

豪情的刻度

「千里」「萬里」，都是古詩詞裏常見的意象。「欲窮千里目，更上一層樓。」「長風萬里送秋雁，對此可以酣高樓。」這種文學的誇張，自然無需用科學去計較。

但很多時候，詩人們又偏偏喜歡給「千里」「萬里」加裝精確的刻度。蘇軾「劍關西望七千里」、岳飛「八千里路雲和月」、陸游「安西北庭九千里」，妥妥的一個「同花順」，而且畫風也相當一致，並不違和。陳子龍「夢到長安三萬里」、孟浩然「胡地迢迢三萬里」、陸游「三萬里河東入海」，則湊成一組「三暗刻」，很有一種神馳四荒八極之感。

這方面，莊子堪稱是鼻祖。「鵬之徙於南冥也，水擊三千里，搏扶搖而上者九萬里。」極盡誇張，震撼力十足，兩千多年來被反覆模仿、化用。李白「扶搖直上九萬里」，李清照「九萬里風鵬正舉」，莫不如是。

其實，不論是「八千」還是「三萬」「九萬」，也都並非實指。若按照「長江二千里，只欠一帆風」「三萬里河東入海，五千仞岳上摩天」，來推斷出黃河的長度是長江的十五倍，那就味同嚼蠟，雖三家村夫子不為也。何況，同一條江河，不同人、不同心境，感受到的長度也完全不同。而朱熹「長風一萬里，拔轆暮雲空」，也並不比「長風萬里送秋雁」局促。

加了一個具體的數值，在情緒上非但沒有固化和束縛，反而有種更恣意的揮灑。數字拉長了空間，天地的遼闊，心靈的縱橫，似乎都有了可丈量的刻度，詩人的筆端駕馭得更加得心應手，覺宇宙之無窮，識盈虛之有數，盡在其中。

當然了，像李白這樣的謫仙人懶得費神時，就乾脆來一句「長風幾萬里，吹度玉門關」，愛幾萬里就幾萬里。但那種勢不可擋的氣魄，在數字的托舉下，卻更加直抵人心。



老派三文治

在這個什麼都講究「網紅」的時代，有些美食卻依然固執地堅守着自己的老派，比如蒙特利爾熏肉三文治（Montreal Smoked Meat）。它就像美食界的古董，不張揚不賣弄，厚實飽滿的身影下，是整座城市堅韌、粗獷的靈魂香氣。

故事要從十九世紀末說起，東歐猶太移民踏上魁北克的土地，隨身帶的除了母語，就是祖傳的一手醃肉技藝，在漫長的冬天裏，恰好保鮮又果腹。從一家簡陋熟食店做起，味道越來越出名，口口相傳，最後整條街都被它饑哭了。

醃肉不容易，選的是物美價廉的牛胸肉。不能太貴，但得肥瘦相間，看起來紋理複雜，尋常人家難料理，可到了懂行的人手裏，經過至少七天的「香料浴」，就會變成珍饈美味。醃製用的香料各家不同，通常都包括黑胡椒、蒜粉、月桂葉、芫荽籽，每樣配比都關係到最終口感，沒經過祖輩檢驗根本拿不出手。醃好的肉低溫烹上十幾個小時，直到出爐時外表深褐，內裏像粉嫩的腮紅，才算合格。正宗的蒙特利爾三文治要搭配黑麥麵包，就像肉的支柱，要鬆軟，但有骨氣，托住肉汁綽綽有餘。再抹上顆粒分明的黃芥末、放入酸黃瓜，辛辣不刺激，還有人負責解膩。說是「酒池肉林」，為何還能升起一陣小清新？

第一次吃它，我完全驚異於滿口的嫩滑多汁，明明是高高一摞的肉，明明看不見什麼肥油，但就是絲滑，溫柔，初次相遇就能把人征服。一咬便有上頭的酥脆，隨即肉汁穿過麵包氣孔，熏香味被黑胡椒襯托着，鋪天蓋地襲來，緊接着芥末的辛香和酸黃瓜的爽朗合力圍攻，你說還怎麼逃？一種味道，能同時包含濃郁和清爽，簡單與精緻，很多人說，這三文治就好比蒙特利爾本身，直白真摯，在破曉，就能給你一個迎頭而上的擁抱。



去醫院總像走迷宮？掛號時對着科室犯愁，候診時盯着叫號屏不敢挪步，取藥時在門診樓裏繞圈——這些煩心事，如今在深圳有了新解法。北大深圳醫院剛上線的「貝大夫」AI智能體，成了患者口中的「看病搭子」：打開數字支付平台喊一聲，它能秒答「前面還有三個號」，推送「取藥在二樓西藥房」，連「檢查報告下午3點可查」都提前提醒，比同行親友還貼心。

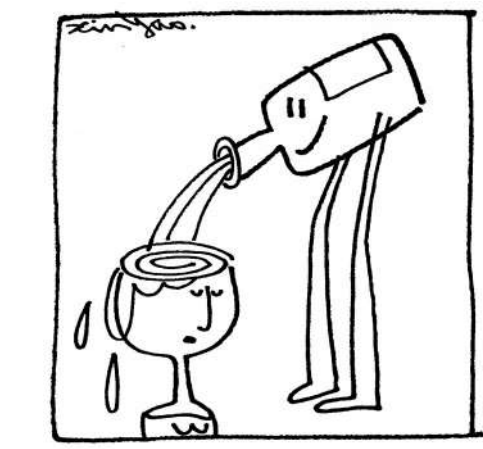
陳女士最近就靠它解了圍。她點開「貝大夫」，說清「頭痛伴噁心、

秋季開學，校園裏快遞驛站是內地大學最忙碌的地方。現在大學生出門，很少再隨身大包小包地攜帶一堆行李，離家出發前，他們會把行李打包郵往學校，等人到了學校，行李包裹幾乎也同時到達。若時間往前推二三十年，一個海南學生到東北黑龍江或者西北甘肅上學，沿途約三千公里，一路都需要肩背手提，火車上為防扒手還得盯着行囊不敢入睡，輾轉到達學校，人簡直已快累癱。

今天，從大件的傢具、家電、鋼琴結他，到小件的被褥衣物、臘肉臘腸，生活中的一切物品在內地幾乎皆

網絡上流傳的影片和報道太多，在人工智能普及的年代，由AI生成的圖像和視頻排山倒海般湧進手機使用者眼前。最初大家覺得很新奇、逼真和好玩，所以爭相瀏覽及學習。似乎大小事情只要加入AI元素，就能予人創新、時尚和高端的感覺。

實相美輪美奐，似是夭衣無縫的圖像與畫面幾可亂真，可是當受眾不停被餵食AI資訊一段日子後，反應開始走向兩極：一是還沒提高警覺，也缺乏分辨真偽能力和經驗的，對網上流傳的影響畫都信以為真，什麼都大



處世箴言：萬事有度。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

無燒賣不青城

回到呼和浩特的每個清晨，叫醒我的不是鬧鐘，而是燒賣的香味。這香味從老巷子裏飄出來，推開任何一家飯店的門，都能看到一屨剛出爐的燒賣，帶着羊肉的鮮、大葱的香和熱騰騰的麵皮人，一壺滾燙的磚茶，幾個閒聊的人，那氛圍和廣東的茶樓頗為相似。

對呼和浩特人來說，一天不好好吃頓燒賣，就好像沒醒透。雖然現在酒樓的燒賣品種多樣，但傳統的大葱羊肉燒賣，至今仍是這座城市早餐的絕對主角。你很少看到，一座城市這樣整齊劃一、從老到少，鄭重其事地吃同一樣早點。

呼和浩特的燒賣好吃秘密全在羊肉，內蒙古的羊，吃的是草原上的沙蔥，喝的是清涼，肉質細嫩不膻。老師傅選羊腿肉，手工切成小丁，肥瘦相間，調餡時只加鹽、薑末和一點醬油，最後撒上一大把葱段，解膩提鮮。包燒賣更是手藝

熬夜後加重」，智能體立刻彈出神經內科推薦，還順手約好了號。候診時她刷着手機，「貝大夫」突然發消息：「您前面只剩一位患者，建議五分鐘後到診室門口等候」；剛坐下喝口水，又收到提醒：「CT報告已出，點擊看簡化解讀」。「全程不用問人，像揣了個隨身導診員，比自己記流程靠譜多了！」

這股「AI陪診風」正在深圳風行，對北上看病的港人來說更是及時雨。香港的林先生來深圳體檢，以前怕「聽不懂術語、找不對地方」，這

能很方便地寄遞。據國家郵政局發布的數據，二〇二四年，全國快遞業務量突破了一千七百億件；今年前七個月，全國快遞業務量已完成一千一百二十億件，「物暢其流」的美好願景加速實現。

其實以前也有快遞包裹，但因為速度慢且運費高，很多人捨不得把行李打包郵寄，在出門前好幾天就開始小心謹慎地整理行李，然後檢查一遍又一遍，生怕落下東西。每到春運和寒暑假開學的時候，大家背的行李之多如一座小山。有一位母親身背比人還高的巨大行囊，一手拎着雙肩包，

吃一驚，還以為自己掌握了社會的最新情報。例如以為名人在鏡頭前大談個人的投資策略是真實訪問，對視頻中推銷的致富之道深信不疑；看到跟真人容貌膚質相近的機械人正在大量生產，就以為各行業的從業員正被取代，自己快將「飯碗不保」，盲目地消極恐慌；看見網民拍到夜空頻繁出現大量異常光芒，就相信有外星人登陸地球等。這類網民以為看到的就是真相，不加思考證實就轉發廣傳，都是謠言散布者或網絡騙徒的目標。

另一極端是由於看到太多真假難

我不知道香港還有什麼教育性活動比學校朗誦節更長壽，今年已是第七十七屆了。參加的人數也是眾多的，我都知道的紀錄是十八萬。

參加的學生從幼兒、小學一、二年級到大專，分粵語和普通話組。

誦材包括詩詞、散文、歌詞、宗教作品。有古典也有現代。

作為當代作家，很樂意自己的作品被採用作誦材。因為一下子會有大量讀者仔細研讀作品，他日還有獲獎者優秀的

活，麵皮擀得很薄，邊緣起褶，填上餡，虎口輕輕一收，頂端微微開口，蒸出來一朵朵的「漂亮又鮮香」。

正在呼和浩特舉辦的中蒙博覽會上，讓這一口燒賣走上了更大的枱面，它成了呼和浩特親切的文化名片，中外客商圍坐一桌，語言不一定通，但吃燒賣的動作是一樣的，夾起來、蘸點醋、吹一吹、一口吞。於是燒賣不再只是早點，成了生意談攏的媒介，成了沒有壓力的交流方式。

無燒賣，不青城。說得不只是吃，是一種從胃暖到心的習慣，一屨燒賣端上來，是草原的厚道，也是市井的溫暖。



逢周四見報

「AI陪診」

次試了「貝大夫」的粵語交互，用廣東話問「呢個檢查係咪要空腹」，智能體立刻用粵語回：「是的，檢查前八小時需禁食，三樓有免費飲用水」；繳費時還幫着把費用算明白。

隨着粵港澳大灣區醫療融合加速，AI「看病搭子」未來可能接入大灣區各大醫院：港人在香港預約深圳號，AI提前推「跨境攻略」；檢查報告自動翻譯成繁體同步到香港電子健康檔案；甚至能根據港人用藥習慣提醒「此藥與您常服的某種藥間隔二小時」。

萬物可「郵」

一手抱着襁褓中熟睡的孩子，十多年前她在南昌火車站匆忙趕車的畫面被記者拍下，留下了那張經典的「春運母親」新聞照片。

有一個好玩的假設，如果很早就有方便快捷的郵遞業務服務，那麼許多文學故事都要改寫。比如，《西遊記》裏沙和尚不用再挑行李，取來的真經也可以直接郵寄，不過對於迦葉、阿難故意交付無字經書，師徒四人得在返回東土大唐後打開了包裹才知道；再比如，《水滸傳》中梁中書可能會將生辰綱郵寄給岳父蔡京賀壽，晁蓋、吳用等人不得不把「智取

沒溫度的AI

辨的信息，在感官不停受刺激，卻又一次又一次發現都是AI生成的東西後，由於屢次被耍，所以慢慢變成什麼也不信，如驚弓之鳥，對耳聞目睹的皆警惕非常，不單生活壓力倍增，也難以受感動。正如筆者近日看了某機構以關顧社區少數族裔為題的AI視頻，美女主播在電視新聞報道香港不同族裔市民的相處情況。片段中用AI生成記者在街頭訪問、市民分享個人心聲、專家就民意調查作分析等。縱然一切都如真人實境，內容又流暢豐富，處處展現AI的

長壽的香港學校朗誦節

演繹，這是比獲得好書獎更使人愉快的事。

我看到今年的誦材，來自當今港台作者朋友的不算多，包括桂文亞、馬翠蘿、張曉風、麥曉帆、王良和、胡燕青、孫重貴、黃東濤、盧瑋鑾、戴玉明、朱溥生等。

朱溥生就是阿濃，本屆入選三篇。

第一篇是小學一、二年級的詩詞集誦《下雨天》，已經不是第一次獲選，網上有不少得獎人表演，也有老師的示範。

時尚保暖毛外套

冬裝已開始亮相，最吸引目光的一定是時尚又保暖的大衣，雖然近年的冬日需要穿上厚厚大衣的日子並不多，不過，大衣的設計也改變了不同的保溫效能，變得更時尚、更優美。

冬日各款種類的外套中最普遍的絨毛外套，是冬裝中不可或缺的一種服飾，款式可以針對不同的對象，配合各年齡層的女士們，穿搭風格都能適應潮流，又不會顯得太單調，具保暖作用是重點。色調方面，黑色和深色系列可顯得成熟一點，特別是絨毛大衣的款式，要優雅中又帶些活力感，則可選擇米色和淺啡類別，屬於更具時尚感的色調，如配合啡色或黑皮靴，則是十分理想的冬日造型搭配。

外套擁有不同的類型，除實用的毛絨大衣外，也有一些華麗的設計款式，像加上皮草裝飾領

這「看病搭子」不光陪你走診室，還能幫你跨城跨灣，把大灣區醫療資源攆成「方便鑰匙」。科技未必能立刻治病，但能讓看病從「犯愁」變「省心」，這就是大灣區生活裏很暖的小進步。



逢周四見報

生辰綱」的作案地點從黃泥岡改到大名府郵局，而原著中負責押送生辰綱的楊志，身份也要從楊提轄變成一位負責收發快遞的小哥。



逢周三、四見報

生成威力，但看着沒有瑕疵也缺乏溫度的短片，令我產生莫名的距離感，感染力頓時大打折扣，明明真實的資料也令我不敢全然相信，更何況共情動容。



逢周四、五見報

第二篇是小學一、二年級普通話男子組散文獨誦《好吃的》（節錄）。

第三篇是小學五、六年級粵語散文集誦《秋葉，流水》（節錄）。選自我的散文集《痴心留一角》。



逢周四見報

子，就變成奢華高雅風格，若感覺皮草太隆重，近年也流行一種人造毛皮材質的圍巾，設計時尚，是冬日既有保暖作用，又有優美風格的單品。若喜愛隨和一點，可以選擇絨毛圍巾，有各種純色調，也有圖案設計，像格紋款，有大格和細格款，是配合外套的良好穿搭。

除了穿出冬日溫暖感的毛絨大衣，皮革外套也是冬日的時尚服飾，純皮革外也有麂皮外套，雖然同是冬日的禦寒服裝，但與毛絨大衣是兩種完全不同的風格，保暖是主要的重點，也要配合不同的場合穿着。



逢周二、四見報