

以「里」之名

近年來，一些以「里」為名的街區，成為城市的新地標。比如北京、成都的「太古里」，上海的「豐盛里」，杭州的「天目里」等。有的是先鋒商業文化的時尚搭建，有些是對老舊街巷、工廠的活化改造，成功地俘獲了消費者特別是年輕人的心。

幾十年來，城市商業區的名字，經歷過不同的潮流迭代。早些年多是某某百貨、某某商城等比較直接的稱謂，購物被擺在首位。而後，某某中心、某某廣場崛起，後來又流行更為簡潔的某某匯、港、茂（MALL的諧音），商業形態日益五彩繽紛，餐飲、咖啡館、電玩、書店等等，集成在同一棟大樓裏。如今，輪到「某某里」日漸佔據C位。

「里」，本來是古代城鎮的管理單位，如唐代「里坊制」，後來逐步演變為街巷、社區的代稱。目前，全國仍然有不少知名的「里」，像廣州的三元里，煙台的所城里，北京長安街沿線的永安里，都具有不同的歷史印記。

而用在商業上的「某某里」，凝縮了商業空間設計、消費文化變遷、品牌營銷策略的一系列新潮流。從名字上來說，借用傳統意象的「里」，淡化了物慾，弱化了交易屬性，有了某種文化溯源的味道，喚起對傳統市井煙火氣的記憶。上海豐盛里的房子都是石庫門風格，重現紅灰相間的老弄堂；成都的太古里，將川西民居風格與開放式街區結合。

其實，不管什麼「里」，本質依舊是熱鬧的商業區，但「里」隱含的街巷感，卻賦予了消費者某種慢與靜的心理暗示——可以從容地徜徉在時光長廊，獲得心理上的舒適放鬆。也許就是與老友、閨密，隨意走一走，聊一聊，不必背負買東西的任務包袱。這種細膩的消費心理拿捏，營造了社群認同感，贏得了親近與共鳴，間接轉化為了商業效益。

逢周三、四、五見報



海鮮飯浮世繪

站在北海道南端，能抵住函館灣颯來的鹹濕海風，卻抵不住凌晨五點朝市裏的熱乎氣。在這個被譽為「北海道廚房」的地方，一碗碗鋪滿了海鮮的蓋飯晶瑩透亮，好像整片大海的澎湃溫柔都濃縮其中，畫出一幅北國清晨最奢侈的浮世繪。

朝市的檔口鱗次櫛比，往往是還沒開吃，就已經眼花繚亂。一排排新鮮的海貨碩大肥美，還帶着呼吸，在凡塵人間，進入了一場新的輪迴。被津輕海峽和太平洋交匯滋養的食材，自古就是函館海鮮飯的決勝密碼，比起東京築地，這裏因為海水溫差大，孕育出了更甜美的牡丹蝦、更爆漿的鮭魚籽、更綿密的海膽等讓人無法抗拒的美味。坐擁絕佳的天然條件，函館人自知不能辜負上天美意，做出來的蓋飯不但有藝術追求，還帶着時令的誠意。六月海膽、九月松葉蟹、冬季的甜蝦跟鮫魚肝，一層層的鋪排，一樣樣的匠心獨具，什麼時候去吃，都不乏驚喜，就好像打開了海鮮藏寶圖，吃着，走着，探索着，這份快樂便觸手可及。

不同於多數地方的冷醋飯，函館人要用溫熱的木桶飯打底，通常在四十度左右。米粒特有的甜糯徐徐展開，跟冰鎮刺身碰撞出奇妙的緣分，再加上特調醬油。這種自江戶時代便誕生的「冷熱二重奏」放在如今，果然是另一種風情。如果說東京海鮮飯是城市的側寫，那北海道的函館，則有慢工出細活的精緻。每一勺都讓人陶醉，礦物感的鮮甜在口腔中噴薄而出，咀嚼着油脂飽滿的金槍魚大腹，有的入口即化，有的彈嫩清爽，這才是刺身的最高境界吧。

等吃完這碗，陽光也能飛揚跋扈地照進來了。很多海鮮蓋飯此時搖身一變，成了勇闖昆布高湯的最終章，茶泡飯應和着眼前的潮起潮落，在碗底凝成一塊琥珀。



逢周二、三、四見報

關於鏡子，唐太宗的話廣為人知：「以銅為鏡，可以正衣冠，以古為鏡，可以見興替，以人為鏡，可以知得失。」沒想到鏡子的校正作用竟然對機器人也適用。我看到報道，科學家通過讓機器人照鏡子幫助它加深對自己的理解。當然，這面鏡子不是銅器、不是歷史，也不是同類，而是帶攝像和信息傳輸功能的「智能鏡」。攝像頭記錄機器人的動作，再傳遞給它。照鏡子的機器人一開始只是簡單觀察，慢慢地就學會了用鏡子來調整自己。

自上世紀以來，從湖北蕪春走出的教授多達四千餘人，那裏因此享有「教授縣」的美譽。據統計，蕪春有三十一個「教授村」，所謂「教授村」，就是一個村裏至少十位以上教授，轄內范鋪村一個小村子更是走出八十餘位教授。當地不少人在孩童時就有「教授夢」，並認為自己也一定能成為教授。

成功榜樣就出自身邊的話，比如是同縣或同村鄰鄉，會讓人認為「夠得着」，自己也能成為那個領域的佼佼者。乒乓球有我們的「國球」之稱，練習乒乓球，不能因為最初揮了

照鏡子的視覺學習方法創造了機器人提高自己的新途徑，同時降低了它對人類編程的依賴。對於機器人來說，其意義是巨大的。對於我們人類而言，或許也有啟發：最好的自我提升辦法就是以己為鏡，自己是唐太宗的三面鏡子之外的第四面鏡子。梁啟超被許多人視為「善變」，但他曾多次說過「不惜以今日之我，難昔日之我」，「所謂我操我矛以伐我者也」，其意正是以自己為鏡，修正自我。《世說新語》記載，桓溫與殷浩齊名，桓問殷：「卿何如我？」殷答

幾下拍子沒接着球就灰心，重要的是要相信自己能打好。在多年接觸中，發現不少豫北人乒乓球打得不錯，問他們原因，說中國男女首位大滿貫球員劉國梁與鄧亞萍都出自豫北，這讓他們覺得也能像兩位「老鄉」一樣把乒乓球打得很好。

體育運動裏優秀運動員經常「扎堆」出現，像李小雙、李大雙、楊威、程菲、張可欣等體操名將都出自湖北，廣東湛江先後誕生陳麗霞、勞麗詩、何冲、何超、全紅嬋等世界跳水冠軍，而從羅雪娟、孫楊、葉詩文，到汪順、徐嘉余、潘展樂等，眾

第四面鏡子

道：「我與我周旋久，寧作我。」「寧作我」是對自己本心本性的堅守，而其前提是與自己長期「周旋」，不妨理解為不時照一照作為鏡子的「我」。

實際上，雖說當局者迷，但最了解自己人其實還就是我們自己。隨着年齡增長，我對自己的感悟更加真切。不敢說像梁啟超那樣自我超拔，也不敢說像殷浩那般哲理滿滿，即以過日子來說吧，跋涉生活山野日久，越明白自己的傷痛藏在身體或心靈的哪個角落，也越清楚人生路上哪座山

自己無法翻越，哪條河無力趟過，哪一片綠洲林蔭才是自己的舒適區。那麼，我們不妨像機器人那樣，站在這第四面鏡子跟前，詳察細省，找到可欲和可及之間的平衡點，透過世相紛擾，看清前方的自己吧。



逢周一、三、五見報

夠得着

多游泳健將將出自浙江，讓浙江有「浙江包游」的說法。

「南陽作家群」是當代文壇一道亮麗風景線，文壇久負盛名的二月河、寫「梁莊」系列出名的梁鴻，以及寫《李自成》的姚雪垠、寫《東藏記》的宗璞、寫《湖光山色》的周大新、寫《英雄時代》的柳建偉四位茅盾文學獎得主，他們都出自南陽。因為「群星」就從身邊升起，南陽不少對文學寫作有興趣的作家可能都想過自己也能「閃耀」文壇，甚至成為茅獎得主。

跑步搭子在馬拉松中跑進了四小

時，會極大刺激另一位跑友「破四」的信心。一個家庭裏哥哥姐姐上了大學，弟弟妹妹也多成為了大學生，遺傳因素之外，或也是因為榜樣出自身邊，讓他們覺得，自己努力把力「夠得着」。



逢周三、四見報

李雪琴的脫口秀

你」歌曲至第二段，她將頭兩句歌詞像唸白般說出來：「差不多同一個年紀懂道理，這道理沒有讓生活更容易……」就像一位歌者向聽眾說着人生故事，令人有些失落和傷感。

李雪琴是內地新一代全方位藝人，外形討好，親切可愛。她就是賈玲導演《熱辣滾燙》電影裏的女配角，雖然出場不多，但符合角色需求，並且滿載喜劇細胞。另外，她在內地電視劇《故鄉，別來無恙》飾演其中一位女主角，劇中擔任社區服務人員，樂天知命，熱心助人。

我對李雪琴本來沒有很深認識，但其後在線上觀看了不少由她擔綱的脫口秀影片，令我對她刮目相看。早在二〇二〇年，李雪琴便曾參加《脫口秀大會》，節目中名列第五名，並獲得「脫口秀天才」美譽。我看過她前年在東方衛視節目《2023電視劇品質盛典》的開場表演，她將當年各齣火紅劇集和藝人的名字融合一起，成為長約十分鐘的個人脫口秀，讓現場觀眾看得興奮熱烈，拍案叫絕。雖說脫口秀的文稿並不一定完全出自李雪琴自己的手筆，但是她對表演內容

深化理解，從而流暢地自然演繹，已不單是倚賴表演技巧，而是個人與生活圈子的緊密連繫。脫口秀雖是表演，但必須做到真切自然，就像閒話家常般散發笑料。李雪琴具天賦才能，將來有更大發展空間。



逢周一、二、三見報

伊頓公學前的英國序曲

畫面近一半的位置，將泰晤士河畔風光和晴朗的天空以疏密對半劃分。正中央巨大的大理石哥德式建築是一四八二年落成的教堂，右側稍矮的紅磚房則是畫作的主角，由亨利六世國王於一四四〇年創辦的伊頓公學。畫面左側一棵頂天立地的大樹劃破天際，對比右側空曠的草坪和低矮的樹木巧妙地形成左右兩側的不平衡布局。近景的岸邊人們在享受着美好的夏日時光，釣魚、划船、野



餐，以及途經岸邊的人們，讓河畔充滿了煙火氣。

身為威尼斯人的卡納萊托似乎很難在其藝術創作中捨棄水面，但相較於「水城」寬闊的河道與波浪起伏的水面，畫中的泰晤士河則顯得平緩很多。加上兩岸的人們在午後愜意閒適的生活日常，整幅畫作營造出田園牧歌式的詩意氛圍。然而值得一提的是，完成此作時卡納萊托已返回威尼斯，或許是速寫草圖有誤差，抑或

是他經常人為改變建築位置來實現平衡且美觀的構圖方式，畫中的建築群確有很多不實之處。由於版式設計所限，封面僅保留了樹下包含伊頓公學和教堂的正方形局部，兩側沿岸的風景均被裁切。

「碟中畫」巴赫《英國序曲 BWV806-811》／《伊頓公學》



逢周三見報

古法荔枝肉

飲食識歷史，烹煮有文化。「心繫家國」系列活動，得教育局支持。香港直接資助學校議會、何東中學主辦，中華飲食文化暨同學廚藝大賽。自己有幸受邀，為參賽學生介紹中華飲食八大菜系，再連同其他專家，作廚藝大賽的總評。學生變身廚師大展身手，粵菜、川菜、浙菜輪番上場，刀工、調味、火候已經甚具功架。

梅骨糖醋麵，添酒火燒創新。速製實塔肉，具嘗試的膽量。最後取勝的是「紅玉瓊脂」，原型是閩菜名菜「荔枝肉」，再作用料上的創新，盡見年輕人學習結合實踐的精髓。荔枝肉不用荔枝，以豬肉為主，出品形似荔枝而得名。

清代《清稗類鈔》有「荔枝肉」一條：「以豬肉切如大骨牌片，白水煮二十滾，撿起。熬菜油半斤，將肉放入，泡透，撿起。以冷水激之，肉嫩撿起，入鍋，用

酒半斤、醬油一小杯、水半斤煮爛。」豬肉片先焯，再用油浸煮，過冷河，再用汁醬慢煮。清代荔枝肉沒有包裹和摺疊的手法，應屬雛形，只待肉片煮後皺起收縮，日後廚師改得更为精緻。

古代確有以荔枝入饌，見宋代《荔枝譜》提到各種荔枝，兼帶做法一二，言：「好事者作荔枝饅頭，取荔枝榨去水，入酥酪、辛辣以含之。又作簽炙，以荔枝肉並椰子花與酥酪同炒，土人大嗜之。」荔枝肉去核去汁，釀入奶酪和辛香料，如小點心。或用椰子花作簽，穿荔枝肉，再添奶酪同煮，不知味道如何。



逢周一、三見報

閱讀挑戰賽

偶然發現，常用的讀書APP推出了「閱讀挑戰賽」活動，規則相當有趣：支付五元人民幣就可以參加，挑戰內容是三十天內每天閱讀超過五分鐘，總閱讀時長達到三十小時，挑戰完成可獲得總價值四十九元的三十天付費會員卡和三十個書幣。「閱讀挑戰賽」除了三十天版，還有三百六十五天版。

要一次挑戰一年有點「清底」，於是我選擇了三十天閱讀挑戰先試試。支付完成之後，看到系統提示，「從三月十七日至四月十五日共有三千二百七十一人參與挑戰，三千二百七十一人還在挑戰中。」沒想到居然有這麼多跟我同時「起跑」。想必隨着結束日期的臨近，身邊一起挑戰的人應該會越來越少吧。

有趣，這「挑戰賽」挑戰的不是其他人，而是自己的惰性。

相比起堅持每天閱讀的收穫，挑戰成功的獎勵小得可以忽略不計，只能算是在挑戰成功之前的一個小小的誘因，在挑戰成功之後的一個留給自己的勳章而已。憶起讀書時在圖書館的日日夜夜，那時閱讀是如此有趣，哪需要「以五元換四十九元」的「蠅頭小利」來作為內在的驅動？是人變懶了，還是我們有限的注意力，在社交媒體、短視頻、流媒體的夾擊之下，被分得太散了？

今天才是第一天，這「閱讀挑戰賽」是三十天之後挑戰成功，還是中途某一天折戟沉沙，我自己也很期待。



逢周一、三見報