

糖的輪迴

最近，「港版可樂」成了熱詞。不少內地遊客專程來香港買可樂喝，理由竟然是港版可樂使用的是白砂糖，被認為口感更自然清爽。

其實，多數人未必能準確分辨兩者的區別。港版可樂熱銷所映射的「糖的糾結」，等於是把大眾的健康焦慮又放大了一回。果葡糖漿成為眾矢之的，因為它被與廉價、工業化以及由此延伸的不健康聯繫到一起；而蔗糖提取的白砂糖則搖身一變，成了「天然」與「正宗」的某種象徵。

在筆者小時候，甜味是一種難得的獎勵：奶糖、牛軋糖、巧克力，只有逢年過節才能有限地享用。平時，玻璃紙包着的水果硬糖，甚至是一盤白砂糖涼拌番茄，都是快樂的源泉。

到了現在，人們開始計算每一口甜味的健康代價。糖，被推上了肥胖和致病的被告席。「零蔗糖」標籤成了營銷噱頭。從阿斯巴甜、安賽蜜等人工甜味劑，到赤藓糖醇、甜菊糖苷等天然代糖，再到價格低廉的果葡糖漿，蜂擁而入，擠滿了不斷迭代的配料表。有些無良商家，還在這方面玩弄文字遊戲。

不過，物極必反。越來越多的研究表明，甜味劑雖不提供熱量，卻可能通過長期「欺騙」大腦神經，影響人體對能量的判斷，破壞代謝系統平衡；果葡糖漿便宜好用，卻更容易被肝臟代謝，與脂肪肝、肥胖等問題存在關聯。

在拒絕糖又渴望甜的矛盾中，兜兜轉轉，白砂糖才是乾淨又純粹的「初戀」。這場甜味的輪迴，其實並非讓「正確的糖」分出勝負，而是要學會與甜味和平相處。加強運動鍛煉，合理搭配飲食，遠比錙銖計較於一口糖的種類更重要。生活總是需要那麼一點甜。與其無休止地為焦慮尋找出口，不如坦然享受一杯可樂。



瓜園蓬山

逢周三、四、五見報

「三獅軍團派」

上周的亞特蘭大，潘帕斯雄鷹和三獅軍團纏鬥了整整九十分鐘，這場世界盃半決賽可謂把「難分難解」四個字寫到極致。

但如果把鏡頭拉遠一點回到英國本土，你會發現，對球迷來說，勝負遠不止是重點，看球從不是孤立的九十分鐘。先早早到酒吧來杯苦啤，聊聊首發陣容；等真正走進球場，很多人早已「精神觀賽」了大半。在這套儀式裏，唯一從頭到尾、燙手卻捨不得放下的，是一塊比賽日派（Match-day Pie）。它甚至有自己的專屬獎項——British Pie Awards專門設有「Best Football Pie」，可見它的神聖地位。

這個傳統可以追溯到十九世紀末工業革命時期，足球俱樂部 and 工廠區幾乎是同時長大。對下了班就直奔球場的工人階級來講，一塊塞滿肉餡、便宜頂飽還熱乎的派，簡直是「上帝的恩賜」。到今天，英超豪門也好，丙級球隊也罷，小賣部裏有它的位置，球迷的心就是安穩的。

一個合格的、能擔起「球味」二字的比賽日派，究竟有何特別？最正統的當屬牛肉麥啤派（Steak and Ale Pie），外面是敦實的金褐色酥皮，裏頭藏着慢燉數小時的牛肉塊，浸在濃稠的麥芽啤酒肉汁裏，如主教練當天的表情一般深藏不露。

派剛出爐時挺燙手，咬下去肉汁洶湧奔流，麥芽的微苦吊出了牛肉的甜，軟嫩但有嚼勁，融化的洋葱朦朧朧，熱氣一路進到胃裏，就如英格蘭傳統的長傳衝吊——簡單、高速、直擊靈魂。更妙的是，在英國，每個足球俱樂部還有自己引以為傲的「本命派」，比如命途多舛的摩甘比俱樂部雖經歷了降級危機，但他們的雞肉火腿大蔥派卻多次斬獲最高榮譽，實名詮釋「派比球火」。足球會贏也會輸，那讀秒的心跳，年年不同、又年年相似。但只要握在手裏的派還熱乎，足球之魂就永遠不會熄滅。



食色判答

逢周二、三、四見報

自從女兒進入青春期，凡事都要和我們爭個一二三。孟子曾說：「予豈好辯哉？予不得已也。」於女兒而言，和父母爭辯，想來也是成長必經的「不得已」吧。我少年時何嘗不如此呢？

不過，我那時沒有AI。與長輩爭辯時，他們的人生閱歷成了「必殺技」。一句「我吃過的鹽比你吃過的飯多」，秒殺我所有慷慨陳詞。AI介入「代際戰爭」後，形勢頓時逆轉。

女兒和我們論辯，說完自己觀點後，就在微信家庭群貼一段來自AI

八仙過海，過的是哪個海？民間傳說八仙離開蓬萊閣，途經東海時，在此比試道法。今天山東蓬萊有「八仙渡海口」景區，就是根據這一傳說而建。國產動畫電影《八仙！》近日上映，影片評分不低，聚焦八個出身草根的凡人在成仙前面對強大的反派神仙，憑藉民間智慧巧妙周旋，最終戰勝強敵。電影裏呈現的蓬萊仙境頗具想像力。

傳說，八仙在蓬萊閣赴王母蟠桃宴歸來，經過東海時呂洞賓提議不乘舟船，各憑道法渡海。於是，鐵拐李

古時戰國時代，各國爭戰不休，粵語俗話「七國咁亂」，由此而來。今屆世界盃足球賽事，美洲三國聯合主辦，卻似各自為政，參賽隊伍由以往慣常三十二隊增至四十八隊，賽事本應更加精彩。然而，很多運動以外的元素亦滲入其中，綠茵場外是非不斷，球迷雖能增添話題，但是體育精神略為失色。總之，世界盃越來越像娛樂盛會，喜歡與否，見仁見智。

世界各地的大型運動比賽，都強調「運動不涉政治」。倘若牽涉政治，便會沒完沒了，而且各國標準不

大暑節氣將至，意味着仲夏也即將結束。提到仲夏，想必很多熱愛古典音樂的朋友都會想起十九世紀德國浪漫主義作曲家菲利克斯·門德爾松的名曲《仲夏夜之夢》。這首根據莎翁同名戲劇為靈感而譜寫的音樂會序曲，在今年恰好迎來創作兩百周年。本周應景地分享一張由飛利浦唱片公司於一九八四年發行的黑膠唱片，所收錄的版本不是門德爾松最初完成的鋼琴序曲，而是一八四三年他應普魯士國王弗里德里希·威廉四世委託所譜寫的戲劇配樂。專輯由英國指揮家內維爾·馬里納爵士執棒英國愛樂樂團，攜手美國女高音阿爾琳·奧格

「四哥」謝賢走了。謝霆鋒與妹妹謝婷婷沉痛發布了這個消息。謝霆鋒發文「大家如果想起四哥、想起我父親，不用哭，也不必太傷心，他會覺得那樣不夠瀟灑。我們只要把他那個永遠充滿魅力、充滿笑容的完美身影長留在心中，便足夠了。」一個時代的瀟灑傳奇，就此謝幕。

最後一次見到「四哥」，是在二〇二二年的香港電影金像獎頒獎禮上。八十五歲的他憑《殺出個黃昏》創下歷史，成為最高齡的金像獎最佳男主角。當他登台領獎的那一刻，全場起立鼓掌，向這位巨星致敬。宣傳期時，他與監製林家棟受訪，依舊風趣灑脫；訪問結束後，面對記者的合照請求，他主動邀約一位年輕貌美女主播坐在身旁合影，惹得全場歡呼。「四哥」骨子裏的風流倜儻，至老未改。

回想過往，每當謝霆鋒身處輿論風波，追訪「四哥」成了記者的

的話，甩下一句「你們自己看看吧」。而她的AI軍師輔佐小主公不遺餘力，提供的文字條分縷析，旁徵博引，周延細密，不但把我們的觀點盡數駁倒，而且延展一步，阻止了從別的角度迂迴包抄的可能。

我們只好採取「師AI長技以制AI」的策略。在女兒貼出AI軍師的話後，也請出我方的AI軍師，貼出支持我方的論據。一時間，群中你來我往，消息飛舞，叮叮不絕，「殺」得不可開交。此時，我便想起《封神演義》，一邊是姜子牙，一邊是聞太師，你請來這個天神，他請來那個地

擲葫蘆、漢鍾離踏芭蕉扇、張果老倒騎紙驢、呂洞賓御劍、曹國舅持玉板、何仙姑坐荷花、藍采和踏花籃、韓湘子吹簫，各施法寶，悠然橫渡東海，因此稱「八仙過海，各顯神通」，也說「八仙過海，各顯其能」。

八仙的形象，經常出現在年畫、瓷器、建築裝飾等各種藝術形式中。「八仙過海」「八仙慶壽」是木版年畫常見的經典題材，年畫上八仙各持法器，或騰雲駕海，或簇擁壽星，寄託祛邪納福、長壽吉祥，中國三峽博

一，根本無從比較。然而，今屆世界盃扯上的政治話題，往往令人失笑。當中有關一國元首干預球員被罰停賽的事件，更是匪夷所思。至於其他言論，例如「法國球隊沒有法國人」，亦顯示了部分西方國家潛藏的種族歧見，令人難以理解。

回歸運動比賽，足球場從來都是英雄地，今屆世界盃也是多位著名球星的「最後一戰」，無論是C朗拿度、莫迪歷、尼馬，拚搏精神仍然耀眼，不負球迷支持。雖然該等球星未能在決賽登場，但已在球迷心中留下



爾，愛爾蘭女中音安·莫瑞和安布羅西安歌手合唱團聯袂灌錄完成。封套畫作選擇了和門德爾松活躍於同時代、且同樣曾以莎翁《仲夏夜之夢》

日常。而他總有一招百試百靈的幽默化解：「再問就一巴掌星你哋埋牆！」語畢眾人大笑，氣氛頓時輕鬆。他彷彿有種魔力，再尖銳的難題，也能笑着四兩撥千斤。

唯獨有一次，我是真的見證了「四哥」的怒火。在無線節目《三個小生去旅行》記者會上，他毫無預兆地發難怒斥曾江，震驚全場，胡楓與Joe Junior當場愕然。他甚至怒不可遏地動手掌摑曾江，隨後拂袖而去。多年後，「四哥」接受訪問時稱只屬宣傳。然而，回想當時他那氣急敗壞、七竅生煙的神情，真假已難以分辨。

無論如何，在我們心中，「四哥」永遠是那麼瀟灑，永遠是那位無可取代的「最佳男主角」。



霏常娛樂

文霏霏

逢周三、四見報

搖個AI來代吵

仙，各保其主，瘋狂「搖人」。只不過，姜、聞二位搖來的是修道之人，我們和女兒搖來的是不同開發者創造的AI。

不知道AI設計者是否設想過幫人吵架的應用場景，但AI代吵次數多了，待到硝煙散去，我復盤群裏幾個滿屏的消息時，總能獲得不少新的知識，而我運用AI的技巧也在一次次「實戰」中快速提高。這麼一來，我雖屢戰屢敗，竟也有了些雖敗猶榮之感。

代際之間的爭吵恐怕自有人類就出現了，而且大概率將和人類歷史相

物館就收藏有「清天津楊柳青八仙上壽年畫」的現存文物。民間在廟宇照壁、庭院門楣與屋脊雕花處也常繪置八仙圖，辟邪鎮宅，同時含有「神仙洞府」的美學。

除了直接繪八位仙人形象的「明八仙」，還有以八件法器代指的「暗八仙」，鐵拐李的葫蘆、漢鍾離的芭蕉扇、張果老的魚鼓、呂洞賓的寶劍、曹國舅的玉板、藍采和的花籃、何仙姑的荷花以及韓湘子的洞簫，八件法器被認為法力無邊，是民間喜歡的代表性吉祥紋飾。

永不磨滅的印記。決賽圈最令人難忘的球隊首推佛得角，「小島國、大夢想，拒絕認輸！」對戰阿根廷雖敗猶榮。好些隊伍的個別球員能力超卓，整體發揮出色，例如挪威、比利時，但也無緣晉身決賽，令人遺憾。誠然，足球比賽難以優勝劣敗論英雄，小組賽即使落敗亦可晉級，淘汰賽視乎抽籤後的對手水平，有時需要點球「十二碼」再分勝負，香港俗語「好波不如好運」，所言不假。

最終的四強都是熱門球隊，阿根廷與英格蘭宿命對決，拋開歷史恩怨

為靈感創作的瑞士畫家亨利·福賽利名作《貝琳達之夢》。

與門德爾松從莎翁名作中汲取靈感一樣，福賽利《貝琳達之夢》的創作文本同樣源於十八世紀英國詩人亞歷山大·波普撰寫於一七一二年的諷刺長詩《奪髮記》。在詩歌中貴族小姐貝琳達在梳妝台前入睡，睡夢中精靈阿里爾專程來警告她將有災難降臨，但貝琳達醒後並未在意，最終引發兩個家族的軒然大波。福賽利曾說「藝術中最未被開發的領域之一就是夢境」。畫作幾乎完全遵循詩意捕捉了夢境的瞬間，畫中的貝琳達側卧在梳妝台前，精靈阿里爾從天而降在她

濱海灣坐落於新加坡河入海的黃金地段，是二十世紀下半葉填海建造的綜合區域，集休閒購物、金融商務、文化娛樂於一體。其中濱海灣花園更是馳名遐邇。

在午後烈日下走過魚尾獅雕像，穿過豪華酒店，在金沙酒店外坐電梯上到空中橋樑，又下到對岸公園。跑步的、散步的、帶幼兒玩耍的，各得其所。我們直奔主題，遊覽了兩大室內公園：雲霧森林和花穹。雲霧森林模擬荷里活大片《侏羅紀公園》的場景，綠樹密布，藤蔓森森，暗藏「危險」。一進門涼氣襲人，有瀑布飛流直下，遊客紛紛駐足拍照。一路奇花異草，形態逼真的巨型恐龍搖頭晃腦，還發出陣陣吼聲。霸王龍、食草龍、翼龍等應有盡有。樹間有猴子、猛禽，地面有食肉植物，花色艷麗卻令人心驚。坐電梯上樓，又踩着透明的玻璃空中橋樑層層往下，恐高的小夥伴有點不適應。

始終。因為，它是代際磨合的必然結果，也是年輕一代的成長標配，而代際的磨合和年輕人的成長，又是社會存續進化必不可少的環節。而在接下來的代際更替和社會變遷之路上，AI是絕不會缺席的。它對代際爭吵的深度參與，便是最有說服力的例證之一。



知見錄

胡一峰

逢周一、三、五見報

有意思的是，民間日常使用的「八仙桌」並不刻八仙或者八件法器，只是借用八仙文化，八人坐在一起，可雅說成八仙圍坐。大方桌每邊坐兩人，滿座八人，這樣安排賓客，「八仙」正好不鬆也不擠。



伏牛山

喬苓

逢周三、四見報



文藝中年

輕羽

逢周一、二、三見報



藝加之言

王加

逢周三見報

走進「侏羅紀」

濱海灣坐落於新加坡河入海的黃金地段，是二十世紀下半葉填海建造的綜合區域，集休閒購物、金融商務、文化娛樂於一體。其中濱海灣花園更是馳名遐邇。

在午後烈日下走過魚尾獅雕像，穿過豪華酒店，在金沙酒店外坐電梯上到空中橋樑，又下到對岸公園。跑步的、散步的、帶幼兒玩耍的，各得其所。我們直奔主題，遊覽了兩大室內公園：雲霧森林和花穹。雲霧森林模擬荷里活大片《侏羅紀公園》的場景，綠樹密布，藤蔓森森，暗藏「危險」。一進門涼氣襲人，有瀑布飛流直下，遊客紛紛駐足拍照。一路奇花異草，形態逼真的巨型恐龍搖頭晃腦，還發出陣陣吼聲。霸王龍、食草龍、翼龍等應有盡有。樹間有猴子、猛禽，地面有食肉植物，花色艷麗卻令人心驚。坐電梯上樓，又踩着透明的玻璃空中橋樑層層往下，恐高的小夥伴有點不適應。

離開雲霧森林，來到同樣控溫的花穹。這個公園模擬溫帶氣候，分成非洲區、南美區、澳洲區等，展示當地代表性植物。看到聞名已久的麵包樹、瓶子樹，欣賞了美麗綻放的玫瑰和蘭花。雖然走馬看花，也能心曠神怡。最後還在水力催動鼓鐘的三面銅鐘前駐足，傾聽天籟之音。

當日最高氣溫三十二攝氏度，室內公園裏卻只有十八攝氏度，清涼宜人。這裏動物、植物形態逼真，內容豐富，孩子們來玩一定開心。我也佩服新加坡人「螺螄殼裏做道場」。儘管空間有限，自然資源相對匱乏，也能精益求精打造人造景觀，吸引各國遊客光顧，絡繹不絕。



墟里

葉歌

逢周一、三見報