



▲人體的耐熱能力具有可塑性。 AI製圖

面對高溫的耐熱訓練

一年比一年熱的夏天已在全球人類眼下。當「破紀錄高溫」逐漸成為新聞日常，上月的《經濟學人》拋出的一個問題特別值得思考：人類能不能把自己練得更耐熱？

答案是可以，而且人體的耐熱能力，遠比我們想像中更有可塑性。

運動生理學有個概念叫「熱適應」，說得簡單些，就是讓身體在安全範圍內適度接觸高溫。研究發現，經過幾天訓練後，人體血漿容量會增加，心臟不必再為散熱而拚命加速；流向皮膚的血液更多，汗腺也會更早開始工作，汗水中的電解質流失反而減少，於是同樣的高溫，人會感覺沒那麼難熬。

理想的熱適應方法是在實驗室利用「控制型體溫過高法」，把核心體溫維持在約三十八點五攝氏度九十分鐘，連續五至七天。不過，這需要熱室和醫療監測，顯然不是一般人的日常。

真正值得借鑑的是近年的研究成果。英國布萊頓大學指出，在炎熱環境中進行適量運動，本身就是熱適應訓練。二〇一六年的一項研究發現，每天慢跑四十分鐘，再泡四十分鐘熱水澡，連續六天，多項耐熱指標便明顯改善。更有意思的是，今年發表於《Healthcare》的研究顯示，即使不運動，只要健康長者每天泡四十攝氏度熱水一小時，持續四天，同樣能啟動熱適應。

這些研究共同說明了一件事：身體需要的不是受苦，而是適度升高核心體溫，讓散熱系統提前「演練」。但再好的熱適應也不是高溫免疫。補充足夠水分與電解質依然不可少。

全球暖化不會因人意志而停止，但我們至少可以讓身體學會與炎熱和平共處。畢竟，未來真正需要適應的不是某一次熱浪，而是一個愈來愈熱的新常態。



樂活

潘少

逢周一、二見報

悄悄連起了我和你

人每天在城市裏遇見無數陌生人。有人在電車上坐到我們身旁，有人在街角與我們擦肩而過，有人在商店排隊時站在前面。大部分面孔轉眼便忘記了，可是，假如同一個陌生人不斷出現，我們會不會開始懷疑：這只是巧合，還是命運正在暗示什麼？

智利作家多諾索的短篇《夫人》便從一次平凡的偶遇開始。敘事者厭倦了待在房間裏，隨意登上一輛電車，在下着零星小雨的下午穿過城市，身旁坐着一名五十歲左右的婦人。婦人不美也不醜，不窮也不富，穿着綠色雨衣，眉毛比一般人更靠近眉心。她沒有做任何特別的事，敘事者甚至沒有留意她何時下車。

可是，第二天晚上，敘事者又在另一個街區看見婦人。兩天後，他在市中心的人群中再次認出她。此後，夫人不斷出現在不同地方：公園、商店、電影院、街道。她從來沒有注意敘事者，兩人也沒有交談，但敘事者開始在人群中尋找她，記下她喜歡綠色、抽哪種香煙、經常買菜回家。

這些細節看似令敘事者逐漸了解婦人，實際上卻暴露了兩人之間的陌生。他知道她買什麼，卻不知道她住在哪裏。他看見她與朋友談話，卻不知道她為何痛苦。他以為自己熟悉她，卻連她的名字也不知道。婦人因此成為一個奇怪的存在：既是城市裏普通的人，又像是命運特意安排給敘事者的一個緣分。

故事之所以是故事，正是它把「巧合」一步一步變成「必然」。敘事者起初只是偶然遇見婦人，後來卻主動四處尋找她。即使婦人沒有出現，她的身影仍佔據他的房間、工作與睡眠。

《夫人》解釋了偶然之必然性：每一次相遇都沒有改變外在世界，卻改變了敘事者的內心。真正推動故事的，不是婦人再次出現，而是他開始相信她的出現具有意義。

最後，敘事者突然確信婦人快要死了。翌日，他果然在報紙上看見她的訃告，並參加了她的葬禮。這是否證明兩人之間真的存在某種聯繫？當然有。那是作者為他們建立的聯繫，也因為故事，悄悄連起了我和你。



普通讀者

米哈

逢周一、五見報

動畫電影《八仙！》「出圈」，帶起了一波八仙熱。一些報道把「八仙」的故事稱作「神話」，一位搞民俗的朋友卻告訴我，「八仙」是傳說不算神話。神話者，主角多為擁有超自然力的神，傳說則更具人間性。不過，中國多得是土生土長、得道飛升的神仙，還有不少從神界跑到凡間過小日子的。神話和傳說本沒那麼涇渭分明。

八仙八仙，組團成仙。鐵拐李、漢鍾離、張果老、呂洞賓、何仙姑、藍采和、韓湘子、曹國舅，

從小我們就被教育，要學會「設身處地」為別人着想。這句話聽起來簡單，真正做起來卻很難。因為設身處地的前提，是你得先知道對方身處的是一塊怎樣的土地，每日經歷的是一種怎樣的生活。倘若連他的生活是什麼模樣都不了解，所謂代入，很多時候不過是拿自己的經驗去想像別人的人生，最後難免變成種種「想當然」和「堅離地」。

帶着類似的心情，我翻開了清華大學社會學系博士生叢瑞安的《馬駒橋的時間：我打零工的那些

不少港人趁着暑假出外旅遊，令我想起多年前的趣事。當年我與家人一起赴泰國自助式旅遊，其中一天參加了當地的即日旅行團，乘坐旅遊車參觀曼谷近郊的水上市場和美功火車站。團隊導遊很風趣，並能說普通話，令我們更易明白景點特色和風土人情。

到達美功火車站時剛好是飯點，行程並不提供午餐，故此導遊便帶領團友到達周邊的餐廳，讓團友隨着本身喜好自行光顧。餐廳之內，導遊以泰語協助團友點餐，一些團友想要「凍檸茶少甜」，導遊

七月二十四日是一個值得紀念的日子。當晚是香港中樂團紀念民樂泰斗彭修文誕辰九十五周年於香港大會堂音樂廳兩場音樂會的首場，也是彭大師昔日助理閻惠昌最後一次以香港中樂團藝術總監身份指揮恩師作品專場（附圖），更專門請來彭修文麾下中央廣播民族樂團的尖兵們來港參加演出，而且亮點陸續有來。

大概不太多人知道的是，彭修文一九九六年接受香港中樂團邀請，出任第四任音樂總監。可惜「出師未捷」，同年辭世。臨終前完成大型民樂《揭天鼓吹——香港

莫斯科夏夜漫遊

莫斯科的夏日，短暫而繽紛。當高緯度的晚風漫過俄羅斯首都的街巷時，這座城市便墜入夏夜的溫柔夢境。

圖為七月二十三日晚上九點十分左右，人們在俄羅斯莫斯科乘遊船欣賞克里姆林宮及莫斯科河沿岸風光。



新華社



寰宇採聞

逢周一見報

「八仙」拉雜談

這八位所處時代不同，出身地位各異，湊成一桌，竟毫不違和，中國文化特別是世俗文化之包容性，可見一斑。

八仙仙人的形象和故事，在古代典籍中出現的時間其實有早有晚，到元代八仙故事才初具雛形，明代吳元泰《東遊記》刊印之後，八人名單徹底固定下來。

我讀《東遊記》大概是在三十年前，在我們鎮上工人俱樂部的圖書館。看到這個書名時很好奇：除了《西遊記》，還有《東遊記》？一翻，原來是八仙的故事。那時，

日子》。這是一本社會學紀實，記錄了作者二〇一八年以來對於北京郊區馬駒橋這個「城中村」的觀察、體驗以及思考。作者親身體驗日結零工的生活，把那些可能平日很少有機會接觸的人生，一點點寫給我們看：天還沒亮就去找活，等待被挑選，搬運、裝卸、勞作，再用一天的體力換回一天的微薄收入。

我不敢奢望自己坐在冷氣房裏翻完這本書，就真的能體會日結工的辛苦。文字終究隔着一層距離。但至少，它讓我稍稍靠近了一點。知道他們每天怎樣過日子，也許下

說：「不需要刻意叫少甜，因為香港人總要求少甜，故此店家為了省卻麻煩，現在沖製的檸檬茶全都不甜了！」團友們樂不可支，覺得導遊在說笑話。我卻有另一番體會：香港人生活壓力緊張，因此空閒時間便出外旅遊，成為不少國家和地區的消費者。港人在外，不單擁有中國人身份，亦能反映好些香港文化特色，「凍檸茶少甜」可說是其中一種。

我沒有研究數據，只知不少港人真的很喜歡喝凍檸檬茶。好些香港的茶餐廳都會標榜其高質量，甚



節日序曲》，準備在香港回歸，總監就任音樂會時首演。時間一晃三十年，五十一頁的總譜仍有待首演。

紀念音樂會可謂精選了大師的傳世力作，主要獨奏部分更是由大師昔日精兵擔綱演出。例如首場開場曲《豐收鑼鼓》擔任排鼓領奏的

我已看過電視劇《八仙過海》，也看過電影《八仙的傳說》，這兩部上世紀八十年代中期的影視作品塑造了幾代人心目中的八仙形象。尤其是《八仙過海》的主題歌，「據說世外有天仙，天仙休羨慕，世人刻苦幹，何難亦有歡樂園」，「有志能自勉，艱辛不用怨，奮鬥留汗水，得失笑傲然，但求為世上更添溫暖」，旋律悠揚，陽光向上，至今想來，仍覺內心充盈。

八仙IP化出的文化意象極多。比如，八仙各有法器，木雕、年畫等民間藝術創造出了「暗八仙」，

一次在現實裏遇到類似的人和事，我會少一分想當然，多一分理解；少一點苛責，多一點寬容。

這種閱讀感受，讓我想起此前讀《我在北京送快遞》時的感覺。兩本書寫的不是同一群人，卻有一種奇妙的異曲同工：他們明明一直生活在我們身邊，甚至直接支撐着我們習以為常的城市生活，卻又彷彿透明人一般，長期處在我們視線之外。

我們收到快遞時，看見的是包裹；工地落成時，看見的是高樓；城市乾淨整潔時，看見的是街道。我們

至是「正宗」的凍檸茶。由此引申而來，一些飲食商人前赴其他地區發展，以至近年內地亦有港人開設的茶餐廳，同樣會以香港地道飲食作招徠。港式奶茶可說無出其右，凍檸茶亦是數一數二。

我太太就是凍檸茶的支持者，差不多每天都喝一杯。她說優質凍檸茶的茶味清甜，檸檬味道適中。倘若遇到一杯苦澀凍檸茶，她便寧願置之不理。

凍檸茶又有別於熱檸茶，後者沒前者般受歡迎。凍檸茶予人一種時尚和悠閒的感覺，套用香港俗話

馬里，一九九〇年代是廣播民樂團成員。一開始的獨奏擊鼓，精確有力，最後敲擊與樂隊對話，加速節奏完成，非常精彩。

耳熟能詳的《瑤族舞曲》，從一開始革胡撥弦，突出了樂團自家研發環保胡琴的優美音質。閻惠昌對音量的控制讓主題旋律以不同風貌奏出，流暢自然。《月兒高》更是歷年最有深度演繹的一次，其中〈銀蟾吐彩〉琵琶獨奏由前廣播民樂團首席陳音彈奏，印象深刻。《亂雲飛》請來京胡姜克美、嗩吶周東朝，同樣展示彭大師尖兵的功架。

兩男一女三位耄耋老人結成「團夥」，出沒首爾各式「網紅」餐廳，大吃「霸王餐」。這是韓國電影《肉票同盟》的主要情節。

三位老人都是晚年寂寞，缺衣少食的苦命人。一位終身未婚，沒有子女。一位喪偶且與兒子老死不相往來。還有一位的女兒、女婿車禍遇難，和外孫相依為命。兩個老頭平日靠撿廢紙盒掙點飯錢，老太太則擺個小攤販賣蔬菜。本來三人也就含辛茹苦，平淡無奇地過下去了。但一個老頭出主意，慫恿另兩人和他一起去飯館吃肉，然後藉口上廁所或去外面抽煙，偷偷溜走不埋單。另兩人起初覺得此舉不妥，但吃肉的幸福感，冒險的刺激感，和同伴「並肩作戰」的情誼都讓他們難以自拔。他們最終被抓，受到了相應的懲罰。

至此，「法家」會覺得惡有惡報，公平公正。「善人」會同情失獨、空巢、貧困老人的不幸。但影片

僅以八件法器符號代指八仙。「狗咬呂洞賓——不識好心人」「張果老騎毛驢——往後看」這些歇後語膾炙人口。家裏吃飯的方桌，如果能坐八個人，便叫作八仙桌。新冠疫情期間，八位重症醫學專家馳援武漢，被網友尊稱為「重症八仙」，仁心仁術更令人難忘。



知見錄

胡一峰

逢周一、三、五見報

享受着一切便利，卻很少想過，那些便利究竟由誰一點點搬到我們面前。他們不是不存在，只是習慣了沉默，也被我們習慣性地忽略。

所以我很喜歡這類書。它們未必能讓我們真正「成為」另一個人，但至少替我們推開一扇門，讓我們看見那些原本看不見的人。而被看見，本身就是一種尊重。



大川集

利貞

逢周一、五見報

就是「型」。另一方面，港人十分注重健康，故此近年大部份顧客都會要求「少甜」，甚至「走甜」。我太太會自攜一包輕便裝的代糖，要一杯「凍檸茶走甜」後自行加入代糖調節個人口味。總之就是各適其適，也許這亦是港人的時尚風格。



文藝中年

輕羽

逢周一、二、三見報

壓軸《秦·兵马俑》也是筆者聽過多次演出最有深度的一次，閻惠昌的講解，一句「對和平的渴望」，讓人感動。最為難得的是，兩首加奏曲請來彭大師的女兒彭弘加入革胡聲部，演奏她父親編配的廣東音樂《娛樂昇平》和《步步高》，全場報以節奏式的掌聲，氛圍難以用筆墨形容。



樂問集

周光蓀

逢周一見報

《肉票同盟》

更有意思的層面是敦促觀眾正視、尊重並盡量滿足老人群體的訴求。「肉票同盟」三人組的確犯了法。但像片中的法官一樣罵他們「社會渣滓」，欲除之而後快顯然是社會推卸責任的做法。人老了難道就無權表達自己的慾望和想法，就該自我了斷，不給人添麻煩嗎？而且，劇情安排他們從衣食無憂甚至富裕風光的富商、詩人到陷入困頓，顯然也在提醒觀眾：人人都會老，人人都可能落魄。

影片大致採用傳統的性別眼光，安排老太太給兩個老頭做飯，而老頭出謀劃策也更有行動力。但它暴露的社會、文化問題非常深刻，發人深省。



墟里

葉歌

逢周一、三見報