

加工紅肉影響健康。



紅肉到底健不健康

冬天的空氣裏經常會瀰漫炭火與醬香的香氣。對不少人來說，烤架上如果少了牛排、羊肉串，總覺得不夠熱鬧；但注重健康的人而言，紅肉卻常常讓人一邊流口水，一邊心生顧慮——紅肉到底健不健康？《經濟學人》最新一期的調查給出了答案。

紅肉並非「十惡不赦」。它富含蛋白質與維生素B群，對維持體力與新陳代謝相當重要；其中所含的鐵，人體吸收率也明顯高於植物性來源，對容易缺鐵的人特別有吸引力。問題在於，紅肉同時也帶着「高膽固醇、高飽和脂肪」的標籤，這些成分與心臟病之間，有着難以忽視的關聯。

更讓人擔心的是加工紅肉與高溫烹調的影響。香腸、臘腸、培根這類加工肉品，因防腐劑與加工方式，被多項研究指出與癌症風險上升有關；而肉類在高溫炭烤、煎炸時產生的化學物質，也可能悄悄增加身體負擔。

近期一項大型研究，追蹤近十萬名美國醫療人員數十年的飲食與健康狀況，結果顯示，紅肉攝取量最高的人，不僅較難健康地活到七十歲，即使到了這個年紀，也更容易被慢性疾病纏身，整體身心狀態表現較差。更值得注意的是，紅肉帶來的負面影響，甚至高於甜點等公認不健康的食物。

有人會說，這些畢竟是觀察性研究，未必能完全證明因果關係。但來自隨機對照試驗的證據，也逐漸補上拼圖：在控制其他條件相同的情況下，紅肉飲食確實會提高膽固醇，並增加一種與心臟病相關的物質——TMAO。這讓紅肉的健康爭議，不再只是「聽說」。

所以，不妨讓牛排旁邊多一點色彩：幾串蔬菜、一些菇類，甚至換成魚或雞肉。享受燒烤的樂趣之餘，也為身體留下一點餘地。



樂活
潘少
逢周一、二見報

糙漢奇揚第

說起意大利，好像總能把「土氣」變成「脾氣」。這本領在紅酒領域尤為突出，比如早就名滿天下的奇揚第（Chianti），當別家的酒還在優雅區「卷生卷死」時，它乾脆劍走偏鋒，一個鯉魚打挺，讓喝過的人瞬間酸爽。

這款酒的家鄉，也是同樣讓人如雷貫耳的托斯卡納。那裏陽光熾烈，讓桑嬌維塞葡萄（Sangiovese）個性鮮明，是出了名的「脾氣差」。皮薄、單寧重、酸度高還挑剔風土，在那片布滿碎石的土地上，陽光越狠，桑嬌維塞不服輸的勁兒就越足。但意大利人很聰明，從來沒試圖去改變它的脾氣，反而把這當成了一種特質去經營。如今的奇揚第，已經從地域概念演變成一個有嚴格法規保護的葡萄酒產區。一旦看到「黑公雞」頭標，就知道這裏面至少有70%的桑嬌維塞，從這一刻起，就要開始「探險」了。

對剛入門的人來講，奇揚第絕不是好選擇，就像猛地撞上一個糙漢，先說那股酸，尖銳感如同一把刀，掛過舌尖，直達喉嚨；不僅如此還澀，單寧扎實，如果在年輕時飲用，嗓子裏幾乎要翻滾。這還沒完，它最有辨識度的特徵是皮革味道，那股動物皮毛的粗糲，正是奇揚第的靈魂印記。別誤會，這味道並非缺陷，而是只屬於托斯卡納的叛逆名片。而它之所以能流行，最直白的原因就是——配。意大利人的餐桌上從不缺肉，更不用說讓人虎軀一震的T骨牛排。如果你品過這其中的油脂，就馬上能原諒奇揚第的冒犯。那股決絕的酸就像不知疲倦的工匠，一下接一下幫你清理着口中的脂肪，只覺得吃得精神抖擻，下一盤依舊能虎虎生風。在這個時代，我們見慣了太多妥協圓滑，也許，一瓶奇揚第，才能讓人意識到坦誠的珍貴，也才明白，帶點棱角，原是生活真實的告慰。



食色
判答
逢周二、三、四見報

傾聽流量背後的低語

一款名字戲謔的APP，一個縫反嘴巴的玩偶，意外刷屏了年初的社交平台。「Demumu」以極簡簽到功能，成為獨居者付費購買心理安慰的載體；「哭哭馬」憑一抹委屈神情，成了年輕人宣洩情緒的出口。很多人緊盯當中的流量與商機，卻鮮少追問，這份熱度是偶然爆紅，還是人心深處的必然回響？

「Demumu」的爆火，顯然是戳中了獨居群體的內心焦慮。數據顯示，我國空巢人數已突破一點八億。很多獨居者大多過着「原子化」的孤獨生活——深夜歸家無人守候，突發不適無人扶助，意外發生無人知曉。而「哭哭馬」的不完美，恰為這份隱忍提供了出口。人們用「馬倒成功」自我調侃，在共鳴中得到輕度療愈。

流量是面鏡子，既照見商機，也顯露社會的浮躁短視。網絡爆火之後，商家連夜加產「哭哭馬」，資本追逐「Demumu」估值，輿論場陷

入流量狂歡，卻很少有人願意沉下心，探尋現象背後的真實訴求。事實上，獨居群體需要的並非一款僅能提供心理安慰的APP，而是社區探訪、智能預警、法律保障織就的安全網；年輕人追捧「哭哭馬」，所求也不止是一個玩偶，更是被允許脆弱、被溫柔以待的社會氛圍。遺憾的是，流量崇拜正在一點點消解社會的共情能力。當一切皆為「熱度」、所有訴求淪為「商機」，我們便漸漸失去了傾聽的耐心，淡漠了對他人的關切，讓本可引發社會反思的契機，淪為一場轉瞬即逝的消費狂歡。但流量終會退去，唯有那些被聽

見、被回應的心聲，才能沉澱為社會進步的力量。倘若社區多一次主動問候，職場多一份包容理解，制度多一層兜底保障，我們或許就不再需要從APP和玩偶中尋求慰藉。傾聽流量背後的低語，讓每一份焦慮都有歸處，每一種脆弱都被體恤，應該是這個社會更溫暖的回應。



十八彎
關爾
逢周二見報

剃頭

師傅就從包裹取出一塊有些發黃的長條白布，從我脖子處圍定遮住前身，然後左手執梳子右手拿個剃頭推子，先用梳子定好要剃的頭髮，再將推子沿着梳子咔嚓咔嚓那麼一推，我眼前白布上的頭髮就漸漸多，小師傅邊剃頭邊和我聊天，不一會兒就剃好了——那時剃頭給我留下印象最深的，是每次頭髮理好後，他都會取出一把鋒利的摺疊刀，用一塊掛在椅背上的皮條刷來回「磨」兩下，然後在我腮幫子和後頸處輕輕地刮一刮——小師傅說這把刀是給大人刮胡子的，給小孩就去去絨毛。我當時覺得好玩，

後來高中時有一陣子迷推理小說，記不得是哪本小說寫到一個人不想活了，專門刺激理髮師，結果理髮師在他的刺激下，果真用刮鬍子刀「結果」了他。當時看到這裏，想起當年小師傅手裏那把鋒利的剃刀，我還着實「後怕」了一下。

上大學後我就在學校的理髮室剃頭，並且固定找一位師傅——他也是一位和善的小伙子，很擅長剃板寸，就是在他的建議下我開始剃光頭。既然剃光頭就是把頭髮推光，我後來就自己剃頭了：很簡單，找把電動剃鬚刀在頭上圍着腦袋轉就行了。有一段

時間我在美國做訪問學者，發現在美國剃一次bare skin要十美元，好在那時我已自己動手剃光頭，這筆錢就可以不讓老美去賺了。

如今拎包剃頭和學校的理髮室都沒了，而我自己剃頭也有好些年頭了。



過眼錄
劉俊
逢周二見報

來吧，一起跑步

賽後的笑容令人難忘。發哥說得好：「不是志在成績，志在完成。」去年發哥參加半馬（21K）比賽，今年轉戰10K，看來他並不是避重就輕，而是有意率領其他較少參與跑步的藝人一起出發，從而提升其他人參加運動的興趣和意志。發哥與各藝人以大約兩小時完賽，步速大致是在緩跑與急行之間。說難不難，說易不易。對於大部分銀髮「老友記」來說，這兩個小時已經是一場十足運動。人生至此，夫復何求？

事實上，沒有多少項運動能像跑步般予人集體快樂的感覺。不論全

馬、半馬抑或10K，各個賽程都只得前三名能獲獎牌，其餘人等都是「陪跑」性質。然而，「陪跑」者都不會計較得失。當中一些參加者可能希望挑戰自己的最佳成績，但更多參加者都只是志在參與。當然，每人可有不同選擇。發哥跑步的兩個小時，他人可以用來玩耍電子遊戲機，又或觀看一場娛樂豐富的電影，更是在暖洋洋的冬日下午來一陣午睡。怎樣好好運用這兩個小時，可以各適其適。然而，跑步能讓自己身心健康，同時亦可與

為？另一方面，任何運動都應量力而為。發哥與「老友記」以兩小時跑完10K，已是全力以赴，不需與他人比較。此外，運動亦要注意安全，如我般事前受傷，便要靜心休養，留待來日再賽。



文藝中年
輕羽
逢周一、二、三見報

叫全名

與一位女子互加微信好幾年了，前兩天，見她在朋友圈發了幾段對話截屏，大意是她的一位同學聽到背後有人叫她全名，回頭看是分別已久的另一同學，情不自禁流下眼淚。對話中三人是學友，說起勾肩搭背的日子很感慨，決定帶着自家孩子相聚狂歡一下。

我被她們的友情感動，也突然醒悟，原來自己經常是在連名帶姓地稱呼他人：與弟弟妹妹說起父母等長輩，都是稱呼他們全名；平

輩之間，更是當面直呼全名。我這個習慣是不自覺養成的，小時候在北京，總是聽父母互叫全名，有時父親出差回來，車到樓下，便大聲叫母親名字，要她下樓幫拿東西，滿院人聽得見。那個時代，那代人，直呼家人、同事、同學、鄰居的全名習以為常。

不知從何時開始，內地盛行各種尊稱，我因而也謹慎了些，深恐稱謂不對、冒犯他人。有一次去深圳，見到幾十年前的師姐，正猶

豫豫稱呼，她竟叫我全名，我回叫她全名，親切，一下拉近了距離。港人稱呼他人全名似不多見，回想在職場轉戰幾間機構，其間只有兩人叫我全名，一位是頂頭上司，另一位是更高層上司。



紅塵記事
慕秋
逢周二見報

遠眺九龍

貫穿港島的步行道路有許多條，初階的玩家如我，採用的是沿着海濱，從堅尼地城走到筲箕灣，也算勉強貫港島。頂級的玩家則會選擇港島徑，從西高山一直到大浪灣，遊山玩水，征服五十公里的路程。

可如果把眼光放到海對面，九龍的居住區面積遠較港島更大，卻鮮少有一整條可以橫穿的路徑。由於港島延綿近百年的填海，港島的海岸線幾乎已經成了直線，九龍的海岸線卻如同其名，曲折得如同蜿蜒的龍身。但如此曲折的海岸線也給了在這一區靠海而居的無盡可能。

從港島望向九龍，不管是站在海濱還是站在太平山頂，能見度高的時候幾乎可以一眼望穿。遮擋視線的山巒便是獅子山，而靠西一側的視野盡頭則是昂船洲，靠東則是油塘鯉魚門的炮台山。與港島西、東，堅尼地城與西灣河海濱的小資情調不同，九龍擠滿的是汗水與艱辛。深水埗區與觀塘區是香港平均收入較低的區域，如

果站在港島東側往海對面看，從觀塘的安達臣山到藍田油塘一帶的藍田邨，上百棟設計風格近似的公屋拔地而起，構成如同水泥森林般的天際線，海濱的新式私人樓宇與老牌住宅麗港城則更像是海濱的零星點綴。在九龍的西側，海濱都是南昌、奧運一帶的高檔私人住宅，深水埗的唐樓與劏房們，則被淹沒在高檔住宅的陰影之中，如同亮麗天際線的一抹註腳。

在九龍站、啟德與尖沙咀海濱，高樓直直地插入天際，夜幕降臨，璀璨程度與中環相比也不遑多讓。這些璀璨的夜景，如同被舊式樓宇拱衛着的珍珠，鑲嵌在九龍半島與港島，構成別樣的香港城市景致。



漂遊記
杜若
逢周二見報

公共游泳池

柏林有很多個公共游泳池，每次只需要三歐元便可以游上一兩個小時。這算是市政體系裏的大眾運動中心之一，深受柏林人的喜愛。

這個公共游泳池平日裏大部分時間是提供給一些專業運動俱樂部，所以對大眾開放的時間一般是工作日的早上六點到八點和周末的整個白天。這裏除了一個標準二十五米長的八泳道游泳池，還有一個十幾米見方的兒童泳池。在浴室更衣室外，還有一個需要額外付費的桑拿室。

每周日我去游泳時，都能見到很多家長帶着小孩前來。時常會看到父母中其中一人在標準泳池開始鍛煉，另一個帶着小孩在兒童池，一段時間後兩人交換。沒帶小孩的人們更是在泳道裏奮力游得可歡了。

總共八條游泳池泳道中，有兩條是給游得最快的泳者，而有

兩條則是給慢慢游的人，中間四條就是中等速度。大家都習以為常地選擇適合自己的泳道，然後順時針開始往返游。游自由泳蛙泳的最多，也有一邊放鬆一邊游仰泳的，偶爾還有游蝶泳的。

每周固定時間去的次數多了，便會時常發現臉熟的陌生人。雖然從未打過招呼，但彷彿已熟識，感覺像是一起訓練的「隊友」。小孩子們更是很快便成為了朋友，相約每個周末都來游泳池一起游泳玩耍。

出門的走廊上，有攀談的大人，嬉鬧的小孩。這是一個公共游泳池，也是一個小小的社交活動場所，是柏林人們共度愉快周末的地方。



柏林漫言
余逾
逢周二見報