

一曲生查子

張恨水《春明外史》裏，主人公楊杏園想起去世的紅粉知己梨雲，便用「生查子」的詞牌，填了一首詞，下闕是：「西窗夜雨時，去歲今宵事，今日斷腸吟，一曲生查子。」恰好以「生查子」三字結尾。楊杏園在書中是一位新聞記者，其實就是張恨水（原名張心遠）的自況，這首詞當然也是張恨水自己的手筆。

提到「生查子」，最有名的，無疑就是歐陽修的那首《生查子·元夕》：「去年元夜時，花市燈如畫，月上柳梢頭，人約黃昏後。今年元夜時，月與燈依舊，不見去年人，淚濕春衫袖。」而楊杏園與梨雲也是在月夜初逢，一年時間，往事尚歷歷在目，人卻已是隔世。所以新詞結尾「一曲生查子」，其實就相當於引用了歐陽修的經典之作，將歐詞的意境濃縮其中，更加雋永悠遠，也更加纏綿悱惻。

唐代張祜的《宮詞》：「故國三千里，深宮二十年。一聲何滿子，雙淚落君前。」何滿子，據說是唐玄宗時的教坊歌女，因觸怒龍顏，而被處死。臨刑前她淒絕高歌，令「蒼天白日黯失色」，結果獲得赦免。所以，何滿子就成了哀怨的代名詞。白居易的《何滿子》詩云：「世傳滿子是人名，臨就刑時曲始成。一曲四詞歌八疊，從頭便是斷腸聲。」後來，「何滿子」也成為了一個詞牌。

還有「杜韋娘」，也是從唐代的教坊，演變為宋代的詞牌，長達一百零九字，緩慢低徊。劉禹錫有「春風一曲杜韋娘……斷盡蘇州刺史腸」；「蘇門六君子」之一的陳師道有「一曲杜韋娘，當年枉斷腸」。同樣都是用有限之字，代入無限情緒，讓讀者自行回味品評。這是很高很妙的技巧。

很多詩人還用過「一曲廣陵散」，不見蒼涼，而滿是蒼涼，無需贅言，而境界全出。



瓜園

蓬山  
逢周三、四、五見報

小而美的蜜糖梨

「以小博大」這個詞，聽起來總有種莫名的吸引力，對人如此，對事也一樣。就連在水果界，當思維定勢暗示我們，塊頭約等於實力時，照樣會有孤勇者跑出來推翻常理，偏偏要用幾百年的歷史告訴世人：真正甜到骨子裏的東西，從來不需要很大。

再誇張點說，這顆名叫「賽克爾」的梨，不但聽起來默默無聞，體型更可謂將「低調」二字詮釋到了極致。它個頭只比雞蛋略大一點，外皮是深沉的橄欖綠，等成熟之後，側面會泛起一抹暗紅，由亮轉霧，偶爾還有細碎斑點，怎麼看都跟那些在超市裏「拋光」過的同類格格不入。可即便貌不驚人，賽克爾依舊能脫穎而出，就連托馬斯·傑斐遜都在莊園裏為它預留位置，極盡溢美之詞。

雖然身世成謎，但如果不是那位叫賽克爾的農夫偶然發現，也許貴城土生土長的驕傲，要再晚一個世紀才會登場。如今在賓夕法尼亞或紐約州的農貿市場裏，它總是秋天的保留節目，只有這一筐筐小東西堆起來，新英格蘭地區的秋意才算有了實感。

因為太小，很多人第一次見它都不會裝進購物筐，但其實只要酒紅色暈開，就代表時機正好。跟其他品種比起來，賽克爾的甜度號稱梨類之冠，也得名「蜜糖梨」。外皮薄如蟬翼，咬開之後果肉非常細膩，完全沒有磨牙的顆粒感，入口是乳脂狀的溫潤，比普通梨子少了些水分。大概也是這個原因，會讓每一口都有種「濃縮感」，質地細密，嚼起來帶著蜂蜜的影子，甜中又有隱隱透出的肉桂辛香，這種複合味道在水果裏確實少見，甚至會有一瞬間覺得自己在吃甜品。很多人把它用在烘焙裏，可入烤箱可用紅酒燉煮，因為果肉扎實，容易保留形狀，整枚入饌，高級感撲面而來，讓人一旦相遇，就很難忘記。



食色

判答  
逢周二、三、四見報

港人北上消費除了品美食、掃貨，還喜歡一種鬆弛治癒的沉浸式體驗——水療，也就是湯泉泡澡。

深圳湯泉早已跳出傳統澡堂框架，蛻變為二十四小時一站式都市微度假綜合體。人均二百至六百元人民幣，即可解鎖泡湯汗蒸、星級美食、潮流娛樂與舒適過夜全套服務，性價比超過香港同類場所。

湯泉的魅力，始於養生泡湯的滿滿儀式感。外國風情池泡、碳酸泉、紅酒池等多元湯池任選，三十八至四十二攝氏度恆溫軟水，泡感溫潤養

膚。乾濕汗蒸房、鹽蒸房錯落分布，高溫排毒舒緩壓力，低溫靜養撫平疲憊。高端場館更有喜馬拉雅鹽石SPA、熱石療法，技師手法專業，讓遊客在氫氫水汽中卸下快節奏重壓。

俘獲港人的核心，當屬實現「美食自由」。如今湯泉餐飲直追五星酒店，榴槿、山竹、車厘子等貴價水果不限量暢吃，泰國椰青、進口果汁無限續杯，哈根達斯隨意取用。正餐時段，粵港風味自助餐琳琅滿目，燒臘、海鮮、甜品一應俱全；深夜食堂還有小龍蝦、砂鍋粥暖胃，從早到晚

逛吃不停，精準契合港人挑剔味蕾。全齡化娛樂覆蓋，讓湯泉成為社交遛娃雙優地。年輕人可暢玩PS5、電競區、VR、KTV；兒童淘氣堡、繪本區、卡通影院釋放孩子活力。星空休息區、蟲洞睡眠艙、懶人沙發遍布，泡湯美食後可躺平觀影、閉目養神，無需額外訂酒店，一張門票解鎖過夜自由，適配港人「周五過關、周六放鬆返程」的微度假節奏。

口岸直達的地理優勢與貼心服務，更讓北上泡湯零門檻。多數場館提供行李寄存、免費接駁車。溝通方

便，支持港幣現金、AlipayHK、微信支付，匯率實時結算，部分場館更有港人專屬優惠。

深圳湯泉以多元業態、舒適體驗與高性價比，成為都市人的「精神充電站」，也為深港同城休閒寫下極具煙火氣的註腳。



灣區聽雨

黎園  
逢周四見報

選「枕頭」

看，高枕而卧非但不能「無憂」，反而可能引發頸椎不適，成為健康隱患。

一項發表於英國《歐洲卒中雜誌》的研究最近流傳網絡。該研究稱，使用過高的枕頭時，人體的椎動脈可能因過度牽拉或擠壓，導致血管內膜撕裂，血液滲入血管壁內形成夾層，誘發腦卒中。多高的枕頭最為合適？專家的看法是若習慣平躺，躺下時枕頭高度約為一拳頭即可，而若習慣側臥，高度最好約為自己一側的肩寬。此外，枕頭不宜過硬，否則會導

致頸部肌壓力過大，引起肌肉僵硬或損傷。

話說回來，《笑林廣記》裏書生要尋書墊枕，書童依據他認為的典籍水平「層次」的高低，先持了《文選》，後又拿《漢書》《史記》。字數上，《文選》原文在三十萬字左右，書本大致相當於錢鍾書的小說《圍城》的厚度，《史記》《漢書》各有五十萬字、八十萬字左右，書本分別大約相當於毛姆的《人性的枷鎖》與陀思妥耶夫斯基的《卡拉馬佐夫兄弟》的厚度。

有次，筆者躺在沙發上翻讀《卡拉馬佐夫兄弟》，不久竟枕着陀翁的這本名著睡着，其兩卷本摞起來大概有八公分，約一個拳頭大小的高度，果然枕着正好。想以前的舊本醫書每頁字數比今天少一些，《笑林廣記》裏那位書生要選「枕頭」，《史記》的「塊頭」可能最合適。



伏牛山

喬苓  
逢周三、四見報

深夜的漳州與燉湯(上)

從高鐵漳州站出來時，閩菜名廚游振龍師傅已在出站口等候。一年多前，他來香港工作，我經由朋友介紹與他認識後，吃了不少他的私房好菜，對閩菜也有了新認知，漸漸地也對福建這個鄰省產生了濃厚的興趣。福建離浙江近，我小時候卻從未去過；搬來香港後，福建與廣東亦接壤，而我竟只去過廈門一地而已。

臨近春節，游師傅回家過年，他一直叫我抽時間去趟他的家鄉漳州。盤來算去，只有除夕前那個周末有時間，雖然年關時節打擾他心有不

忍，但一想若錯過這個時間，不知何時還能安排這次行程，於是就厚着臉皮去了漳州。春運期間，出港的高鐵票都不好買，還是游師傅幫忙想的辦法，還未出行就已麻煩上他了。

游師傅說，這次他親哥哥開車，他就可以陪我們喝點小酒。這下可好，本已覺不好意思，現在連他家人都麻煩上了，更覺得難為情。我看時間已晚，就建議直接送我們去酒店，但他說要帶我們吃夜宵，執拗他不過，我們朝着薌城區開去。一路上越來越熱鬧，我就知道市區快到了。晚上十點多的漳州市區仍很熱鬧，雖除

夕前，一些店舖已休業，但大街小巷上仍遊人如織。漳州市區不似香港這般摩天大樓林立，反而讓我想起家鄉嶼州的小城風貌，兩者都是千年古城，在風骨上有說不出的相似感。

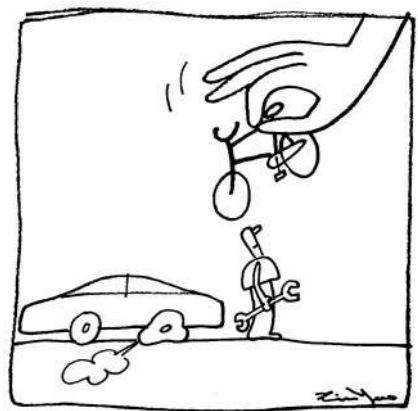
我們在八卦樓阿容燉品店門口停了車，下車覺得漳州的溫度竟比香港還高些，夜晚微涼卻不覺寒冷。一進店裏，倒感到一絲寒意——裏頭竟一桌客人都沒有。燉品櫃裏的湯品也零零散散，似乎店家營業到了尾聲，賣完這些就打算收攤。游師傅一口氣點了參片水鴨湯、金線蓮小雞湯、石蛙湯，後面又追加了小籠包和一碗令人

望而生畏的蛇湯。水鴨指常見的麻鴨，福建的食用鴨種很多，紅鼻子的番鴨和黑嘴黑腳白身的連城白鴨都十分著名。而蛇湯裏的蛇乃俗稱「菜花蛇」的王錦蛇，是種個頭較大的無毒蛇。游師傅雖點了蛇湯，自己卻不喝，說從小怕蛇；而我卻是百無禁忌，喝了幾口湯後就撕起了蛇肉。



痴齋嘍語

徐成  
逢周四見報



幸運不會送你任何東西，只是借給你一個機會。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

我心中的少年

我心中的少年有兩個年齡階段。

第一個：八歲到十五歲。我曾在《快樂紅簿中》寫道：我的好夢是夢中猶是少年，有少年的情懷，少年的喜好，少年的朋友，少年的活動，還有少年的愛情。尤其是愛情，那份真摯，那份純樸，那種患得患失，那種又驚又喜，那滋味實在久違了，夢中重溫，依舊甜美。

第二個：十六歲到二十歲的年輕人，常見於前人詩詞中。少年負壯氣，奮烈自有時。

（李白《少年行一》）少年十五二十時，步行奪得胡馬騎。（王維《老將行》）莫等閒，白了少年頭，空悲切。（岳飛《滿江紅》）恰同學少年，風華正茂。（毛澤東《沁園春》）五陵年少金市東，銀鞍白馬度春風。落花踏盡遊何處，笑入胡姬酒肆中。（李白《少年行二》）這階段的少年風華正茂，浪漫，有俠氣，肯擔當，對國家民族有責任感。

這兩階段的少年我都經歷過，是我人生最美好的年代。對處於這時期的少年，我羨慕他們，我更愛他們。我一生的工作：做教師、寫作，演藝傳播、組織社團，都是為他們服務。如今我的孫女已是少年，慶幸還能跟她們「有偲傾」。



南牆集

阿濃  
逢周四見報

華強北博物館

在深圳華強北步行街的盡頭，有一座記錄「中國電子第一街」歷史的展館——華強北博物館。走進館內，牆上的舊手機、遊戲機、電子元器件等裝飾的藝術牆，像電子的化石，記錄了這條街的黃金時代。不過，華強北的故事遠不止這些。博物館如同一部深圳改革開放的簡史，從水田到電子工業區，從「代工基地」到新創業者高地，濃縮了四十年來的每一次變化。

展廳裏，一張一九八三年的老照片讓人駐足：筆架山腳下，電子大廈拔地而起，這是深圳最早的地標，在此之前，華強北只是一片水田。改革開放後，內地和香港的電子業湧入，奠定了日後發展的根基。牆上陳列的兩份政府批覆文件格外醒目，一九八六年，深圳電子集團公司（後更名為賽格集團）成立；一九八八年，全國第一家電子配套市場——賽格電子配套市場開業，

這標誌着中國第一個電子工業產業鏈市場化服務平台誕生。博物館裏還保留着一段特殊的城市記憶：賽格大廈頂樓天線，這座天線曾是深圳天際線的標誌。後因設備老化拆除，總重二百三十六噸。它的起落，見證了華強北的輝煌到變遷的過程。

如今的華強北，已變身創客聚集地。博物館裏展示的無人機、AI晶片和智能硬體，來自世界各地的極客在這裏把創意變成樣品，眾籌平台上的爆款很多源於這條街。當你來到博物館中跳動的全球電子元器件大屏幕上，你會明白，這裏的傳奇從未結束，只是在不斷變化。



九連環

薩日朗  
逢周四見報

致勝之道

世界乒乓球團體錦標賽，在乒乓球壇受重視程度可說跟奧運會不遑多讓。為了奪魁，各隊精英盡出，加上本屆正值世乒賽百周年紀念，意義非凡，更是不容有失。五月十日舉行的決賽，無獨有偶男女團奪得最後兩強席位的隊伍，都是中國與日本。

由小組賽開始，中國男隊的決賽之路可謂峰迴路轉。其間不少他國猛將也直指中國隊以王楚欽領軍的陣容不如過去有馬龍、樊振東或許許，整體實力讓人懷疑。宿敵日本隊的主力張本智和及松島輝空更誓言要打敗中國隊，奪得金牌。事實上，大家都不能否認王楚欽外，隊員林詩棟和梁靖崑初段似乎狀態不穩，其餘的周啟豪與向鵬又大賽經驗不足。更讓人擔憂的是曾排名世界第一的林詩棟竟在小組賽三連敗，分別輸給韓國及瑞典的球員，而梁靖崑又傷在身，表現不如預期。

此時，退役名將馬龍、許昕和劉詩雯飛抵英國，給後輩現場鼓勵與支持，大大增加了整個中國代表團的士

氣，讓國家隊在重重難關後，終有驚無險殺入決賽。然而面對少壯的日本隊，除王楚欽外，其他球員也被認為沒有必勝把握。反之日本隊以截斷中國男團第二十四次奪冠為目標，本是氣焰沖天，但明顯可見隊員間缺乏交流，不單側重個人表現，也有不和的傳言。團體賽講求士氣與團魂，中國代表團由日常訓練至出國比賽互相鼓勵照應，決賽現場更滿是千里迢迢到倫敦打氣的同胞，充分展現何謂一體應戰。三名出賽的代表只是三個球員，但全國上下一心的力量卻能架起堅固的長城。最終中國隊以利落的姿態三比〇戰勝日本，連續十二屆贏得男團冠軍，致勝關鍵無疑就是萬眾一心的精神。



竹門日語

簡嘉明  
逢周四、五見報