

還景於民

新聞放在一起看，才有意思。從十二月起，作為世界文化遺產的杭州靈隱寺，實行免門票，向遊客敞開大門。而作為世界自然遺產的雲南梅里雪山，一處天然的攝影地點，在成為「網紅」機位後，迅速被圈佔起來，搭建簡易咖啡館，遊客必須消費才能拍攝。兩年前，梅里雪山就因為在公路邊架設圍牆，阻擋遊客遠眺視線，而遭到炮轟。

綠水青山就是金山銀山。湖光山色，是大自然的恩賜，是大眾的「共有財富」。為了維護環境，適當收取門票，也無可厚非，大眾對此也是理解的。問題在於，諸如圈地強迫消費、公路邊建設圍牆等做法，或是千方百計搞門票漲價、挖空心思增加收費項目，未免吃相太過難看，等於把大眾的綠水青山，變成少數人的「金山銀山」。遊客心裏添堵，拂袖而去，潛在的客源也畏而卻步。

而像杭州靈隱寺那樣，還景於民，讓文化和風景，回歸公共屬性，表面上確實少了一筆門票收入，但直觀反映出一座城市的氣度和格局，遊客輕鬆愉悅一飽眼福之餘，開心地掏腰包，帶動整個城市的餐館、酒店、商場等消費全盤活躍起來。後續自然也有更多財力來反哺景區，這才是多方共贏的可持續思路。說到底，這就是文旅產業的「加減法」。門票與消費恰好處於兩端。門票加價了，總體消費卻減少了；門票減了，總體收穫卻大大增加。

當今的遊客，對旅遊消費體驗的要求越來越高，單純的「門票經濟」，越來越難以為繼。執著於快速變現的短視做法，無異於殺雞取卵，口碑崩塌，前途盡毀。而摒棄「賣門票」思維，擴展「賣體驗、賣服務」，增強城市的黏性，才能變遊客流量為「留量」，形成更長鏈條的價值回報。這筆賬，越早算清，越早收益。



逢周三、四、五見報

吞下小幸運

年終歲尾，辭舊迎新。也許你正在家中吃着大餐，也許已經為佳節做準備了。但對遠在伊比利亞半島的西班牙人來說，新年鐘聲可不只是時間的分界，更是一場緊張刺激的「吃葡萄大賽」——當午夜鐘聲敲響，你要做的不是許願，而是馬上吃下十二顆葡萄，等它們順利下肚，才算是拿到了新一年的「通關卡」。

這大概是全球最「忙叨」的新年傳統了。別人舉杯祝福，他們埋頭吃；別人擁抱親吻，他們嚙到臉頰發酸。可偏偏就是這略顯滑稽的十二顆葡萄，成了當地新年夜裏最特別的一刻，穩穩鑲在舊與新的交界點上。而這麼一個「生死時速」的遊戲，起源竟還有些「兒戲」。流傳最廣的說法是二十世紀初，西班牙南部阿利坎特一帶葡萄大豐收，產量過剩到農夫們夜夜發愁，眼看水果要滯銷，農民和商人們便一起大開腦洞，想出了個絕妙的營銷策略。他們宣稱：大豐收是上天眷顧，老百姓只要吃了豐收的葡萄，且足足十二顆，就能擁有未來十二個月的好運。

於是，過年這天，不在乎穿得多光鮮亮麗，也不在乎晚餐有多少山珍海味，只在乎手裏有沒有十二顆葡萄。隨著午夜鐘聲敲響十二下，不管你在家中看着電視，還是跟朋友聚在廣場，務必要一下一下吃掉葡萄，早一秒、晚一秒都不「靈驗」。為了完成這個儀式，甚至需要提前把葡萄洗淨、剝好去籽。也有聰明的商家，專門推出為此準備的一小罐葡萄。總之，如果有幸親眼見證這場面，你會看到隨着「發令槍響」，有人急得如臨大敵，有人怕跟不上節拍狼吞虎嚥，也有人經驗老到從從容容，整個場面堪比即興喜劇。當第十二顆葡萄平安下肚，祝福聲、歡呼聲才會瞬間炸開。新年快樂！願我們都能被幸運光顧，甜上心頭。



逢周二、三、四見報

用過水銀體溫計的人，應該對「甩一甩」不陌生。這種體溫計，每次使用前，都得捏住尾部，甩動幾下，讓水銀柱回落到三十七度之下。據報道，根據《關於汞的水俣公約》，從二〇二六年一月一日起，內地禁止生產含汞體溫計和含汞血壓計。「甩一甩」將逐漸退出我們的生活。消息傳出，網友發起了一撥「回憶殺」。是啊，電子體溫計使用前按一下啟動鈕就可以了，哪有「甩一甩」的儀式感呢？

我爺爺在世時，當過鄉村醫生，家裏常備出診設備，自然少不了體溫

「七月廿一日：化學第二小試……打牌。」「七月廿二日：打牌。讀美國短篇名著數種。」《胡適留學日記》中，關於「打牌」的記錄成為今天網友的熱梗，大家彷彿在這種打牌和下定決心好好讀書之間的反覆橫跳中看到了今天的自己。一些人牌癮較大，其實是踩中了大腦多巴胺分泌的「陷阱」，人不是在享受打牌，只是在被大腦的多巴胺刺激推着走。

二〇二六年元旦將至，看到好幾位朋友制定新年計劃時，都把「每天少刷手機」列在明年的目標裏。社交

有些歌曲配合着特定日子，更加令人感受至深。今天是公曆大除夕，西方國家大多以《Auld Lang Syne》為應景歌曲，中文譯名一般是《友誼萬歲》，讓良朋知己紀念這一年將盡的日子。中文歌亦不乏同類型應節曲詞，五花八門，各有特色。

二〇二三年內地電視劇《故鄉，別來無恙》，以四位在成都生活和工作的女生為主要角色，述說她們的人生際遇，更重要是四人在患難當中如何保持純真友誼。故事的主線雖然有點老套，但是角色關係親切，四人在

計，而那時的體溫計，只有水銀一種，或兩三根插在一個裝了半瓶酒精的深色玻璃瓶中，或墊着酒精棉，一排整齊躺在鋁皮飯盒裏。小時候，見他取用體溫計，兩指或三指輕捏，動作輕，甩幅小，腕子似乎都沒動，只是手指輕叩了幾下，水銀柱便應聲而落。換到我給自己測體溫了，甩好幾次都不能如願，愈發顯得病魔攻心，驚慌失措。那時常想，練好了「甩一甩」，就算長大了吧。

等我的孩子生病用得着體溫計時，我已經長得很「大」了，摸着孩子發燙的額頭，心慌手顫，「甩一

平台侵入各個角落，年輕人的生活被層出不窮的信息流和算法推薦包圍，刷短視頻、查看各種信息推送幾乎成為一種無意識的習慣，這些行為能引發大腦釋放多巴胺，帶來短暫的快感。但持續的即時滿足也容易導致對深度專注和長效回報的厭倦，刷了一天手機，腦子裏卻什麼也沒記住，反而更加覺得煩躁、焦慮。

多巴胺是一種神經遞質，能夠傳遞興奮、愉悅等信息，打牌、玩電子遊戲和使用社交媒體等活動，都會讓大腦在短時間內迅速提高多巴胺水

個人感情和社會脈絡各有支線，從而構成一幅溫馨感人的圖像。任素汐飾演其中一位女主角張沛，是一位與父母同住的現代事業女性。劇末張沛在夜店於父母面前，彈着結他演唱一曲名為《歲歲》。自彈自唱輕柔溫婉，歌曲首段是：「那天夕陽透過枝桠掃射我，影子重疊你追我趕笑聲癡。那天臉斑駁，那天最後一面，那天天好高，高過不相見。」

《歲歲》由任素汐作曲作詞，曲風十分特別，融合了流行曲及古典戲曲元素。歌詞簡潔，全曲無分主歌及

時》系列中的《正午》。

身為法國洛可可鼻祖安東·華托最忠實的追隨者之一，朗克雷成功地將前輩獨創的「雅宴畫」發揚光大。這類描繪巴黎貴族男女在風景如畫的郊外嬉鬧調情，題材輕鬆歡愉的畫種在洛可可時期備受歡迎。《正午》是朗克雷《一日四時》細節中的第二幅，畫中大理石噴泉頂端的小天使邱比特坐在日晷的頂端，其倒影指向刻在石頭上的羅馬數字「十二」，

法」，同樣有用到魚肉，言：「用魚一斤，切碎洗淨後。炒鹽三兩，花椒一錢，茴香一錢，乾薑一錢，神曲二錢，紅曲五錢，加酒和勻，拌魚肉，入磁瓶封好，十日可用。吃時，加蔥花少許。」魚肉先切再洗，後加各種醃料，拌勻入瓶，存放取食。現代仍有生醃魚或魚鮮的食俗，味道未必人人能習慣。

魚肉除剝除醃以外，明代《山居本草》記特別煮法，於「鳳仙」一條，說：「庖人烹魚肉，硬者，投子數粒，則易爛，是軟堅之驗也。」鳳仙花，又名急性子、金鳳花，種子可用來煮魚肉，令肉有軟爛的效果，現多作中藥使用。



逢周一、二見報

告別「甩一甩」

甩」的功夫有時也不夠靈光。等到孩子搶着要自己測體溫，練習「甩一甩」時，我更提心吊膽，很擔心她小手抓不穩，打碎體溫計，水銀洩漏。畢竟，水銀是常溫下唯一呈液態的金屬，很容易揮發成汞蒸氣。而一支標準的水銀體溫計含有一至二克水銀，一旦破碎，水銀濃度短時間內會大大超標，給在場的人尤其是孩子造成危害。於是，忽然意識到，所謂長大，大概就是對自己越來越不在意，對家人卻越來越在意吧。

生活如一趟馳行的列車，儀式大

平，導致不同程度的上癮。當我們冒出「這些東西明明讓我快樂，但為什麼卻越來越空虛」的感受時，多巴胺可能已經「過載」。戒斷短效、強刺激的多巴胺來源，讓大腦的愉悅閾值回歸正常，重新恢復對低刺激、長效、深層的自然愉悅感的感知能力，年輕群體將這種生活方式稱為「多巴胺排毒」。

「多巴胺排毒」不是要清除體內的多巴胺，而是給大腦的獎賞系統做一次復位，把被短效刺激「養刁」的快樂感知力，重新養回來。比如，現在越來越多年輕人設置「每日兩小時

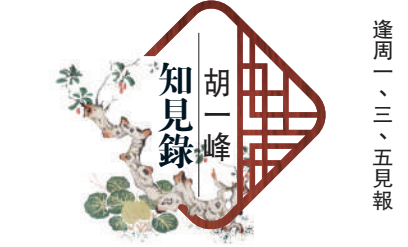
《歲歲》

副歌。歌詞內容既有故事性，亦具詩意。詞句並不刻意押韻，猶如朋友之間互相關懷祝福，心心互印。「去過去踮了半晌，沒見你模樣。那時我，半米高，翻不了院牆。」第二段展現了時間性。回想過去年輕時代，景象有些模糊，只記得自己還是身高不過半米的小孩，無限青春印記。「說來怪，誰遞了我天梯？翻過去，我翻過去了，好久不見。」從現在重新翻過去，這個「過去」既是往昔的時間，亦是院牆的另一邊。全曲最後重唱開首的段落，首尾呼應，然後作

表明了畫中一男三女在正午時間的林間愜意地消遣。四人中的三位目光投射在日晷之上，其中抬手遮陽的男子和他身旁一席淺綠色長裙的女子手中都握有一個懷錶，似乎在對照鐘錶與

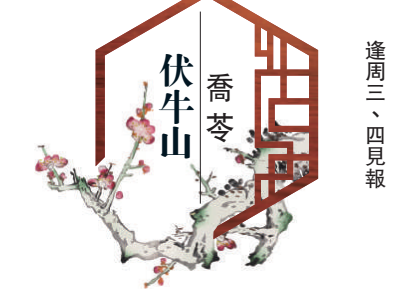
日晷的時間。兩位手拿摺扇的女子也客觀反映出正午時天氣的炎熱。所有女士都身穿以嫩粉、淡黃、淺綠色等洛可可時期最流行的淺色調絲綢裙裝出鏡，這類打扮在呈現室外休憩的

概是車窗外那些樹木房屋，構成獨特的風景。車輛前行，一些景物後退而消失在視野之中，新的景色以同樣的速度奔來眼前。如果一些景色還沒看夠就退去了，卻也不必過於傷懷，只要生活之車還在向前。



逢周一、三、五見報

無手機時間」和「每周半天斷網日」，有意減少社交軟件使用，回歸閱讀、冥想、徒步、面對面交流等線下活動，通過「多巴胺排毒」來重塑生活節奏。



逢周三、四見報

結於「那天臉斑駁，那天最後一面，那天天好高，高過不相見。」

年年歲歲，點點滴滴。不論你是什麼人，都敵不過歲月流逝。然而，不管哪天將是最後一天，只要珍惜現在一刻，關愛身邊人，總能再相見。



逢周一、二、三見報

「雅宴畫」題材中是頗為常見的。唯一背對着日晷的女子左手拿着花籃，右手似乎在向側臥的粉裙女子獻花，此舉在畫中或許象徵着人生苦短。畫中輕鬆愜意的氛圍，與施特勞斯的圓舞曲旋律算是完美適配了。

「碟中畫」《小施特勞斯圓舞曲集》／《正午》



逢周三見報

位演員出色，當初對此不以為意的人可能也會逐漸產生興趣。

正因為如此，Falk認為保證計劃獲得執行的最好辦法不是強調培養堅強的意志，而是了解並滿足自己最深層的渴望。平日不愛健身的人可以找到一種自己享受的運動方式，比如為了去水邊觀景而騎自行車。另外，將某種行為與自己的身份聯繫起來，也更容易培養出相應的習慣。她本來不喜歡跑步，但兄長鼓勵她說，學院中人擅長計劃，能持之以恆，所以這是最適合她的運動，她果真能堅持長跑了。

看來，知易行難只因違背了本性。與其寄希望於戰勝自我，不如嘗試和自我合作，才可能「新年新氣象」。



逢周一、三見報