



▲市場主流睡眠追蹤器。AI製圖

# 勿因追求好眠而失眠

對愈來愈重視健康管理的現代人而言，睡得好已不再只是躺在床上閉目養神那麼簡單，而是成了一門可以量度、分析、評分的學問。智慧手錶、智慧戒指及各種手機應用程式應運而生，讓人們每天醒來多了一項習慣：檢查睡得好不好。

近半數美國人及約四成英國人使用各種裝置追蹤睡眠，中國相關用戶規模估計亦已超過一億至一億五千萬人。

睡眠追蹤器能把難以量化的睡眠轉化成一組客觀的數字。裝置主要透過身體活動、心率、呼吸頻率及皮膚溫度等數據，推算使用者的睡眠狀況。然而，能判斷一個人是否入睡，不代表能準確掌握他睡得多深。當追蹤器進一步分析淺睡、深睡及快速眼動睡眠（REM）等階段時，準確度便會下降，與專業睡眠檢查的吻合度約為五成至八成。

即使數據並非百分百準確，睡眠追蹤器仍有其價值。它可以幫助使用者了解自己的睡眠時間和作息規律，從而調整生活習慣。美國睡眠醫學學會的一項調查顯示，報告使用睡眠追蹤器的成年人中，過半數人在了解數據後改變了行為。

有人因追蹤器發現自己其實睡得足夠，終於放下不必要的擔憂。也有人因為某晚深睡時間不足，便認定自己休息不佳，甚至整天惴惴不安。這種過度追求理想睡眠數據反而引發焦慮的現象叫「矯枉過正型失眠症」。

睡眠追蹤器原本是為了幫助人們睡得更好，但當每天起床都急於查看分數，晚上又擔心自己能否達到理想指標，追蹤便可能變成另一種壓力。睡眠不是一場需要拿滿分的考試，如果為了追求完美分數，反而夜夜擔心睡不好，那麼最值得放下的就是手上的追蹤器。



樂活  
潘少  
逢周一、二見報

## 夸父追日

《山海經·海外北經》寫道：「夸父與日逐走，入日。」簡單八個字，說一個巨人竟然跟太陽比賽跑步。而不同民間故事，亦繼續構作夸父追日的故事。

其中一說，夸父是后土的孫子，耳朵掛着兩條黃蛇，手上也拿着黃蛇，住在極北的幽都之山。那裏有黑水，山上有黑鳥、黑蛇、黑豹、黑虎，連狐狸也是黑的，附近住着「玄丘之民」。在這裏，夸父端坐山上，聽海風吹過，看太陽天天從東方升起，又往西方落下。看得久了，他心裏有了個念頭：太陽可以日日遨遊天空，我為什麼不可以？

有一天，夸父決定出發。《山海經·大荒北經》說他「欲追日景，逮之於禺谷」，就是一路追到太陽將要落下的地方。走了這麼遠，他受得了太陽的熱嗎？

夸父被烈日曬得口乾舌燥，急忙跑到黃河邊喝水，再去喝渭河的水，兩條大河竟然都不夠他喝。他又轉身北上，想去大澤痛飲，卻在半途渴死了。故事到此，偏偏還留下一個轉折：「棄其杖，化為鄧林。」夸父倒下，手杖卻變成一大片樹林。

這神話把太陽的威力，寫成了一場巨人的口渴。日光灼熱，令夸父喝盡河水，連大澤也成了遙不可及的救命之處。對經歷乾旱的古人來說，烈日之下河流枯竭、土地失水，都是可以看見的災難。夸父追日，便像是把旱災說成一場驚天動地的故事。

而夸父越是巨大，這場乾旱便越顯得可怕。他可以跨越千山萬水，喝光兩條大河，卻終究受不了一個太陽。這是古人對乾旱的恐懼，也是對太陽力量的認識。

然而，古人沒有讓故事停在枯竭。夸父終究沒有捉住太陽，但他留下的手杖，變成了能夠遮蔭、結果的桃林。所以，夸父追日的故事，一面寫出了烈日如何使大地乾渴，一面又想像枯竭之後，仍會有樹林生長。面對旱災，古人既知道太陽的可怕，也願意相信，乾涸的大地終有重生的生命力。



普通讀者  
米哈  
逢周一、五見報

最近，「閃身步」和「狗熊哆嚙毛」火了。這兩個動作和前段時間火遍全網的「科目三」不同，它不是網友創造的動作，而是中國民族民間舞的訓練內容。「狗熊哆嚙毛」來自山東鼓子秧歌，「閃身步」來自安徽花鼓燈。

不過，論到火爆的原因，這兩個動作和「科目三」有一個共同點，就是都有一個好玩的名字。「科目三」本是駕照考試術語，為何成了舞蹈動作的名字；這一套扭胯、繞手的動作，和駕考有何關係，似乎都沒人能

大數據常常給我推送各種讀書視頻，不過有些，光看標題就讓我失去了點進去的興趣，例如「每周一本世界名著，一口氣讀完小仲馬的《茶花女》」，一看時長，十九分四十二秒。對視頻而言，這已經算相當長了，但對一本二十多萬字的名著而言，又實在太短。簡直是把一本小說塞進了榨汁機。類似的視頻相當多，「十五分二十一秒看完《局外人》」，「三十一分十六秒『沉浸式品讀』《紅與黑》」，「睡前用二十九分二十九秒聽完《百年孤獨》」……

體育項目有「大滿貫」，即運動員在同類項目的巡迴賽事都獲得冠軍，堪稱一時無兩。能夠獲得如此殊榮，實在不易。首先，運動員本身要有一定條件，另外要配合天時地利人和，方能成就霸業。

藝術門類本來沒有什麼「大滿貫」可言，不過為了表揚業界工作人員的努力，故此近年亦頗多具有連貫性的藝術獎項。中國的電視廣播業便有三大獎項，包括飛天獎、白玉蘭獎和金鷹獎，各獎項的性質和年期不一。二〇二四年底的劇集《山花爛漫

時》中飾演女主角張桂梅校長的女演員宋佳，早前已憑該角色奪得金鷹獎和白玉蘭獎，本月初頒發的飛天獎，宋佳再以相同角色獲得優秀女演員獎，成為了「大滿貫」影后，真的實至名歸。

好演員都渴望好角色，藉此發揮精湛演技，從而獲得觀眾認同。我曾在本欄介紹劇集《山花爛漫時》，該劇以真實人物張桂梅校長為角色原型，述說「教育好一個女孩就是改變三代人的命運」的故事。宋佳演繹張桂梅，賦予了獨特的角色造型和神

一場近三十年的音樂重聚，以和諧共樂奏出古典音符，可遇而不可求。

上周三晚在香港演藝學院區永熙音樂廳迎來英國聖馬田樂團，由出任音樂總監十五年的小提琴家貝爾（Joshua Bell）領奏，與學院同學們一起演出。該團剛剛完成內地巡演，在深圳演後過境香港臨時加演一場。貝爾感謝兩位香港友人贊助演出，讓樂團自一九九七年在已故創辦人馬連拿爵士指揮聯合樂團後，再一次同台奏樂。當年奏樂仍然在團的共有三位，香港的姚桑琳、甘浩鵬則已貴為老師輩，在席上觀賞。

音樂會以貝多芬《艾格蒙》序曲開始，弦樂、管樂大部分由客團和香港演藝學院同學一對一奏樂，貝爾坐在樂隊首席位置，一面拉琴、一面領奏，過程中樂隊成員的眼睛都注視貝爾的琴弓，保持精準節奏。弦樂固然出色，多次漸強樂段，效果良好。最後全奏時四支小號和六支圓號與定音鼓奏出雄渾音符。貝爾透露排練只有兩小時，但感覺彷彿與同學們一起奏樂多年，為他們自豪。

接着另一批同學上場接力，演出柴可夫斯基《弦樂小夜曲》，貝爾繼續兼任首席，近四十人組成的五組弦樂從一開始以強勁的弓法拉奏，第

圖為十月二十二日在亞美尼亞瓦加爾沙帕特拍攝的埃奇米阿津主教座堂。

新華社

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

## 「閃身步」為什麼火

說得清楚，但「無厘頭」恰是網絡流行的關鍵因素。「狗熊哆嚙毛」也是如此，步態肢體皆如其名，憨萌可掬，而抖毛的樣子也符合承受壓力時疏解情緒，甩掉疲憊和鬱悶的願望。「閃身步」動作的識別度自不待言，「閃」在網絡語言中亦別有意趣，網友遇到讓自己不爽的場景時常說「我閃」，如果配上一個「閃身步」，簡直天衣無縫。

「閃身步」「狗熊哆嚙毛」以及「浪子踢球」等舞蹈動作，如果按專業的標準，練到符合規範不容易，將

這條賽道還十分擁擠，同一本《咆哮山莊》，我就看到十分鐘、二十分鐘、三十八分鐘的版本，還有四十五分鐘一集、上下兩集合共九十分鐘的長篇版，主打一個差異化供應，總有一款適合你。當然，我並不反對用視頻談文學，讀之前有人帶你認識背景，讀完之後有人幫你梳理人物、分析作品，都是很好的事情。問題是大部分同類視頻並不是要帶你走進一本書，而是暗示你根本不必打開它，只要付出十分鐘，就已經可以把幾十萬字的名著精髓全部收入囊中。這樣的誘惑實在太貼心了，既滿足

了人們想讀書的願望，又替我們省去了真正讀書的麻煩，難怪點擊率都不錯。

但文學之所以是文學，從來不只因為它講了一個精彩故事。人物說話時的猶豫，房間裏的光線，作者花了幾頁才慢慢鋪開的一種情緒，甚至那些看起來與情節毫無關係的宕開一筆，往往才是閱讀時最難忘的部分。把一本小說濃縮成情節提要，當然可以讓你知

道誰愛上誰、誰背叛誰、最後誰死了，卻不能讓你經歷作者希望你經歷的時間。

讀書的時間從不是浪費，而是作

態，特意展現了角色的堅執和倔強。為學生爭取教育資源時，角色的毅力和意志，宋佳演繹得入木三分。

大部分教育家，不論是老師抑或校長，都需要面對學生、家長，以至來自不同界別的其他持份者。教育家面對的困難，很多時都是尚佳戲劇素材，能讓角色活起來，相關故事亦具感染力。如此角色可遇不可求。香港話劇舞台亦曾有類似角色，例如古天農編導的《芳草校園》，講述新界鄉村面臨殺校的小學，當中的校長、老師和全校唯一女學生如何共同面對困

難。另外，資深戲劇家麥秋在話劇《孔子回首63》，以八十多歲的真實年齡，演繹劇中七十三歲的孔子，再回望由另一位演員飾演的六十三歲孔子。角色的跨越程度越大，越能考驗演員的表演能力，令演員更具挑戰慾望。

席，四分鐘的樂章結束前回到座位，第三樂章開始前把價值連城的Strad交回給貝爾，接着一氣呵成完成，迎來掌聲。

壓軸的德伏扎克小提琴協奏曲由客團領奏，弦樂人數減半，但音量不減，增加的是管樂和貝爾對奏的室內樂效果，也顯示出樂團自動導航的專業，難得一聽。

樂問集

周光蓁

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報

墟里

葉歌

逢周一、三見報

責任編輯：李兆桐

實宇採聞

逢周一見報