



湧動。春節期間，杭州靈隱寺人潮。靈隱寺靜靜坐落於杭州西北的飛來峰下。若說西湖是杭州最溫柔的風景名片，靈隱寺便是這座城市最深厚的精神地標。對遊客而言，來杭州不進靈隱寺總覺得少了一份圓滿。

靈隱寺始建於東晉年間，距今已有一千六百餘年歷史，是江南著名古剎之一。古木參天，梵音繚繞，晨鐘暮鼓之聲在山谷間迴盪，為喧囂的城市留下一方清淨之地。寺內天王殿、大雄寶殿、藥師殿層層遞進，氣勢莊嚴。香客手持清香，神情虔誠，在繚繞的香煙中默默許下心願，祈求家人健康、事業順遂、歲歲平安。

一年四季，靈隱寺香火不絕。春日山花爛漫，夏季濃蔭蔽日，秋天桂香飄逸，冬日則別有一番清冷禪意。而到了春節期間，更是人潮湧動。除夕夜與大年初一清晨，許多人專程前來「燒頭香」，希望在新的一年拔得頭籌、討個好彩頭。紅燈籠與金色屋簷交相輝映，鐘聲在寒風中響起，既有節慶的熱鬧，也有信仰的莊重。

對當地人而言，靈隱寺更是一種情感寄託。逢年過節、恰逢人生重要時刻，總要來此走一走，為家人祈福。對遊客來說，這裏則承載着對江南文化與佛教藝術的想像。飛來峰石窟造像神態各異，歷經歲月風霜仍栩栩如生，讓人感嘆古人的匠心與信仰之力。

在快節奏的現代生活中，走進靈隱寺，聞到檀香氣息，聽見木魚聲聲，心中總會生出一份難得的寧靜。也正因此，靈隱寺成為杭州除了西湖之外最具代表性的旅遊地標之一。它不只是山林間的一座古寺，更是一座城市的精神歸處，承載着千百年來人們對健康、平安與幸福生活的期盼。



樂活
潘少
逢周一、二見報

向經驗請益

在《奧德賽》第四卷，少年特雷馬庫斯離開家鄉，前往斯巴達拜訪梅內勞斯。他帶着一個迫切的問題：父親奧迪修斯究竟生死如何。「你的聲音像神明一樣。奈斯托爾派我來帶他到這裏。他渴望見你，從你那裏聽得一些消息或建議。」特雷馬庫斯如此說道。這句話既是敬意，也是承認有些問題必須穿越世代，才能找到回應。

梅內勞斯第一件要提醒少年的，是經驗的價值，來自曾經付出的代價。長途漂流的梅內勞斯知道，智慧的真正分量在於記憶與失落。他談到自己的八年漂流，去過塞浦路斯、腓尼基與埃及，積聚財富，卻也失去兄長，目睹背叛。他坦言：「我寧願只擁有現有家中財富的三分之一，若能使那些人活着。」

在此，特雷馬庫斯聽見了梅內勞斯的悲傷，也聽見他對奧迪修斯的評價。梅內勞斯說：「沒有一個阿基亞人如奧迪修斯那般的勞苦。」接着，海倫以斯巴達王后、梅內勞斯之妻的身份出現，補充另一段往事。她描述奧迪修斯曾喬裝成乞丐潛入特洛伊城，忍辱負重，只為帶回情報。那段敘述讓奧迪修斯的形象更加立體：智慧是在危險中保持冷靜、在屈辱中完成任務的能力。少年從中看見父親的影子，也看見何謂堅持。

第四卷的意義，在於給予方向。梅內勞斯告訴特雷馬庫斯，他聽聞奧迪修斯被女神卡莉普索困在海島上，仍然渴望返鄉。這消息沒有提供歸期，卻提供信念。少年知道父親仍在掙扎，依然朝向家園。希望不再空泛，而有了坐標。

每個人都可能是特雷馬庫斯。當家庭、事業或信念陷入迷霧時，我們往往需要一個走過更長路程的人，為我們指出可能的方向。這種請益不是放棄思考，而是承認自身視野有限。從有經驗的人的故事，我們學到的不只是結果，還包括代價、風險與選擇的後果。

若不懂這一點，便容易誤以為所有問題都可以獨自解決。《奧德賽》第四卷提醒我們，成長包含學會提問，也包含學會傾聽。一切人生的轉變，往往從一次謙遜的拜訪開始。



普通讀者
米哈
逢周一、五見報

馬年春節，我是在新疆阿勒泰度過的。除夕當天，我們一家三口從北京起飛，前往阿勒泰。新疆我去過多次，每次去，都感慨祖國幅員之遼闊，從北京到阿勒泰，飛行時間需四個半小時。行程四分之三左右，從舷窗望下去，雄峻的天山莽莽橫互，連綿起伏，白雪覆頂，氣勢之足，過目難忘。臨近阿勒泰上空，地面上的雪愈發多起來，直至降落，機場周邊地上全是積雪，怪不得有雪都之稱。

阿勒泰市區不大，約莫二十多分鐘車程，就從機場到了我們訂好的



酒店。酒店緊鄰着克爾河，這是額爾齊斯河的支流，全長二百六十五公里，從北向南流經阿勒泰。趁着傍晚的光亮，我們沿着河走去一個吃晚飯的地方。若是夏日，這條河當如翡翠般透亮。此時，河水大半結成了冰，冰上蓋着雪，凝固成一條玉帶。然而，有些冰塊似乎等不及更暖的春風，已從中間或邊緣化開了些許，透出河水流動的身影和響動，為這靜謐的冬日增添了些活力。站在河西岸，向北眺望，遠處白了頭的駱駝峰，夕陽餘光之下，金金亮亮，發出神秘而

看到「幻彩詠香江」即將落幕的新聞，我才猛然想起——原來維港那場每晚八點準時亮起的光影之約，已經陪伴我們二十二年了。早已記不清第一次看它是什麼時候。只記得四十多幢大廈同時亮起光束，激光交錯劃過夜空。那一刻，我被震住了——原來一座城市，可以這樣向世界問好。

後來，這份震撼慢慢變淡了。帶朋友去看，一年又一年，自己站在同樣的位置，看着同樣的光束起落，漸漸也就習以為常。可奇妙的是，每當新朋友第一次看見它時眼睛裏的

我未曾去過青海高原，但知當地的自然生態環境十分珍貴。據悉上世紀末青海高原的藏羚羊數量原有二十萬隻，但被不法分子非法捕殺，藏羚羊數量曾經一度下跌至不足三萬隻，瀕臨滅絕。地方政府意識到生態保育的重要性，當地原牧民亦想保護環境，一些熱心人士便組成巡山隊與不法分子對抗。巡山隊不顧自己的生命安危，不僅是為了居民的生活，而是為了後代子孫可以繼續擁有美好的自然環境。內地電視劇《生命樹》以青海高原的「瑪治縣」為故事場景，

講述副縣長多杰與年輕女警白菊，以及多位勇毅的巡山隊員，三十多年來如何拚命保護藏羚羊和牧民草原。

《生命樹》的角色十分豐富，多杰和瑪治縣的林培生縣長有不同的工作立場，前者致力保護自然環境，後者希望開發經濟改善民生。白菊的家庭有母親和兄長及姐弟；巡山隊員主要是原牧民，各人都有不同背景和個人經歷。全劇前大半部分，主要講述巡山隊在上世紀九十年代資源不足的情況下，既要對付擁有槍械武器的捕獵者，亦要面對高海拔地區變化莫

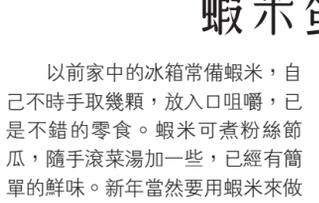
測的天氣。劇情大約每十集便有高潮情節，當中巡山隊遇上沙塵暴和風雪，死裏逃生，令觀眾看得透不過氣。至第二十九集，故事發展到多杰遇害而失蹤，時間一下子跳躍至十七年後，白菊和巡山隊員各有不同際遇，但仍念念不忘追尋多杰的下落，以及繼續守護大自然。

全劇後半部的劇情峰迴路轉，與前半部的風格有點互不配合。白菊查案的過程涉及不同人等，但有些情節轉變過於戲劇性，雖然緊張刺激，但也略為失真。總結而言，故事主旨

周年的「圓融音樂會」，與其他難得一聽的十二組作品，以「古今共融」、「中西融合」為題亮相，《風雨雞鳴》正是前者壓軸作品。

這場演出由徐芳芳編配為雙鋼琴形式演奏（附圖）。蘇明村擔任獨奏部分，不少跳躍音符，主導雄雞主題。悠長華彩段，凸顯作曲家精湛鋼琴造詣。負責樂隊部分的分量不輕，原樂隊銅管、敲擊樂形容雞鳴的效果，從琴鍵發出的難度甚高。據在場的鋼琴家羅乃新事後告知，該部鋼琴是新琴，難怪聲音較沉。我們都希望作品能夠以原譜在香港再演，以表對作曲家的敬意。

音樂會另一亮點是難得聽到資深小提琴教授楊寶智《雪域四重奏》的《金山上》和《藏族踢踏舞》由羅



廿六年一月二十八日 1937 Jan 28
距壯烈之民族鬥爭 卅五年矣
又五年矣
而今追憶
悲鴻與妻兒文存
To Remember
White

蝦米蛋花湯，自己不時手取幾顆，放入口咀嚼，已是不錯的零食。蝦米可煮粉絲節瓜，隨手滾菜湯加一些，已經有簡單的鮮味。新年當然要用蝦米來做蘿蔔糕，加點臘腸、冬菇，滲和材料，加上家母的配方和手藝，就是自家最好的滋味。

清代《清稗類鈔》「茗飲時食乾絲」一條，也有用上蝦米的菜式，詳記如下：「蓋揚州啜茶，例有乾絲以佐飲，亦可充飢。乾絲者，縷切豆腐乾以為絲，煮之，加蝦米於中，調以醬油、麻油也。食



古聞港食
蕭欣浩
逢周一、三見報

雪都除夕

神聖的光，勾起人探遊的心思。克爾河邊修建了「五百里風情街」，坐落着特色飯館、咖啡館和文創書店，或許因為除夕，有的店早早打烊了。一家重慶火鍋館子仍掛着營業的牌子，我們推門進去，店裏尚沒有其他顧客，新疆的晚餐比其他地方照例是要晚兩個小時左右的。守櫃台的是位四十歲上下的女子，熱情地招呼我們坐下，拿來菜單。聽口音，應是川渝人士，端上來的鴛鴦鍋，配油碟，確鑿無誤的重慶火鍋。等鍋子燒開的光景，我感慨或許只有我們一家

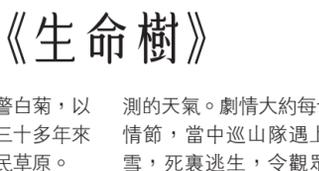


知見錄
胡一峰
逢周一、三、五見報

式，本身就是一種遠見。它讓「維港夜景」從靜態的明信片，變成了動態的、可參與的體驗。

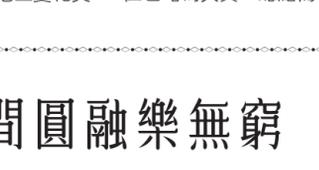
如今，這場持續二十二年的演出即將落幕。據說新的光影表演不再固定在維港兩岸，而是會走進山頂等傳統景點，配合節慶靈活上演。這是一個大膽而明智的決定——與其讓一份驚艷在日復一日中變成尋常，不如讓它成為值得期待的節日儀式。

新的表演會是怎樣的呢？我不知道。但如果它也要像「幻彩詠香江」一樣，陪伴我們另一個二十年，那它應該是超前而驚艷的——無論



大川集
利貞
逢周一、五見報

說明環保與發展從來不對立，不法分子若想從中圖利，最終都難逃法網。全劇於高原地區實地拍攝差不多六個月，演員同樣處身艱苦環境。胡歌飾演多杰，楊紫飾演白菊，二人都拋下原本的形象挑戰演技，專業精神令人敬佩。



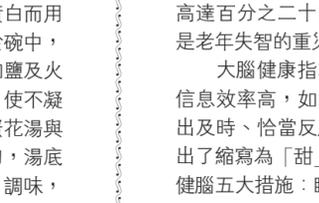
文藝中年
輕羽
逢周一、二、三見報

樂問集
周光蓁
逢周一見報

為對大腦同樣管用。正因為身心緊密結合，不可分割，所以我們才應該關注飲食、睡眠、運動等日常行為。研究發現，人的消化系統集中了超過兩億個神經元，相當於貓或狗的大腦尺寸。腸胃稍有異動，神經元就會將信息傳送到大腦及身體其他部位，引發連鎖反應。吃了甜食後產生的愉悅感來自多巴胺的分泌，如果直接通過注射糖刺激消化系統，不用嘗味也能產生同樣效果。而消化道慢性炎症，哪怕並不嚴重，也會影響大腦的長期健康。

「我食故我在」固然有理，保障健康食物、充足睡眠的經濟與社會機制更是重中之重。

總而言之，一般對心臟有益的行



墟里
葉歌
逢周一、三見報

美國健康署（NIH）二〇二五年的預測中，美國百分之十四的男人、百分之二十五的女人可能會患老年失智，五十五歲以上人群的失智率甚至高達百分之四十二。許多地區的老年失智率要高達百分之二十以上，而非裔更是老年失智的重災區。

大腦健康指功能正常、處理信息效率高，如能對視覺印象作出及時、恰當反應。近日專家提出了縮寫為「甜」（SWEET）的健腦五大措施：睡眠（sleep），飲水（water），吃飯（eat），運動（exercise），時間（time）。每天睡眠、飲水充足，多吃抗氧化劑多的食物，如水果、蔬菜（特別是菠菜、羽衣甘藍等）和健康的脂肪，都對大腦有好處。運動一項包括身體、腦力和人際關係三方面的鍛煉。而「時間」指的是從小事做起，持之以恆。