

電話恐懼症

從前人怕鬼，而今人怕電話。電話鈴聲一響，手機頓時變得如同握着一枚手雷，心頭「咯噔」一緊，血壓飆升。電話何以成了這般洪水猛獸？細想來，全因它早已與急事、壞事、陌生人劃上等號。家裏人突然打來電話，是不是發生車禍或急病了？公司老闆來電，不用想，肯定是需要緊急加班修改項目方案。老同學久不聯絡，忽然鈴震如雷：是要借錢？是結婚要隨份子？而陌生號碼，九成九是推銷員或者電詐騙子。

只有外賣小哥、快遞騎手的電話，還可開心地去接。因為電話那頭，是用來安撫五臟廟的盒飯，或者企盼的新衣服、咖啡壺。

於是，現代人的社交禮儀也悄悄改變了。懂禮數的人，必先發一條訊息：「方便通話嗎？」像遞上一張拜帖，得了應允才叩門。未經預約便貿然打電話，好比不打招呼就登堂入室，太冒失了。

從容，是無比稀缺的情緒價值。不少人，寧肯打上一千字，也不肯接聽一分鐘的通話。發訊息，可以慢慢斟酌，刪了改，改了刪，每個字都拋光打磨，連表情符號都反覆揣摩。電話卻不講情面，一旦接通，就要立即出場，實時互動回應，沒有綽排，沒有底稿，沒有撤回。那種被迫營業的狼狽倉皇，讓焦慮指數即刻爆錶。

有學究把通話的這種焦慮，稱為「侵略性」，很有幾分道理。世界喧囂，信息過載，應接不暇，所餘無幾的領地，便是自己的時間與注意力。鈴聲一響，便如領地遭侵，豈能不奮力捍衛？於是乎，「通話先預約」成了新的金科玉律；「不好意思剛看到」成了最順手的藉口。

前人千辛萬苦發明了電話，現在的人卻開始企盼退回電報時代。就是為了留一口喘息的餘地。這或許是快節奏的生活裏，面對科技的異化作用，人們的某種微弱反抗吧。



瓜園

蓬山

逢周三、四、五見報

一棒苞米情

七八月的東北，苞米還沒上市，肚子裏的饞勁兒就上來了。

對，作為幾乎每個中國人都耳熟能詳的食材，在東北，它的稱呼格外質樸。玉米是教科書上的標籤，「苞米」才是落到我們盤中肚裏，有溫度的口糧。就像河北山東喊「棒子」，雲貴地區喚作「玉麥」，區區兩個字，何止是一句方言的差別，還藏着你從小到大早已滲入肌理的依戀。在我的家鄉，「苞米」一出，就是熱乎乎的柴火氣，混着稻草的味道，最後都化作嘴裏趕也趕不走、忘也忘不掉的那股「黏」。

「黏」，可謂東北苞米最大的魅力。更文藝點詮釋，叫「糯」。跟南方多汁的甜玉米，完全是兩碼事。後者也叫水果玉米，甜度高、能生吃，一咬一爆漿。可到了這，你才懂什麼是糧食該有的氣質和架勢。它支鏈澱粉含量接近百分之百，普通玉米才百分之八十左右，這個數字不是擺設，直接決定了你咬下一口的質感：彈、糯，牙齒陷進去，是實打實的厚度。所以必須煮熟，熱氣一掀，甜香裹着奶香，不管不顧往臉上撲。我小時候，每年苞米上市都算大事。彼時物流不發達，也不像南方可以全年供應，一年就一季，七八月開始，過這個村就沒這個店。生長周期長、晝夜溫差大，加上黑土地肥沃，植株能「蹶」到三米多高，摘下來的苞米粒粒飽滿，宛如珍珠。

吃苞米，就一個「好」字。雖然跟煮同義，但絕不是慢燉的精緻，要有大鍋配合着生猛的水汽，好透了，苞米芯裏都透着甜，糯嚙嚙的能拉絲。這一口，大概就是夏末秋初限定的奢侈。等再老一點，就直接入了燉菜的江湖。排骨豆角、鐵鍋燉、哪裏沒有幾截苞米段，這頓飯都不圓滿。一粒粒，跟湯汁一起化在嘴裏，是黑土地攢了一年的勁兒，在跟你打招呼。



食色

判答

逢周二、三、四見報

不少港人熱愛北上深圳行山郊遊，尋覓山海綠意。如今，一本專屬港澳讀者的徒步指南正式登場，為大家的周末出行添上幫手。日前，《鯤鵬徑——深圳浪漫地理的探索與發現2.0》國際版叢書亮相香港書展，全新推出的繁體中文版貼合港澳用語與閱讀習慣，讓港人輕鬆解鎖深圳二百公里絕美山海步道。

鯤鵬徑是深圳「山海連城」的核心脈絡，西起寶安鳳凰山飛雲頂，東至大鵬七娘山大雁頂，橫貫全城東西。這條串聯山林、湖泊、海岸的生

動畫電影《八仙！》近日上映，成為暑期檔熱門電影之一。八仙的傳說家喻戶曉，單個的神仙事跡較早散見於宋代的《太平廣記》，經元代雜劇初步整合，至明代吳元泰創作出小說《東遊記》，八仙形象正式定型，故事日漸流傳。

除了上面提到的記載，有關八仙的傳說還有不少「番外篇」故事，其中有的頗有玄理和道趣。

民間傳說，呂洞賓時常化身凡人遊歷人間，曾變成窮老翁，天天到一

今年攜新書《日本尋味記卷二》參加香港書展，不知不覺這已是我在香港書展首發的第五本書；也是我與三聯書店（香港）合作的第五本飲食散文集。今年書展活動頗多，會展的場地有限，因此未能細細與讀者分享創作這本散文集的點滴，只能利用四十五分鐘的時間向讀者簡介此書並進行了簡短的問答環節。

今年的讀者提問環節讓我頗有思考。有讀者提問，書中提到餐廳和料理的變與不變，那麼我日常是否觀察到飲食作者群體的變與不變，以及我

態步道，每一段路程都藏着深圳城市生態蛻變的點滴印記。此次叢書推出中文簡體、繁體及英文三大版本，不止是一本徒步攻略，更是向世界娓娓講述深圳山海共生的城市故事。

為適配香港不同行山愛好者的需求，官方貼心推介三條特色精品路線，新手、攝影達人、資深玩家皆可按需選擇。

適合親子家庭與徒步新手的第二段路線，全程十二公里，路況平緩輕鬆。沿途配套完善、休憩補給充足，九圍濕地的落羽杉景致清幽，綠意盎

個賣糍粑的老太婆那裏吃糍粑，吃了多日不給錢，老太婆也不向他要。呂洞賓覺得老太婆人不錯，問她想不想發財，他有一個法子可以點鐵成金，在老太婆的鐵鍋上一點，鐵鍋就變成了黃金。老太婆竟然說，不要。呂洞賓問她想要什麼，老太婆則說：「把你的指頭給我就好了。」呂洞賓搖頭感嘆道：「眾生易度人難度，寧度眾生不度人。」

袁黃的《了凡四訓》裏記有另一個有關八仙「點鐵成金」的故事。傳說

對於當代飲食寫作有什麼自己的見解。問題很深，可以長篇大論開去，但時間有限，我只能擇其要者述之。當代飲食寫作中有很大一部分是飲食報道和指南，這類作品追求時效性及信息傳遞效率，而對文字水平的要求較為基礎，對於思考的深度幾無要求。而我所欣賞的飲食寫作本質上是傳統文人散文，並非飲食報道，這也是我並不重視寫作內容時效性的原因之一。我常覺得許多事情要在沉澱頗久後才能找到寫作的切入點和靈感。文人散文的核心在於立意與情感的適

鵬徑通香江

然，最適合周末一家大小北上散心漫步，輕鬆享受自然時光。

偏愛城市山海全景的攝影愛好者，可選八點五公里的第七段路線。步道從紫澗園延伸至梅林水庫塗鴉牆，沿途林木蔥鬱、綠意縈繞，登頂即可俯瞰福田、南山山海相擁的城市風光，加上市區交通接駁便捷，短途周末出遊再合適不過。

而經驗豐富的資深戶外玩家，可挑戰穿越獲評「中國最美八大海岸線」的東西涌，也就是鯤鵬徑第十九段。六公里的海岸線遍布原生沙灘、

呂洞賓「點鐵成金」

漢鍾離把仙丹傳授給呂洞賓，稱仙丹能把鐵變成金子，用來救濟世人。呂洞賓問，變成金子後，最終還會變回鐵嗎？漢鍾離回答，五百年後，當復本質。呂洞賓稱，如此則害五百年後人矣，吾不願為也。這是一個積善的寓言，漢鍾離評價，如果修仙需要積累三千件功德善行，呂洞賓憑此一句話，三千件功德善行就圓滿了。

另外還有一個八仙的情感八卦。宋代羅輝《醉翁談錄》言，曹國舅化為丹，吞入何仙姑腹中，何又化丹，

香港書展有感

當性，此類寫作需要有相當的知識儲備，又要放得下「自我」，絕不能落入掉書袋和炫耀顯擺的誤區。

飲食是日常生活的重要組成部分，容易給人飲食寫作沒有門檻的錯覺。飲食又是「時尚」的一部分，任何時尚之物都難脫速朽的命運。只有拋開潮流去尋找飲食中可永恒流傳的價值，飲食寫作自身才能脫離速朽。這也是為何我們仍能從數百年前的文人散文中獲得新知和樂趣，卻難從如今鋪天蓋地的飲食自媒體中獲得閱讀價值。

房車生活

膠片時，那些流淌的水聲。飯後他抽出餐巾紙把碗碟上的油漬擦得乾乾淨淨，才擰開水龍頭沖洗，水線不大，不像居家時那般豪放，而是帶着某種克制。他說，在房車上不能把油弄進下水道，容易堵。

車裏收拾得很整潔，每樣東西都有自己的位置，像他的相機包裹的鏡頭，永遠按焦距排列，寸土寸金的移動空間裏，冗餘是最奢侈的浪費。他熟悉這些轉換，如同熟悉快門的每一個光圈值。這個曾經的攝影記者，把世界當作取景框，房車則是他隨時移動的三腳架。

巨型礁石與壯闊海蝕崖，海景極具衝擊力，部分路段需借助繩索攀爬，趣味與挑戰性兼備。

書中收錄眾多普通徒步者的真實體驗與感悟，文字滿是煙火人情味；同步更新蘑菇主題路段、樂思步道、生態廊橋等新晉網紅景點，資訊新鮮精準。



灣區聽雨

黎園

逢周四見報



伏牛山

喬苓

逢周三、四見報



痴齋囑語

徐成

逢周四見報



九連環

薩日朗

逢周四見報

「撲水」

筲箕灣一帶水管破裂，附近多個住宅和商戶受影響，食水供應暫停。時值盛暑，沒有飲用的開水尚可以樽裝水取代，但大汗淋漓沒水洗澡就真的是「晴天霹靂」，因為即使街上有水車供水，但各人取得的分量也有限，實在難以滿足各種清潔衛生和煮食的需要。

現在的香港居民，不少對上世紀因降雨量不足而制水的日子幾無印象，因東江水已供港超過六十年，市民對於有自來水供應都習以為常。雖說整體社會的環保意識不斷提高，大家知道食水珍貴，但使用時也不會刻意節儉。這次筲箕灣大規模停水，令很多人不知所措，卻也是一趟實質的體驗，讓人反思沒水的難處。缺水只是這兩天，人們的生活已大受影響，這無疑在提醒眾人，從水管輸送而來的，不單是普通的食水，也是民生和經濟的命脈，更是我們賴以生存的珍貴資源。

我家開的髮廊位於水管出現問

題的區域，沒水就等於做不了生意，洗頭染髮都不行。收到消息有屋苑停水後，家人已立刻回到店中，用儲物膠箱盛水以備不時之需。出乎意料，只一街對望之隔，對面的街坊要下樓「撲水」，我們的店卻剛巧不受影響，如常有水供應，順利完成當天的業務。其實我們整天都擔心客人在洗頭之際，滿頭泡沫之時，若突然沒水，就需要動用膠箱中的儲水，那場面的混亂實在不敢想像，幸好最後只是虛驚一場。

自此一役，相信受影響的人都會明白，能夠享受源源不絕的自來水實在幸福。相比受旱災或水源受嚴重污染的地方，生活真正的困難絕不是上街「撲水」，而是根本沒水可「撲」，連最基本的生存條件也沒有。



竹門日語

簡嘉明

逢周四、五見報



霏常娛樂

文霏霏

逢周三、四見報