



雙城記

何冀平

過了初五過初六，過了初六還照常。年，很快過完了。北方人過年總是要吃餃子，水煮的是水餃，蒸熟的叫蒸餃，油煎的叫煎餃。年三十晚要吃，初一要吃，初五要吃。年三十意在「交子之時」，年初五意在形如元寶發財進寶。北方俗語：初一餃子，初二麵，初三烙餅攤雞蛋。過年，幾乎沒吃上一口米飯。

記得有一年，去英若誠家拜年。英若誠在做文化部副部長之前，職稱是北京人藝劇本組組長。別小看這個職位，在北京人藝，劇本組比黨委辦公室重要，歷屆組長赫赫有名，第一任曹禺，第二任趙啟揚，第三任于是之，第四任英若誠。我有幸在第三、四任組長麾下任編劇。

英若誠那時住在北京團結湖附近，離我家不遠。團結湖的住宅是落實政策樓，文革中私宅被強迫歸公的人家，都有可能在這個小區分到房子，想來英老也屬於此類。當天是過年，本想看他就走，英老很熱情，一定要留下吃飯。英若誠出生在北京，少年時就讀天津聖路易教會中學，後在英國劍橋大學留學，是派洋，但生於大戶人家，滿族，是懂得吃的。再者在人藝多年，早已被舞台背後的煙火氣，還有那說不

碧粳米

清道不明的情愫，熏染成了「吃主兒」。

我當時因為創作劇本，正一頭鑽進海洋一般的「飲食業」，酸甜苦辣不辨西東，他身為組長仁熟的叫蒸餃，油煎的叫煎餃。「學生家」的初作，就給我講起「吃」來。記得最具代表性的，年初五意在形如元寶發財進寶。北方俗語：初一餃子，初二麵，初三烙餅攤雞蛋。過年，幾乎沒吃上一口米飯。

在英家吃了什麼菜已經不記得，只記得那碗碧綠色的碧粳米飯，軟硬適中，粒粒分明，顆粒細長，微有綠色，晶瑩如玉，香氣誘人，綠色絕不是菠菜汁浸染，是天然的淡綠，真是個「熱騰騰碧瑩瑩綠畦香稻粳米飯」《紅樓夢》裏有寫：襲人兒寶玉吃多了酒，就叫作酸筍雞皮湯，寶玉痛喝了兩碗，吃了半碗碧粳粥。英老家的這道飯，和紅樓的碧粳粥出於一轍。

自此念念不忘，北京的大酒店、高檔商店、內部供應處，哪裏都買不到綠色碧粳米。至今無奇不有的「京東」、「淘寶」也沒有，在香港曾經繼續找，依然找不到。據說碧粳米產於河北，產量很少，因用泉水灌溉，種出的稻米帶天然淡綠色。不知是沒了泉水，還是沒了稻種，難道就絕了不成？



冬陽天地

梁冬陽醫生

脂肪肝

脂肪肝顧名思義是肝臟積聚太多的脂肪而形成，如果你沒有這個概念，那麼你想像一下平時我們吃的法國煎鵝肝為什麼這麼美味，就是因為餵這些鵝吃太多有營養的食物，令牠們長胖而形成脂肪肝，脂肪高煎出來特別香。同一道理北京填鴨，把食物硬塞進去，日本和牛也是讓牠們只進食不運動而積聚脂肪，那白花花的多是滲入肉中的脂肪，脂肪愈多愈入口即化。

聖誕節至農曆新年家人和朋友團聚、暢飲、一齊吃飯的次數比平時多。因為限聚令不能去餐廳，加上天氣冷，所以很多聚會都變成在家裏打邊爐吃火鍋，氣氛使然不知不覺飲多了很多酒和吃多了很多食物，日積月累整個疫症期間很多人體重直線上升。

如果有個肥肚子被人取笑可能會留意自己的飲食，不要以為人瘦就沒有脂肪肝，有不完全統計香港人5個人之中就有一個脂肪肝。這和香港人的生活習慣如運動少、應酬多，沒有節制飲食有莫大的關係。

假如你想知道自己有沒有脂肪肝，可以抽血驗肝功能，照超聲波，現在有新的肝纖維掃描儀(fibro-scan)，能夠知道脂肪肝的指數、肝纖維化的情況，特別是有沒有肝硬化，而In Body也可以知道你身體裏邊的水分含量、蛋白質、脂肪含量。將這些指數數據化更加令人容易接受，知道現在指數如何、做了運動之後是否有變化，有個目標更加容易控制自己的體重、飲食、運動。

脂肪肝分為酒精性和過重引致的脂肪肝，當然還有其他一些代謝性的病引致。如果平時因為社交應酬而飲少量的酒是可以接受的，但如果大量飲酒或者長期食一些煎炸、肉類、零食、肥的牛肉等就會愈積愈多。其實它是可以預防的，即使被發現已經有脂肪肝也可以通過飲食來控制，例如運動令到脂肪肝逆轉至正常，否則脂肪肝會影響肝臟的正常運作，妨礙肝的消化、解毒功能、生產凝血因子等等，輕者營養不良、糖尿病，重則影響凝血引致出血傾向。

肝臟的脂肪假如壞死就會形成疤痕引致肝硬化甚至肝癌，一旦發生醫好很難，而我們只需要在一些細節上留意，預防永遠勝於治療。



水過留痕

少爺兵

不可否定自家的優點

「有心唔怕遲，十月都是拜年時」，可見中國人對農曆新年的重視，由於疫情關係，拜年串門、新春團拜等等新年禮節大家也明白到「可免則免」；不過，很多中國人家庭還是爭取在家裏吃一頓熱熱鬧鬧、開開心心的團年飯，迎接新一年的來臨。

過往每次回到香港度歲，不少朋友都追問筆者有關美籍華人在美國過年的情況，這個事情嘛……筆者亦樂意向友人們娓娓道來：「團年飯時對在外國的華人來說，自然是不可或缺的習俗，在美國的華人於年初一都不約而同聚集在唐人街，舞龍舞獅、鼓樂聲和爆竹聲、歡笑聲沸騰喧天，氣氛相當熱鬧富節日感，而「逗利是」更是少不了，而華人學生過新年的日子，大部分學校是允許學生自行請假兩、三天而不作曠課論，其他族裔的學生慶祝他們國家的新年，學校也是採取同樣的請假措施。」

筆者的姐妹們在美國是經營旅遊生意，認識不少美國人、黑人和西班牙裔等不同種族的旅遊巴士司機，加上二十多位華裔導遊，所以慶祝

農曆新年最少亦要筵開三席，菜式自然是以中國人口味為主，甜酸排骨和炒飯算是特別為老朋友們而設，「派利是」環節是整晚飯飯的高潮。

「喜歡中國美食，因為它的味道有很多層次感，但我不會放棄自家的食物，烹調方式不同，是凸顯不同種族的飲食文化而已。」老外友人強調欣賞和尊重人家的文化，並不代表要妄自菲薄自己的國家。

以前我們每年都會在年三十晚吃團年飯前到維多利亞公園逛花市、買桃花和很多年花返家，深宵合力插好桃花和鮮花。桃花店主都認得我們，每年自動留下兩棵桃花給我們。雖然大家一年只見面一次，但我們已經是多年的老主顧，大家已經好像很熟絡似的，都祝賀對方有一個平安喜樂的新年之餘，明年再見。

經過幾年在外地過年之後，我們已經沒有興致再到維園購買桃花了。加上今年心情受到疫情影響，也不再像以前那樣將客廳佈置得像個小型花市似的。據說今年維園花市的花店數目不如



●不同地方都有舞龍舞獅賀新年，洋溢着濃濃的年味。 新華社



此山中

鄧達智

野性 Dickinson

名模歷史上，姓 Dickinson 的名模有兩位，同父同母姐妹花；野性二姐 Janice (1955 年出生)，甜美幼妹 Debbie (1957 年出生)。

上世紀七十年代中至八十年代中乃二人走紅時節，父親為蘇格蘭/愛爾蘭裔，母親來自波蘭 (二次大戰前波蘭猶太人之多，幾近四分之一人口，亦是希特勒大肆滅族所在地)。

妹妹天生金髮碧眼皮膚白皙標準「美國麗人」；筆者如沒估計錯誤，姐姐 DNA 靠近母親地中海版本，陽光蜜糖膚色，深棕色頭髮髮色眼，四肢特長猶似羚羊。

美國白人的膚色歧視視執着傳統的歐洲人還要厲害 (中西部、南部尤其)，被誤認擁有非洲或拉丁血統，Janice 初入行時處處碰壁，連當年至具慧眼全球享負盛名的模特兒經理人 Eileen Ford 也嫌她「太 Exotic」(異族風情)。最後被另類模特兒經理人 Wilhelmina Cooper 收歸麾下，送往歐洲發展，逐步踏上青雲路。

筆者大學畢業後，離開多倫多前往倫敦攻讀設計七十年代末八十年代初，正值 Janice 紅透歐洲，尤其巴黎、米蘭及倫敦，身影遍及著名時裝雜誌封面。那是滾石樂隊米積加前伴侶 (為其生下好幾個孩子)，現任梅鐸妻子 Jerry Hall 紅透半邊天的年代，一般人對來自德薩斯州的金髮藍眼长腿美人興趣特高。正值當年日本經濟一



●Janice Dickinson 事業初期在祖國美國並不得意，並不隨俗頗具個性的長腿五官膚色，反而在歐洲脫穎而出，紅透半邊天；經常在法國、英國、意大利雜誌登上封面。 作者供圖

枝獨秀，作為另類模特兒山口小夜子亦水漲船高。

在下特別欣賞來自非洲索馬里的時尚傳奇 Iman (大衛寶兒遺孀)。總的來說，每一位設計師 (包括設計院學生) 心中都有一位 Muse，在下當年的繆思正是地中海氣息充盈的 Janice Dickinson。

就是之後從事設計行業，心目中的繆思不論香港紅人 Janet 馬詩慧、Lisa Tsang (八十年代末香港名模)、Rosemary 或國際名模 Christy Turlington 皆擁有一抹地中海氣息，一種並非南太平洋土著或加勒比海拉丁的野性，而是內在隱藏透過淺棕色、眼神、嘴唇，以及修長四肢散發着暗度陳倉的野性。(未完，待續)

波，現在有新的肝纖維掃描儀(fibro-scan)，能夠知道脂肪肝的指數、肝纖維化的情況，特別是有沒有肝硬化，而In Body也可以知道你身體裏邊的水分含量、蛋白質、脂肪含量。將這些指數數據化更加令人容易接受，知道現在指數如何、做了運動之後是否有變化，有個目標更加容易控制自己的體重、飲食、運動。

今年2月3日是立春，「立」是「開始」的意思，也標誌着牛年來到了。星相學家都認為，牛年的星辰都是順行的，庚子鼠年的星辰都是逆行的，所以出現了2020年新冠疫情全球爆發，經濟亦全面蕭條，許多人失業，更加有人死亡，港人的積蓄普遍大概只有6個月的生活費。如果春節過後，疫症仍然不能消除，許多港人就支撐不住了。

牛年的星辰都是順行，預兆內地和香港運程好，會走出陰霾，迎來興旺的格局。2021年有「天醫星」降臨，這是專門消滅疫症的能手，可以為香港渡過難關打開一條出路。

立春之後，我們高興地看到科興、國藥兩隻滅活的疫苗已經向國家申請上市，科興更加向特區政府呈交第三階段臨床實驗報告，在土耳其和巴西的數字都非常亮麗。春節之後，香港就可以啟動疫苗的接種。在春節之前，香港每日的確診數字不斷下降。政府去多個小區進行圍封檢測，有些小區還進行了很大可能第二度的檢測，都是零確診，這說明許多小區已經沒有隱形的傳播鏈了。

科興在土耳其、巴西兩國展開的III期臨床研究，結果顯示疫苗在土耳其試驗的保護效力為91.25%。土耳其III期臨床試驗目標人群為18歲至59歲處於高風險的醫護人員。巴西針對18歲及以上醫務人員的研究共入組12,396名受試者，獲得253例監測期有效病例。按照14天程序接種兩劑疫苗，14天後預防由新冠病毒(COVID-19)所致疾病的保護效力為50.65%，對需要就醫的病例保護效力為83.70%，對住院、重症及死亡病例的保護效力為100.00%。

為什麼巴西的保護比率數字相對土耳其略

為下降？這與臨床試驗的對象有極大的關係，巴西的受試人群是接診新冠肺炎患者的醫護人員，這也是全球首個全部在醫護人員中開展的新冠疫苗III期臨床試驗，而且是目前在收錄輕型病例群最多的人進行的新冠疫苗III期臨床試驗。打一個比方，如果按照一場足球比賽90分鐘計算，門將的失球比率是多少？一般的門將大約會失一至兩球左右。但是，如果出現打和加時射十二碼的情況，門將的失球比率就會達到7球(十二碼會失去5球，前面90分鐘失2球)，因為射球的機會在特定的環境下大大提高了。

巴西選擇了在疫情爆發得最厲害的醫院裏面進行III期臨床試驗，醫護人員和病患者感染到病毒的風險特別高，所以疫苗的保護率就相對被拉低了。如果改作在普通的社區裏面進行疫苗III期臨床試驗，保護比率就會達到九成以上。

滅活技術製造成的疫苗，對於老年的和患病的群組來說，是最安全的疫苗。因為以前的卡介苗、牛痘、流行性感冒、肺炎的疫苗，都是使用滅活技術。經過實踐，滅活疫苗的副作用最少，也最安全。滅活疫苗是最傳統的經典技術路線：即在體外讓病毒容易在雞蛋的蛋白質環境下生長，大量繁殖，培養更多的新冠病毒，然後使用化合物將其滅活，使之沒有毒性，但這些病毒的「屍體」注入人體，仍能刺激人體產生抗體，使人類的免疫細胞記住病毒的模樣，將之消滅。

目前我國有3個滅活新冠疫苗的第三階段臨床試驗已經獲得成功，並可以進行緊急性的使用。滅活疫苗的原材料就是雞蛋的蛋白質，可以迅速培養大量病毒，然後將病毒殺死，這種製造疫苗的方法工藝流程比較簡

單，只要在運輸的過程中有特殊的容器，密封包裝，並且安排在零度到4度左右的低溫環境保存，就可以妥善運輸和分發，幫助各國人民抵抗疫症，消滅傳播鏈。

中國今天已經向50多個國家提供了新冠疫苗，不少國家得到中國的幫助，提供了疫苗的原材料，然後訓練被援助的國家的專業人員，學會怎樣製造滅活新冠疫苗。中國這種「授人以漁」的方法，受到了國際上的一致讚賞。所以說，中國就是牛年速殺新冠病毒的「天醫星」，內地疫苗供港，也解決了香港控制疫情的關鍵問題，可說吉星高照。

今天缺乏疫苗的德國和原東歐國家、巴爾幹半島國家，都在積極洽購中國的疫苗，視作為大救星。美國企圖拉攏歐洲國家共同對付、圍堵中國，歐洲國家、亞洲國家紛紛說不，因為中國一直與人為善，又為他們提供巨大的外銷市場，德國和法國牽頭的歐盟，已經婉拒了與美國合作對付中國的邀請。連美國商人也紛紛表示要加強和中國經濟合作，爭取進入中國市場。

原因是他們都看到，中國今年會有百分之七到百分之八的生產總值增長，中國能夠每年進口1萬億美元的外國產品。香港就在大灣區內，加強和大灣區其他地方進行高科技產品製造合作，有利於香港產業升級轉型。星相學家說，到了4月中和5月中，「丑」發揮滅火降溫作用，兩星齊來，改變了過去一年「火大燒金」 outbreak 和特朗普大搞冷戰的格局。現在，拜登政府也表示要同中國合作磋商對美國有利利益的事情。

春節之後，美國和中國內地、香港的股市大升，這也是疫情的威脅逐漸減弱、美國的單邊主義再也走不下去的必然結果。

疫下過年

過去數年，我和家人都一起在外地度過農曆新年假期。今年因為疫情，大家只好乖乖地留在香港過年。於是，我要在過年前辦年貨。

原來習慣太久不做的話是會忘記的。我竟然忘記要購買什麼東西過年，甚至連全盒也忘了。可是，全盒裏要放什麼哩？好像有點模糊。以前我們是鹹甜全盒各一的哩！在店舖時見到瓜子時才記起要購買。瓜子不是受我家人或客人歡迎的，每年都剩下很多。可是約定俗成，又不可以不買。

以前我們每年都會在年三十晚吃團年飯前到維多利亞公園逛花市、買桃花和很多年花返家，深宵合力插好桃花和鮮花。桃花店主都認得我們，每年自動留下兩棵桃花給我們。雖然大家一年只見面一次，但我們已經是多年的老主顧，大家已經好像很熟絡似的，都祝賀對方有一個平安喜樂的新年之餘，明年再見。

經過幾年在外地過年之後，我們已經沒有興致再到維園購買桃花了。加上今年心情受到疫情影響，也不再像以前那樣將客廳佈置得像個小型花市似的。據說今年維園花市的花店數目不如

前，我也不知道慣到的花店是否仍在。疫情下過年很難盡興。晚上不能堂吃，一家人不能在食肆內吃團年飯，大家只好到父母或其中一名兄弟姐妹的家中才能坐在一起吃團年飯。可以想像家中有些人要到街市購買很多蔬菜，又要在廚房內拚命燒菜。不單止是團年飯，開年飯也是一樣。負責當大廚的那人這兩天一定累壞。

我家累壞的是印傭姐姐。她早在一星期前已經開始炮製蘿蔔糕。為了送給不同的朋友，她分別做了有臘肉的、半素的和全素的版本。到了年二十五，她開始大掃除。年二十八，我和她到街市「作戰」。我們在人頭湧湧的街市內被人左撞右碰，3小時內不斷往來停車場和街市，購買了把整個汽車後尾箱的空間都密密沾滿的食物，因為我們在未來的3天有8人在我家吃5餐(已經不計算早餐)。之後，我們到超級市場購買飲品和零食，還要記着誰喝什麼誰不喝什麼。我的時間花了，精力盡了，一張張的鈔票也就如插翅般飛走了。

年三十晚，女傭姐姐便要施展渾身解數，一人獨燒10個菜式供8人享用。年初一晚，吃開年飯，她再另燒10個菜式，簡直是鬼神化身。我們

大刺刺地坐着便可吃到那麼多美味食物之時，不知有沒有人會想過每一道菜背後其實是有人花上很多精力和金錢才能放在我們面前？我單是叫你只負責洗那堆碗碟，你已經會大哭起來。此時此刻，我更加明白「誰知盤中食物，碟碟皆辛苦」的道理。

我們還可以一家人聚在家中一起吃兩頓重要的晚飯。我有兩位朋友在這數月內有要事留港辦理，住在酒店內。他們每天下午到館子吃，晚上只能叫外賣回酒店吃。其中一位想與在港的姐姐吃團年飯，卻因無晚市，只得改吃午餐。可是他們一行3人要分兩枱吃，非常沒趣。過年在港，有人放映不知看了多少遍的《嗷嗷咕咕新年財》和《功夫》，悶得我吐血。年初二，我們想到錦田的兩個跳蚤市場走走，竟然沒有營業。往年這個假期都是商店賺錢的時候，今年竟然不開門！

今年的情人節碰上年初三，女士們沒有機會讓同事看到她們收花時耀武揚威的模樣，男士們也就乘機省下一筆。很多平時在這天生意做不停的花店竟然繼續休息。

疫情之下，真是世界變了。



發式生活

余宜發

歡迎你牛年

踏入牛年，第一次跟你們見面，在此祝每位讀者恭喜發財！身體健康！

雖然今年農曆新年，跟以往的仍然有着很大的不同，但相信這個對中國人來說是大吉日的節日，仍然希望可以繼續開心愉快地慶祝，只不過方式可能跟以往有些不同，就是「低調」地進行。但始終有一些是不可以改變的，就是中國人的過年習俗。無可否認，我是一個個傳統的人，從細到大經爸爸媽媽的栽培，而且在生活上不多不少學習了他們的過年習俗，所以在這裏希望可以跟你們分享一下，可能也有些跟你們一樣，不是要大家迷信，但這些習俗，又不是一个去傷害人，如果能夠簡單做到，何樂而不為！因為這個分享的目的，就是希望每一個讀者在新的一年也可以心想事成，百無禁忌，開開心心去度過每一天。

最記得細個的時候，每逢年三十晚開始，本來一向用開的「飯碗」，到這一刻，便會換上另一套，用我們俗稱「萬壽無疆」花紋的飯碗來慶祝新年，一直會用到大年初七才用回普通的，我相信寓意新年有新的希望，去舊迎新，正如要買新衣服鞋襪過年的意思一樣，而且要隆重，也要用上一些比較昂貴一點的飲食器皿，我覺得也很有趣。今天想起這一點，也很懷念一家人在農曆新年期間，拿着「紅卜卜」的飯碗一起吃飯的情景，當然我就沒有這個傳統習慣，不知道哪裏可以買到這些飯碗。

另一樣跟你分享的就是，可能現在你看到這篇文章的時候，時間已遲了一點。母親在我小的時候，每年農曆新年之前都會跟我們說：「在正月的時候千萬不要買紙張。」其實在十多年前才詢問我的母親為什麼有這個習俗，她說：「通常買紙張在以前年代，都是因為一些『大吉利是』的情況出現，才要買大量用紙張製造的物件燃燒，所以在整個『正月』，都不可以購買紙張。」所以在農曆新年前，我已習慣買多一些廁紙及紙巾回家，還要看足不足夠整個月份使用，其實無可否認，有一些壓力，怕自己忘記了。

另外在農曆新年的時候，如果到親戚朋友家裏吃飯，一定要「添飯」，可能你也大概知道為什麼，就正如在這些日子裏面，枱上的餸菜，也不要讓他們吃光，要「有餘有剩」，就是可以有延續的意思。早前跟一班朋友到屯門一間寺廟吃齋菜，在進食期間，我也分享了一些家人讓我知道的過年習俗，原來他們從來沒有聽過。正如以上所講「正月」不可以買紙張，吃飯一定要「添飯」，其實這個「添飯」也適用於你第一次到人家吃飯的時候，象徵式也好，要再吃多一碗飯，當然你不愛吃飯的話，添少少也可以，相信意思也是還有下一個機會見面。還有在年初一至年初七期間，不可以打爛東西，如果萬一不小心出現這個情況，一定要說「落地開花，富貴榮華」。這些你們也一定聽過，所以很有趣，我們的過年習俗好像要步步為營地度過。

當然今天社會進步，任何事情也會講科學根據，這些以前年代所留下來得過年習俗，可能已經覺得沒有必要去遵循，但身為中國人的我們，其實有一些無傷大雅的事情，如果能夠延續下去，為什麼不去配合一下呢？始終我們希望，在新的一年開始，任何事情也順暢，不會有問題出現在生活上，雖然沒有人能夠答得到你，如果我真的跟從這些習俗過農曆新年，之後是不是也不需要再擔憂任何事情，但人總是要「心安理得」就好了，信不信由你。

牛年運程好 神州更興旺