



潘國森
放棄老賊 挽救廢青

如果由2012年算起，香港算是經歷了接近十年的動亂。先是反對派政客「欽點」中學生跳出來假扮「學生代表」，走到最前線去領導反對香港教育當局推行「國民教育」。2013年又有小學教員林慧思用粗言辭話侮辱執法警務人員。再有2014年非法「佔中」、「雨傘革命」。守法良民見證了風雲變幻的歷史時刻。

在未敲定推出香港國安法之前，曾有政圈中人慨嘆可能要放棄兩代年輕人云云！筆者卻不同意這個大方向。所謂十年人事幾番新，二十年風水輪流轉，三十年一個世代。如果說要放棄兩代、或僅僅一代的香港年輕人，處事未免過於激烈。

現時香港每一個年齡層都有奉公守法、愛國愛港的一群，同時亦有僅僅思想上，甚或行動上有「反中亂港」的一群。筆者認為可以粗略以七十後作為分水嶺，他們是四、五十歲的一群，如果在最近十年曾經受到「政、教、法、學、媒」亂港五棍的蠱惑而做過破壞香港社會安寧，以至中國國家安全的惡行，則他們思想已經定型，在有生之年都很難「再教育」。至於六十後，都已年過半百，若然已經「學壞了」，則這批「老賊」都可以放棄。

林慧思之流，以及大量有宗教背景的惡毒教員，多年來教壞幾許年輕人？年輕於八十後的「廢青」都不可輕言放棄，年長於六十後的「老賊」（包括毒師、惡傳教士等等）則可以停止一切治療手段。

筆者在互聯網流連超過二十年，間

有對年輕朋友笑說要成立網絡上的「道德重整會」。雖然只是開玩笑的性質，每每惹來小朋友的臭罵！「道德重整會」這個名堂，是小時候在電視看粵語長片初次遇到的。戲中「道德重整會」的會長自身的道德卻不合格，於是「道德重整會」這個專有名詞，就成為我們那代人共同的集體回憶，大家都將這個本應嚴肅的事當成笑話。

香港原有所謂「泛民主派」已經潰不成軍。「雨傘革命」之後，筆者就認為他們不應叫「泛民」，於是戲稱他們為「反民邪教」。對於「邪教」，潘某人又舉出兩大關鍵詞，就是「無知」和「仇恨」。近十年來名為「社會活動」，實為「顛覆暴動」的一連串「革命」，就是在「邪教教徒」之間，製造「無知」、散播「仇恨」。「亂港五棍」製造出許多無知而自以為是的暴民，於是一個書沒有讀好的中學生，就有肆無忌憚地辱罵學有所成、業有所專的成年人。暴民滿腦子仇恨，他們甚至否定了香港民間流傳甚廣、江湖豪客奉為金科玉律的「禍不及妻兒」！他們狂言道：「禍必及妻兒！」

有時覺得「亂港五棍」的言行，與引誘良家婦女墮落的「姑爺仔」很相近。就是「萬惡淫為首，百行孝為先」的反面。這些年來主流亂港暴徒總是不敬父母、行為淫穢的居多。

林慧思之流，以及大量有宗教背景的惡毒教員，多年來教壞幾許年輕人？年輕於八十後的「廢青」都不可輕言放棄，年長於六十後的「老賊」（包括毒師、惡傳教士等等）則可以停止一切治療手段。

擁抱改變

年輕世侄深夜來電表達他的不安，事關公司要改組，他的部門轉到另一部門之下，他也會有一新的直屬上司，這些改變令他徹夜難眠。我相信許多人，尤其是年輕一輩也曾有過類似煩惱，對改變感到不安。

世侄4年前22歲從外國大學畢業回港，不嫌職位和行業低，在前線認真工作，不出三、兩年已升至中層主管級，仕途順利可謂少年得志。如今於大機構任職，最近公司要改組，他認為改變太多太大，使同事都難以適應，也憂心自己的地位不保。又有些同事在他身邊勸離，認為留在這樣的一家公司沒前途……

聽過他的煩惱後，我對他說任何公司都會因應需要、經濟環境、競爭情況而作出調節，改組是平常不過的事，尤其是這年間受疫情打擊，大部分行業都要部署如何面對改變了的經營環境。我們不能只要求公司體諒，也要明白公司的處境，身為管理人員

更應和公司配合。我一位舊上司公認管理出色，他最常跟我們說的一句話是「擁抱改變」。可能這麼抽象的形容詞，對年輕人來說有點土，但接受改變適應各種變化，更應是年輕一輩要培養的能力。簡單的例子，誰預計到我們的社會面對「黑暴」蹂躪後，接下來便是新冠疫情的肆虐？打擊着全球，無人倖免？社交生活大受影響，經濟停滯，出入境受限制，大家都不會喜歡這些改變，我們除了配合政府的政策，還可以做什麼？公司就是個小社會，改變，必有其需要和原因，無須不安。

每個人身邊總有些充滿負能量的人，應遠離他們，和正能量的人相處，世界才會更美好。世侄認為大家都因他年輕而對他辦事的信任度低。我說：「年紀輕，經驗淺是不爭的事實，現在就認真在社會大學好好學習，從工作表現上顯示個人的能力，做出成績，別人自然會對你賞識。你也勝在年輕，機會多的是，別爭一朝一夕的得失，盡力而為，必有得着。」

男顏崛起

小狸有個年長的男性朋友，一日閒聊問他正在做什麼，對方大喇喇甩過一張自拍——敷面膜呢。爆笑之餘，小狸不禁有些感慨又有些好奇：現在的時代，連大叔都這麼愛美了，那年輕男孩們呢？

答案是：誰還不想做個精緻Boy（男孩）？

艾媒數據中心發布過一份神奇的報告叫《2020中國男性顏值經濟發展專題報告》，裏面顯示有65.1%的受訪男網民對提升顏值這件事持積極態度，而願意為能提升顏值的產品而埋單的九五後男性更高達76.8%。即便是45歲以上的「大叔群體」，也有超過六成人支持應該注意提升顏值，但當然，真正落實到行動中即購買產品時，這個群體的佔有率掉到不及四成。但也已經很厲害了不是嗎？要知道，這個群體正是從小被「男人就該糙點兒」、「要做男子漢不要做娘炮」、「塗脂抹粉是女人才幹的事兒」這類思想教育長大的人啊。

除了艾媒，其他一些調查機構也發布過類似數據。比如巨量算數發布的《2020中國男士美妝市場洞察》報告就顯示，2020年Q3抖音播放量統計中，美妝大盤整體增長了39%，其中男性美妝增速達到82%，明顯超過女性用戶。在男網友們觀看的所有美妝視頻中，護膚類佔六成，其中尤以潔面和遮瑕最是剛需。

其實都不用看數據，只需看看如今最被熱捧的男孩以及男人們的樣子就知道了，從一個個流量小生到賣口紅賣成神話的李佳琦，從一笑成名的「甜野男孩」丁真再到「帥出圈」的康巴漢子局長劉洪，哪一個不是顏值出

眾的精緻Boy？當然，丁真的臉不是人人都能有，所以也不能都像他那樣一笑成名。但通過「變得好看點兒」而改善生活甚至改變命運這事兒卻並不罕見。社科院此前針對「美貌溢價」做過一個研究，顯示當男性的相貌每提升1個等級時，戀愛、結婚的概率就會增加3.2%，找到工作的概率增加2.1%。即便顏值不改變，只通過後天的修飾，異性朋友比例也會增加。不要小看這3.2%和2.1%，在男女比例嚴重失調以及失業率高企的大環境下，這是多麼珍貴的先天優勢。更何況，萬一底子真挺好，認真捯饬一番後，保不齊就真紅了，那一夜暴富還真就不是夢。畢竟，這是一個互聯網和自媒體的時代，渠道不是問題，只要顏值過硬，就不怕沒粉絲。

也正是如此，愈來愈多的年輕男孩甚至大叔們開始認真對待「救臉」這件事。而男人對自己狠起來也絕不輸女人。除了護膚和化妝，男性醫美正在崛起。天貓數據顯示，去年雙11，醫美訂單量環比增長近七倍，其中三成來自男性。另有數據顯示，中國醫美市場上的男性消費者目前佔比11%，看着雖不多，但男人「動起刀來」都屬於人狠話不多——平均客單價為7,025元，是女性的2.75倍。而隆鼻、豐臉、植髮、雙眼皮和吸脂瘦腰成為最受男性歡迎的醫美前5名。

糙漢子有糙漢子的魅力，精緻Boy有精緻Boy的迷人，遮不遮瑕和整不整容其實都與陽不陽剛沒什麼關係，自己的一個「喜歡」才重要，旁人的一個「寬容」才最禮貌。至於小狸，一個天秤座的「外貌協會」會員，並不會非帥哥不愛，但會更喜歡那些認真寵愛自己的人。

思
旋
天
地
思旋

不忘初心 迎接春風

全國人大先後通過「決定+修法」後，接着而來的便是香港的任務了。

首先是由港府公布長達717頁的《2021年完善選舉制度（綜合修訂）條例草案》終於刊憲了；上週三，便提交到立法會進行首讀及二讀。毫無疑問，這些條例草案肯定是對香港十分有利的，使香港由亂變治，重點是重新構建選舉委員會。《條例草案》公布了修訂後1,500名選舉委員會成員的產生方式，必然是有廣泛的代表性，肯定能讓更多愛國愛港的精英能均衡參與，代表社會整體利益，得到廣大港人的支持擁護。

本人仔細閱讀草案內容，老實說，由於內容十分廣泛，我並不全部了解。不過，從中央到特區政府有關領導人不斷通過媒體向市民解釋，令我們亦跟隨分析研究。當然，每個人有不同的立場與思維，可能會有不同的想法。為求精益求精，使選舉公平公開地進行，真正能達到選出有理想、有信仰、有擔當的愛國愛港能人治港。

相信新一屆的參選人必然有不少是新人，他們其中或者是來自新的機構，只要是用心為國為港貢獻力量的人士，必然會受到歡迎。其實，最重要的是有關資格

審查委員會以及選舉委員會成員的產生辦法。

人老了，不願外出遊玩，多喜在家喝茶，看看電視。很多愛護思旋的老友記，春節探訪思旋必帶來各種各樣的名茶：有福建的大紅袍、梅縣陰那山茶、杭州明前龍井茶等等。正所謂「不時不飲」，當下最受歡迎的當然是明前龍井茶了。看看日曆，清明過後又到二十四節令的穀雨了。相傳穀雨必然雨水多，廣受正在農耕中的農民所歡迎。國家領導人提倡振興鄉村，振興農業現代化！然而，以農立國傳統的農村文化，仍然備受尊重。二十四節令仍然備受農民所重視。

不忘初心，不忘歷史，以史為鑑。猶記得50年前，中國與美國因「乒乓外交」而進入新關係，相信老一輩的中國人必然記起乒乓外交對我國的發展具深遠的意義。值此紀念乒乓外交50周年之際，雖然中美關係處低谷，喜聞美國前國務卿克里訪問上海，克里是美國新任總統拜登上任後任命的總統氣候特使，商談中美氣候合作事宜。從媒體傳來，北京高調紀念「乒乓外交」50周年。

期望中美會在關係低潮時由乒乓外交過渡到氣候外交，吹走冷風，迎接春風的到來？

心
窗
常
開
潘明珠

讀文化 淺談出深意

我們生活在具有悠久歷史的中華文化中，且成長於獨特的香港文化環境，這植根於生活、語言等各方面的文化影響著我們，值得我們深入認識、了解，並探討其中的內涵底蘊和發展趨向。

東瑞所著《香港文化淺談》（見圖）一書，雖說是淺談，其實內容涵蓋既廣闊又豐富，很切合時代和讀者的需要。書中談到商業社會製造流行文化，因此使購物消費風氣熾熱，除一般潮流商品外，手機、電腦等普及，帶來文化方面的大變革，這些都大大影響了人的生活和工作方式，我們當適應新的改變和發展趨勢，亦要反思這些侵佔生活之流行文化所帶來的負面影響。

相信只有適當地引導青少年，接近並在優秀的文學文化的滋養下，才可漸漸改變青少年過分沉迷於流行文化而受不良影響的現象。故此，東瑞積極鼓勵健康的校園閱讀文化，除了身體力行辦校園書展、熱衷向中小學生主持閱讀講座外，更熱切呼籲政府多資助文學活動和推動創作，舉出可行的建議，值得關注、重視。影視文化方面，例如文學電影、文學搬上舞台等，都可以表現獨特的中國文化傳統，及優秀的文學藝術，為社群共建一個清新可喜的文化發展空間。

縱觀《香港文化淺談》這書各篇，談論各式有關香港文化的種種課題時，談得深入淺出；東瑞搜羅了社會大眾感興趣的文化話題，對種種現象作鳥瞰式審視，列舉多種實例，重點剖析，比較不同看法，提出個人及文化界，政府該如何看待有關文化環境帶來之影響，宜作出怎樣的選擇。本書全景式地展示了香港本地文化的方方面面，讀文化，淺談出深意，而且惹人深思，可提升青少年對文化之認知，對文化轉變作出反思，有新的啟發及感悟。

近北京友人傳來消息，「詩意生活節」這個體現詩意文化的大型系列活動於4月至5月展開，其中包括有觀演、展覽、戲說、遊戲、問答五大版塊活動，又有文創市集，這是把文學詩歌融合於人民生活之創新項目，為傳統文學添上活力。香港是中西文化交匯的城市，同時，回歸中國之後的香港，思想、文化上應和祖國是一脈相承的，如何包容外來文化，以及把中華文化傳統特色發揚光大，正是文化傳承、發展的大方向；期望香港也有這樣的多樣的文化、多樣的生活！



長壽之鄉探秘



百家廊
傅星

長壽是人之所願，但水土好是長壽根基。我國陝西安康、湖北恩施等地，是世界聞名的富硒區。廣西巴馬、安徽石台，也是富硒土壤。高硒地區，往往以沉積岩為主要母體。硒元素，是人體抗氧化劑谷胱甘肽過氧化物酶的活性成分，人體補充了充足的硒元素，就能有效清除自由基，實現細胞抗氧化，有效延緩衰老。我國許多「長壽之鄉」，不僅水土富硒，而且空氣清新、風景清幽，有天然作物，加上叮咚泉水，簡直就是「世外桃源」。

到目前為止，獲得「中國長壽之鄉」稱號的地區有：廣東佛山三水區、四川彭山縣、四川都江堰市、廣西巴馬縣、廣西永福縣、四川都江堰市、廣西巴馬縣、廣東佛山三水區等長壽之鄉。百歲老人比例較高的縣域，主要分布在珠江、長江、瀾滄江流域，黃河流域長壽區則較少。飲水質量良好和水土、食物富含硒，是長壽地區的共同特點。

曾有專門研究機構編制了全國百歲老人2/10萬的縣域分布圖，並勾勒出了全國5個長壽帶。這5個長壽帶中，包含四川彭山縣、廣西永福縣、四川都江堰市、廣西巴馬縣、廣東佛山三水區等長壽之鄉。百歲老人比例較高的縣域，主要分布在珠江、長江、瀾滄江流域，黃河流域長壽區則較少。飲水質量良好和水土、食物富含硒，是長壽地區的共同特點。

到目前為止，廣東三水有百歲老人80位，每10萬人就有21位，大大超出中國和聯合國關於長壽之鄉規定的標準。中科院地理科學與資源研究所收集三水土壤、飲用水、糧食樣本，發現此地硒、鋅等元素十分豐富。三水土壤、水中富含硒，已被專家一致認為是三水人長壽的根本因

素。最近佛山市「十大長壽之星」評選，最長壽的幾位如獅山112歲的麥女、西樵112歲的譚蓮好、三水110歲的錢杏容等，都居住在三水盆地範圍內。

廣東蕉嶺縣多寶水庫附近種植的多寶紅茶，富含硒元素，每公斤紅茶含硒5.39毫克，遠超農業部富硒茶≥0.25毫克/公斤的標準。多寶水庫周圍海拔600米左右，以砂岩、頁岩及板岩、千枚岩為主，都是含硒土壤母岩。多寶村現有1,100多居民，從沒查處癌症病人，該村徵兵、升學均未檢出乙肝患者。這都是硒的功勞。

廣東梅州瑞山的山泉，也是世間寶水。當地村民進山，從不帶水，都直接飲用山泉。檢驗發現，這裏的山泉水質是難得的弱鹼水，且富含微量元素硒。喝山中泉水的當地人，很少出現肚子疼的現象。曾患有糖尿病的當地村民，從城市回到瑞山居住8個多月，糖尿病症狀竟完全消除。有幾位外地來瑞山的員工，先前鼻炎非常嚴重，在瑞山工作一段時間，鼻炎消失。這是瑞山水土的神奇。瑞山洲瑞鎮有1.8萬人，80歲以上的老人1,600多人，約佔9%。長壽老人比例如此之多，非常少見。

廣西巴馬人，一生飲用弱鹼性水。作為世界五大長壽鄉之一，巴馬百歲以上壽星佔人口的比例之高為世界之首。據調查，巴馬人長壽與盤陽河的水質有關。盤陽河的水，都是小分子團、負電位、弱鹼性還原水，河水經過數千米的伏流才露出地面，從不同的地層中融入了大量有益於健康的礦物質和微量元素，富含各種微量元素的弱鹼性水，成為長壽老人的營養庫。

這些微量元素對於提高機體的抗病能力，促進新陳代謝和保持人體平衡有重要作用。更為神奇的是，每年有許多身患癌症、飽受化療和病魔摧殘的朋友從各地趕往廣西巴馬，在那裏每日結伴散步、遊



●長壽之鄉百魔洞。（韓鳳平攝）作者供圖

玩、勞作、鍛煉，長則住一年兩年，短則也有半年，身體竟然漸漸好轉。

江蘇地質調查研究院對江蘇如皋地區白蒲鎮的土壤測試顯示，此地區每千克土壤中，碘、錫、鉀的平均含量分別達3.3毫克、57.3毫克、0.047毫克，明顯高於周邊地區。調查還顯示，如皋地區沉降物中重金屬含量處於全省最低水平，特別是砷、汞、鎘、鉛等毒性比較大的重金屬含量，明顯偏低。這種優良的水土環境，加之良好的飲食習慣，使得如皋地區成為全國聞名的長壽地區。海南省三亞市的南山村，是全省著名的長壽村。南山村森林覆蓋率高，空氣中的負離子含量高，降塵少，粉塵濃度低，紫外線強。4,500人中有10位百歲壽星。湖北武安艾蒿坪村，位於武安市西北56公里處摩天嶺腳下，村民世代長壽，壽命均在85歲以上。該村附近有一股清冽甘純的泉水，從山岩之中噴湧而出，汨汨流淌，泉水中富含硒和中草藥成分，村民們常年飲用，少病益壽，故稱「長壽泉」。

硒，被國內外醫藥界和營養學界譽為「生命火種」，享有「長壽元素」、「抗癌之王」、「心臟守護神」、「天然解毒劑」等美稱。硒在人體組織內含量為千萬分之一，但是卻決定了生命的生存，對人類健康具有重大作用，其他物質無法替代。7歲以上的人群，每日需50毫克的硒。人體缺硒，會直接導致免疫能力下降。據專家考證，人體需終生補硒，應像補碘一樣補硒。生活在缺硒地區的人，可通過補充富硒食物補硒，也能達到健康長壽的目的。

信
而
有
征
劉征

《紅樓夢》當中有個人物——呆霸王薛蟠。儘管這部小說當中的每個人物形象都很立體，但還沒有哪一個人像薛蟠那樣，既可惡又可愛。他基本上是草菅人命的。為了把英蓮搶過來，他一聲令下，讓手下打死了一個馮公子。完了就沒事人一樣去了京城。到達賈府，按照曹雪芹的話說，因為賈府子眾眾多，「今日會酒，明日觀花，甚至聚賭嫖娼，漸漸無所不至，引誘得薛蟠比當日更壞了十倍」。這麼個惡棍，照例說是十惡不赦的。然而他卻有可愛之處。每逢親友聚會，他都是最大的笑料。有些粗俗、蠢笨，卻率真不拘禮節。看見妹妹流淚，他也會