



何冀平

身着和服的塚本女藝人的歌聲，一盞盞的手提方燈，激昂的太鼓，古老的民族，歡樂的公園，四射的水花匯成的瀑布，一面面各國國旗匯成七彩的圓，擺成美妙圖案，這都是事先經過精心計算，開幕和閉幕，簡潔，卻不簡單，單調，卻很單純。聖火漸漸熄滅，屏幕上以樸素的式樣，打出重千斤的兩個字「多謝」，不由一陣感動。

已經延遲一年的東京奧運會，到底是不是如期舉辦，日本民調曾有六成人不贊同舉辦。我是旁觀者，覺得事不關己，辦不辦都無所謂，就像一個朋友說的，好像「吃瓜民眾」，跟着吃就是了。如期舉辦了。「吃瓜」的我突然精神起來，往常白天從來不開電視，這一次從開幕式開始，就守在電視前，看了直播，再看重播，看了這家電視台，又轉另一家，這一次香港政府做了好事，買下轉播權，供各家電視台播放。看了，還不滿足，還要再上網找花絮，搜集背後故事。

香港各大商場比過年還熱鬧，男女老少，愛體育的不愛的，嘉年華似的聚在一起，為香港運動員歡呼、吶喊、流淚……特首也搬個小桌子和百姓一起拍手。何止香港？世界每個國家都一樣。人們從將已近兩年，連綿不斷變

辦了比不辦好

化多端的疫情中擺脫出來，一下輕鬆起來。

備戰經年的運動員為這一搏，練了多少，盼了多久，身後的陪練員、教練、裁判，以至醫生、按摩師、營養師團隊，多大一支隊伍，有專業有義工，有的做了一生，有的就做一日。終於，多年的備戰沒有白費，英雄被認證，紀錄被打破，友誼在凝結，苦練得到回報。如果東京奧運不辦，這一切將成泡影。除了出現一些疫情，嚴謹到萬無一失，東京不易，奧運不易，完成不易，得來不易。

下屆的舉辦城市巴黎，一定是受到此次的感染，自接棒就不敢忽略，飛機在巴黎鐵塔上飛過，撒下濃濃的美麗的彩煙，鋼琴擺放在鐵路中間，鋼琴家在演奏，小提琴手在一條河畔上拉起弓弦，長笛吹起在房頂，色士風手竟然在太空裏，好一個浪漫的法國。東京為巴黎豎立起旗幟，奧運會的魅力，讓所有人不再吃瓜，開始期待著下一屆。

辦了比不辦好。聯想到我們做許多事，時常明知應該做的事，卻在猶豫，做還是不做左右為難，有時一念之差就放棄了。感謝東京，感謝參與這一屆的每一個，不僅成功辦成了奧運，還教會了做事做人的道理。



梁冬陽醫生

有些女士不願意穿裙，怕小腿露出蚯蚓般的青筋，覺得尷尬。不講不知這是人類獨有，而不會發生在其他動物身上，人類因為直立生活，腿部的表面靜脈只有薄薄的皮膚覆蓋，當下肢的表層靜脈比較腫脹和盤曲而形成靜脈曲張。

靜脈正常將血液從腳掌回流到心臟，靜脈瓣確保血液從單一方向由下向上流動，如果靜脈瓣受損，血液會回流，令到靜脈壓力增大，從而慢慢腫脹和延長盤曲。家族遺傳、某些職業需要長期站立工作，如老師、空姐、醫護人員、懷孕婦女等等都會增加靜脈曲張的機會。

它早期會有蜘蛛網狀，之後會見到蚯蚓大小的血管在大牌或腿部出現，到後期腳眼以至腿部變黑甚至潰瘍。病人企得耐小腿有腫脹和墜的感覺。腿部濕疹、潰爛，長期不好，對類固醇有抗藥性的，有時也可由靜脈曲張引起。

傳統手術需要抽離血管，手術後比較痛和皮膚一塊塊瘀黑。為此我請教外科專科羅旭醫生，他說：「靜脈曲張沒有有效口服藥物或藥膏治療，要

靜脈曲張

徹底根治需要用外科手術。現在大部分的病人都用微創靜脈腔內燒融治療：激光、射頻、藥用膠水等都屬同一類手術，一般可以即日出院，簡單的病例甚至可在門診處理，痛楚跟瘀黑情況輕微很多。」

另一個有效治療是穿著壓力襪，能有效促進血液流動回到心臟，市面上第一級（Grade 1）的壓力襪是預防性質，至於已有靜脈曲張就需要用到第二級（Grade 2）的壓力襪。昇個小貼士你，我在懷孕時因要站成日做手術，合身的壓力襪因太緊是很難穿上的，如果你的壓力襪很容易穿上，通常都是太大了起不到繃緊的作用，而且非常不透氣，焮而引致皮膚痕癢。所以我情願在家時放平並承高腳部讓血液回流增加而減少靜脈曲張和腳腫。



●小腿靜脈曲張！作者供圖



林作

設立目標的重要是老生常談了，但和許多人最近在練完拳後吃午飯，得出的一個結論，是很多人都是太多在追求完美，導致行動力不足。

人總是喜歡猜測、預料會發生什麼事，卻忘記人生一路以來，基本上什麼事都不是按部就班地完成的。大人們很喜歡勸喻年輕人要做完善計劃，我所在的保險業更是總是叫人未雨綢繆，以防萬一。那麼我憑什麼在這裏跟大家分享立即行動的道理？

你們有發現嗎？其實大部分人都會做個計劃，但是不久後就嚴重偏離。好了，這代表我們要完全放棄計劃將來嗎？非也。我的看法是，應該要作出一個很籠統的計劃，然後不斷修正。

舉例，我認為設立目標從來不需要很宏大。例如說如果一年做到100萬保費業績就是行內精英，能夠獲得大獎的話，我的想法是，應該要作出一個很籠統的計劃，然後不斷修正。

舉例，我認為設立目標從來不需要很宏大。例如說如果一年做到100萬保費業績就是行內精英，能夠獲得大獎的話，我的想法是，應該要作出一個很籠統的計劃，然後不斷修正。

如果6個月後達成了，我就會



鄧達智

非指定動作。

那些年，尤其偏遠新界地區，比較西化的母校相對自由，課餘給予學生較多自決空間。

祖父隨我自選，中四之後即往海外繼續上課，條件之一：必須跟隨學業與性情都比較嚴謹的二姐兩年。

離開得比較早，直接間接也鼓動了不少同學前往海外繼續升學的情緒，同校30%左右學生出國，相信為當年區內之冠。雖然一度四散，同學之間的感情經歷歲月考驗，除個別情況，大部分至今仍然維繫。

新舊兩張照片，相距數十載，拍攝於大埔墟。數十個十五、十六少年同學，從荃灣、深井、屯門及元朗出發，在元朗集合，乘23號巴士途經上村，林村到大埔，再乘火車到馬料水大學站之前；3名身高相若（1米83）的同齡死黨在大埔墟火車站前拍攝留念。筆者先飛加拿大多倫多，牛仔隨後飛英國倫敦，阿平最後飛溫哥華。

中學、大學完成，決定前往倫敦進入設計學院。之前歐遊已曾跟牛仔聚會，抵埗初期接觸更密，他也待我留英的三姐親如己姐，無奈末幾老友決定回港，加入警隊；英語能力與居英經驗都成了晉升條件。數年後，筆者設計學位念完，偶然回港留下，首個設計任務：為牛仔即將迎娶的新娘安排婚紗紗衫。

阿平追隨少年夢想前往溫哥華，經歷人生旅程甜酸苦辣多年後，

歲月在敲門

於年前回流香港，有幸知交重聚首。

拍下「少年三劍俠」永恒印記，是我們的摯友女同學Popeye；雖沒出門繼續學業，卻是至能表現那些年香港精神的模範。中學畢業即投身工作，於下班後上夜間課程，考完一個文憑接着另一個文憑，自立自給自足一直做到紡織/製衣業界前茅，還讓家人提升經濟條件，書念多了幾頁的我們自愧弗如！

上星期於中文大學旁，遙望八仙嶺、馬鞍山及吐露港的凱悅酒店 Staycation，約同Popeye並我家五姐悠閒散步，沿吐露港單車徑，途經科學園前往大埔。優質行人路路程不遠，不過兩小時，盛夏午後走來汗滴如雨，將身體毒素隨汗逼出，身心暢快。五姐自我們背後拍下照片，同為大埔，靠近當年留影的位置，相距數十年，對照一番；中間至活潑的牛仔已於年前重病離世，阿平深居簡出；我家二姐、三姐遺憾早逝。已退下前線Popeye與我堅守吃喝玩樂崗位，遇上不太辛勞的Project偶爾動手；太辛苦？時間不配合？阻礙作息的活動都逐漸學曉Say No。半年前因突發性心臟病而暫停工作，待機構醫生檢測報告的好友，終於被通知於8月底可提早退休。

語重心長：不為退休感傷，反正公司福利好，退下也無須擔心日後經濟狀況；閣下亦然，4歲開始讀書，上課超過20年，工作又數十年……歲月在敲門，餘生幾何？不如放下，能不做都不做，不讓自己當牛馬，就是你自己。



●時光荏苒，相距數十載，大埔墟再聚，滄海桑田人面全非。作者供圖

殲-20 將會換上峨眉發動機

中國的殲-20戰鬥機，仍然未能部署在國產的航空母艦之上。原因是，目前配套發動機WS-15還沒有成熟，正在使用的AL-31FN發動機和改進型WS-10太行發動機都沒有足夠推力讓殲-20具備超音速巡航能力。超音速巡航能力，標誌著殲-20可以迅速到達戰區，然後迅速返回航空母艦，能夠避免對方炮火的狙擊。

殲-20戰鬥機敵作戰半徑在1,500公里至到2,700公里之間。目前僅是大批量服役，因為將來要安裝上WS-15「峨眉」發動機，其作戰半徑和飛行速度才会有大幅度的提升。

殲-20採用前置鴨式布局，小展弦比大三角翼，這種布局的最大優點是激波阻力小，有利於高速飛行，在1.2至1.8馬赫範圍之間具有性能優勢，但由於WS-15「峨眉」發動機則屬於標準的第四代發動機，推重比達10，預計其單台最大可能突破16噸，和美國F-22A隱身戰機裝備的F-119發動機基本處於同一水平，兩台WS-15「峨眉」發動機足以讓重型的殲-20隱身戰鬥機擁有澎湃動力，意義非凡。

到了最近，中國的網上媒體透露了中國已經能夠生產銻的合金。這是WS-15「峨眉」發動機的製造過程大大加快的原因。所有超音速的飛機，噴射引擎的溫度達到1,700度到2,000度，如果沒有超高溫的金屬材料，就不可能製造出超音速的飛機渦扇引擎。

據報道，在成都航空超合金技術有限公司，我們見到了單晶葉片生產中最為關鍵的金屬——銻。這是人類發現最晚的天然元素，因為發現者是德國化學家，因此以萊茵河的名稱命名為銻。它在地殼中的含量比所有的稀土元素都小，比鑽石更難以獲取。根據美國地質調查局的報告，全球採明的銻儲量僅為2,500噸

左右，銻的價格跟白金的价格相仿。夾檔銻金屬的，是成都航空超合金技術有限公司的母公司，夾檔下屬的陝西省洛南縣黃龍鋪鎢礦區礦山中勘探到銻，儲量達到176噸，約佔全球儲量的7%。

目前，殲-20隱身戰鬥機仍然是使用升級改造後的俄製AL-31F渦扇發動機和國產WS-10「太行」系列發動機，儘管它們的推力有所增加，使用壽命、可靠性都有提升，但實際上這兩款發動機仍然是第三代發動機，未能夠達第四代戰機的水平。

現在的殲-20和美國的F100系列發動機屬於同代產品，推重比大約為8。而且F100系列發動機早在1974年就開始在F-15戰鬥機上裝備使用，並進行一系列升級改進後達到完全成熟可靠狀態。而中國的WS-10「太行」系列發動機是在2010年以來才逐步堪以大用，並推出多種改進升級型號，比F100系列發動機差不多遲了30年。渦扇-15，簡稱WS-15，它是一款由中華人民共和國瀋陽發動機研究所（606所）研發、中航動力生產的渦輪扇發動機，代號「峨眉」。

渦扇-15已完成生產出原型（Prototype），目前正在進行相關機載及長時間運用測試的最後階段。原預計裝備在中國人民解放軍空軍的新一代主力殲-20戰鬥機，目前發現能夠配上在殲-10戰鬥機的發動機。

近日，由中國戰略文化促進會和工業信息化部《我國工業評論》主辦的「2020我國軍工榜暨軍工風雲人物及軍民兩用領軍企業評選」排列第一的就是我國航空發動機研究的重要擔當人物、渦扇-15「峨眉」發動機項目總設計師——程榮輝。有鑒於此，有分析指出，這標誌著我國空軍現役最先進的戰機——殲-20隱身戰鬥機的發動機問題已經大概率解決了。而按照功成名就名就的慣例，看來配備渦扇-15



余宜發

雖然自己18歲便考了車牌，甚至由加拿大讀書開始便過著駕駛車輛的日子到今天，但自己對於車輛的構造沒有太大的認識，不像身邊一些朋友對任何車輛的知識也非常充足，隨時可以聊上半天。就好像最近跟幾個同事晚餐，我就負責駕駛，因為環保的關係，就算他們有車也不用每個人都駕車去，所以他們把車留在公司的停車場，就由我載着他們去吃晚餐。

到吃完晚餐回到停車場取車的時候，我就跟其中一位男同事說：「我車胎的氣好像不夠，你覺得是不是？」他便說：「好像有點不夠氣，不打緊，我有一個可以充氣的小機器，可以幫你看一看。」當我們回到公司停車場泊下車的時候，他利用他的小機器量度我車胎的氣量有多少，結果發現正常是32磅的話，當時我車胎只得12磅，原來漏了很多氣。然後他更發現我的車胎已經出現嚴重破損，必定要盡快更換，結果第二天便更換了，這些其實我自己也不會留意到。

過了兩天，我部車的顯示屏顯示出車輛的「冷卻水」不足夠，所以我又要再問朋友如何加添這些「冷卻水」。因為這兩件事在一個星期發生，我立刻覺得車就好像我們的人生，當人的年紀漸長的時候，身體的機能也開始出現變化及衰退。而我這部車已經有6年時間，對於一般車輛來說，應該就是人們的中年危機。這4個字「中年危機」的確很可怕，無論是車也好，人生也好，好像要開始面對另一個階段。最簡單的就是看看自己的銀行存摺儲了多少錢，究竟是不是足夠未來日子退休時用。但我相信，除非你是一個當紅藝人，才會賺了很多錢，不需要擔心退休這個問題。但我這個只是半紅不黑的主持人，跟廣大的聽眾朋友或香港市民一樣，都是過著簡單生活，所以就算了退休的日子，相信也不會有足夠的金錢好好享受下半生。

之前跟你們分享過我患上「驚恐症」這個問題，也是近一年裏面對我人生來說一段艱難的日子，而且覺得自己的身體機能也沒有以前好，就好像以前做運動跑步的時候，跑上半句鐘也不是問題，但最近再次開始練習跑步，發現跑了十分鐘便喘不過氣來。我當然明白人到了某個年紀，就要去面對這些問題。但實際上我也很害怕看見自己好像在街頭上遇到的長者朋友般，每天百無聊賴不知做什麼好，而且還要每天擔心自己的身體變化，要不停看醫生，所以就「車輛等於人生」也好，人與車也需要好好保養。

「峨眉」發動機的殲-20隱身戰鬥機應該是試飛成功了。

為何渦扇-15「峨眉」發動機的研發進度會加快了？有專家表示，以前高寒實驗環境機組要到處跑，尤其是去找零下40度的這種環境。而現在，我國科研人員已經建成了綜合環境實驗室，可以模擬各種極端環境。

我國從2013年開始牽頭組建的幾大實驗室，對於飛機引擎的製造，有重大的促進作用。而渦扇-15「峨眉」發動機還將採用特殊的一些設計，例如其不僅可能會採用推力矢量噴管，還會採用鋸齒結構以及特殊製造材料，以提升殲-20隱身戰鬥機的後部隱身能力。

事實上，作為殲-20的王牌發動機，其始推力超過15噸。第二階段將達到18噸左右。在第三階段，它將直接達到24噸。起初，殲-20戰鬥機使用的是99M1發動機，但在後期，它立即替換了國產的WS-10B發動機。究其原因，如果不計成本，殲-20是難以成為主力戰機的。中國曾經使用外國進口的飛機引擎，由於成本太貴了，用不起，也無法大量入列服役。所以渦扇-15「峨眉」也要向著降低成本的方向，改革設計。材料技術對於戰機引擎的製造成本，是決定性的。推力上限可以突破，如果太貴了，就需要考慮節省成本的方法。



●殲-20戰機是中國新一代隱身戰鬥機。

香港第一首電視劇主題曲

雨濛濛」改編自瓊瑤的同名小說，亦同是無綫於1973年播映，由鄭少秋和李司棋主演。電視劇《煙雨濛濛》的主題曲亦是名叫《煙雨濛濛》，由蘇翁填詞，顧嘉輝作曲，鄭少秋主唱——「煙雨濛濛春風輕輕，恍惚凡塵中的仙境。春光臨繁花放，楊柳青青。」有印象嗎？

能夠說出《煙雨濛濛》是香港第一首電視劇主題曲已經是對香港電視劇有很深認識的觀眾了。不過，答案眾又不可以說是絕對。為何會這樣說呢？因為如果我的問題是：香港第一首粵語電視劇主題曲是哪首歌和屬於哪齣劇集的話，《煙雨濛濛》和《煙雨濛濛》自然是正確的答案。

不過，若說到香港第一首電視劇主題曲的話，答案應該是電視劇《星河》的同名主題曲。《星河》是1972年的電視劇，由馮淬帆和黃淑儀（Gigi姐）分飾男女主角。無巧不成話，它也是改編自瓊瑤的同名小說《星河》。主題曲由瓊瑤作詞，顧嘉輝作曲，詹小屏主唱。

明明《星河》是比《煙雨濛濛》早一年面世的，為何大部分人都記不起《星河》是香港第一首電視劇主題曲？你從「瓊瑤作詞」便可以猜

到答案，因為它是一首國語歌曲。大家應該覺得國語歌曲與粵語劇集好像有點格格不入，於是在腦海中便不容易將它們配對起來。

一次，我與《星河》的女主角黃淑儀談起此事，她也因為知道有太多人認為《煙雨濛濛》是香港第一首電視劇主題曲而顯得有點猶豫，不是太有信心地問我：「《星河》才是香港第一首電視劇主題曲吧？」我立即肯定地說：「當然。」她這才恢復信心過來，並且即場唱了第一段歌詞：「在一個美麗的晚上，我們倆並肩看星河。山風在我們身邊吹過，草叢裏流螢來往如梭。」原來Gigi姐的歌喉很好，隨隨便便也唱得動聽。

至於為何會有那麼多人以為在1974年播映的《啼笑因緣》的主題曲才是香港第一首電視劇主題曲呢？大概是因為《星河》和《煙雨濛濛》都沒有流行起來，而《啼笑因緣》的主題曲卻一炮而紅，全港人都懂得唱「為怕哥你變咗心，情人淚滿襟」。這一首歌曲捧紅了仙杜拉，令香港粵語流行曲開創了光芒四射三十載的康莊大道，自己亦快將成為名副其實的「流行問題五十年」。即使它不是「第一」，又有何關係？