

「謙虛」的蘇東坡

蘇東坡放而不狂，詩文裏常見「謙虛」。比如，他跟蘇轍討論書法：「吾雖不善書，曉書莫如我。」蘇軾說黃庭堅的書法是「樹梢掛蛇」，黃庭堅則反諷蘇軾的字是「石壓蛤蟆」。但這是高手過招。蘇黃米蔡四大家，不是吹的。普通人想把蛇掛到樹梢，想用石頭壓住蛤蟆，不是那麼容易呢。這「不善書」，分明是「凡爾賽」。

又如，蘇軾與朋友王鞏賦詩唱和時自註：「仆文章雖不逮馮衍，而慨慷大節乃不愧此翁。」其實，馮衍文章怎能與東坡相比。

白居易是蘇軾的偶像，甚至「東坡」這個號，也源自白居易——「出處平生慕樂天，東坡名自樂天傳。」白居易任忠州刺史時，寫下《東坡種花二首》等詩。蘇軾貶謫黃州時，依樣畫葫蘆，寫下《東坡八首》。他曾謙虛地將自己與偶像做了番對比品評：「軾雖不敢自比，然謫居黃州，起知文登，召為儀曹，遂忝侍從，出處老少大略相似，庶幾復享此翁晚節閒適之樂焉。」「不敢」就是「敢」。

蘇軾給堂兄蘇不疑寫信，附送一首詞：「弟雖不會，然常令人唱，為作詞。近作得《歸去來引》一首，寄呈，請歌之。」宋人確實流傳蘇軾不會唱歌。但陸游曾特意為此翻案。《老學庵筆記》載：「世言東坡不能歌，故所作東府詞多不協。晁以道謂：『紹聖初，與東坡別於汴上，東坡酒酣，自歌《古陽關》。』」則公非不能歌，但豪放不喜剪裁以就聲律耳。」

至於蘇軾詩中自曝：「我雖不解飲，把盞歡意足。」這倒是真話。他自小「望酒輒醉」，酒量跟李白差遠了。然蘇軾自有其酒訣：「予飲酒終日，不過五合，天下之不能飲，無在予下者。然喜人飲酒，見客舉杯徐引，則予胸中為之浩浩焉，落落焉，酣適之味，乃過於客。」這又是另一種境界。



逢周三、四、五見報

溫柔「解藥」

夜深人靜，白日的喧囂偃旗息鼓，躺在床上我們卻輾轉反側，這邊有手機屏的藍光無情吞噬睡意，那邊人情世故和工作煩惱也逐漸膨脹，焦慮瘋長的時候，與其自己硬扛，不如走到廚房找找解藥——食物可果腹，也能成為溫柔的救贖。

若論鼎鼎大名的睡意「通行證」，牛奶居功至偉。作為元老級，我們幾乎從小就知道它的「神力」。睡前一小杯牛奶，那絲滑的安全感彷彿是月光投下的封印，燈火通明轉身就變低聲細語。尤其是加熱後一層顛巍巍的奶皮，一下子就蓋住了蠢蠢欲動的憂愁。而且，這早被營養學家證實，牛奶裏的L-色氨酸，能用於製造誘發睡眠的褪黑素等成分。只要把握好量，降低神經系統的活躍性，屏蔽干擾還是手到擒來。同樣是流動的溫存，如果牛奶不起作用，也可以試試燕麥粥。穀物的香氣天生就能戰勝漫漫長夜，樸實的燕麥片和帶著嚼勁的麩皮，張口就送來踏實的擁抱。換做「成分黨」來說，那就是多個營養物質都有助於放鬆神經，等香甜直達腹胃，身體也沉入了被窩深處。

再「矯情」點說，哪怕你跟我一樣液體敏感，別忘了還有香蕉在當守夜人。從色氨酸到維生素B6，鎂和鉀，樣樣都是「入睡神器」。白天能做快樂使者，晚上也堪大用，卸去情緒負擔。我獨愛那味軟糯甘甜，帶着一種憨厚的滿足，連哄帶騙地，就讓身體進入了鬆弛狀態。至於杏仁，作為口感上的反差選手，近幾年也被屢屢提及，精華在於鎂的含量和優質脂肪，雖不張揚，也能沉穩淡定，填補心中遊走的信皇。

神經是最微妙的信皇，想治癒它，要真的和解，也需要一些形式上的慰藉。當食物變成媒介，釋放出身體給你的暗號，就好像在說，「此刻安全，放心入眠」。



逢周二、三、四見報

「潮來江聲湧，風過岸花香。」七月十三日，晴光正好映照着羅湖口岸二十九點七萬人次的熙攘人潮，福田口岸十二點七萬出境客流的步履匆匆。這組刷新紀錄的數字背後，有一個清晰的答案：港人北上早已越過「一時熱度」的淺灘，駛入「新常態」的深海，深港生活圈正以看得見的速度，織就一張緊密交融的網。

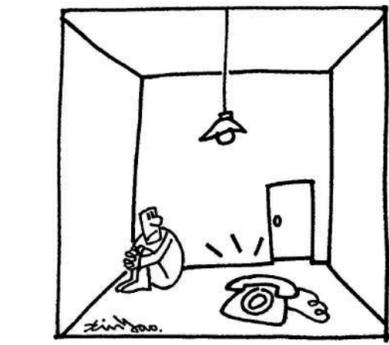
內地商場裏琳琅滿目的商品、實惠親民的價格、熱忱周到的服務，像磁石般吸引着北上的腳步。倉儲超市裏堆疊的零食禮盒、生鮮市場上滴着

武漢夏季炎熱，與重慶、長沙、南昌合稱為內地「四大火爐」。體操奧運冠軍楊威退役之後與家人在武漢定居，即使老家在湖北，從小就在武漢崇仁體育培訓中心練習體操，楊威對武漢的酷熱仍是難以忍耐。前幾天，他發視頻吐槽孩子姥姥的「省電模式」和「養生經」：屋裏溫度涼快了就馬上關空調，晚上睡覺只開窗開風扇。楊威無奈只能找高溫天中暑、有人得熱射病的新聞視頻來勸說岳母。

暑熱天，網友現在都在感謝「冷氣機之父」威利斯·開利幫他們「續

從電視新聞得知母校香港真光中學的學生馮乙翹成為本屆DSE狀元，在許端蓉校長和一眾科任老師陪同下接受訪問，實在替他們感到高興。學生金榜題名，又適逢九十周年校慶，所以對「真光大家庭」而言，確是錦上添花，喜上加喜。

畢業多年的我雖然仍跟母校保持聯繫，但當然不會認識一屆又一屆成為「真光女兒」的學妹，所以特意看看新科狀元的訪問，一睹其貌。不出所料，馮乙翹穿着整齊校服，紮着仔辮，是真光女生的傳統打扮。據我所



對說謊者的懲罰，決不在於別人不相信他，而是他不能相信別人。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

馬蘭花開

春風吹來時，北方的草原才剛剛甦醒，草原上的馬蘭花就頂着冰碴子探出頭來，彼時的草原還沒看到多少綠意，直到七月穹廬般的天空完全放晴時，馬蘭花像潮水般漫捲着藍紫色一直延伸到天邊。

經典兒童劇《馬蘭花》中，那首「馬蘭花，馬蘭花，風吹雨打都不怕，勤勞的人兒在說話，請你現在就開花」的童謠，就是童年的我和小夥伴們在草原上對着剛冒頭頭的馬蘭花經常說的話。這種被編進童謠的野花，生來便帶着倔強的筋骨，堅忍不拔，種子裹着層臘質，在沙暴中翻滾數月而不腐，它擁有發達的根系，能夠深深扎入貧瘠的土壤之中，不管是鹽鹼地還是沙地這類惡劣的環境中，都能頑強地生長。

牧馬人說，馬蘭花是草原的魂。當沙塵暴肆虐時，是它們用根系牽住土壤，當馬蘭花盛放時，草原便成了造物主打翻的調色盤，紫

露水的果蔬，讓港人的購物袋沉甸甸；茶餐廳裏熟悉的「靚仔靚女」稱呼，又讓初來乍到者倍感親切。那些「反向代購」的清單上，寫的何止是商品，更是雙城生活裏互通有無的默契。

近兩年的北上熱潮，早已超越單純的消費圖景。元朗的阿姨清晨過關到福田買餛飩，下午帶着剛出爐的老婆餅返程；香港學子周末泡在深圳圖書館，傍晚約上同學嘗一口地道的四川火鍋；深港醫生聯合坐診的診室裏，病歷本上記錄着跨城問診的便利……

命，調侃唯一甘願受的氣只有「冷氣」。沒有冷氣機簡直片刻難安，上周香港也過了一個「史上最熱小暑」，但是在處處是冷氣機的香港，香港天文台前台長林超英卻堅持不開冷氣機已超過十年。每逢酷熱天氣，香港網友就會問：「林生開咗冷氣未？」據媒體報道，林超英認為使用冷氣機會消耗大量電力，增加二氧化碳排放，導致未來更熱，故而他選擇使用小風扇等其他降溫方式。

林超英是氣象專業人士，從整個大氣的環保看他的認知可能更正確。不過，林超英並非一味堅持己見而不

知，現在每到重要場合，學生仍會有默契地將長髮編成仔辮，配襯長衫校服，視為尊重傳統和整齊劃一的安排。故此，鏡頭前架着眼鏡、面帶笑容、編了辮子、穿着長衫校服的馮同學也予人文靜和端莊的一貫真光女生風範，其明亮的雙眼還同時閃耀着澄明喜悅的光芒，讓人感受到這名優異生對未來滿懷的希冀與盼望。

眾所周知，DSE狀元不愁升學出路，各大學的熱門學系都會向他們招手，本年也有多名狀元表示打算讀醫，立志懸壺濟世。然而，真光這名

自古以來就有一句諺語：「天有不測風雲」，雖然如今科技發達，天氣預測的準確度越來越高，但偶爾失準還是有的。

因預測本月十一日有狂風暴雨，政務司司長陳國基召開應對極端天氣督導委員會會議，根據天文台的預測，提早一天，宣布該日所有學校放假一天。

但是該日雨勢並不如預測之大，便有不少人在社交平台上熱議，更有議員說，當局對

色的花鋪滿整個草原，一直延伸到天的盡頭，羊群在花海中遊走，那種閒適好讓人羨慕。草原上的孩子策馬疾馳，馬蹄濺起的水花裏都裹着細碎的藍紫，馬鬃上也沾染了紫色的芬芳。

我們小時候都會用馬蘭花編成花環頭飾，在草原上瘋跑，直到晚上睡覺時也不肯摘下來。如今的草原已經很少看到這種自然生長的大面積馬蘭花了，開車回到草原，看到牧場主自己種植了成片的馬蘭花，好讓旅行而來的朋友感受草原的浪漫。七月的草原是藍紫色的海，千萬朵藍紫色風鈴搖曳在風中，搖成一首流淌的牧歌。



逢周四見報

新紀錄的背後

這些瑣碎日常裏的「你來我往」，恰似「穿花蛺蝶深深見」，讓雙城生活的齒輪咬合得愈發絲滑。

客流的井噴從不是偶然。港鐵「半價感謝日」的暖意，如「沾衣欲濕杏花雨」，讓通勤的腳步更輕快；羅湖口岸X光機延長帶的微調，似「春潮帶雨晚來急」的巧思，讓通關隊伍如溪流般順暢。「i口岸」小程序上的實時客流查詢，「境外人士服務機制」破解的語言壁壘，都在訴說：當制度的善意遇上人心的向暖，便會催生出「說走就走」的從容。

知變通，實際上他的家中也裝有冷氣機，因為「客人來時會開」。前年，他的孫女出生，當時已為孫女「破戒」開冷氣機。他表示，自己不是環保極端分子，「管自己，不勉強別人。」孔子說，己所不欲，勿施於人。林超英的說法，好似給古人之言補充了後半句：己之所欲，亦勿施於人。

同冷氣機一樣，洗衣機、洗碗機也早已入千家萬戶，成為家裝必備。以前，總是費盡口舌給家人講洗衣機如何浪費水，洗碗機的洗滌劑磷含量過高如何導致水體富營養化，但說服

金榜題名

天之驕女卻表示因受電影《星際啟示錄》的啟發，希望修讀跟環境保護相關的學科。筆者最近剛巧也看了電視重播這電影，那末日污染的畫面確令人對地球的未來難存厚望。如今現實生活中有資優的新世代願意鑽研有助保護地球的學科，其仁民愛物的情操及選擇前路的前瞻性，着實比狀元的名銜更難能可貴和值得欣賞。

學生金榜題名絕對可喜，但真光校風純樸，注重全人發展，其實一向沒有將期望奪取十優、文憑試五星星狀元或傑出學生獎項等壓力加諸學生

不可「靈活處理」

放假與否應靈活處理。引致陳國基發表長文回應，最主要的一句話是：「寧安全，莫後悔。」

我完全同意他的決定，事實是該日有工友在紅雨下開工，不幸因意外死亡。如果死的是學生，決策者定必後悔，受到的責備也更嚴苛。

至於所謂「靈活處理」，議員沒有具體陳述，我卻認為千萬不可。政府決策最忌朝令夕改，如果該日由放假臨時改為上課，情況或紊亂不堪，校

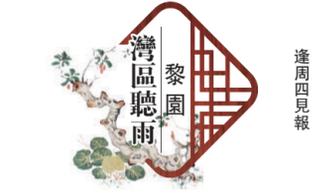
不論是淡妝還是濃妝，在整體觀感上，精細巧妙的美妝術，包括注重細節和色彩的搭配，都可以即時提升妝容的效果。在妝感方面，簡約的淡妝或濃妝，都要用心為妝容添上亮點，重點是如何運用技巧打造出各種不同風格的妝容。

要擁有漂亮的妝容，首先當然在於平日的護理肌膚工作，要能夠做到符合美肌的基本條件，否則若缺乏良好的膚質，美肌方面就要加倍努力，才可以達到良好效果，為美妝創造先決條件。美妝品的作用是配合整體妝容，貴精不貴多，除了要配合自己的膚質外，適應不同場合的使用也是重要因素。日常妝容一般先從妝前打底乳開始，跟着才選用粉底、蜜粉等美妝品。

妝前護膚乳要配合膚質，粉底可以用氣墊粉底或普通的粉底液，隨個人喜好而定，如果喜用

數字背後，更有溫度。籌備中的羅湖口岸「一站式綜合服務中心」，匯集了深港兩地資源：港澳青年想在深圳創業，這裏有政策解讀；外籍遊客想尋味鵬城，這裏有手繪攻略。

新紀錄的誕生，從來不是終點，而是一個新的起點。



逢周四見報



逢周二、四見報



逢周四、五見報



逢周四見報

掌握技巧是彩妝重點

氣墊粉底，要留意粉底量控制，不要過厚，先壓均勻再上臉，雖然粉量較難推算，但有高遮瑕力，尤其是晚上在宴會場合，妝容更顯貼服。而高清晰空氣蜜粉系列，可以更好配合淡妝，營造高清晰柔肌美感，輕薄貼膚，修飾和提亮膚色。

亮點方面，妝容以簡潔為好，胭脂的用量要自然柔和，重點是提升好氣色；啡色系列眼影與亮澤唇膏是極佳搭配，眼影要以輕掃的方式，否則色調太深，會影響效果，不利達至自然清透的眼妝。米色和棕色可營造柔和溫暖感，上妝較薄，色彩用得較淡，都是強調淡妝的重要步驟。



逢周二、四見報