

# 毫釐之間的生活

「從前慢」的古代，大多數人的生活，就是「晨興理荒穡，帶月荷鋤歸」，如果回來得稍早一些，還可以張羅着「雞棲於埭，日之夕矣，羊牛下來」。對於時間，是不必那麼精確的。諸如「一袋煙的工夫」「一炷香的時間」，都是一個大致的估算。

進入工業革命的蒸汽機時代，一切都改變了。機器和火車的轟鳴，取代了悠揚的田園牧歌和雞鳴犬吠。火車幾點幾分進站、發車，機器幾點幾分開動、關停，都必須準確無誤。世界的運轉，空前的秩序化。

但古老的蒸汽機，如果看到而今人類的生活，可能又得感嘆自己還是太粗線條了。我有一個朋友（確實不是我自已），早晨出門不僅要看氣溫，還要看濕度、紫外線指數。吃飯也成了算術題，杯盤碗碟都要算好卡路里數值，來搭配好碳水、脂肪、蛋白質尤其是優質蛋白。每天要看走路的步數、騎行的里程，不達到「超越本周平均值百分之七」誓不罷休。

筆者雖沒這麼誇張，但仔細想想，如今去餐廳吃飯，習慣性要看點評APP上的星級；打算看一部電影，也總要看社交平台上的評分；以前跑步，只要在鳥語花香、惠風和暢中放飛即可，現在卻不時地抬起手腕，查看手錶上的心率、配速。曾經那種說走就走、臨時起意的隨性，如今常被各種指數、評分勒住了繩。商家也推波助瀾。騎行完畢，提示你減碳多少克；在搶票平台拚手速，早就是毫釐級了。

無形當中，生活已經陷入某種「刻度執念」，被切割成了精細的碎片。這當然也有好處。預算、時間、體能都能呈現得更清楚。然而，疲憊也從這種細密刻度縫隙裏滲出來。萬事都執著於「最優解」，甚至情緒都開始被量化。其實想想，失之毫釐，也不至於謬以千里。何妨少一點「理性」，多一分鬆弛。

逢周三、四、五見報



## 叛逆高地

說起西班牙葡萄酒的故事，里奧哈和普利奧拉是知名雙星，不但有歷史背書，還早早就成為國內僅有的兩大優質原產地命名產區（DOCa）。可如果讓我推薦，有個地方更值得一試，它能在味蕾深處掀起風暴，也能讓外來人一窺西班牙的靈魂所在和巔峰表達。答案就是藏身於卡斯蒂利亞-萊昂高原心臟的杜埃羅河岸（Ribera del Duero），作為後起之秀，它一路逆襲狂奔，更是孕育出了讓酒評家頂禮膜拜、價格不菲的「酒王」。

時光倒回幾十年前，這裏在西班牙的葡萄酒版圖上，還是個不起眼的小角色。彼時已被評級的「雙子星」早已名揚四海，而它仍在生產一些只供當地市場、簡單易飲的平價酒。真正的轉折點發生在一九八二年，一群滿懷抱負與反叛精神的先鋒酒莊率先吹響號角，意識到腳下土地潛力非凡，推動這裏成功獲得原產地命名（DO）認證。雖然當時整個產區只有九家酒莊，但已宣告了一個新紀元的開始。後來如雷貫耳的兩大「酒王」——優尼科（Único）和平古斯（Pingus）正源於此。

之所以短時間內崛起，離不開本身天賦異稟。想像一下近千米的海拔、稀薄空氣、稀少雨水和貧瘠的土地，特別是冰火兩重天的晝夜溫差，一切都鍛造了當地無與倫比的葡萄酒風骨。也許之前人們需要在量與質間找到平衡，如今隨着經濟發展，貴酒不欠人買單。這種迫使葡萄拚命扎根，天然老藤低產、極致濃縮的「實地」，自然是一處難求。主角丹魄找到了它的終極舞台，優雅、複雜，口口直達「天花板」。如果說里奧哈是時光賦予的堅韌，那杜埃羅河岸則通過高原「煉獄」，讓每顆葡萄體現出驚人的層次和張力，傳統卻不古板，這草根逆襲的偉大傳說，始於「酒王」，也不止於「酒王」。



逢周二、三、四見報

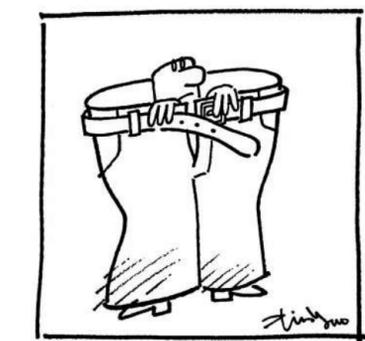
如今在華南的街頭巷尾，星巴克悄然換了一種模樣——不再只是手持杯測的匆匆步履，更多了伏案疾書的專注身影。當「星子自習室」的招牌在廣州北京路的騎樓下亮起暖光，當深圳科技園的門店裏插着共享書籤的書籍在長桌間流轉，這以咖啡為媒的連鎖店，正悄悄重構着都市人的「第三空間」。

周六上午的廣州天河城門店，有學生已經佔好了靠窗的位置。晨光透過百葉窗在練習冊上投下斑駁的影子，手邊的冰美式還冒着細汗，卻不

有一個編輯部的故事，年輕作家寫了一篇文章交給編輯，編輯覺得質量欠佳讓作家修改，作家反覆修改了幾遍，編輯始終不滿意，認為還是達不到發表標準，便讓他不如先好好分析一下沒寫好的原因。作家認真反思，洋洋灑灑地寫了一篇關於自己文章為何不行的分析報告，詳述了從採風不夠、資料收集不全，到思路混亂、語言表達生硬的諸多問題。編輯拿到報告，反而覺得這篇報告寫得很深刻、很到位，將其發表了出來。

年輕寫作者經驗不足，文章寫不好是常事，若遇好心前輩，會提醒指

一年一度的書展，除了是暑期盛事，也是家長們的盛事，因為要趁有折扣優惠買參考書和課外習作給子女。為了班級名次、呈分表現、各學習階段的派位及升學，有經濟能力的家長大都願意花錢讓子女補習，也會親自去買課外練習和英文書籍當「雞精」給子女補身，以為那就等於「工欲善其事，必先利其器」，總而言之是有我有人，有總比無安心。至於購入的課外學習和練習材料是否真的有助提升成績，家長往往已沒空檔和精



對小事毫無興趣的人常常會對大事發生錯誤的興趣。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

## 夏日蟬鳴

夏日的午後，太陽曬得人發暈。窗外總會響起一陣陣「知了、知了」的聲音，又高又亮，像要把酷熱的空氣刺破一樣，這是蟬在唱歌。一開始只覺得牠們吵，像有小電鑽在耳邊響，日子久了，不知是耳朵適應了，還是這聲音融入了夏天裏，一聲接一聲，此起彼伏。

蟬的一生，多數是數年默默蟄伏，在漫長的數月裏，沒有陽光照耀，沒有夥伴，獨自在黑暗中積聚力量成長。終於在一個陽光燦爛的日子，牠們突破那層厚厚的土壤，完成最後的蛻變，新的翅膀在陽光下舒展開來，飛向枝頭，開始了生命的歡唱，一聲聲蟬鳴，好像是對多年蟄伏的盡情釋放。知道了蟬蛻變的過程，再聽那鋪天蓋地的蟬鳴，感覺就完全不同了，那一聲聲尖銳的「知了——」，是牠們對光明的渴望和對夏天的全部熱情。

南方的夏季來得早，氣候濕

及筆尖劃過紙張的沙沙聲更讓人安心。「以前總在圖書館搶不到座，這裏的環境更舒心。」高二學生小林笑着，桌角的溫水壺被店員添滿，水汽氤氳裏，竟有了幾分「家」的鬆弛。

咖啡廳裏面默許各取所需，在深圳福田的一家門店，退休教師陳阿姨正用放大鏡研讀《紅樓夢》，對面的程序員敲擊鍵盤的節奏與她翻書的頻率奇妙合拍。長桌中央的共享書架上，《人類簡史》旁壓着本手繪漫畫，扉頁裏夾着前讀者留下的便箋：「第三十七頁的星空畫得像極了深圳

導幾句經驗，而若遇不耐煩的人，可能直接劈頭蓋臉地大罵寫得狗屁一樣。賈平凹的長篇小說《廢都》裏，莊之蝶要幫助白玉珠的兒子發表文章，當看到裏面滿是錯別字、毫無文采，禁不住破口大罵「狗屁文章」，將文章摻作一團就扔到了便桶裏。梁啟超《飲冰室文集》裏面的一位「學政」甚至把「狗屁文章」又細分為三層：放狗屁、狗放屁、放屁狗，意指有的文章雖然差，起碼還是人寫的，更差的文章劣得都不像是人寫的了，成了「放屁狗」。

看到一個比「狗屁文章」更扎心

力深入了解。情況就如餵子女吃維他命丸，有用的固然物有所值，若沒用也就當花錢吃點營養補充劑，反正試試無妨，就當是「定心丸」的一種。書展期間，不難在社交網站看到興奮的家長展示血拚得來的「戰利品」，手拉行李箱中滿是文法練習、數學習題、英語讀物等。他們很開心，因為有折扣、有贈品，但我不知他們的子女開不開心，因為在應該好好放鬆休息玩樂的暑假，一開始就收到父母雀躍抬回家的各科練習，似乎

這是在溫哥華一間有歷史的大醫院，其中一專科是老人治療和護理。所有加拿大永久居民都可獲免費醫療，出院時不用結賬。病房並無等級之分，從單人房到四人房，設備與服務相同。一日二十四小時都可探訪和陪同。

醫務人員包括行政、醫生、護士、物理治療師、營養師、藥劑師、各項檢查之技師……病房之設備除多功能病床外還有吊機協助不能自己上下

今夏髮型趨勢和流行特色，長髮是其中一大要點，準則是曲捲和有波紋，或是修剪至劃一長度。這款充滿動感的髮式，長度可披至肩下，或隨意向後，重點是顯現活力，向後梳起也可變成另一種髮型，除了可以配合今夏簡約時裝着重自然氣息的一面外，對一些具優雅外形的女士服裝，同樣可呈現這髮型的特色。長髮要特別注意護髮，柔順的髮質才可令長髮倍添亮麗感。除了長髮外，短髮造型今個夏日也是受歡迎的髮式，短髮長度貼近耳朵，側邊分界，自然清爽。這款直短髮護理簡易，適合上班的女士們採用。特別在炎夏中，未燙的短髮，包括層次分明的短髮，或另一款齊切的短髮，各有特色。造型簡單的短髮，也適合不同臉型的女士們選擇。



逢周四見報

## 都市咖啡香

灣的夜晚。」這種不期而遇的聯結，比任何營銷話術都更動人。

有人說，現代城市最缺的不是咖啡館，而是能讓人「安心待着」的角落。當咖啡廳增加了自習室，當咖啡的香味鑽進書頁，當冰咖的涼意驅散了燥熱，那些曾在寫字樓裏緊鎖的眉頭、在出租屋裏堆積的焦慮，似乎都能在這一方小小的天地裏慢慢舒展。

當商業空間開始懂得「留白」，當咖啡香願意為墨香讓路，我們突然讀懂：最好的「第三空間」，從不是刻意營造的精緻，而是允許每個人在

的點評。明代《雪濤諧史》記了一個諷刺笑話，說有儒生作了惡文字請前輩指教，前輩評其文：「昔歐陽公作文，自言多從三上得來，子文絕似歐陽第三上得者。」那個儒生覺得前輩將他與歐陽修相比，高興極了。友人提醒他這是嘲諷之語，歐陽修的「三上」謂枕上、馬上、廁上，「第三上」是在廁上，是說文章臭極了。

如果將寫文章比作炒菜，那些不過關的文字，像一盤沒炒熟的菜，捏着鼻子也不好嚥下去。這時客人講「唔使打包啦」，炒菜的人肯定知道不是因為太好吃而沒剩下多少，而是

## 書展血拚

不符合鼓勵市民培養閒暇閱書興趣的書展目的。

香港書展已辦了多年，反應和口碑皆不俗，也成了本地的年度盛事。然而不少家長仍然習慣專攻與子女學習需要相關的攤位，並沒耐性跟子女細看場內各種不同類型的著作，也沒想過以身作則，帶下一代當置身於書海，藉文字漫遊於不同領域的樂趣。須知逛書展不等於逛超市，着眼點不應只在「掃便宜貨」，宜花時間在不同出版物之間尋索、了解、採

## 老人病房所見

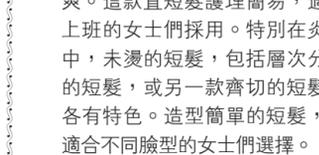
床的病人，不能自由行動之病人如在無護理人員在場的情況下下床，床會立即發出警告聲。

所有藥物定時由護士送上，包括平日在家中長期服用的那些。

對糖尿病人有特別膳食供應，每日三餐前護士量度血液，指數超標即注射胰島素。膳食有每日餐單供選擇，詳細勝航機頭等艙位。準時送餐，餐盤上有餐單一紙，上有病者姓名和膳食內容。對有需要的病者周一至周

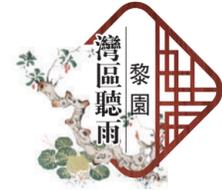
五有復康運動課程，包括集體基本運動和個別站立、步行之學習。有小廚房供探病家屬冷藏、加熱食物，取水、取冰。有圖書館人員送書到房。總的來說把人性化貫徹到各方面。

今夏還有一款頗受注目的中長度髮型，大約長度至肩上，屬於短髮與長髮之間，也很受女士們喜愛，特點是擁有一股時尚氣質，適中的長度可搭配飾物，像項鍊或耳環，也不用特別修飾，都可顯現飾物的效果，秀髮自然垂在肩上，優雅與時尚兼備。不同的生活方式，對選擇髮型各有要求，比較之下，長髮變化多，可以長髮披肩，也可束起作短髮，而短髮則有另類風格。另一方面，不同年齡層也是選擇髮式的一個重要因素，不必盲目跟隨潮流，最要緊是適合個人特點和需要。



逢周二、四見報

這裏，都能找到屬於自己的節奏與溫度。就像此刻，窗外的霓虹與室內的暖光交織成畫，有人合上書本起身離開，帶走的不僅是咖啡因的餘韻，或許還有那句藏在便箋背後的話：「在這裏，連時間都變得溫柔了些。」



逢周四見報

難吃到根本不想打包帶走。俗話講臉面得靠自己來掙，不想聽刺耳的評價，只能悄悄努力豐富廚藝，用下一道菜驚艷食客。



逢周三、四見報

買，去感受、學習和沉浸於具文化氣息和意義的民娛活動。如果家長只為入場買練習，無疑白白錯過了一趟主辦機構為市民精心設計的親子活動，着實可惜。



逢周四、五見報

南牆集 阿濃

逢周四見報



衣蕙 尚蕙

逢周二、四見報

