

低精力人群

睡前刷手機，看到热搜榜赫然列着「正式確認為低精力人群」——這可真是精準推送給「患者」啊。我迅速歸隊。其實，「低精力人群」說白了就是懶。不過這個新穎標籤，好似給我們這種容易疲勞、專注力短暫、天天喊累的人上了一層保護色，坦然地避開「懶人」的污名化。

不知從何時起，人們的說話方式慢慢發生了變化。以前說美、醜，現在說顏值高、低。可不要小瞧這種互聯網時代的詞語變形記和「修辭漂流瓶」。要是被人說「醜」，我心裏可不舒服（雖然事實如此），但是說「顏值低」，就沒有那麼難過呢。美、醜是斬釘截鐵的定性詞彙，說「醜」，那我與東施、卡西莫多就是一類人。但顏值高低卻是一個彈性區間，我顏值雖低，但自感也有五十分，比東施的三十分高多了，不是一個檔次的。

又如「價格敏感型消費者」，是「窮人」的修辭學升級，瞬間完成從生存困境到消費策略的轉換，給苦澀的生活裹上一層哲學化的糖衣，比「沒錢」、「摳門」要體面許多。「PPT紡織工」、「表哥」、「碼農」，分別指代日常與PPT文案、Excel、編程代碼打交道的文祕、財會、程序員們，打工人自我解嘲，調侃着職場中忙忙碌碌的表演性勞動，保留了些微「技術工種」的體面感。外賣小哥化作「銀河護胃隊」，其實哪有什麼星光熠熠的霸氣，全是風吹日曬的粗礪。

這些自創的冠冕，如同一面面棱鏡，從枯燥乏味的困境中折射出七彩的微光。一些被生活重負壓彎的詞彙，在指尖和鍵盤完成了注入親和力的轉譯。在集體的自我解嘲中，竟能生發出樂觀解壓、緩釋焦慮的力量，在哈哈一樂、會心一笑中，苦澀竟然也有那麼一絲回甘。有人將其稱為「精神防波堤」，我同意。



蓬山、四、五見報

榆錢記

榆錢這東西，聽着很像古裝劇裏隨手一撒的銅板，其實卻跟錢一點關係都沒有。它是榆樹在春天抖落的嫩翅果，圓溜溜薄如蟬翼，中間凸起個小鼓包。哪怕就三分相似，架不住那時候的古人心血來潮，乾脆草率得名「榆錢」。

我小時候極愛吃它，每每見到桌上有榆錢炒雞蛋，都會豪炫兩碗飯。要說是如何被搬上餐桌的，確實得感謝古人夾縫中擠出的生存智慧。在鬧饑荒的時候，飢腸轆轆的百姓們一抬頭，那滿樹榆錢可不就是天上掉的餡餅？入口一嘗，清甜裏帶着草木香，再多吃點，也能堆出糧食的分量。自此，榆錢就搖身一變，成了北方廚房的常客，特別是河北、山東一帶。榆錢扎根飯菜中，也有老天的垂憐，北方春天短風沙大，而它耐旱抗風，長在房前屋後也不丟。下肚清熱利濕，正對了乾燥的症候，是不是也算兩全其美了？

榆錢好看，但不能看太久。春風吹遍，綠瑩瑩的圓片掛滿枝頭，像一串串鈴鐺。如果不抓緊摘下，等中間的鼓包變成硬核，那可就要再等一年。所以也有人說，別看榆錢長得頑強，想入菜，可就嬌氣了。好在它的適配度高，一袋子榆錢，能變出好多花樣。從快手的炒雞蛋，到家常的榆錢飯，前者一度被我當做炒雞蛋巔峰，只要火候正好，蓬鬆的蛋裹着脆嫩的榆錢，濃郁的香氣中處處帶着清雅，就像春天在心上架起鞦韆；後者用玉米麵蒸熟，勁道軟糯，淋一點陳醋，竟能吊起更多的甜。不愧為語文書裏出現過的經典，榆錢飯一上，碗底都能空得透亮。我的山東朋友說，老家長做榆錢餃子，混着豬肉餡，咬開是點點浮綠，肉腥臊氣全無，堪稱糧中的絕地反擊。遺憾的是這一味我還沒吃到，只能等有緣時聚，再敘江湖兒女快意恩仇。



蓬山、三、四見報

「春日遲遲，春景熙熙。」在春日的溫柔暖陽輕撫下，春菜季與「花饌」熱潮撞了個滿懷，為港人北上消費添上了一抹充滿詩意的亮色。一款來自廣東中山的可食用糖心菊，正以清新之姿，悄然融入大灣區的飲食風尚，成為餐桌上令人矚目的新寵。

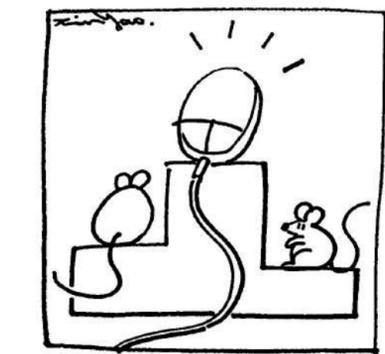
走進口岸附近的一家深圳超市，空氣中似乎都氤氳着一股清甜的菊香。在這裏，糖心菊不再是藏於高端餐飲的精緻點綴，也不是傳統藥膳裏的低調配角，而是搖身一變，成為了主角。社交平台上，「菊花刺身拌沙

曾經問馬華作家黎紫書最喜歡的文學作品，她把契訶夫的短篇小說列在了首位，稱得逢想到要集中力寫短篇小說，閱讀契訶夫已成為必要的準備功夫，或云不可或缺儀式。在她看來，契訶夫的短篇外觀冷峻簡潔，內裏飽含悲憫，文字和技巧不多動聲色卻時有高光，迄今讀來仍覺像多少光年外的星子對人世持久的凝視。

契訶夫與莫泊桑、歐·亨利並稱為「世界三大短篇小說家」，但要論高低，眾多作家認為契訶夫的作品才是最好的，短篇小說方面，《變色

兩難問題，從來棘手。所謂兩難，指面前只有兩種選擇，必須二選其一，可是兩個選擇都各有其弊。普羅大眾容易理解的經典兩難題莫過於人妻問：「假如我和我的媽媽同時掉進海中，你會先救誰？」正所謂「手心手背都是肉」，為人夫者真是情願落在水中的是自己。

假設的兩難，即使拒絕回答，轉身離開，也沒什麼大不了。如果沒有退路，必須要選，否則只有死，那就不是兒戲，而是內心的掙扎與交戰。



鼠標——被人們稱為自有老鼠以來最重大的發明。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

湘西土家菜

在深圳海雅繽紛城中的一家新餐廳外，眾人熱鬧地討論着櫥窗那邊廚師正在手撕的雞，透過寬大明亮的玻璃廚房一目了然，讓這些來自香港的資深傳媒人發出嘖嘖的感嘆，他們都是「見過世面」的傳媒人，還是被眼前新鮮的食材和廚師精湛的手藝征服。

這家新店專注於湘西土家菜，湘西菜偏辣，但店老闆是土生土長的香港人，自然也是把握了香港人能接受的程度，每道菜上桌都引得大家舉起手機拍照，不停地追問食材和做法，最後廚師也不得不出來認真講解，才過了傳媒人「弄清好吃的真相才下筷」這關。

點燃的火舌舔舐着陶罐，隨着服務生手持木槌敲碎陶罐的脆響，瞬間蒸騰的香氣瀰漫開來，

拉」「菊花拌肉鬆」等新奇吃法如春日繁花般盛放，引得眾人紛紛效仿。這情景，恰似「家家菊盡黃，梁園獨如霜」所描繪的獨特，只是如今這菊，從觀賞走進了日常生活。

回溯往昔，可食用菊花多在高端餐飲中展現其優雅身姿，或是在傳統藥膳裏默默發揮功效。中山小欖鎮精心改良培育出的「糖心菊」，其花蕊糖分富集，恰似大自然藏於花蕊中的甜蜜饋贈，即便是直接生食，也毫無苦澀之感，成功跨越門檻，成為盤中美味，與沙拉、海鮮搭配，清爽解

龍》《小公務員之死》《套中人》都是經典；戲劇方面，《萬尼亞舅舅》《三姊妹》《櫻桃園》等代表作至今活躍在世界各地的舞台之上。

與上述經典對比，契訶夫的其他作品有的名氣雖稍遜一籌，但也質量上乘，比如《帶閣樓的房子》，擅長講故事的契訶夫在小說裏變成一個採蘑菇的人，尋找白蘑菇，在蘑菇上做記號，與產生感情的葉尼婭一塊採蘑菇。俄國草原夏季盛產白蘑菇，亦盛產鮮花，可是「我」在約會女孩時，偏偏要採蘑菇。

近期內地播出的電視劇《我的後

二〇二四年Netflix全球發行的電影《絕地盟約》，講述一九七二年烏拉圭空軍571號班機空難事件。也許人們從沒聽過該慘劇的名稱和經過，但若談到「一群人流落絕境」，相信很多人都曾聽過類似的兩難描述。

一架主要載着大學橄欖球隊及其親屬的包機由於偏離航道，墜落安第斯山脈，四十五名機組人員及乘客，有十二人即時身亡。其餘三十多人醒後只見眼前的飛機殘骸、四散行李及

一位朋友不止一次問我有沒有標叔叔的消息，我說沒有，她憂心忡忡。他們本來在WhatsApp上時有聯絡，但幾個月來不讀不回，這跟他的處事作風完全不同。

我上網找找他的消息，都是一些舊聞，沒有消息也算是好消息吧。

標叔叔的本名是倫文標，香港兒童文藝協會創會理事，會長何紫帶孩子來參加活動，他命孩子叫我伯伯，叫倫文標叔叔。結果大家都叫他標叔叔。

這道「罐罐新見牛肉」拉滿了上菜的儀式感，老滷煨足四小時的牛腩入口即化，加入一盤鍋巴中，口感豐富。傳統的炒臘肉晶瑩剔透，手掰柴豆腐、香煎野菜餅更是保留了食材純正的原味。

最後一道桂花涼粉甘甜減辣，一口下去，剛剛被辣椒刺激過的喉嚨，頓時變得舒服無比，有團友笑問可否打包回港，美味就從土灶柴火到保溫餐盒，從湘西深山到了深圳灣口岸，正如牆上那行字「天大地大，吃飯最大」。



蓬山、四見報

菊香新韻

膩，宛如春日裏的一陣微風，吹散舌尖的倦怠。就像楊萬里筆下「物性從來各一家，誰貪寒瘦厭年華」。

中山菊花借超市渠道踏入零售市場，深受消費者喜愛，復購率在春菜品類中名列前茅，香港消費者的購買佔比顯著攀升，成為推動這股菊香熱潮的重要力量。

為了讓更多人輕鬆品嚐到這份美好，商家貼心推出整朵裝和花瓣裝。整朵的菊花，宛如春日的精靈，可直接拌入沙拉，為其增添一抹詩意；花瓣裝則更適合作為火鍋配菜，在滾燙

採蘑菇的契訶夫

半生》裏，由演員佟大為飾演的沈青在團建徒步時就引用了這個故事，比起沿途摘鮮花，沈青說「更願意像契訶夫一樣，搜集沿途遇到的蘑菇」，還覺得契訶夫「他的諷刺、他的幽默是跨越時代的」。不僅如此，這部電視劇還提到契訶夫「書形表墜」的八卦：女作家麗阿維洛娃愛了契訶夫一輩子，曾送給契訶夫一個書形表墜，上面刻着數字，按數字找到契訶夫的一本書的某頁某行，就可以看到這樣的句子：「假如你什麼時候需要我的生命，就來把它拿去好了。」

追劇此處，想到導演或者作者肯

絕地兩難

白茫茫的雪山，既看不見盡頭，也看不到有人前來救援。生還者受傷、生病、面對意外的驚嚇與喪親的悲痛，仍抵着嚴寒和雪崩墜下去。即使大難不死，還要面對是否離開現場的兩難：逗留，暫時苟延殘喘，但恍如等死；離開，要前行到智利的邊境，也隨時有喪命的可能。

現實中的那場空難，經過兩個半月，竟有十四人獲救。倖存者如何在絕境中生還，經歷了哪些掙扎，最終怎樣憑信念得救，電影根據生還者的

找尋標叔叔

標叔叔給大家最普遍的印象是有擔當，許多難做的麻煩的工作，大家都會想起他，他不推辭，也不負眾望。

他的最大興趣是旅行，孤身上路，遍及世界各地。去到一處會找一些臨時工，賺到旅費又去下一站。

他曾單車環遊美國八十天，把經歷寫成《車轆轤：單車環遊美國八十天》。

非洲五十多個國家，他只欠兩個未去。

直到母親年老需要照顧，他才鳥倦知還。

近來的時裝流行趨勢，不同造型有不同的重點，包括色彩、設計和搭配單品，重心是跟上和推動流行走勢。

今季流行服飾在色調方面，有各種色系系列，包括粉藍和粉紅，用色是以白色為主；各式設計有精緻的人像、動物等圖案，每一款造型都經過細心的搭配，式樣大部分以T恤和恤衫為主，有較簡單的圓領，也有衫腳摺有荷葉邊裝飾，營造一點活力感。

多款上衣均以動物作圖案，設計上見到心思，如兩隻小貓生動有趣，戴上太陽鏡的另一小貓和穿衣的小狗，都充分表現出動物圖案的特點，也看到童趣仍是一種受歡迎的設計元素。配飾方面，則稍為簡約，項鍊是主要的飾物。

顯示優美身段的全身裙設計，也可從平凡中透出魅力，一款白色

的湯汁中舒展，釋放獨特的清香。同時，特調蘸料的搭配，更是巧妙地降低了人們嘗鮮的門檻。很多顧客專程到「鮮花食材專區」採購糖心菊，這來往尋菊的熱鬧，恍若「黃菊散芳叢，清泉凝白雪」中的那份悠然與愜意。



蓬山、四見報

定也特別喜歡契訶夫，網絡搜索發現，原來該劇是根據作家王蒙的小說《奇葩奇葩處處哀》改編。王蒙推崇契訶夫，經常援引契訶夫的作品，猜在他寫作時，恰好想到了《帶閣樓的房子》的採蘑菇情節吧。



蓬山、三、四見報

著作，將過程精彩具體地呈現於觀眾眼前。若觀眾能代入角色，以倖存者的角度欣賞作品，自能體會落入兩難困局的慘況，反思生存的意義。



蓬山、四、五見報

母親離世後他移居美國，出版社區報，一手經營，包括送報到家。這份毅力使人感嘆。

我寫此文，是希望他或他的朋友看到，能告知他的消息，或請他告知標叔叔，恢復與舊友聯絡。



蓬山、四見報

春夏多穿T恤

底、藍色花圖案的長身裙，用兩種清淡色調突出了衣物優美之處。大部分時裝款式搭配以長褲為主，T恤配長褲是理想的搭配，當中又以牛仔褲為首選，也證明牛仔服裝熱潮有增無減，基本款包括藍色、深藍色和灰色等，以直筒褲型較普遍，其次是腰部索帶和稍寬鬆的設計。

春夏流行外套方面，除了有西裝款式，大部分設計仍以短身外套為主，領口和袖口均有花邊。春夏潮流衣飾適合一般日常穿着，若略加搭配飾物，又可成為簡約中帶設計美感的春夏服飾。



蓬山、二、四見報