

不見五陵豪傑墓

安徽桐城的六尺巷，因為清朝大學士張英的故事，而聲名遠播。

相傳張英得知本家子弟與鄰居因建房而起爭執，寄詩一首：「一紙書來只為牆，讓他三尺又何妨，長城萬里今猶在，不見當年秦始皇。」

其實張英並非原創。明代的《雪濤小說》《詩譚》就已有類似記載，主角一是「江右顯宦」，一是大學士郭朴。郭朴詩為：「千里指書只為牆，讓他幾尺有何妨。萬里長城今猶在，不見當年秦始皇。」不過，張英的版本後來流行最廣。

而這些故事的源頭，則被認為是五代時的楊玘：「四鄰侵我我從伊，畢竟須思未有時。試上含元殿基望，秋風秋草正離離。」

所表達的意涵，如出一轍。只不過象徵的意象，是唐朝皇宮的含元殿。就文采而言，楊詩更內秀雋永。後世改換為秦始皇與長城，則更通俗易懂。含元殿並非人人皆知，而長城則是家喻戶曉。

「長城萬里今猶在，不見當年秦始皇」「試上含元殿基望，秋風秋草正離離」，都有撫今追昔的歷史縱深感，境界宏闊蒼涼而充滿情感張力，選取的都是很有歷史文化地標意義的景物。

而唐伯虎那首瀟灑的《桃花庵歌》，末尾是：「不見五陵豪傑墓，無花無酒鋤作田。」「五陵」是漢代五位皇帝的陵墓，也就是李白筆下的「西風殘照，漢家陵闕」。附近建造的陵邑城池，遷居的都是各地的豪門大族。

萬里長城、含元殿基、五陵豪傑，都隨着秦皇漢武、唐宗宋祖一樣，俱往矣。楊玘、張英規勸家人謙讓；唐伯虎規勸世人，對功名富貴看淡些——其實也是勸自己。雖然出發點不同，但有相似之處。牢騷太盛防腸斷，風物長宜放眼量。不要過於糾結於執念，放下心中的怨氣、戾氣，先與自己和解，做好情緒管理，是寶貴的修身之道。



瓜園

蓬山

逢周三、四、五見報

「茶中香檳」大吉嶺

大吉嶺，這三個字聽起來就自帶一種高原山脈的冷冽感。哪怕你不是無茶不歡的人，也大概在某個下午茶菜單上見過它。如果再把範圍細化，它還有名號叫「茶中香檳」，聽着有些拽，但只要喝過一口，你就會明白這絕非浪得虛名。

雖然這款茶在西方世界流行了上百年，但它的根卻深深扎在東方。「大吉嶺」這個名字，源自藏語 Dorje 和 ling 兩個詞，意思是「金剛之洲」。

大吉嶺名字夠霸氣，出身也特別。首先在它的身世裏，有一絲中國血統。一個英國人在十九世紀把武夷山的茶樹種子帶到了一片高海拔山區，沒想到與當地風土一拍即合。這就是印度的大吉嶺山區，平均海拔超兩千米，終年雲霧繚繞，冷熱交替。在外人看來「遭罪」的極端氣候，恰恰給茶樹帶去了極大的生長優勢。

而真正讓大吉嶺成為傳奇的，是一種類似「麝香葡萄」的氣息。不是甜膩的果汁味，而是通透、微微發酵，如同熟透葡萄在陽光下散發出的氣味。它在製作過程中往往不會徹底發酵，用「點到為止」的工藝，完美鎖住了茶葉最初的靈氣與花香。所以雖然分類上屬紅茶，但大吉嶺的茶湯色並非傳統的深紅，反而透着一種明亮的金黃或琥珀色。

要懂這款茶，得看季節，重視「風土」，跟紅酒異曲同工。大吉嶺的整個地塊依海拔高低分布着近百個茶園，行家會像喝酒看酒莊一樣，專挑自己喜歡的茶園。

大吉嶺的採摘時節也異常嚴苛，一年中最讓人翹首以盼的，就是春摘與夏摘。春天剛回暖時的第一批嫩芽，輕摘乾淨，帶着高山溪流般的礦物感，有漫長的生津。夏摘則更加飽滿芬芳，麝香葡萄味極顯著，湯色更橙黃，口感高雅，苦、甜和微酸各自收斂，妙不可言，被人譽為大吉嶺一生中最光芒萬丈的時刻。



食色

判答

逢周二、三、四見報

當AI遇上萌宠，一場關於陪伴與溫暖的風潮正悄然流行，讓冰冷的科技也裹上了暖心的溫度。

不久前，深圳華強北一家商場舉辦的寵物友好文化節熱鬧非凡。萌寵市集裏集好物雲集，公益領養活動愛意滿滿，趣味賽事上毛孩子們各顯神通。這場盛會中，華強北街道獲評「寵物友好示範街道」。

熱鬧的商圈之外，華強北的科技企業正用硬核實力，解鎖「科技養寵」新方式。走進這裏的AI產品展廳，智能餵食器、寵物監控機器人、

自動梳毛儀、寵物智能貓砂盆等設備琳瑯滿目。依託成熟的物聯網與智能傳感技術，即便主人遠在千里之外，也能一鍵遠程投餵、實時查看愛寵動態、清理寵物排洩物，全方位簡化養寵流程，讓忙碌都市人的養寵生活變得輕鬆又省心。

最吸睛的莫過於仿生陪伴機器寵物。AI機器貓、米塔熊貓等產品，仿真皮毛觸感柔軟細膩，搭載高精度智能感應系統，輕撫頭部便會靈動眨眼、發出軟糯的呼嚕聲，踏觸身體還會做出撒嬌、打滾等親暱動作，細膩

的互動反應與真寵物別無二致。

其中不乏真實暖心的應用案例：一位患有認知障礙的高齡老人，常年獨居在家，格外偏愛貓咪卻無法飼養真寵物，家人為其購入華強北研發的AI仿生機器貓。這款AI萌寵貼合老人習性適配輕柔互動模式，觸感逼真、反應溫順，不會吵鬧擾民，老人時常輕撫、陪伴機器貓靜坐，逐漸變得開朗平和，有效緩解了獨居孤寂感，成為銀髮群體專屬的暖心陪伴夥伴。同時，當地科創企業研發的智能陪伴機器狗同樣圈粉無數，這款機器

犬搭載語音交互與動作識別模塊，不僅能跟隨指令跑動、握手、接玩具，還能感知主人情緒，在人獨處低落時主動依偎互動。不少獨居老人把它當作貼心夥伴，子女遠程聯動設備，還能通過機器狗傳遞語音問候，跨越距離實現雙向陪伴。



灣區聽雨

黎園

逢周四見報

胡謔

觀操縱。

有個故事說，一位統計學教授在第一堂課上給學生布置作業，讓大家拿出一枚硬幣連擲五百次，記下每次是正面還是反面的結果。教授提醒學生可別造假，造假的話他看得出來。有學生偷懶耍滑，想連續擲硬幣不就是正反各半的隨機數嘛，便編了個記錄表交作業。偷懶學生為了編造出來正反各接近百分之五十的記錄表，記下的結果通常是類似「正反正反」「反反正正」這樣的。教授一眼就看出來這是假數據。因為作業要求擲硬

幣五百次，實際中一定會出現連續多次都是「正」或「反」的情況，如果看不到其中有「正正正正」或「反反反反」這樣的記錄，那麼大概率在造假。

胡謔造假，必有破綻，這是故事裏統計學教授給學生上的第一課。



伏牛山

喬苓

逢周三、四見報

「百老匯女王」駕到(下)

Patti LuPone在西九卡巴萊節的演出中，第一首歌《A Song for You》是她對自己演藝生涯的回顧和對觀眾的致謝；此歌旋律悠揚，情感豐富，她對着觀眾娓娓訴說衷腸，我一時間眼眶竟有些濕潤。

後半場的演出主要通過一些Patti參演的著名音樂劇中的名曲串聯起了她的百老匯生涯。當Patti唱起諸如《我曾有夢》(I Dreamed a Dream)、《阿根廷，別為我哭泣》(Don't Cry for Me Argentina)等名曲時觀眾如痴如醉；而當

Patti拿起鋼琴上的那杯馬提尼時，觀眾瞬間大聲歡呼，因為我們知道她要唱斯蒂芬·桑德海姆(Stephen Sondheim)的《伴兒》中極具戲劇性的名曲《吃午飯的女士們》(The Ladies Who Lunch)了。這首歌對當代中年社交名媛的做作生活方式極盡諷刺之能事，歌曲即便是寫於五十六年前，歌詞仍威力十足，這些現象如今仍比比皆是。百老匯傳奇女演員Elaine Stritch二〇一四年去世後，Patti已成為這首歌的權威演繹者。

接近尾聲時，Patti演唱了鮑勃

·迪倫(Bob Dylan)的名曲《青春永駐》(Forever Young)、並串燒了披頭士(The Beatles)的《我一生中》(In My Life)和Mary Hopkin的《往昔日子》(Those Were the Days)，這些歌既是她對往日的懷念，也包含着她對未來的憧憬。就算走到來時路長過前方路的年紀，也要珍惜生活，並為自己熱愛的事業繼續發光發熱，這也是Patti整個人的氣場中最打動我的地方。

Patti真乃性情中人，她謝幕後聽到觀眾遲遲不肯離去，因此又來到

舞台上，並在沒有麥克風的情況下，為大家清唱了一首歌。聽完此曲後，觀眾才心滿意足地離去。

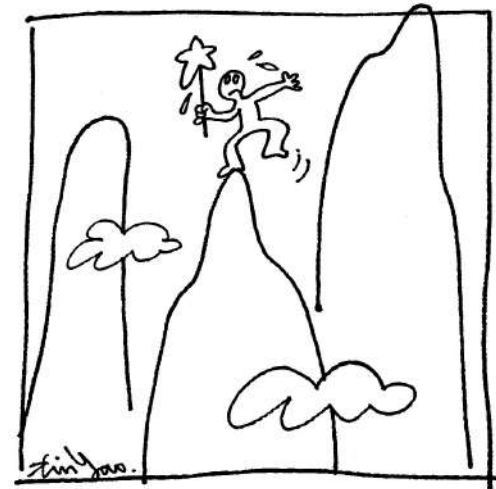
雖不知何時才能再次聆聽她的歌聲，但當晚她已用歌聲告訴我們，一定要認真過好每一天，享受每一分鐘，這樣才不辜負上天給予我們的有限生命。



痴齋嘔語

徐成

逢周四見報



人在絕對頂峰上是難以長時間逗留的，不妨換個山峰攀登。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

草原端午

臨近端午，收到朋友送來的中藥香囊。漂亮的傳統綢布小袋裏，裝着艾葉、蒼朮和幾味叫不出名字的草原草藥，散發着清冽又溫暖的氣味。朋友說，這是草原的香囊，端午帶在身上，一年都平安。

草原上的端午，沒有江南的龍舟競渡，也沒有楚地的江河投棹，但在內蒙古農曆五月初五，端午清晨總是在忙碌中醒來的。小時候家中長輩要趕早出去採艾草，掛在門楣上，而我最期待的是那一大盤涼糕，在內蒙古中西部呼和浩特等一帶，涼糕才是端午的主角。黃米或江米發酵熬煮，晾

涼後切塊，上面鋪着紅棗、葡萄乾，吃時蘸一碟白糖或糖稀。「糕」諧音「高」，吃了步步登高，一年好運。一口下去軟糯酸甜的滋味，那是草原夏天的味道。

當然內蒙古也有糝子，帶着草原上獨特的味道。奶皮糝，奶皮子融化在糯米裏，咬一口，滿嘴乳香。風乾肉糝是用牛肉乾切碎做餡，鹹鮮中帶着嚼勁，那是只有在這片土地上才能嘗到的味道。

草原上有個「端午獵日」的故事，傳說古時候，草原先民在五月初五這天出獵，意外躲過了仇敵的偷襲，此後便把

這天定為圍獵日，以此紀念生存的幸福。如今已經沒有圍獵，但賽馬、射箭、摔跤仍是端午的重頭戲。

手中香囊中的藥味慢慢飄出，草原的端午，有無邊的草場和長風，傳統在這裏不曾走樣，它被艾草熏過，被奶食浸過，一代代傳下來，就像這個小小的香囊，繫住的是一整個草原的祝福。



九連環

薩日朗

逢周四見報

「美麗煉金術」

一年一度的香港小姐競選揭開帷幕。從六月的初試、面試，經歷層層篩選、覆試，這場持續數月的馬拉松，是一場名副其實的「美麗煉金術」。在這一連串的考驗中，最終戴上冠冕的佳麗，已是「身經百戰」。

在這個年代，參選港姐已非單純的選美。除了美貌與智慧並重，佳麗的背景與學歷被「起底」受大眾審視，甚至連穿着打扮、舉手投足，都要準備迎接網民的冷嘲熱諷。因此，高EQ成為了這場競賽中的基本生存法則。

但每年仍有無數女孩抱着一腔熱血向着那頂桂冠進發。或許，是因為那份不一樣的人生體驗，五光十色的娛樂圈，提供了多姿多彩的舞台。又或許是因為節節的輝煌成就，讓一代又一代的女孩們，依舊有追求港姐后冠的夢想。

細數歷屆三甲，一九七七年的

冠軍朱玲玲，被譽為「港姐中的港姐」；一九八八年冠軍李嘉欣，被封為「最美港姐」，二人都嫁入豪門。朱玲玲積極參與公益事務，「大美人」李嘉欣亦在影視及廣告界留下不少作品。當然也有在演藝界發光發亮的佼佼者：兩屆金像獎「影后」袁詠儀、四屆「視后」佘詩曼，以及躍上國際舞台的張曼玉。她們的成功，不僅是個人的成就，更成為了後來者眼中的標桿，賦予了無數女孩追逐夢想的勇氣。

香港小姐競選，既是香港數十年來薪火相傳的文化傳統，更是一座橋樑，給予心中有夢的女孩，一個發揮所長及蛻變的機會，為自己寫下璀璨人生。



霏常娛樂

文霏霏

逢周三、四見報

心靈雞湯

人們常說需要「心靈雞湯」，讓自己的內在得到滋養；也有人會形容別人所說的為「心靈雞湯」，暗諷內容只是一碗喝下無礙的熱湯，既沒創新見解，實際幫助也不大。事實上，「心靈雞湯」這說法的出處，現在似乎很少人知道。《心靈雞湯》原是上世紀九十年代初出版的暢銷書，至今全球銷量超過八千五百萬冊，曾在五十多個國家及地區發行，有四十多種語言譯本。

《心靈雞湯》不是湯，而是結集了一系列勵志文章的書籍。初版《Chicken Soup for the Soul》在一九九三年由兩名演說家傑克·坎菲爾及馬克·韓森編纂，內容是文筆優美且感動人心的小故事，加上有精美的插畫，於上世紀九十年代閱讀實體書的風氣仍然不俗的出版市場，甫推出即大受歡迎，不但連續六年入選「紐約時報暢銷書排行榜」，更旋即於多個國家及地區

發行。自此，書中內容成為了許多人寫作或演講引用的素材，例如「海星的故事」，講述一名小孩不停將沙灘上的海星一隻又一隻拋回大海，縱然被旁人譏笑沒大幫助，但小孩卻認為「救得一隻是一隻」，不應視若無睹。

《心靈雞湯》第一版的成功，直接催生了不同的「雞湯」系列，例如有專門給女性、青少年、父母、在職人士，甚至是囚犯閱讀的版本。可惜時間日久，人們「喝湯」多了，漸漸將勵志的話語都笑言是「心靈雞湯」，視作老生常談。千禧後人們也許以為那不過是網絡用語，不曉得它曾是著名編集，值得細閱與重溫。



竹門日語

簡嘉明

逢周四、五見報