



與陽澄湖的一年一會

每年秋風吹起，菊花金黃，蘇州人心裏都會默默響起一個熟悉的信號——「蟹季」到了。這是一場與味蕾、與鄉情、與陽澄湖的一年一會。無論身在何處，只要提到「陽澄湖大閘蟹」，那熟悉的鮮香與剝蟹時的儀式感，就會讓人心頭一熱。

陽澄湖的水清澈見底，水草豐美，這是養出「蟹中貴族」的天然寶地。雖然很多地方都能養蟹，但唯有陽澄湖的大閘蟹，才配那四個字——「金字招牌」。牠們青背白肚、金爪黃毛，個個精神抖擻，捉在手裏還會掙扎幾下。掰開蟹殼，橙紅的蟹膏流淌而出，細膩如脂，香氣濃郁。那一口下去，蟹膏的甘鮮在舌尖化開，帶着一絲湖水的清甜，是秋天獨有的味道。

到了吃蟹的季節，回蘇州的人都變得格外有歸屬感。幾乎天天都能在餐桌上見到大閘蟹的身影。而最令人期待的時刻，莫過於和三五好友相約陽澄湖畔，邊吃邊笑，看湖面波光瀾灩。

約好店家，登上一條小船，能親自體驗捕蟹的樂趣。船在水面緩緩滑行，船夫熟練地將蟹籠提起，水珠從籠子上滴落，一隻隻青背大蟹翻動着螯腳，閃着金光。湖面上飄來陣陣涼風，夾雜着淡淡的水草香，那一刻，所有的喧囂都遠了，只剩下收穫的喜悅。發個朋友圈，點讚如潮而來——能在陽澄湖吃蟹、捕蟹，那可是有面子的事。

全國各地大閘蟹品牌層出不窮，但說到正宗，人們依然偏愛陽澄湖。那不是單純的味道，更是一種文化與信任的象徵。

一年一次的相逢，陽澄湖的大閘蟹不僅滿足了味蕾，更成了蘇州人心中柔軟的鄉愁。等到湖面再起秋風、蟹肥膏滿的時候，人們又會不約而同地回到這片水光瀾灩的湖邊「赴約」。



「寵愛自己周」

秋風掃落葉的季節裏，我們有「雙十一」悠憑你的錢包「蠢蠢欲動」，美國則已經開始倒數感恩節的到來，空氣裏甚至能聞到火雞「焦慮」的味道。就在牠們瑟瑟发抖，等着被塞進烤箱前，日曆上會先蹦出一行小字——Self-Love Week（寵愛自己周）。這不是什麼高大上的節慶，也沒有歷史包袱，實屬狂歡前的一步緩衝，不用想工作上的KPI，也不用應付三姑六婆的追問，這一週，完完全全屬於你自己。

聽起來真像「雞湯」。但美國人的確能喝得津津有味，畢竟一整年都在捲，再不體貼一下自己，轉眼就要被下一個時代洪流「吞沒」。它的起源，據說是七年前一位波士頓心理諮詢師的推文：Treat yourself like someone you're thankful for（像感恩別人那樣善待自己），結果被大家瘋狂轉發，形成連續七天的話題挑戰，一直延續至今。試想一下，感恩節的盛況已經變成了水洩不通的機場、摩肩接踵的商店，而在它們之前，Self-Love Week就像一個短暫的休憩，讓你停下腳步，看看自己。可以窩在沙發上看電影，也可以去公園散心，在河邊做瑜伽，沒有硬性規定，獨角戲才讓人忘乎所以。

而自愛周的飲食哲學，更堪稱是叛逆和挑戰。大家都默契地走向一個「極端」，平時碰都不敢碰的「罪惡之源」，現在成了愛自己的正當理由，吃了一年的羽衣甘藍「白人飯」，也該放縱一次了。於是，雙層芝士漢堡終於光明正大出現在辦公桌上，配上大份薯條和奶昔，宣告卡路里的勝利。晚餐加一塊巧克力熔岩蛋糕，平時只能在櫥窗外流口水，誰想風水輪流轉，終於轉到了你肚裏。當然，也不是所有人都執著於大餐，愛自己也要愛身體。關鍵是什麼讓你覺得被寵愛，就去做什麼，叫醒真實的內心，最好的感恩方式，永遠都是先學會愛自己。



當第十五屆全運會開幕式的璀璨燈光照亮廣州夜空，這座承載着千年商都底蘊與現代都市活力的城市，再次以體育為載體，向外界展示着勃勃生機。「辦賽事就是辦城市」，這句鐫刻在廣州發展歷程中的箴言，在近四十年的大型賽事實踐中不斷被印證。

回溯一九八七年，第六屆全運會的舉辦，為廣州按下城市發展的「加速鍵」。為承辦賽事而興建的天河體育中心，不僅填補了廣州大型專業體育場館的空白，更直接推動城市功能向東延伸。自此，天河路商圈逐步成

教授也是人，但凡人具有的一切喜怒哀樂教授也會有。在人們的印象中，教授往往是知識的代表正義的化身，這當然在許多情況下是對的，可現實中的教授有時也免不了會為了觀念衝突、性格差異、利益分配和日常瑣事而發生爭執，性子烈的甚至還可能大打出手。

比如著名的國學大師黃侃，就曾經不知為了何事「毆擊」胡翔冬，而他與陳漢章「言小學不相中，至欲以刀杖相決」，至於廢名與熊十力為「佛」打架之事，則天下讀書人盡知。最近讀金小明的《燭窗小集》，

「非常林奕華」藝團於二〇一四年創作的《梁祝的繼承者們》，雖說是一齣現代音樂劇，但是編導林奕華貫徹其反傳統風格，將音樂劇的形式顛覆反轉。全劇以中國經典故事「梁祝」為切入點，引導觀眾透過藝術認識自我，了解人生。輾轉十年，這期間林奕華持續創作有關「梁祝」的現代版本，近期演出的《有一天我和祝英台去美術館》也許並非系列的總結，而是將「梁祝」故事帶得更遠。

承接以往的「梁祝」系列，《有一天》仍是以兩條脈絡作為演出結



與其說要改變一種常態，倒不如說由另一種狀態來取代。

漫條思理 鄭辛遙
逢周二、四見報

天倫之樂

最近很喜歡談關於老人的話題，有走在香港街頭，老人比例愈發上升的感觸，也有自己父母早已步入老年的體會。在我看來，不論是不少香港的老人，還是我的父母，都仍然葆有青春，他們不是靠名貴的化妝品與服飾，而是一顆永遠熱烈而好奇的心。我父母生我算是老來得子，在我多年的求學生涯中，家長會總讓我有些「羞恥心」，我有時候會荒誕地認為，自己的父母年紀太大，怕被同學笑話，可年齡漸長，我也到了為人父母的年紀，父母反而成為了我的驕傲。我時常深深地感受到自己的幸運，不只是因為他們的身體仍然康健，更因為他們對於世界的熱情以及他們給我的包容。

退休之後，父母愛上了旅遊，他們分別考了駕照，在古稀之年，自駕走遍了中國的絕大部分省份，探索了祖國的遼闊邊疆，還熱衷於出國自由行。幾次歐洲之行，他們坐着十幾個小時經濟艙，與青年人一道在青年旅

型，並在短短數十年間發展為廣州的都市新中軸，成為集商業、文化、體育功能於一體的核心區域。

二〇一〇年九運會的到來，進一步拉開了廣州的城市框架。九運會採取了更具前瞻性的「分散辦賽」模式，首次嘗試將部分賽事延伸至佛山、東莞等周邊城市。這一舉措促進了珠三角地區體育設施的均衡布局，推動廣州朝着「區域聯動型城市」邁進，城市綜合承載力實現飛躍。

二〇一〇年亞運會的舉辦，更讓廣州迎來了一次全方位的蛻變。廣州啟動了大規模城市更新，新建了廣州

提到程千帆在《桑榆憶往》中，言及朱東潤的一則軼事：朱東潤不但是著名的傳記作家，寫過《張居正大傳》《陸游傳》《梅堯臣傳》等，而且對傳記研究也很有心得。當年他在武漢大學任教時，有一年中文系主任聘了徐哲東先生來武大任教，人還沒到卻要開學了，於是系主任就代他先開列了一些課，「其中有一門課是傳記文學研究」，「徐先生到了以後，……就決定開個韓柳文研究」。對於「傳記文學」朱東潤是真有「研究的」，徐哲東以韓柳文代入「傳記文學研究」，與朱東潤的觀念——「列傳」是

《有一天我和祝英台去美術館》

構：年輕人到美術館體會文化傳統；導師引導年輕人認識自我。《有一天》另有一層特別意義：十年前曾經參與《梁祝的繼承者們》演出的其中六位演員，是次繼續參加《有一天》的創作和演出，另加上三位較年輕的新一代演員，《有一天》便展現了藝術傳承的效果。

「非常林奕華」的製作一向不以傳統敘事方式述說故事，「梁祝」的設定角色既是引子，亦是觀眾的直面鏡子。《有一天》的上半場透過「梁祝」的身份和關係，反映了現代人身

上周日經深圳灣口岸前往南山區后海。

出關穿過人才公園，進入剛開幕的文化廣場，數座圓潤如石、形似耳機的白色建築聳立眼前，已開放的展廳要預約，部分展廳仍在裝修。走到一個空曠場地，那裏裏三圈外三圈圍滿了人，他們齊刷刷望向空中，準備欣賞法國摩天劇團的舞者演繹《設計的色彩》。

音樂聲響起，兩女一男三位舞者開始搖曳，紅裙隨風飛揚。有位舞者的表演最好看，她貌若

社「蝸居」，在當地超市買現成熟食，用雙眼與雙腳丈量世界的遼遠。不只是對旅遊的鍾情，「新鮮感」也是熱情的一部分。當有更換手機的需求時，他們也會在網上搜尋推薦的型號，與我一起商量「雙十一」湊單的訣竅，手機到貨後，他們第一時間就衝到品牌的旗艦店，請教店員手機的各種新功能如何使用，對年輕人來說，這是再正常不過的技能，可對於兩位年齡加起來一百五十歲的老人來說，已然難能可貴。

談到旅遊，父母掛在嘴邊的一句話，就是趁着他們仍然跑得動，再看看世界的美好。我想，只要有一顆熱烈的心，年齡真的只是數字，世界仍然值得探索。



塔、海心沙亞運公園等標誌性建築，打通了多條城市快速路，珠江新城在賽事推動下加速崛起。

如今，十五運的聖火再次在廣州點燃。如果說過去注重的是「以辦賽促建設」，那麼這次廣州更着眼於「以辦賽謀長遠」。在辦賽理念上跳出了「為賽建館、賽後閒置」的傳統模式，對老舊場館進行改造升級，使其賽後可快速轉換為市民文體活動場館；在賽事運作上則引入「城市合夥人」計劃，通過搭建平台，為企業提供應用場景，實現資源的高效整合與價值最大化。

教授爭執

「史傳」但「不是獨立的傳記」——不合，於是他發表了一篇雜文，表示「傳記文學怎麼開出韓柳文研究來了？是不是把講《郭襄駝傳》和《永州八記》變成了傳記研究？」此文「徐先生看到後很生氣，說：他的嘴巴很巧，我可不會講，但是我會打。我要打他」。這麼一來「東潤先生就很狼狽」了，以後教員休息室「只要哲東先生在裏面，東潤先生就不敢進去」。後來經一位朋友勸解，「徐先生也就答應不打了」。此事大概給朱東潤造成了一定的心理創傷，以至於有次他在飯桌上得知唐長孺將去武大

處高科技和資訊爆炸的年代，如何迷失自己，從而需要重新追尋自我。上半場好些歌曲都是諷刺現象，「窮得只剩下錢」、「有多久沒進電影院看戲？」歌詞讓觀眾反思當下生活。我觀看的首場次，上半場的內容有點過度充實和凌散，但也是林奕華常用的舞台技法，藉此鋪排下半場的深情感觸。張國穎演唱的歌曲《思念總在忘記後》情深款款，令人魂牽夢縈。阿超現場的自彈自唱，亦將舞台氣氛帶到極致。

《有一天》的展現形式能與年輕

遊深圳灣文化廣場

天仙，腰如柳枝，在晃動的長杆上大幅度前俯後仰，像演雜技，又似芭蕾舞，不知舞者的軀體是怎樣被支撐住不會倒下的？當日天空灰蒙蒙，如果有藍天白雲襯托，畫面會更美。

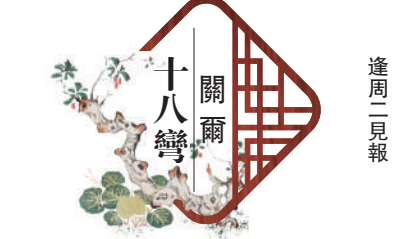
看過表演，兒子催着快去萬象城找間餐廳吃飯，否則一過十二點或要排隊等。進了一間浙菜館，窗外景觀正是文化廣場的新建築。點了六樣菜，先生吃了兩樣說，有潮州菜的鮮；吃沙鍋海鮮時，兒子則說有冬蔭功的酸。

小時候，夏天吃西瓜我總愛把白瓤也吃盡，母親說西瓜多得很多，你幹嗎把白瓤也啃了？我那時候說不清緣由，只覺白瓤有股清新香氣，是西瓜的芬芳，於是就愛啃瓜白。

我還喜歡吃葡萄皮，當然此處說的是皮厚肉軟多汁的葡萄，而非皮薄肉脆的提子。搬來香港後西瓜和葡萄都吃得少了，吃瓜時也不再切塊，直接用勺子挖着吃，挖到肉盡白露，我會再挖上幾口，舊日習慣未改。至於葡萄，香港流行日本的品種，其中我最愛吃皮厚的巨峰，因其酸甜平衡而香氣重。每次我都將皮裏的甜水嚼盡再深吸香氣後才吐掉皮渣。

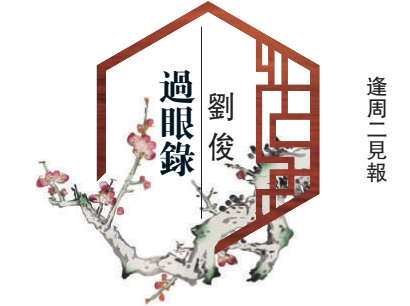
後來有次去吃飯，那日餐後水果有台灣西瓜。鄭永麒師傅說，我特意留了瓜皮，因為瓜肉只是甜而瓜皮才有清香。此言一出，我只覺遇到知音。西瓜的白

近四十年光陰流轉，一場場體育賽事的舉辦，恰似一部城市編年史，記錄着廣州的成長軌跡。十五運的聖火不僅見證着運動員在賽場上的拚搏與夢想，更將繼續書寫城市建設與體育盛事雙向奔赴、彼此成就的嶄新篇章。



任教後，「惜曰『武大人人事甚難處，君當慎之』」。唐長孺一開始不明所以，後來聽說了朱東潤的武大「故事」後才明白他是有感而發。

有人的地方就有爭執，大學裏的教授又豈能免乎？



觀眾的品味互相配對。葵青劇院演藝廳的舞台表面空曠，黑布幕形成的幾何背景卻能配合不同投影錄像，散發美術館的藝術氣氛。大部分歌曲都有兩個截然不同的編曲版本，由演員輪迴演唱，就像人生的兩面，可悲可喜，亦樂亦哀。



結賬時，經理來到桌旁，誠懇詢問有無不滿意之處，家人說不錯，好吃，只是炒蜆略有沙，他即說這道菜免單。

近百元的菜當作贈送，反倒讓我們不好意思了。



瓤富含揮發性芳香物質，人們印象中西瓜的清香主要是醛類化合物的功勞，而瓜肉裏此類物質含量極低，將瓜皮切去後只剩下甜味，卻無瓜味，這是笨伯吃法。

皮薄的葡萄由於無法去皮食用，因此培育的方向是減少皮中單寧物質，但在減少澀味的同時，葡萄皮的香氣也顯著減弱。只有巨峰這樣皮厚的葡萄才有多汁芬芳的皮。

類似的食趣還有香瓜的種瓤，雖然種子礙口，但種瓤香甜順滑，如果完全去除，只會讓香瓜的風味減半。美食的樂趣，往往就藏在這不經意的細節裏。

