



▲臘月二十三小年大掃除。 AI 製圖

小年大掃除 開心過好年

臘月二十三，小年如期而至。這一天，在民間傳說中是灶王爺上天向玉皇大帝稟報人間善惡、言好事的日子。家家戶戶都會備上糖果、糕點，虔誠地「送灶」，盼望灶王爺多說好話，為來年討個好彩頭。當灶火前的煙漸漸散去，小年的序幕也正式拉開，春節的腳步已經臨近。

送走灶王爺後，家裏忙碌的時刻便開始了。通常是媽媽、奶奶、姥姥這些勤勞的女性家人們紛紛挽起袖子，投入到一年一度的「掃塵」中。擦窗戶、掃屋角、洗被褥、整理櫃子，每一個角落都不放過。舊物被清理出去，灰塵被掃淨，整個家在忙碌中煥然一新。掃塵不只是清潔，更是一種象徵，寓意把過去一年的煩惱、不順與疲憊一併清除，整潔地迎接嶄新的開始。

在習俗上，南北方略有不同。北方多在臘月二十三「送灶」，而南方一些地區則習慣在臘月二十四進行。雖然日期有所差別，但對新年的期盼與對美好生活的祝願卻是一樣熾熱的。這些看似細微的差異，恰恰構成了中國年俗的豐富與多彩，也讓小年多了一份親切的人情味。

按照傳統，大年三十夜裏或大年初一，灶王爺會再次被迎回家中，繼續守護下一年的灶火，見證一家人的柴米油鹽與歲歲平安。於是，從送灶到迎灶，從掃塵到貼春聯，一個個儀式串聯起完整的年味。這些儀式感，讓平凡的生活多了莊重與溫度，也寄託了人們對幸福、團圓與美好未來的嚮往。

小年大掃除，掃的是地板上的塵，暖的是家裏人的心。希望這些承載着情感與記憶的美好傳統習俗，能在一代又一代的生活 中延續下去，讓年味不散，讓家的溫暖長久相伴。



樂活

潘少

逢周一、二見報

米蘭燴飯

冬奧會聖火剛剛點燃，全世界的目光就轉向了意大利北方那座低調奢華的老城——米蘭。這裏有美輪美奐的大教堂，也有在秀場上風生水起的超模，可很多人都忽略了另外一個事實：這座城也是歐洲最會吃飯的地方之一，尤其是那道「名片菜」——米蘭燴飯（Risotto alla Milanese），它一出場，堪比貴族登場。

在很多人印象中，意大利菜似乎被意麵和披薩承包，其實這盤黃澄澄、閃亮亮的燴飯，才是北部真愛。它一生都在走「精英路線」，像極了這裏給人的印象：體面，考究。簡單說，這是一碗用肉湯慢慢熬煮的美味，複雜點講，要選用意大利特有米種Arborio或Carnaroli，在洋蔥、黃油、白葡萄酒的陪伴下，不厭其煩一勺一勺加入牛骨高湯，直到每一顆米粒都徹底吸收湯汁，才能再繼續。最後的點睛之筆是藏紅花和帕瑪森芝士，在瘋狂的攪拌下，澱粉、油脂和芝士會產生神奇的乳化反應，最終呈現出金黃、柔滑，又粒粒分明的狀態。整個過程中煮的人不能離開灶台半步，難怪有美食家說：「吃米蘭燴飯的人，是既不趕時間，又不趕人生的聰明人。」

燴飯端上桌，最顯眼的就是那一身「黃金甲」。很多人第一次吃它，都會被藏紅花這股獨特的香氣震懾住，不止是奪目的金色，還帶着金屬質感，有混合了泥土芳香和花香的奇妙氣場。咬開米粒，並不是我們熟悉的蓬鬆，這種米能經得住長時間熬煮而不散架，給湯汁增加濃稠度。嚼起來是有趣的豐盈，帶一點彈性卻不費牙，被芝士徹底包裹之後，每一口都釋放出堅果和奶香，慢慢鋪在你的舌尖上，讓人忍不住一口接一口。米蘭的冰雪雖然寒冷，好在有燴飯一直冒着熱氣，細水長流。大概，這就是體育競技之外，米蘭人送給世界的一份溫情。



食色

判答

逢周二、三、四見報



敬業——一項不會失敗的投資。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

皮草往事

香港的底蘊，不止體現在唐樓六十年如一日的屹立，也體現在多家老字號數十年的堅守，更體現在街頭驚鴻一瞥的建築與其背後的故事。

中環德輔道，是叮叮車的必經之路，附近高樓林立，但在砵典乍街與畢打街中間，從水泥地上生長出的更多是一些相對舊式的寫字樓，歲月的痕跡無情地雕刻在它們身上，其中不乏有着數十年歷史的老樓，如果稍不留心，就會錯過。

走在德輔道，你只有特別仔細，才能看到西伯利亞皮草行，並不是說它的位置不好，而是因為它實在太小。寬約五米的門面根本不像一整棟樓，反而像是一間小涼茶舖的大小，從外往裏望去，暗黃色的燈光打在黑色的大門上，顯得肅穆而陰鬱。但如果抬眼往上望去，這座小樓又是另一幅模樣，整棟樓身被漆成亮紅色，黑色的不規則的窗戶佔領了其餘的區域，如騎樓一般突出的門沿上用金

色手寫楷體寫着「西伯利亞皮草行」的字樣。

走入舖子裏，歲月的痕跡卻撲面而來，地舖是一家咖啡廳，也沿用了懷舊的風格，拾級而上，有些古着店，仍然賣着衣服飾物，不知是否仍有曾經來自於西伯利亞的皮草。

這裏其實記載着曾經來自上海的皮草往事。來自寧波的方氏兄弟，九十年前從上海的皮草行學成歸來，在尖沙咀做起了皮草生意，後來又因為戰亂、分家等原因分成尖沙咀與中環兩家皮草行，中環的店舖在上世紀六十年代建成小樓，生意一直持續到今天。這棟紅色小樓，也算是百年變遷下的一處小小註腳了。



漂遊記

杜若

逢周二見報

新舊租客

舊租客買了物業，為他們高興。他們租住我們的單位十二年，按時交租，雙方友好溝通，一切正常。

收鑰匙那天，懷着急切心情，想看看曾經的家如今是何模樣。踏入大門一刻，眼前景象竟出乎意料，一時不知說什麼好。男租客陪我們到處看看，作些說明，然後告辭，這時先生才評價了一句：「這不似他們的風格呀。」確實，與想像大有出入，他太太有住在這裏嗎？有女主人

的家，一般來說不會是這樣子的。

唉聲嘆氣沒多久，地產經紀帶客人樓來了，她邊看邊發表經驗之談，重鋪全屋地板，衛生間改企缸較好，兩個馬桶最好都換掉，冷氣機要換，抽油煙機也不大行，全屋牆壁和天花問題不大，但該剷的須剷掉，重新上油漆……她帶來的客人是一對夫婦，他們在另一期租的房子住了十幾年，因業主要賣樓，不得不另覓地方，交談中，我傻傻地

問：「你們為何不買樓？」他們直率地表示習慣了租房。各人想法不同，他們自有他們的道理及計算方式吧。

他們是第一對來看樓的客人，卻順利成為我們的新租客。他們建議單位裝修務實方便即可，不要太破費。



紅塵記事

慕秋

逢周二見報

極光之夜

總是聽說這兩年太陽活動劇烈，是極光「大年」。去年的冬天，我們在柏林隱約看到了淡粉色的極光。

極光並不像很多人想像的那樣，以為只要緯度夠高，天黑抬頭便能看到。想肉眼看到極光，高緯度、晴朗夜空，加上地磁活動劇烈，三者缺一不可。地磁活動劇烈的時候一般一個月裏有七到十天就不錯了，稍微有點雲層都會影響極光的視覺效果。難怪我們在北歐遇到的一個女生追光七次才看到。

柏林極光之夜的前兩天，北歐很多新聞媒體便提醒大家過兩天有可能會看到極光。預報說地磁活動劇烈，但能不能看到，一切就取決於天氣了。很幸運，柏林是個晴朗的夜晚。

鑑於以往看到粉色極光的經驗，那晚剛天黑我便時不時哆嗦跑到陽台，往北邊的天空望一望。晚上的柏林室外已經非常冷

了，體感大約攝氏零下七八度吧。終於，功夫不負有心人，我看到了一點淡粉色，慢慢便成玫瑰粉色。不一會兒，這片玫瑰粉色的極光往東飄去，在柏林塔附近和另一片淡綠色的極光重疊起來。柏林的點點城市燈光和粉色綠色的極光在夜空中上演了無比夢幻的一場光影秀。

當我心滿意足，凍得手指僵硬正要回到室內時，發現一大片熒光綠的極光從東南方向的天空飄來，如同一輛巨大的太空船緩緩駛過。美得都不真實了。

我手忙腳亂把睡夢中的小朋友叫醒，極光卻已飛快淡去。小朋友說：「媽媽，可能是你的幻覺。」

是啊，這一場極光真是美得如同幻覺。



柏林漫言

余渝

逢周二見報

責」的家國情懷。

以吉言迎新春，藉口彩納餘慶。隨着馬年脚步日益臨近，「馬到成功」「龍馬精神」的祝福聲也將次第響起。一句吉言，一段文脈，一份心意，有如奔騰駿馬跨過千年時光，在辭舊迎新之際，載着人們的美好願景，踏春而來，生生不息。



十八鬱

關爾

逢周二見報

馬年吉言裏的浪漫期許

中國人大抵是最愛說吉祥話的。畢業時，一句「前程似錦」寄寓美好；婚禮上，一句「百年好合」道盡祝福；逢年過節，彼此互道一聲「平安喜樂」便足以溫暖心房。小時候總覺得，吉祥話不過是大人之間的「客套話」，直到後來翻古籍、觀日常，才慢慢發現，這份「客套」並非憑空的「討口彩」，實際上人們是把對生活的所有憧憬，都化作了可言說、可傳遞的願景。

俗話說：「言為心聲，語為心鏡」。吉祥話中既蘊藏着深厚的文化內涵，更映射出中國人務實又浪漫的生活態度。「福壽康寧」「德潤安

康」的吉語，暗合修身齊家、待人寬厚的人生追求；「順遂無憂」「喜樂如常」的祈願，承載順應本心、與天地共生的處世哲學；就連農耕文明的底色，也悄悄藏在字裏行間：「五穀豐登」「歲歲豐年」，飽含古人對土地的天然敬畏，更寄託着對安穩生計的樸素期盼。

十二生肖的出現，為吉祥話注入鮮活的自然意象，也成就了「借物喻情、藏典於言」的獨特語言藝術。鼠喻靈巧，便有「鼠來運旺」的祈願；牛顯敦厚，便有「牛轉乾坤」的期許；虎藏勇猛，便有「虎虎生威」的讚譽……中國人借助動物特質將抽

看病

看病可以理解成去醫院檢查身體治療疾病，也可以理解成如何看待疾病。過去中國人比較「諱疾忌醫」，很少公開談論自己的疾病——這樣的文化心理在中國文學中也烙下了印記：中國古典文學的歷史那麼悠久，涉及疾病的著作卻很少。但人吃五穀雜糧哪有不生病的，肯定存在的「疾病書寫」，都隱沒到傳統文學的什麼地方去了？

我在《晚清軍機大臣日記五種》裏發現了答案——原來只有在寫給自己看的日記中，古人才會直面疾病並

留下他們「看病」的文字紀錄。道光朝「在軍機大臣上行走」的何汝霖，丁憂回鄉時已是六十六歲的老人，旅途勞頓使他在船上不時感到「心跳不止」「心跳又作」「午未間心跳甚」。到了老家江寧後由於應酬、祭拜等諸事勞累，也時常會出現「心複跳動」「心跳而喘」的症狀，有時甚至「足腫不能着履」——心跳劇烈而又腳腫都是心臟有問題的典型病症。對於這些身體上出現的「狀況」，何汝霖似乎也就是記錄而已，並沒有採取什麼治療措施。比較起

來，光緒朝的軍機大臣鹿傳霖對自己的身體就上心多了。他的日記除了記錄各種政事和自己的日常起居之外，着墨最多的就是他的「病」。鹿傳霖似乎牙不太好，並患有腸道疾病，諸如「牙痛甚，不能嚼」「腹脹甚」「腹脹欲瀉」之類的文字，有段時間在他的日記中幾乎每天都會出現。如此大量的身體或疾病描寫，在晚清軍機大臣的日記中實屬罕見。

除了喜歡詳細記錄病情，鹿傳霖也記錄延醫治病的過程。他不但請牙醫來看牙「做牙」，而且還不斷聘請

生「來診」並「服方」，如果療效不佳還「換方」——足見鹿傳霖對自己的身體十分重視。從他日記中的「看病」方式，不難發現鹿傳霖是個頗有點自戀的人，而他這樣的身體意識，相較於何汝霖那個時代，從某種意義上講是不是也是一種「時代的進步」？



過眼錄

劉俊

逢周二見報

約每三人便有一位是長者，年輕人的數量不會明顯增加，護老的財政資源與日俱增。這是一個複雜的社會議題，不是三言兩語便能討論和解決。每個人都可有自己的應對方式，只要樂觀豁達，任何人都可以優雅地老去。



文藝中年

輕羽

逢周一、二、三見報

優雅地老去

老去」。

這個「優雅」的形象變化，似乎較多體現在女性身上。另一位著名歌手葉蒨文，近年同樣活躍於內地及香港藝壇，歌精舞動不減當年。葉蒨文的銀髮形象突出，在舞台上散發獨特魅力，成功吸引更多年輕歌迷支持。

「優雅地老去」不單呈現在女性身上，亦不一定只是體現在文藝活動中。受觀眾喜愛的周潤發近年經常參與長跑活動，與民眾一起在賽道上奔馳。發哥身體力行，更鼓勵其他資深演員一起跑步，帶出活力人生的重

要意義。年長人士在運動場上的全情參與，同樣是一種「優雅」表現。當然，如何優雅其實都是心態取向。影視媒體乃至藝術舞台，仍有不少銀髮演員演出好角色，為觀眾送上娛樂和歡笑。日常生活方面，不少長者以爺爺及嫲嫲身份「以老護幼」，為子女照顧孫兒，好讓盛年的子女能夠安心工作，不用為家庭擔心。

每個人都會年華老去，乃是人之常情。現代社會面對的卻是人口整體老齡化問題，全世界都沒有例外。根據資料推測，香港在二十年之後，大

問：「你們為何不買樓？」他們直率地表示習慣了租房。各人想法不同，他們自有他們的道理及計算方式吧。

他們是第一對來看樓的客人，卻順利成為我們的新租客。他們建議單位裝修務實方便即可，不要太破費。



紅塵記事

慕秋

逢周二見報

馬年吉言裏的浪漫期許

中國人大抵是最愛說吉祥話的。畢業時，一句「前程似錦」寄寓美好；婚禮上，一句「百年好合」道盡祝福；逢年過節，彼此互道一聲「平安喜樂」便足以溫暖心房。小時候總覺得，吉祥話不過是大人之間的「客套話」，直到後來翻古籍、觀日常，才慢慢發現，這份「客套」並非憑空的「討口彩」，實際上人們是把對生活的所有憧憬，都化作了可言說、可傳遞的願景。

俗話說：「言為心聲，語為心鏡」。吉祥話中既蘊藏着深厚的文化內涵，更映射出中國人務實又浪漫的生活態度。「福壽康寧」「德潤安

康」的吉語，暗合修身齊家、待人寬厚的人生追求；「順遂無憂」「喜樂如常」的祈願，承載順應本心、與天地共生的處世哲學；就連農耕文明的底色，也悄悄藏在字裏行間：「五穀豐登」「歲歲豐年」，飽含古人對土地的天然敬畏，更寄託着對安穩生計的樸素期盼。

十二生肖的出現，為吉祥話注入鮮活的自然意象，也成就了「借物喻情、藏典於言」的獨特語言藝術。鼠喻靈巧，便有「鼠來運旺」的祈願；牛顯敦厚，便有「牛轉乾坤」的期許；虎藏勇猛，便有「虎虎生威」的讚譽……中國人借助動物特質將抽

象祝福變得可感可觸，讓吉祥話既有市井煙火氣，又有書卷清雅韻。

在十二屬相中，馬被譽為最具昂揚之氣的意象，與之相關的吉祥話，鮮明的特點便是「藏典於語、剛柔並濟」。「一馬當先」「