午開車行至霞浦，夜幕已經降臨，漁村的燈火與天上的星光交相輝映。遠處的海面上，漁火點點，宛如天上的繁星落入凡間。海風輕拂，路邊小店傳來陣陣海鮮的香氣，混合着海水鹹濕的味道，讓人沉醉。

到了民宿區，只見路邊燈火輝煌，一幢幢二層高的小樓依海而建。我們下榻的民宿就建在海邊，歐式風格的小屋從坡頂一直排到海灘，交錯穿插，房型各異。唯一相同的是，每個房間都面海而立，從陽台、從窗戶外望，海濤陣陣湧動，海風撲面而來。據朋友老黃說，這間民宿請的是香港設計師，大部分房間是由當地傳統的石頭厝改建而成。閩東沿海的民居自有其獨特韻味，厚重的花崗岩牆體壘得方正，屋頂卻輕盈地向上翹起，像一隻展翅的海鷗。牆上的石塊未經打磨，保持着天然的肌理，縫隙間填充着白色灰漿，遠看如同漁網上的經緯。老黃說，這些老石頭都是祖輩從海邊一塊塊背回來的，每一塊都浸透了海鹽的氣息。

我站在民宿的庭院中，看着爬滿石牆的三角梅在風中搖曳，紫紅色花瓣紛紛揚揚，落在青灰色石板上。牆邊種着幾叢薄荷，翠綠的葉片在風中輕輕顫動，散發出清涼的香氣。最妙的是院中的那口老井，井台上爬滿了青苔，轆轤上的麻繩早已腐朽，卻仍然固執地懸在那裏，彷彿在等待某個歸來的漁夫。庭院靠海處建了一個泳池，池邊立了一個拱門，就像一個相

框，從那裏望去，大海盡收眼中。

說到霞浦的海鮮，那真是上天賜予這片海域的珍寶。這裏的海域位於東海與南海的交匯處，水溫適宜，營養豐富，孕育了種類繁多的海產。清晨的魚市上，各種海鮮琳琅滿目：有肉質細嫩的黃花魚，有鮮甜可口的梭子蟹，有肥美多汁的鮑魚，還有那聞名遐邇的霞浦海蠣。

老黃帶我們到海邊的一家小店去品味海鮮。黃花魚是霞浦的特產之一。這種魚通體金黃，肉質細嫩，最適合清蒸。將新



▲霞浦海景。

作者供图

鮮的黃花魚洗淨，撒上薑絲、蔥段，淋上少許料酒，蒸上十分鐘，魚肉便如凝脂般晶瑩剔透。夾一塊入口，鮮甜的滋味在舌尖綻放，彷彿能品嚐到大海的芬芳。

霞浦的梭子蟹則是另一種令人難忘的美味。這種蟹肉質飽滿，蟹黃鮮美。最地道的做法是清蒸，可以保留蟹肉的原汁原味。揭開蟹殼的那一刻，金黃的蟹膏黃油誘人，雪白的蟹肉，蘸上一點薑醋汁，鮮美得讓人垂涎欲滴。

而說到霞浦的海蠣，那更是遠近聞名。這裏的海蠣生長在清澈的海水中，肉質肥美，味道鮮甜。當地人喜歡將新鮮的海蠣洗乾淨，直接蘸着醬油與芥末食用。一口咬下去，海蠣的汁水在口中迸發。帶着海洋特有的鮮味，微甜微鹹，讓人回味無窮。

我們一行驅車到了丹灣觀景台，駐立觀海，海風撲面。望着這片既熟悉又陌生的大海，我不禁感慨。霞浦的日落與海鮮，不僅是大自然的饋贈，更是這片土地上人們世代相傳的生活智慧。漁民們日出而作，日落而息，與大海相依為命。這讓我想起蘇軾的《赤壁賦》：「寄蜉蝣於天地，渺滄海之一粟。」面對浩瀚大海，在這片神奇的古老地域，日落與海鮮交織成一幅動人的畫卷——「霞浦品海圖」。

黃昏，夕陽西下。我獨坐於民宿的陽台上，遠處的漁船正緩緩歸港，劃出條條漣漪。更遠處的太陽將天空染成一片金黃，慢慢地從高處一點一點地沒入大海。海裏的太陽也射出一束金光，在海面綴出點點金輝。潮水有節奏地拍打着岸邊的礁石，發出嘩嘩的聲響。夕陽餘暉下的美麗漁村，蔚藍色海灣與落日熔金，讓人震撼。

鑲嵌在歲月裏的美好瞬間



人生在線  
葉炎

退休閒賦在家，有大把的時間可以自由開支。沏上一杯香茗，翻開一本本影集，瀏覽一張張保存完好的照片，如同打開記憶的閘門，一件件從前，一樁樁過往，清晰地浮現在腦海，述說着一段段動人的故事。

印象中的童年，拍照片是一件很難得的事兒，要麼是六一、國慶，要麼是元旦、春節；要麼是小孩滿月、百日、周歲，要麼是畢業、工作、婚戀、離別、團圓，總之是有什麼紀念意義才去照相館拍張照片，平白無故是不可能去拍照片的。年輕人談情說愛，對方若是主動送你一張照片，一切盡在不言中。你會把它視作珍寶，藏在錢包的夾層中，放在貼身的口袋裏，形影相隨，心心相印。那時候百姓人家的牆壁上，幾乎都掛有大小不一的木製相框，承載着一家人幸福的模樣；辦公桌上的玻璃板下，也會壓上一抹難忘的時光。

上世紀八十年代初，我在部隊從事宣傳工作，方才知什麼叫海鷗120相機、206A相機，什麼是暗房、顯影液、定影液。那時候膠卷都是黑白的，後來才有彩色的，國產的叫樂凱，色差不很穩定，進口的叫「柯達」、「富士」，質量不錯，但價格確實也貴不少。彩色照片像突然打開的萬花筒，營房前的老槐樹有了深淺不一的綠，戰士們的黝黑臉龐不再需要在暗房用毛筆補色。我第一次給人家拍照純屬被迫無奈，戰友老謝新婚燕

爾，想在營區周邊拍些照片留作紀念，問我會不會拍。成人之美吾當全力以赴，拍沒拍過另當別論，誰沒有第一次呢，就拿他們試試手吧。你還別說，選景、調焦、抓拍還行，天生我才必有用，就是光圈、速度的把控上尚有不足，拍出來的照片老謝算是滿意，連聲說還行。後來拍得多了，「作品」還真的上過報刊。

退休後不能老在家裏待着，得想辦法折騰自己。兒子孝順我一台索尼微單相機，每次出門拍攝都是大包小包，長槍短炮，還有馬甲太陽帽，一副資深攝影家的行頭加派頭，但最後效果卻不盡如人意，挑選不出幾張像樣的「作品」來，於是便去老年大學報了個數碼攝影班。最大的收穫就是知道了好照片不僅是拍出來的，更是後期製作出來的，似乎「眼見」不一定「為實」，PS、AI技術讓你真偽莫辨，虛實難測。

數碼浪潮來得猝不及防，手機特別是智能手機的普及，幾乎人人都有手機且機不離身，人人都是攝影師，想拍即拍，隨心所欲，拍照片成了家常便飯。

夜深整理雲冊，指尖劃過成千上萬的縮略圖。周歲照與工作照比鄰，旅行風景和公務活動截圖交錯，某個文件夾竟存着一百多張不同角度的黃山晨曦和巢湖晚霞。忽然翻到去年去深圳和港珠澳大橋的旅行照片，修圖時我刻意抹去了眼角的魚尾紋，雖說風華不再正茂，可那神韻那氣勢不就是我年輕時的復刻版麼？

照片，鑲嵌在歲月裏的美好瞬間，暖暖的，令人回味，彌足珍貴。



HK人與事  
東瑞

一九七二年末，我和新婚妻子來到香港，時光一晃流逝半個多世紀，在這裏經歷了生存、溫飽和發展的階段。少年時代在印尼度過，對香港的認識只是來自觀看過的香港電影：「七十二家房客」式的劏房、淺水灣、半山、穿旗袍高跟鞋的女子、茶樓點心、窮小子和富家千金小姐的戀愛故事、車水馬龍的街道……我們這一「旅居」就是五十二年。

我們初到時舉目無親，遇到香港經濟不景氣，與「印象」中的香港有一定差距。不過，到了新環境要立足，也就什麼工作都先去做。要尋工作，首先是學好廣東話；朋友說，多看電視，慢慢就學會。確是如此，任何語言、技能或學識，只要有心且努力，也會熟能生巧。誰曾料到，幾十年後，我被邀到中學演講，敢於用不鹹不淡的廣東話。從七十年代到八十年代，一大批早年的歸僑因各種原因移居香港。起跑線大致相同，境遇有別。我們拚搏努力過，對得起自己。生活在香港半個世紀，衣食住行吃喝玩樂加上工作，最深的印象是什麼呢？

首先是香港的拚搏、競爭精神。早期經濟不景，一份雜工幾十個人排隊等候見工；一份校訊編輯之位，也有近百人應徵爭聘。我在中環打工時期，每天在德輔道中行走，就看到白領腳步匆匆，感覺香港生活的節奏急促，城市充滿活力；香港人和巴士每天的車次一樣，準時、爭分奪秒。後來我們自己創業，經常受邀到中小學展銷圖書，每次都要在早上八點或八點半前在禮堂或有蓋操場擺好圖書，展銷的各工序也十分緊張，早晨六點起床，到貨倉搬書、開車無遠弗屆。香港的各行各業，都擁有一大批敬業樂業的人，盡自己最大努力，把所屬行業搞活搞旺起來。自有港鐵後，上下班的高峰時段，上班時打工仔精神抖擻地在車廂外裏三層外三層排隊，下班時拖着疲勞的軀體擠滿車廂，但可以感覺大都會欣欣向榮、活力十足的一面。

我們家臨近紅磡碼頭，從高樓的窗戶可以看到地盤工人辛勤勞作打造都市新公園，哪怕是送外賣的人，保安、大廈阿姐，都堅

拚搏的香港

守崗位，為香港的安定繁榮出一分力。最令我欽佩的是街角小巷裏那些小到無法讓顧客進入的小舖，成了舖主安身立命的天地。平日白天街上很少見到悠閒的人，似乎所有人都在奮鬥。這是很典型的香港，大家都在努力賺錢。

其次是中西文化的交融。這也是久居香港，感觸良深的一點。由於歷史上的原因，迄今香港還遺留不少英式街名和洋建築，連禮儀、生活習慣、語言、節日等都如此，一句話裏，往往夾雜普通話、英語和粵語，成為新款「三及第」。令市民歡喜的是節日之多，假期之多：春節、中秋、清明、聖誕、佛誕、元旦、國慶等這些中西節日都放假，還有情人節、母親節、父親節等等雖然不放假但頗受香港市民歡迎的節日。別小看這些華洋假期，市民們很受落。真是樂了打工族，旺了酒樓和市場。每到這些節日，應節商品、食品上市，滿街都是年輕父母攜兒帶女出街逛商場遊樂購物的景象。節日多，能放則放，也許反映了香港上班族平日工作效率之高。

再其次是香港人善於接受「舶來品」，適應能力強。那些先進的電子產品自不必說，我認為最典型的是在飲食方面。香港素來被譽為購物天堂，其實說是美食天堂也不為過，半個世紀前初來乍到，我們還不知道

這樣一個彈丸之地，竟然有這樣的包容潛力，以為只有茶樓那些燒賣、蘿蔔酥等港式點心，已經足以自豪。在香港生活久了，發現隨着經濟起飛，世界各地的美食紛紛進駐香港，美國快餐、意大利麵和披薩、葡國雞、印度咖喱、印尼沙撈越、馬來西亞咖啡、越南湯粉、新加坡拉沙、泰國冬蔭功、日本壽司、韓國烤肉、北京烤鴨、湖南菜、雲南米線、台灣珍珠奶茶……數之不盡。別的大型屋邨我不知道，單論我所住的黃埔花園，各國美食餐廳、食肆、酒樓等就達五十間，還將這些飲食舖子分門別類，印製成小冊子，以供食客「按圖索驥」。多元的飲食，成為香港標誌性的一大行業，畢竟民以食為天，還和旅遊業息息相關。香港人在這方面體現出來的超強適應力、接受外來新事（食）物的能力向來令人驚喜。

在香港生活起半個世紀，經歷幾許風風雨雨，也目睹一些行業的沒落和消失，例如，傳統照相館大部分消失了，紙質書店少了，大型植字機被淘汰了，大型印刷廠北移了……這些或多或少因科技發展所致，也是隨社會的進步而改變的，而處在中西文化薈萃之地的香港人的拚搏精神和超強適應能力、全社會的蓬勃活力不變，鑄就香港特殊突出的性格，形成了我心目中最美好的香港形象。



▲香港維港之畔的高樓大廈。

中新社



「開往春天的列車」



市井萬象

近日，浙江杭州城區內梅花盛開，與途經的列車相映成趣，「梅花樹下開往春天的列車」成為打卡點。

中新社



柏林漫言  
余逾

那天柏林氣溫零下二攝氏度，有點微風，體感溫度零下五度。我看到樓下公園的大草坪上，一群德國大爺大媽們圍成一個大圓圈正在練太極，不遠處還有幾個戴着手套帽子慢跑的人，和在單槓附近做力量訓練的一個運動小組。我心生佩服——德國人在養生方面，堅持戶外健身風雨無阻，真是絕不含糊。

從小開始，德國人就非常重視每天的戶外活動時間，哪怕是冰天雪地的冬天，小孩每天的戶外活動時間都會盡量在一個小時以上，甚至兩小時。春夏就更多了，只要不是學校上課時間，小孩們幾乎都在戶外玩耍和運動。所以成年以後，德國人也大多保持了良好的戶外運動習慣。從跑步到自行車，或者網球足球等等，每周保證一定時間的鍛煉，早已是德國人

德國人養生

養生環節中重要的一部分。

除了運動，德國人也崇尚自然療法。最簡單，比如很多德國人都會在冬天自製檸檬薑茶來預防感冒，在超市和藥店貨架上也能找到各種草本茶類。最受歡迎的當屬洋甘菊茶和薄荷茶，它們不含咖啡因，清新的口感讓人們在忙碌的工作中放鬆下來；還有各種果茶也是德國人午後和晚間的最愛。

還有一些功能性茶，比如鼠尾草茶，它具備抗炎抗菌功能，德國人用來緩解咽喉不適，很多家庭醫生也會推薦病人喝繡草茶來緩解焦慮幫助睡眠。還有銀杏、聖約翰草、金盞花草等等這些功能性茶也是醫生推薦的常見品種，它們甚至還會得到醫保的報銷，可見德國的醫療保健系統中，自然療法也是相當重要的一部分。

除了草本茶類，德國的營養保健品也因其天然成分和優良效果受到人們的喜愛。每年回國之前，總會有親友們來找我帶一些德國生產

的保健藥品回去。最常見的，一是鈣片和維生素D3維生素K2，因為德國的冬日日照少，大部分的德國人都會缺乏維生素D3，從而導致缺鈣。冬天德國人補充維生素D3早已是習慣，所以這方面的藥品已非常成熟。除此之外常見的保健品還有多種維生素，魚油歐米伽3，以及例如鎂和鋅這樣的礦物質補充劑。

從德國人的保健藥品就不難看出，德國人在重視身體健康的同時也非常注重心理健康。緩解工作壓力、充分休息放鬆和保證睡眠質量都是日常保健中非常重要的部分。

在日間的飲食方面，德國人崇尚以天然為主，很多人甚至只吃有機食品。品種上他們習慣盡可能多吃蔬菜水果，素食者也越來越多。他們的碳水化合物主要來自全麥穀物；而蛋白質和鈣則大多來自牛奶、酸奶和奶酪。

適量戶外鍛煉，日常健康飲食，關注心理健康，建立一個平衡、自然、長期的生活習慣，便是德國人養生的真諦。