



科學防暑

七月十五日已正式入伏，今年迎來長達四十天的「超長三伏天」。近期多地持續發布高溫預警，氣溫突破攝氏三十五度甚至四十度，高溫、高濕交織，讓中暑風險明顯增加。

古人早就總結出不少度夏智慧，像是「頭伏餃子二伏麵，三伏烙餅攤雞蛋」，看似民俗，其實蘊含養生道理。伏天人體出汗多、食慾下降，清淡易消化的麵食既能補充碳水化合物，也有助於減輕脾胃負擔。如今除了多吃時令蔬果、補充湯水外，也別忘了適量攝取含鉀、鈉等電解質的食物，避免因大量流汗導致身體失衡。

近年年輕人的防署方式也越來越講究：「隨身降溫神器」成了夏日標配，掛脖風扇、冰感防曬袖套、涼感毛巾、冰涼頸圈、防曬面罩等產品熱度持續攀升。許多人還會隨身攜帶電解質飲料或泡騰片，在大量流汗後及時補充水分與礦物質。戶外運動愛好者則流行採用「補水打卡法」，利用手機或智能手錶設定提醒，每隔二三十分鐘少量補水一次，比等到口渴再喝水更有效。

不少上班族也開始實踐「冷氣養生」。例如將辦公室空調設定在二十六攝氏度左右，避免室內外溫差過大；從戶外回到室內時，不急著對着冷氣猛吹，而是先擦乾汗水、稍作休息再降溫。

更重要的是，要學會辨別中暑的早期信號。如果出現頭暈、口渴、四肢乏力、大量出汗等症狀，很可能已經進入先兆中暑階段，此時應立即停止活動，到陰涼通風處休息，補充水分並進行物理降溫。若體溫持續升高、意識模糊，甚至體溫超過四十攝氏度，則可能是危險的熱射病，必須立即送醫救治，切勿自行服用退燒藥或盲目灌冰水，以免延誤治療。



樂活
潘少

逢周一、二見報

高盧雄雞的煙火氣

世界盃決賽終場哨聲吹響，全世界球迷似乎都經歷了同一種失重——綠茵場上的廝殺戛然而止，媒體忙着總結盤點、「哀悼」那些出局的豪門，看似一切都已收工。可耳邊的吶喊、沙發上的褶皺，甚至是陪伴了我們一個多月的零食，都還沒來得及退場。嘴邊盤旋的香氣鮮活生動，所謂「足球盛宴」，原來看的是球，滿足的是胃。

在這件事上，最有反差的當屬法國。作為近幾屆世界盃可謂最穩的硬通貨，高盧雄雞雖然抱憾止步於半決賽，但腳下的刀光劍影依舊讓人看得血脈賁張。

但如果你以為，他們看球時也保持着米芝蓮餐廳的優雅，可就天真了。一旦開哨，不管是誰，都會把那股精緻立刻扔進塞納河，擁抱生猛的人間煙火氣。

這煙火氣，還有個正經法文名字，叫Planche Apéro（熟食冷盤）。不需要任何烹飪技巧，有好食材便足夠。盤子裏最顯眼的，務必是薄如蟬翼的薩拉米香腸和油光銜亮的帕爾馬火腿，一個保留着固態脂肪顆粒，慢慢釋放出原始的豐腴，一個帶着堅果甜，標誌性的乳香入口即化。有的餐廳還會奉上彩蛋——法國本土巴約納火腿，讓你見識一下阿杜爾河流域的精細手藝。

光有肉還不夠，芝士也是不可或缺的防守力量，孔泰（Comté）層層遞進，深不見底，如果是陳年款，會感受到酪酸結晶在舌尖「爆炸」的美妙；而質地順滑、流動的布里（Brie）則宛如一道堅固防線，恰好能安撫你躁動的神經。

最後，也是所有這些的終極載體——一根剛出爐、帶餘溫的法棍。一邊看球、一邊上手撕，酥脫外皮撲簌簌落得滿地都是，用濕潤而有嚼勁的麵包芯裹上一塊芝士，送進嘴裏，狠狠嚼幾口，戰火與煙火合二為一。

所謂精緻，是法國做給別人看的，而盤盛的熱鬧和狼藉，才是留給自己的真實。



食色
判答

逢周二、三、四見報

馮小剛導演的新作《抓特務》近期正在內地院線公映。故事聚焦新中國成立初期的北京胡同，講述派出所所長肖大力與潛伏特務馮靜波之間，糾纏長達數十年的一段命運往事。

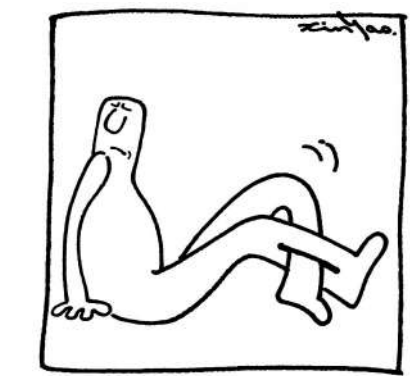
只看片名，不少觀眾可能會先入為主，以為又是一部典型諜戰片。但導演顯然無意複製「貓鼠博弈」的老套路，而是將半個多世紀的時代變遷濃縮在一座四合院裏，依靠扎實細膩的年代質感、飽滿立體的人物刻畫，描摹時代浪潮下普通人的命運起伏。這種以小見大的敘事方式，讓個體沉浮與歷史進程緊緊相連，令人感同身受。

譚延闓與林海音，一個是中國現代史上的風雲人物，一個是中國台灣文壇的著名作家，他們兩個怎麼會關聯到一起的呢？且聽我慢慢道來。

先說譚延闓。他是湖南茶陵人，父親譚鍾麟曾任杭州知府、浙江巡撫、兩廣總督，生母李氏原是譚府丫鬟，因聰明賢惠被譚鍾麟納為小妾。由於李氏出身寒門且為側室，因此在譚家身份卑微，「每逢全家用餐時，只能侍立桌旁為人添菜添飯，自己不可同桌而食」，直到譚延闓高中會元，母以子貴，李氏才可「入正廳就坐用餐」。

「今年暑假，我們仍可去一次長途旅行，明年暑假便不可以，因為你的學校應會為高中學生補課，以便準備應考中學文憑試（DSE），所以這個算是你的中學最後暑假……」早幾個月我和太太已向兒子作出預告。兒子將於新學期升讀中五，距離DSE雖仍有一年多時間，但也代表中學生涯接近尾聲。即使他未來能夠升讀大學，但是大學生與中小學生的暑假有很大差別。「中學生的暑假十分寶貴，要好好珍惜。」我續對兒子說。

暑假是一個特別的日子，因為並



有一種摔跤不必同情，那便是自己的左腳踩右腳。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

煙火深處之時代悲喜

影片對人性複雜邊界的表現老練又克制。表面來看，肖大力與馮靜波，天生就是獵手與獵物。可幾十年比鄰而居，兩人在日常相處裏相互試探、彼此牽絆，甚至在某種意義上互相成全。馮靜波大半輩子活在壓抑之中，捨棄了愛情與自由，最終發現守護的不過是一個無人在意的秘密；而肖大力近乎偏執的堅持，在歲月更迭中呈現出堂吉訶德式的茫然與悲壯。時代的巨手翻雲覆雨，輕描淡寫地決定着每個人的命運走向，影片正是在這種不動聲色的敘述中，揭示了歷史洪流裏小人物無法掌控自身歸宿的荒誕與無奈。

然而即便在譚家「承事三十年，小心謹慎，至老不懈」，李氏去世時其靈柩按族中規矩仍須「從族祠旁門抬出」，那時譚延闓已貴為督軍，「不惜以孝子貴官身份伏於娘親靈柩之上，自稱『延闓已死，抬我出殯』，方才保得母親從正門出葬的禮遇」。

說過譚延闓我們再來說林海音。林海音寫過《城南舊事》世人皆知，可是她還有篇小說《金鯉魚的百褶裙》讀過的人可能不多。這篇小說藉着後人訴說「祖母故事」，揭開了家族中的一段往事／秘史：祖母是丫鬟

非所有地區的學校都有暑假。即使所在地的學校常設暑假，亦只與學生及教師有關。教師於學期末要總結學生成績，新學期開始前要備課，故此教師的暑假其實不太長。現代教育注重學習經歷，不少教師要在暑假期間帶領學生考察或參加其他體驗活動，因此大部分教師的暑假實際只有幾個星期。由是，最幸福的仍然是學生，起碼有一個半月假期，優哉游哉。

「學生時代完結，以後便不會再有暑假，人生從此不一樣了。」我並非要恐嚇兒子，只想他了解暑假的意

如果說劇本賦予了故事骨架，雷佳音與胡歌的聯袂演繹，則為這段跨越半生的恩怨賦予了血肉。二人的表演精準抓住角色的極致反差，教科書般的細膩演技收放自如、留白有度，形成絕佳的大銀幕張力，讓兩個身處時代夾縫的小人物擺脫標籤化，變得鮮活而可信。

回看馮小剛導演的創作之路，其作品向來兼具市井煙火與歷史厚度，既有《甲方乙方》這類調侃世態的喜劇，也有《一九四二》等直面時代苦難的嚴肅創作。有意思的是，馮導執導的詼諧喜劇往往票房火熱，而那些傾注大量心力、承載深刻思考的作

出身，沒有名字，最初叫鯉魚後來叫金鯉魚。她「六歲來到許家，十六歲收房做了許老爺的姨太太」，有了兒子後她做了一條紅色的百褶裙，預備在兒子結婚的時候穿，可是按許家的規矩，丫頭收房的姨太太是輪不到穿紅百褶裙的，因此在振豐娶親的那天，大太太規定現在是民國了，婚禮上婦女一律穿旗袍——徹底斷了金鯉魚的念想，而金鯉魚的這一念想也成了許家的笑話。十年後金鯉魚去世，因為她「是妾的身份，棺材是不能由大門抬出去的」，這一次振豐徹底地怒了，「一下子跑到母親的靈堂，扒

美好的暑假

義。我已記不起自己的暑假是如何度過。雖然半世紀前的社會沒有現在般繁忙，但我的父母都是勞動階層，既沒時間亦沒金錢，那便不會在暑假帶我出外旅遊。讀書時代的我可說是渾渾噩噩，暑假既沒補習藉此增進知識，亦沒有做過「暑期工」以爭取工作經驗。現在回想起來，自覺有點辜負青春。

常說「我愛夏日長」，悠悠暑假到底可以做些什麼？我依稀記得以前在暑假總睡至日上三竿，然後找些同學在街上的空地打羽毛球，總之就是

品，卻時常陷入「叫好不叫座」的尷尬境地。籌備三十餘年的《抓特務》正是如此，受影片之外種種因素影響，當下沒能收穫匹配水準的口碑，不免讓人惋惜。

不過好電影一如陳年佳釀，需要時間慢慢品。等到喧囂散去，相信觀眾終會發現這份藏在煙火深處的厚重與溫度，給這部誠意之作一份客觀公允的評價。



十八彎

關爾

逢周二見報



過眼錄

劉俊

逢周二見報



文藝中年

輕羽

逢周一、二、三見報

遊覽韋克赫斯特莊園

在林間公路穿行個多小時，抵達位於英國西薩塞克斯郡的韋克赫斯特莊園（Wakehurst）。首先參觀了莊園內號稱全球最大野生植物種子庫的「千禧年種子庫」，這裏保存了大量瀕危種子，不僅有防彈防輻射的地底建築貯藏種子和標本，遊人也可以互動方式了解相關研究工作。

在五百英畝的莊園內，古建築宏偉，經典的都鐸式風格設計，屬國家一級古蹟。家人兩年前曾去參觀，那時因翻修未對外

開放，今次我們完整看到了建築內外結構：平面總體呈字母「E」形，細節講求對稱、垂直、華麗等元素，大門外架有兩座小炮。另一棟小型建築是馬廄，現成為餐廳。

建築外有多個精緻小花園，稀有花卉眾多。按指示圖一路漫遊，我們欣賞了瀕危樹木「阿萊木」、「國殤罌粟花」等，深為莊園內的豐富物種陶醉。

追溯這裏的歷史，公元一二〇五年，某家族名為威廉・德・

韋克赫斯特的入買下四十英畝土地，逐步興建莊園主建築，後經多次轉手和改建。其中有位愛好植物的業主，大量引入海外珍貴植物，最後一位業主則於一九六三年將莊園遺贈給了英國國民信託。



紅塵記事

慕秋

逢周二見報

鄉愁

港鐵裏，特別是車廂內，是不允許飲食的，但也無礙不少美食以港鐵站為傳遞的介質。

香港是美食天堂，除了茶餐廳、港式火鍋外，不少地道的東西方美食也在港扎根，西式的三道菜正餐變成了高效的茶餐廳常餐，但如果有一個北方腸胃，有時來到香港卻並不那麼容易適應，燉湯與燒味無法慰藉習慣了包子與麵條的北方胃。

或許也是港深之間的交通越來越方便的緣故，對於麵食愛好者，一些深圳商家推出了在地鐵站內的送餐服務。商家會提前在社交媒體群組中發出團購鏈接，顧客只需在手機中下單，商家會在約定的時間將做好的包子送到港鐵站，就如同二手平台的港鐵站內交收一般，拖着偌大行李的商家會把一袋袋做好的包子給到顧客手中。

這幅畫面，乍看有些滑稽，卻也有幾分動人。在異鄉，為了一口喧軟地道的老麵包子，專程在某個



漂遊記

杜若

逢周二見報

熱浪

周六三十九攝氏度，周日四十攝氏度？是的，可能大部分柏林人看到這樣的氣溫，第一反應都覺得是不是看錯了，再多確認一眼城市名字，是不是柏林。

最先行動起來的，是華人，行動派們分成三個方向。第一種是立刻在各種電商平台選購空調。不過這個時候，法國已經高溫三十八攝氏度，熱了一個多禮拜了，空調早已沒有了現貨。於是，搶購空調的時機變成了即時刷新電商平台頁面，等待新一批空調的到貨瞬間。

而工作時間相對自由的人們，立刻開始查航班，哪兒涼快去哪兒。群友們晒出機票，去蘇格蘭的、挪威的、冰島的，可讓大家羨慕壞了。

還有一波華人則尋找家周邊帶空調的酒店。大部分三星以上的酒店是有空調的，但大家都反映這個周末的酒店房價明顯比正常周末高了至少三成。一些大型住宅區周邊和市中心經濟實惠的三星、四星酒

店可謂一房難求。

在熱浪到來前的兩三天，我一早把家裏所有的窗戶關得嚴嚴實實，窗簾遮好。這樣的情況下，室外即便是三十五攝氏度，室內也能維持在二十五攝氏度左右。開着風扇，其實也不會覺得很熱。

終於到了迎接考驗的周末。才周五，室外體感溫度已經有三十九攝氏度了，熱浪襲來，樹蔭下也不覺得有一絲陰涼，毫不動彈也一身汗。我們「認慫」也極快，直接收拾好幾樣行李就搬去了附近酒店。空調帶來的涼爽和乾燥，真舒服啊。

我們度過了這個創高溫紀錄的周末，然而現在問題來了——住過空調房，回到家，二十六攝氏度怎麼都覺得那麼熱呢？



柏林漫言

余逾

逢周二見報