



寒露，見素抱樸，與天地同息

何志平

丙午年，戊戌月，乙卯日，這周四，寒露。

入秋已有些時日，可南方各地暑熱未消，還不像秋。陽光依舊透過榕樹頭的縫隙灑下斑駁卻滾燙的光影，空氣裏瀰漫着一種熟悉的悶濕。縱使風兒日日穿梭街巷、拂過香江，攜來的仍是化不開的燥熱，恍然模糊了季節的邊界。

可就在寒露日清晨，推窗的時候，忽然覺得風裏少了些什麼，又多了些什麼，說不清。也許只是撲面而來的一抹清涼，也許只是天黑得比昨天更早了一點，也許只是樓下那棵香樟樹悄悄落下一片葉。香港的秋天，從來不是天地倏然變了顏色。而是秋意還未曾有明顯改變，我們的心已早先聽見了時令的脚步。這秋韻秋味沉靜而內斂，完全像是從腳下的土地裏，一絲絲、一縷縷地漫漶出來。

「九月節，露氣寒冷，將凝結也」。寒露，是比白露更靠後、氣溫也更低的秋天第五個節氣。至此，少雨乾燥、陽氣漸消、陰氣漸生。俗話說「要想身體好，寒露土中寶」，何以土中寶？其實就是土。寒露是戌月的開始，戌土即是未土變涼之後所形成，也就是業經大火焚燒以後冷卻的火土，又稱灶心土。所謂一方水土養一方人，指的就是此時此刻此地的水和土。人須順應四時氣候與陰陽變化規律，應地而食。水土不服之說，便出自於此。《西遊記》中唐僧西遊之

前，唐王說「寧念故鄉一撮土，莫戀他國萬兩金」，並在酒杯內放入一點土。如今有些老人出遠門之時，還會帶上一些家鄉的土。一旦感覺不適，便用這土泡水喝。

《本草綱目》記載，「伏龍肝即灶心土，須對釜臚下經火久煉而成形者，具土之質，得火之性。其功專入脾胃，有扶陽退陰散結除邪之意」。因此戌土對應脾胃，寒露最該吃土，換言之大地孕育萬物，人體與地氣相接方能汲取生機，這時從土中刨出之物便是最好的吃食。比如蘿蔔、山藥、紅薯、土豆等，即植物根系，全都長在土裏、得土之氣並在寒露成熟的農作物，擁有純粹的極盛力量。

香港人慣於吃藕，認為秋藕補氣血、健脾胃、潤秋燥，最為養人。尤其寒露前後，粉藕經過一夏生長，飽滿緊實，澱粉足，食用正當時。無論煲湯還是蒸煮，都自帶一股清潤之氣，吃起來綿密軟糯，滋補卻不油膩。兒時粉藕剛一上市，母親便買來燉湯。粉藕表面粗糙偏黃褐色，去皮後蓮孔也比脆藕大一些。母親將藕肉切成小塊，藕斷了絲還連着，藕絲被拉得筆直。藕塊越多，絲也越長越亂。燉煮幾小時後，筷子已夾不起一整塊，才輕輕一碰，就酥化進了湯裏。我乾脆用勺子舀起藕泥，瞬間粉、沙、黏，藕香四溢，好吃得讓人恨不得把舌頭給一起吞下去。就連嘴

唇也糊上一層膜，彷彿只為鎖住這般滋味。

我那時體弱，換季時常生病。母親的秘籍就是用兩顆土豆加鴨腎，煮一鍋土豆湯，主打多接地氣。土豆往往燉到軟爛湯變得濃稠，看似樸素無華，卻效果如神。我只喝湯，弟弟吃葷。幾次下來，他饞得直嚷着什麼時候才輪到他生病喝湯、哥哥吃肉了。後來我留洋海外，發現很多國家都有其獨到的食療方法。如同美國人、猶太人皆把熱雞湯當作治療感冒的秘方，並稱之為「液體青黴素」。芬蘭的大人會熱一杯紅醋栗汁給感冒的小孩喝，新西蘭人則是熱檸檬飲料，而南非喜歡用生薑啤酒加蜂蜜、檸檬和桉樹油等等。其實很多流傳民間的土方子，雖然說不清原理，但都是千百年來老百姓的生活經驗與智慧結晶。

現代社會，高樓大廈，日新月異。人們在享受科技進步帶來的種種好處及便利的同時，生命與自然、現實、他人之間的連接，正在減弱、破裂甚至消失。大家被罩在鋼筋水泥中，看得見世界，摸不到溫度；看慣了不自主生長的草植，哪知露已寒，將為霜？特別是香港寸土寸金，地少人多，市區街道很少綠化，真草草地非常難得，就連土也成了稀罕物。小孩子更活在一個被精密控制的環境空間，長期不歷風雨、不曬正午、不感冷暖，不知一粒米要經播種、發芽、



◀十月三日，遊客在香港灣仔利東街拍照。 新華社

抽穗、灌漿才能端上桌，吃的越來越精緻，住的越來越高，踩在腳下的永遠是地板和混凝土，很少再觸碰真正的泥土。

猶記得女兒兩三歲時，有次我帶着她前往新界烏溪沙主禮一活動開幕。場地旁邊有一塊大草坪，綠意盎然，寬廣又柔軟，她一直盯着，眼神裏滿是好奇。於是放她在草地上面，鼓勵着去跑去玩。結果她顛巍巍邁出一步後，便如小鹿般怯生生站着不敢動，因為她從來沒有在草地上走動過。再三誘哄，她直接趴下伸出小手四處試探一番，卻仍畏畏縮縮不敢向前，令人哭笑不得。她「踩着」地面，卻接不住「地氣」。物質的豐裕及這座城市的溫室養育，讓她此前沒有觸摸泥土、觀察四季、感受地氣的機會。我們以為是舒適，豈不知失去

着扎根現實、與土地和眾生保持聯結，同頻率，齊呼吸，從而獲得生命的力量和智慧，實現真正的成長與共鳴。地氣不僅是自然之氣，也是現實之氣。接地氣就是生命根基的體現，是赤足行走於泥土的原始本能，亦是文明進階中的清醒自覺。完整的生命，應當頂天、立地、成人，是願與土地相連、與眾生同行、與萬物共生中見世界豐盛。所謂接天知時、接地求實、接人成仁，只有天地人相應貫通，生命方可生生不息。

今時今日，山川草木、風雨星河、泥土溪水、日月清風，無一不是良藥。「囊括大塊，浩然與渾渾同科！」乾坤噫氣，順應天地，回歸本真，便是最好的養生與修行。寒露日，見素抱樸，養一身清氣，守一顆靜心，安然度日，自在餘生。

10·15
香港上映

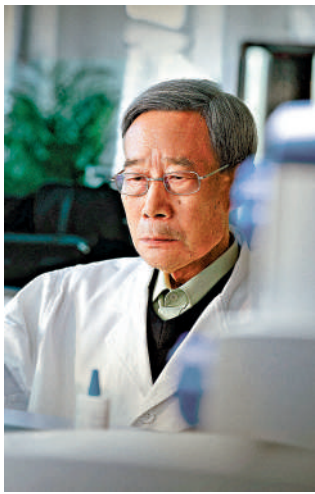
《神探之痕跡》 還原刑侦專家崔道植事跡

東西影畫

由張譯、馬麗、陳明昊主演的刑侦片《神探之痕跡》在內地國慶檔上畫，影片案件均來自真實個案，主角崔尋原型是中國首席槍彈痕跡鑒定專家、「七一勳章」獲得者崔道植。從警60餘年，崔道植在痕跡檢驗領域經手7000餘件物證鑒定無一差錯。《神探之痕跡》將於10月15日在香港上映。

陳學軍

▼老年時期的「崔尋」由李雪健飾演。圖為劇照。



痕跡檢驗工作不同於完美犯罪對決天才偵探鬥智鬥勇，也缺少追車槍戰的外部衝突，處理不好容易顯得冷門枯燥。本片用扎實的專業細節、有力的人性抉擇和簡練的人物刻畫，在揭密與獵奇之外，展現了公安刑侦英雄的初心與堅守，反映了時代變化。

「人會說謊，證據不會說謊」

影片從「冰城色魔案」入手。上世紀70年代DNA鑒定尚未普及，單一的線索讓傳統偵查手段失效，案件徹底陷入僵局，而暗處的罪犯仍伺機作案，小學女生走路上學個個心驚膽戰。崔尋聚焦現場的兇手牙齒咬痕，腦洞大開地想到每個人的齒痕和指紋一樣可以作為獨特的生物識別標誌。一邊是限期破案的壓力，一邊是海量樣本搜集，比對、實驗，男主角內心還有無法照料親人的愧疚、被母親拋棄的幼年創傷……雖然他的「痕跡同一認定原理」突破行業技術空白，並將真兇繩之以法，但更大的考驗還在技術之外。

第二起殺人案現場最有價值的物證是兇手一小塊殘缺指甲，而指甲在當年也未被納入痕跡同一認定原理作為定罪依據之一。警方在公安系統內大範圍採集指甲樣本，崔尋生平第一次給已經上警校的兒子剪了指甲。類似諸多細節不難讓人體會，這份守護民眾安寧的公安事業不止需要膽量、智慧與專注力，從業者往往常年犧牲個人時間、割捨家庭陪伴，甚至要用自己、同事乃至家人的身體作為試驗品、承受攻堅技術的代價來換取案件真相。

影片將專業破案敘事與時代背景深度交織，鏡頭調度自然融入「為人民服務」「實踐是檢驗真理的唯一標準」等標語，緊扣主角一生堅守的信念：凡經過必有痕跡，人會說謊，證據不會說謊。故事通過三位核心人物的人生選擇，形成鮮明的價值對照，折射時代洪流的人性變遷。

男主始終堅守刑侦痕檢崗位，深耕專業、初心不改；搭檔黃法醫恪守職業底

線，在工作中實現價值和責任。而男主極具痕檢天賦的徒弟，不願留在一眼就能望到頭的基層技術崗位，辭職遠赴海外；並肩辦案並與崔尋結下友誼的王隊長，在事業受挫後價值觀崩塌，為女兒出國籌錢走上犯罪道路。截然不同的人生，對比出時代大潮下的人生百態，凸顯一線公安幹警牢記初心的可貴。

大膽突破國產現實題材尺度

令人意想不到的，《神探之痕跡》還有尺度與寫實的大膽突破。片中供銷社兇殺案中，陳飛宇扮演的兇手罪行敗露毫無悔意，依仗父親軍方職權態度囂張。最具衝擊力的是，大批軍隊人員荷槍奔赴省公安廳干預辦案，形成兩套國家機器的正面交鋒與矛盾博弈。這個場景將大部分觀眾以前聽到的傳聞具象化呈現，不迴避過往時代的階段矛盾與現實問題，展現了國產影視現實主義創作的勇氣與突破。

第三起「江城公交車爆炸」案傷亡最慘重。案件真相隨着崔尋顯微鏡下拼湊的一片片身份證浮出水面。影片通過二人日常相處細節，讓觀眾清晰感知罪犯的同性戀身份，兩人接連遭遇事業失敗、生活困

頓，自身情感也無法被社會接納，心態扭曲最終犯下惡性案件、傷及無辜。其行徑法理難容、令人痛恨，但因頓掙扎的人生境遇又讓人唏噓。這樣的內容得以在國產公映影片中客觀、克制、不獵奇地呈現，直面複雜人性與時代困境、小眾群體的生存無奈，無疑是社會包容度提升與時代文明進步的表現。

影片整體敘事流暢，放學女童被雨衣罪犯追逐的驚悚、崔尋夫妻不約而同給兒子買鞋的溫情，團體排查物證場面的鋪張與男主實驗室攻堅的蒙太奇轉換自然。王隊長事發自殺後，男主角奉命到其家尋找贓款，面對多年親如家人的鄰居，又是剛剛失去丈夫和父親的母女，崔尋完成了使命卻做不到「面對」。影片設計了長鏡頭跟拍男主角從室內來到黑乎乎街道，由慢走到快跑最後不得不生理性停下喘息。雖然此處剪輯將畫面切走太早，但諸多時代感慨、人性思辨都藏在這筆斷意不斷鏡頭留白之中。

在微量痕跡解鎖懸案的背後，本片用人物的選擇與起伏記錄社會發展與觀念迭代，堪稱兼具專業厚度、現實銳度與人文溫度的現實題材佳作。



▲《神探之痕跡》將於10月15日在香港上映。圖為定檔海報。

《活色生香》：熟齡女性勇敢追愛

作為內地國慶檔最早被關注的影片，《活色生香》無論是票房成績還是排片率都未達到預期，就連熱度宣傳也停留在上映初期，如果不是刻意查找，各個平台上也鮮有相關內容出現。不過，值得肯定的是這部電影的選材角度、選角角度都可圈可點，是一部挺有新意的溫情喜劇片。在內地國慶檔一眾名導大IP的作品中也算「貼地氣」，主演閆妮、葉童、倪虹潔、許亞軍、李玲玉，不論是哪一位，都能被觀眾讚為「實力派」。

王鶴霖

《活色生香》作為內地首部銀髮婚戀題材合家歡，聚焦中老年女性婚戀話題，特別適合年輕人陪伴父母觀影。尤其是影片中所展現的退休孤獨感，老年人情感缺失等社會性問題，更需要社會大眾以及兒女們的關注，了解陪伴對於老人家的重要性。

劇情接地氣 人物形象豐滿

電影中幾個女性角色性格各異，都鮮活明明，離異女性薛寶梅（閆妮飾）熱愛生活，性格開朗，是一位勇敢的「追愛者」；蔣芳芳（葉童飾）時尚灑脫，秉持活在當下的生活態度。她本只想尋個生活搭子，卻投入一段黃昏年下戀；梁美心（倪虹潔飾）是一位喪偶的有錢女士，內心柔軟、沉浸在丈夫離世的情緒之中，但在對待家人時又會表現得熱情樂觀。她們組建成了「退休閨密團」，日常生活熱鬧而精彩。

電影中的她們生活豐富，獨立自主，擁有愛的勇氣。女性退休之後，進入人生下半場，她們除卻是別人的祖母、母親、妻子，首先是活出她們自己。如果問這部電影最打動人心的是什麼？就是角色身上展現出的直面生活的蓬勃生命力。

「退休閨密團」的友情很能打動人心，她們中不會因為男性這個話題而針鋒相對，更多的是建立在互相尊重之上的情誼，所展現出的情感充滿韌性。可以說，電影打破了以往銀髮女性大多捲在婆媳鬥法、接送孩子的日常當中，而是從中跳出，去講述她們的感受和故事。

踏入退休，是否可以追愛？感情線方面，薛寶梅這條線的情感狀態豐富，60歲依然「戀愛腦」愛上年上男，樁樁件件都不走尋常路；蔣芳芳這邊的感情線也熱鬧非凡，一輩子金錢至上的時尚姐姐被年下戀人施在寬（保劍鋒飾）欺騙。施在寬這個角色對保劍鋒來說也是一次新體驗。可以說電影男性角色全員演技在線，各個年齡層的帥哥們顛覆形象的搞笑，形象的反差給電影更添看點。

總的來說，這部電影劇情設定很日常，是常見的生活百態的集中，屬於熱鬧的滬上生活喜劇，一群優秀演員的加持讓老年人「黃昏戀」也變得美好。可以說，電影的名字《活色生香》，通過演員們的演繹而帶給了觀眾有關銀髮一族生活的新可能，活代表着鮮活，色代表着風采，生指的是堅韌的生命熱情，而香正是走過幾十載生活所凝聚成的韻味。勇敢去愛，幾歲都不晚。

◀《活色生香》聚焦中老年女性婚戀話題。圖為電影海報。