

《水滸》「姓張的」

誰是梁山泊最誠實的人？我提名張順。「浪裏白條」去江南找神醫安道全，不料渡江時被船家暗算，丟進水裏。張順死裏逃生，上岸求助。一位老者問他姓名，張順答道：「小人姓張，建康府安太醫是我弟兄。」

梁山泊一百單八將，共有七十七個姓氏。李姓最多，共有七人；張、楊、朱並列第二大姓，各有四人。姓張的有三天罡、一地煞，即張清、張橫、張順、張青。不過，書中「姓張的」，可遠不止此。

王進路經史進莊上投宿，自稱：「小人姓張。」林沖投奔梁山，與朱貴初次相見，不知底細，也說：「我自姓張。」宋江到清風寨拜會花榮，謊稱自己是「鄆城縣客人張三」。時遷盜了徐寧的雁翎鎖子甲，又故意讓他追上捉住，面對徐寧盤問時說：「小人姓張，排行第一，泰安州人氏。」

「姓張」還會傳染，成了好漢們的標配動作。李逵沂嶺殺四虎，在曹太公莊上，假稱：「我姓張，無諱，只喚做『張大膽』。」等到李逵跟着吳用到大名府智賺玉麒麟，吳用也姓了張。盧俊義問他貴鄉何處、尊姓高名，吳用回答：「小生姓張名用。」燕青與李逵到泰山打擂，又對太守說：「小人姓張，排行第一。」元夜鬧東京時，燕青去拜訪李師師，對妓院老鴇自稱：「小人是張乙兒的兒子張開的便是。」

魯智深在雁門縣街頭看自己被通緝的告示，被金老漢認出，攔腰抱住：「張大哥，你如何在這裏？」李逵在沂水縣城門看自己被通緝的告示，被朱貴認出，攔腰抱住：「張大哥，你在這裏做什麼？」

說來說去，只有張順一個人說的是實話。天下姓字夥矣，奈何姓張？其實施耐庵在書中也暗藏了解釋：「原來世上姓張、姓李、姓王的最多。」但施耐庵也不夠厚道，不該專挑一隻羊來薊羊毛。

逢周二、四、五見報



食慾雜談

朋友近日跟我抱怨，世上為何沒有兩全之法？想吃，就會滋生身材焦慮；想瘦，就不能盡享口福，是不是人類社會發展到一定階段，都會面對如此矯情又現實的矛盾？

此言一出，低頭看手裏滋滋作響的羊肉串，立刻覺得不香了。再回憶起那些社交媒體上鋪天蓋地的「碳水之罪」，也陡然陷入沉思中：曾經毫無雜念的肉香、奶油，什麼時候變成了卡路里的哀嘆？食物跟身材，怎麼就成了水火不容的宿敵？食慾本是最純粹、直接的本能，卻不知不覺成了洪水猛獸、變胖元兇，就好像每次吃飯前，都要先築起一道戒糖、斷油的高牆，再視碳水為仇，來一次生理跟心理的「殊死搏鬥」。

暗自興嘆一句，吃飯而已，何苦這麼多戲。

拋去明星們特定的「鏡頭需求」不提，作為普通人，每日體能所需、工作消耗，本是首尾呼應的生態閉環，只要不是暴飲暴食，本就不該有任何負擔，又怎需精密計算，為多一盤一口而如坐針氈？人們只顧着為鏡中尺寸開啟「饑荒模式」，倒忘了內在的原生堡壘也需要多巴胺的獎勵，大腦接到的信號千萬萬，結果還是身體最誠實，當年它為了保護你建起營壘城池，如今你因私心落井下石，也就別怪人家轉身翻臉，罷工明志了。任何循環都有固定節律，看似勇猛的「斷腕之舉」，實則無比荒誕。所謂窈窕，不過是人為困境，今日定要體重「不過百」，明天就得「下九十」，過猶不及背後是對健康的漠視。如果真的尊重身體，為何不在餐後，給予它足夠的運動和放鬆？為何不能創造一個「美食」同「代謝」間的溫和對話？黃油可頌沒犯錯，豚骨拉麵也無過，「審美規則」時時變，唯身體跟你日日見，吃無原罪，不剝奪它的權利，不審判，才是慈悲。



逢周二、三、四見報

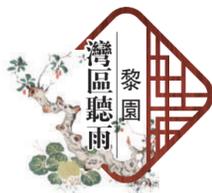
運動主題打卡點

清晨的深圳地鐵崗廈北站，換乘的人潮中突然躍入一抹亮橙色——一面由三百個彩色運動剪影組成的藝術牆正在發光，跑步、游泳、擊劍的動態線條與「來了就是深圳人」的城市標語交織，通勤族腳步不自覺慢下來。本月初，深圳地鐵十個站點化身「十五運」主題打卡點，用運動美學與城市記憶編織出一場流動的全民盛會序曲。

從福田站的「時光跑道」到后海站的「波浪連廊」，每個打卡點都是一次對城市氣質的解構與重塑。在崗廈北站的「青春能量站」，玻璃幕牆被改造成巨型LED屏幕，實時播放市民運動瞬間：科技園程序员下班後的夜跑軌跡、廣場舞阿姨的動感舞步、小學生的跳繩挑戰……這些平凡身影與專業運動員的賽事畫面交替閃現，詮釋着「全民全運」的深意。另一打卡站的「立體運動迷宮」更成了歡樂源泉，換乘通道的天花板垂下數百個彩色羽毛球拍，地面則用熒光塗料繪製出跳房子格子，穿校服的孩子蹦跳着踩過「籃球場」「泳池」圖案，上班族也忍不住駐腳避開「跨欄」障礙，有市民笑稱：「以前趕地鐵像打仗，現在像參加趣味運動會。」

周末的地鐵站打卡點，「運動盲盒」自動販賣機前排起長隊，投入一元即可隨機獲得印有運動格言的地鐵紀念票；「聲音體育館」成了網紅打卡地，對着麥克風喊出「加油」，穹頂的燈光便會隨着聲浪變幻出奧運五環色彩。有年輕人帶着父母來體驗：「平時爸媽總說看不懂體育比賽，現在他們會指着『太極拳光影裝置』說，這個我們可比年輕人擅長！」更妙的是打卡點帶來的「蝴蝶效應」：有些通勤族開始提前半小時出門，只為在「健康步數挑戰」裝置上刷出當日排名；學生們在「運動知識問答屏」前比拼全運常識；甚至有企業把團建活動搬到了地鐵通道，用打卡點作為定向越野的坐標。

有些通勤族開始提前半小時出門，只為在「健康步數挑戰」裝置上刷出當日排名；學生們在「運動知識問答屏」前比拼全運常識；甚至有企業把團建活動搬到了地鐵通道，用打卡點作為定向越野的坐標。



逢周四見報

每日甩臂兩次

韌帶，鬆解黏連的組織。萬事開頭難，甩臂兩次只是一個讓人抬起手的開始，當甩了兩次胳膊後往往會繼續再甩幾下，這樣一年次數加起來往往不會少於千次。

一位朋友很年輕，卻已經得了叫「五十肩」的病。五十肩，即肩周炎，因常發於五十歲左右的人群而得名，症狀是肩部周圍關節僵硬，無法舉高手臂，轉動肩部時經常出現疼痛。去骨科醫院診治，醫生開了一些藥，最後囑咐說每日最好能甩臂兩次。

現在人們對什麼事都追求快，卻忽略了積少成多的作用。倘每天能甩臂兩次，一個月就甩臂六十次，一年至少也有七千次。這七千來次的作可不小，它能促進關節血液循環，逐步拉伸肩關節周圍的肌肉、肌腱和

已經有五千餘公里，北京到深圳的距離是兩千兩百公里左右，這意味過去這幾年從北京跑到了深圳然後又能折返回北京。每次看到手錶上的總里程數都難以置信，上面每一公里又確是由自己一步一步跑出來。

聚沙成塔，積土成山，那位骨科醫生囑咐的「每日甩臂兩次」治療方法與不少教育家推崇的「日拱一卒」學習方法異曲同工。胡適先生曾對畢業學生說，倘每天花一個小時讀十頁有用的書，一年可以讀三千六百多頁，三十年能讀十一萬多頁，這十一萬多頁書足以讓一個人成為學者。另

一位教育家徐特立先生讀書遵循兩條原則，一是定量，二是有恆，《說文解字》五百四十個部首看似很多，他每天讀兩個，不到一年就全部讀完，更是標準的「每日甩臂兩次」樣本。



逢周三、四見報

「一點擊成千古恨」

為免「一點擊成千古恨」，近期我將瀏覽興趣集中在體育新聞，好讓手機上各個會偵測用戶資訊的APP及社交平台可以一新耳目，顯示的資訊可以較多圍繞競賽消息、運動員動向或相關的廣告代言。這舉動無疑有幫手機「清腸胃」的作用，讓我可以常常接觸有益身心、充滿活力和具正能量的新聞資訊，在這個人類與手機已密不可分年代，給自己的網絡生活多點陽光。

世界的負面消息太多，戰爭、天災、毒禍、電騙等幾乎成了每天新聞的必備內容。人們不是擔心世界大戰就是瘋傳世界末日，最近更有網絡資訊指十一月將有來自外星的飛船襲擊地球，呼籲各國合作防衛。不想終日在網絡上看到令自己不安或不快的消息，那就要按捺着好奇，因為只要指尖一按點擊或眼目稍作停留，就等於表示強烈的興趣，然後相關的資訊、新聞、帖子、廣告就會透過手機蜂擁而至且欲罷不能，像有股無形力量要拉人沉淪於負能量的漩渦中，難以自拔。

因為無論如何自處，在網絡世界也很難逃避大數據的力量。例如我因為看了以人格分裂為主題的電視劇，基於想深入了解這病症，於是在某APP看過數篇解說何謂精神分裂的文章，轉頭已發現自己不同手機APP的頁面幾乎全是有關精神及情緒病的資訊，連視頻平台都像受了感染般，建議觀看及訂閱的也是跟精神健康、抑鬱治療、人格解離患者親身經歷相關的節目。那光速的反應，實在是過分周到的安排，即使求如若渴，也令人喘不過氣來。正因如此，當聽說網絡在傳

十一月有外星探測器襲擊地球的消息時，我已不急於上網八卦，也不想自己的手機版面因為數次點擊或搜尋而被「洗版」，以致滿眼都是UFO、地球人被擄及末日預言等負能量資訊。



逢周四、五見報

老人科護士兩不怕

老人科護士不像急症室護士，要經常面對血肉淋漓的場面，少點膽識都難應付。但老人科護士也需要兩種能耐。

一是不怕髒，年老的病人大小便失禁情況普遍，遇上腹瀉，更是一日多次。即使並非失禁或腹瀉，但因行動遲緩，往廁所途中也未必控制得了。

清理糞便，清潔身體成為每日常課。那感受不同兒科病房的換片，需要更大的接受情商。二是不怕煩，除餵藥、餵飯、量體溫、量血壓，測含糖指

數、沐浴、起坐等例行工作，老人家許多事情都需要援手。起床、上床、洗臉、刷牙、飲水、蓋被、穿衣、脫衣、穿鞋、着襪、與家人聯絡……

部分病人因心理問題，不停尋求關注，頻頻呼喚或按鈴，為的卻是一些小事，如枕頭太低，茶不夠熱之類。

正規醫院有職業要求，病人求援的燈着了不可多過若干分秒；不能責罵病人，始終保持和顏悅色，親切地詢問：「公公、婆婆，有什麼幫到你？」

即使十分忙碌，也先去打個招呼：「我正忙着，很快回來幫你！」每日每時每分如此，需要多大的愛心？



逢周四見報

重建一座花園

紫禁城西北角的建福宮花園，曾是乾隆帝親手規劃的私人靜修之所。自一七四二年建成後，默默見證了兩百年的宮廷變遷，後來卻在一場神秘大火中化為廢墟。上世紀九十年代中期，香港中國文物保護基金會與故宮博物院攜手啟動了建福宮花園的重建工程。幾位興建花園項目的參與者在香港講述了建福宮花園的歷史與重建歷程。

這項重建工程歷時五年，嚴格遵循傳統工藝進行修復，石作精雕細琢，木構嚴絲合縫，彩畫顏料按古法調製。彩畫的復原中僅龍的黃色就研發出三種色調，共運用了十六種顏色。基金會代表丘筱筠女士說，基金會繼續修復臨近的中正殿，這座同樣毀於大火的清代宮廷中用於藏傳佛教修行的聖地，兩處建築的重生，使紫禁城的建築布局更趨完整。

紀錄這一歷程的繁體版《建福宮：在紫禁城重建一座花園》一書

在香港出版，作者潘彥雖非建築專家，卻以獨特視角讓專業內容變得可親。她不僅梳理了花園的歷史脈絡與重建歷程，更紀錄了工程背後的眾多人物，從基金會的陳啟宗、丘筱筠，到故宮的各位專家，再到木工、彩畫等各工種老師傅。書中直接引用匠人的話：「這活兒，得對得起祖宗。」這些真實個體的故事，讓冰冷的建築有了溫度。

陳啟宗說，重建的建福宮花園，不僅是皇家園林的再現，更是一群專業與執著寫就的守護故事，呼籲大家珍惜並傳承這一文化遺產。



逢周四見報

時尚飾物增活力

流行會消退，而風格卻是永恆，這一向用來形容當季的時裝趨勢，放在搭配的飾物上，其實用意也相同，無論飾物的設計如何創新，但實際效果同出一轍，個人風格有重要影響力，較潮流趨勢更具吸引力。

飾物可以為你穿著的服裝增加不同造型的美感，這變化的細節，如可轉換式珠寶系列，讓你可以搭配不同設計的服裝，一條項鍊可變成一條手鍊，飾物除增添閃耀的光彩外，還體現出一些創意和樂趣。

一款向日葵形態的項鍊，在美鑽的映照下，閃閃生輝，吊墜將大自然的美感匯聚在一起，營造出活潑感；還有鑽石玫瑰金項鍊，綻發出迷人的光芒；象徵愛心的紅寶石白金項鍊，充滿華麗感。項鍊可以令服裝造型顯示不同的風格，是頸部重要的裝飾品。

與項鍊一樣，手鍊也是服裝造型的配飾之一，可以讓手部添加一

點立體美感。手鍊或是手鐲，很多時設計上會與其他飾物，像戒指、耳環、項鍊等配套，亦有喜愛與手錶齊戴的方式，不過在搭配上，就要留意互相組合的效果。

重要的配飾還有耳環同戒指，耳環是比較獨立的一種配飾，突顯女士美態的一面。耳環可為面部輪廓增添明艷感，在整體服裝穿搭上對造型也有重要的作用。

戒指是時尚配飾中很普遍的一款飾物，從不同角度而言，有具特殊象徵性的婚戒，有隨性時尚的指環，也有光芒奪目的鑽戒。這些具有不同設計意念的指環，結合了工匠的巧思和精緻技藝，給予指環不同的魅力。



逢周二、四見報