

「大遺址」

這些年，隨着經濟社會的全面發展，「大」的東西越來越多。比如「大電網」「大交通」「大火箭」「大飛機」，或是廣度、深度空前拓展的系統工程，或是具有標誌引領意義的龍頭項目，都是國家發展的重點主攻方向和競爭制高點。

還有一樣，那就是「大遺址」。

前幾天，全國大遺址工作會召開，部署「十五五」期間的遺產保護。中國是文明古國，各類遺址遺蹟數不勝數。然而，能夠冠以「大」字的，就是從字面上，也可推測，必有非凡之處。大遺址，不僅規模大、面積大，而且價值大、影響大、分量大，主要是大型聚落、城址、宮室、陵寢等，被確立為「實證中國百萬人類史、一萬年文化史、五千多年文明史的核心文物資源」，是「中華民族文明發展史最具代表性的綜合物證」。

按此標準嚴格篩選，全國三十三萬多處古遺址裏，被認定為「大遺址」的，僅有一百五十處，比例不到萬分之五。其中，跨省的有五處，包括長城、大運河、蜀道、秦直道、明清海防。

而就分省來說，河南、陝西、山東三省最多，分別有十六、十五、十處。

如河南的仰韶村、殷墟、隋唐洛陽城、北宋東京城遺址，陝西的阿房宮、秦始皇陵、西漢帝陵、隋大興唐長安城（含大明宮）遺址，山東的大汶口、臨淄齊國故城、曲阜魯國故城。這三省，可以說是中華文明早期的主要發祥地。「大遺址」的數量，亦佐證了這一點。

還有北京的周口店、圓明園，浙江的河姆渡、良渚，四川的三星堆，重慶的釣魚城，江蘇的南朝陵墓群，以及西藏的古格王國，新疆的高昌故城等。他們星羅棋布於大江南北，共同點亮了群星璀璨的文明地圖，充盈着中國氣派。港人北上到內地，不妨和「大遺址」多些接觸。



瓜園蓬山
逢周三、四、五見報

斑蘭探秘

世上有些味道，是鼻子先認出來的，舌頭反而慢了半拍。

走在泰國街頭，你往往會在某個轉角、某輛計程車、某戶人家的廚房裏，撞見一股說不清道不明的香。軟軟地纏上來，帶點青草的爽快、椰子的奶甜，還有一絲茉莉香米似的暖——這就是斑蘭（Pandan），東南亞飲食文化中那一抹標誌性的翡翠綠。

斑蘭學名香露兜，是種熱帶灌木，一條條帶着細鋸齒的深綠色葉片扎根在亞熱帶的土壤裏，隨手一撕，清冽的甜香就瞬間漫上來。它從印尼一路往北往西擴散，儼然成了亞洲南部廚房的通用語言。而泰國，大概是這香氣最負盛名的舞台，從街邊小吃到皇室甜點，幾乎無處不在。

西方人愛叫它「亞洲香草」，這稱號其實並不貼切。香草的味道是慵懶、綿密的，斑蘭卻清新得多，周身透出剛剛割過的草木氣息。

科學家發現，斑蘭所含的芳香物質恰好跟香米和爆米花同宗同源，這也解釋了為什麼很多人跟它雖是初見，卻如故人來。

在泰國廚房裏，斑蘭葉是真正的七十二變。煮米飯時折兩根打個結，丟進電飯鍋，掀開鍋蓋那一刻，整屋都會被米香和草本香填滿。

著名的泰菜「斑蘭包雞」則是將醃製入味的嫩雞肉用斑蘭葉包裹成小口袋，下鍋油炸。葉片鎖住肉汁，咬下一口，油脂與奶甜香近乎完美平衡，堪稱絕配。

但若論流行程度，甜品才是終點。萬斑蘭搗碎、榨汁，那碗濃郁的翠綠汁液便是天然染色劑和香味劑。從空氣感十足的戚風蛋糕，到軟糯黏牙的斑蘭糕，尤其是大名鼎鼎的咖椰醬（Kaya），抹在焦香的多士上，整個早晨都美麗了起來。這幾年，斑蘭的風順勢北上，吹進香港、台灣乃至內地的甜品店，可追根溯源，那股讓人一聞難忘的香，骨子裏終究是熱帶雨林獨有的野生浪漫。



食色判答
逢周二、三、四見報

科技昌明的今天，人的能力似乎越來越強，卻又常被無力感困擾。面對氾濫的網絡信息，無從辨其真假；AI助力下的生活好像更加方便，又彷彿給人套上了新的枷鎖。弱的思維之重要性於此顯現。我之所謂「弱」的思維有兩層內涵。

首先是體悟「弱」之文化真意。弱，與強相對，一般理解為某種「劣勢」。但在中國文化裏，「弱」非全然消極，而是一種韌的堅守和智慧。《道德經》有云，「弱者道之用」，說的是做事應順勢而為，合乎自然。

北大哲學系教授樓宇烈十月九日辭世。他生前曾多次向中小學老師推薦讀柳宗元的《種樹郭橐駝傳》、王陽明的《訓蒙大意》與龔自珍的《病梅館記》。當下不少老師和家長過度干預孩子的成長，這三篇古文都強調順應規律，讓學生自由生長，避免人為扭曲而「名曰愛之，實則害之」。

樓宇烈提倡讓優秀傳統文化回歸日常生活。對於人們面臨的各種紛擾，他認為應聯繫起來看問題，持平

香港的免費電視頻道為了增加收視率，節目內容難免通俗，無可厚非。不過，偶爾出現的優質劇集，以至時事資訊節目，更令觀眾感到欣喜。近期熱播的《醫生，你有病？》具備時事知識，主持人風趣幽默，受訪者的真實人生令人動容，整體水平異常出色。

承接着同系列節目《尋人記》的模式，我估計《醫》節目的幕後人員，亦先從多年前曾經訪問的紀錄片中搜集資料，然後再整理成為脈絡關連的內容。是次《醫》節目的主旨

今天是匈牙利「鋼琴之王」弗朗茨·李斯特誕辰两百一十五周年。適逢大師冥壽之日，應景地分享一張他的鋼琴套曲《詩與宗教的和諧》選集。本張黑膠唱片由美國VOX旗下的Turnabout廠牌於一九七八年灌錄並發行，特邀二十世紀奧地利鋼琴家阿爾弗雷德·布伦德爾演奏演繹這組李斯特受法國詩人拉馬丁同名詩集啟發的鋼琴套曲。包括第一首《祈禱》、第三首《孤獨中感念天主的賜福》、第四首《死之冥想》、第七首《葬禮》和第十首《愛之歌》共五首作品收錄其中。黑膠封套選擇了意大利文藝復興巨匠弗拉·安傑利科繪於佛羅倫斯聖馬可修道院的濕壁畫名作

獨一無二的蕭芳芳

筆者很喜歡蕭芳芳！日前看到芳芳姐再次現身，與郭富城一同出席「護苗基金」的活動，勾起了我心中許多關於她的溫暖記憶。

對於我們這群七〇後來說，小時候，總能從父母口中聽到蕭芳芳與陳寶珠當年紅透半邊天的事跡。偶爾在電視上重溫粵語長片，便驚嘆這位姐姐身材高挑、雙腿修長，美麗動人。

後來入行當記者，芳芳姐全力推動「護苗基金」，保護兒童免受性侵犯，有幸與她有過幾次採訪的機會。鏡頭外的芳芳姐依然高貴漂亮，她的衣着品味自成一格，帥氣之餘，亦型格十足。

她多年來受耳疾困擾，最初採訪，需要在她耳邊提高音量發問；到了後來，她只能依靠文字來溝通。在人多嘈雜的場合，外界的噪音會讓她耳鳴劇痛，但即使如此，她對基金會的事務依然全力以赴。

在我整個採訪生涯中，最難忘、亦最感榮幸的一篇人物專訪，

文學批評家葉嘉瑩提出「弱德之美」，意思是在承受和堅持中守住自己的操守。俗話說「強扭的瓜不甜」，蘊含的也是順應自然，不可強求的道理。「弱」的文化內涵浸透在中國人的生命哲思之中。當然，在西方文化中也能找到「弱」的表達。蘇格拉底有句名言，「我唯一知道的就是我一無所知」。正是對自我之「弱」的體察，使他成了一位偉大的智者。

其次是以「弱」的文化和精神閱世處事。AI、算法等各種新技術，其

持一份平常心

平常心，做本分事。當一個人看到海岸線，第一感覺是它把陸地和海洋分開了，但是換一個角度，也正是海岸線把陸地和海洋連結在了一起。我們生活中經常非此即彼，這種思維方式是種種知識障礙和煩惱的源頭。

有一個故事，某人買了一雙很漂亮也很貴的鞋，在火車上忍不住打開鞋盒來看，不小心一隻鞋從車窗掉了出去，就剩下一隻鞋，大家都覺得可惜，可是那人做了一件令人吃驚的事：他把另一隻鞋馬上也丟了出去，

《醫生，你有病？》

是：醫生治人，但自己如何好好看待生命？節目中的受訪者來自不同領域的醫生，他們的真實故事相信對觀眾有所啟發。

首位被訪者是丁醫生，他本身是精神科醫生，但自小自讀寫障礙，對於個別的中文字尤其難以書寫。我相信如我般大部分觀眾都很好奇，丁醫生如何能夠克服自身障礙，從而成為醫治病人的醫生。「雖然我唔識寫某字，但我中文水平很好的。」節目中的丁醫生如是說。丁醫生博覽群書，尤其熱愛中國文學。他雖然有讀寫困

《詩與宗教的和諧》

《最後的審判》中的左側天堂局部。作為文藝復興時期被多位繪畫巨匠反覆創作的經典題材之一，《最後的審判》在弗拉·安傑利科筆下呈現出對稱、理性、和諧和秩序之美。這



減肥有風險

美國「肥胖症」患者的比例一直居高不下，但「減肥神藥」Ozempic似乎帶來了新的希望。為什麼減肥那麼難？哈佛大學人類學家、生物學家Daniel Lieberman說，一是坊間流行的節食減肥法似是而非，且相互矛盾，二是人類進化中生成的自保機制本質上是「反減肥」的。

Lieberman比較研究了多種節食法，發現只吃生食他做不到，而「營養奶昔」節食法讓吃飯樂趣全無。那麼高脂低碳水的阿特金斯節食法或摒棄穀物、豆類的「石器時代節食法」呢？他說前者有一定的科學根據但難以堅持，後者就原理可疑了。研究證明，人類先祖曾食用過穀物、豆類，而且豆類中的「反營養物質」在煮熟後就不會影響人體吸收維生素或其他養分了。

Lieberman推薦「地中海式飲食」：食用全穀、豆類、大量蔬菜、水果和橄欖油，多吃魚，少吃肉。但也指出，只要膳食結構合

霏常娛樂文霏霏
逢周三、四見報

「弱」的思維

實都映襯出人類弱小的一面。科技確實是人類創造的成果，卻不天然馴服於人。正因為弱，才需要科技的扶持，也正因為弱，才應當警惕科技的綁架。如果說，相信人類之強，社會才有進步之底氣；那麼，保持「弱」的思維，社會進步才有韌性，而這種韌性可謂文明積澱必需的條件。

「弱」的思維可用之處頗廣。比如，白居易的詩淺近易懂，有一種說法是他寫了詩會念給老太太聽，如果她能聽明白，才記錄保存下來。有學者考證此乃附會之說，並不屬實。不

自己留着一隻鞋也沒用，如果有人撿到一雙還能用。持平常心，不執迷，該放下時就得放下，這樣就少些憂愁。

不少人常因焦慮而無病亂投醫，忙中失序。樓宇烈對此給出的建議還是持平常心，做好應做的事。在他看來，每天都能做好日常的事情，比去做一些玄妙的事情要難得多。「饑來吃飯，困來睡覺」，這就是修煉，有多少人吃飯的時候不好好吃，百般思慮，睡覺的時候不好好睡，千般計

分記憶和自理能力。脫下白袍，醫生也是普通人，也必須要有足夠休息和消閒。蔡醫生的太太成為了照顧者，多年來不單向涉事單位提出法律訴訟，為蔡醫師爭取合法權益，蔡太太還無時無刻照顧兩個孩童：親生兒子和失憶的蔡醫生。照顧者何其偉大，令人尊敬。

「碟中畫」《詩與宗教的和諧》/《最後的審判》

◀唱片《詩與宗教的和諧》的封面為安傑利科畫作《最後的審判》。作者供圖

位尚屬文藝復興早期的大師在這幅不規則祭壇畫中已經開始運用焦點透視法。天使和聖徒們懸在空中圍繞着居中而至的耶穌基督，左右兩側對稱的長方形空間分別是天堂與地獄。相比較他的晚輩盧卡·西尼奧萊利和米開朗基羅更為著名、尺幅更宏大且畫面更為複雜的同題材巨製，安傑利科筆下沒有任何的混沌與戲劇衝突。左側即將升入天堂的人們正朝着天上的基督跪拜或祈禱，甚至有些人在和天使相擁，在他們的引領下走向伊甸園般

理，盡量不吃精加工食物，適當運動，其他飲食方式也能保證健康。他不贊成通過計算身高體重比例的BMI來判斷肥胖與否，認為那是健保公司為降低風險想出的花招。而且，進化中產生的自保機制要求體重保持穩定，突然大幅減重會觸發「警報」，人體隨即自動調節新陳代謝，把減掉的重量又加上去。減肥時掉的不只是脂肪，還有肌肉，加回來的卻只有脂肪了。

藝加之言王加
逢周三見報

墟里葉歌
逢周一、三見報

過，當我們想講清楚某個道理時，把聽者假想為文化程度上的「弱者」，避免雲山霧罩，玄之又玄，往往能取得更好的效果。再如，社會日趨老齡化，設計社會服務方面的制度、設施時，多為年老體衰的「弱者」設身處地考慮，效果會更符合實際需求。

知見錄谷中風
逢周一、三、五見報

伏牛山喬苓
逢周三、四見報

文藝中年輕羽
逢周一、二、三見報

責任編輯：李兆桐