傳真：2873 2453 電郵：feature@wenweipo.com 本版逢周一至五刊出

源於奧運

李漢源

運動改變大腦

認識我的朋友都知道我很喜歡體育，這是因為體育運動對年輕人有極大幫助，既有成功感，也有挫敗感，面對挫折的時候亦承受得起，培養堅毅鬥志永不言敗的精神。香港奧運金牌得主張家朗就是個很好的例子：他在八強賽曾落後9比14，再輸一分就會敗下陣來，但他卻堅毅地一分一分打回來，最後以15比14獲勝，並勇奪金牌。

大家一直在談論，體育運動對一個青少年成長是非常重要，但運動對年輕人的具體影響是什麼呢？我並非學者，沒做過什麼學術研究，只是一個從事體育傳媒工作者，但最近讀到一份有關研究報告其主題為「運動改變大腦」，很想跟大家分享。報告是由紐約大學神經科學與心理學系教授Wendy A. Suzuki博士編寫，她在美國芝加哥內帕維中央中學（Naperviller Central High School）推行一個名為「零時體育計劃」研究，目的是證明體育運動有助提升學習成績：該計劃要求學生早上7點到學校跑步，心跳要達到最高值攝氧量70%之後才回課室上課；開始時家長都反對，孩子本來就不願這麼早起身返學，又要去到操場跑圈，豈不是一回課室因太累就打瞌睡？結果卻發現正好相反，學生反而更加清醒，上課氣氛更好，專注力、記憶力都有所增強。

一個學期後，一早回校跑步的學生閱讀理解能力比正常回校上課學生高10%，其他各方面的學習能力都有所提升；報告指出因為學生在運動時會產生多巴胺、血清素和腎上腺素，這些重要的神經傳導物質都能夠提升學生的全方位狀態，除此以外，運動還能提高學生的心肺功能、血管功能，改善新陳代謝、平衡能力，調節體脂等，讓學生更有活力，學生身體好，就擁有一個美好的未來。

報告中亦總結了運動的要求和其好處：

第一：做運動對大腦有即時效應，單一次運動後就會改善你的即時反應。如果一杯咖啡從櫃枱滑下，你能更快地接着它，這就是迅速即時反應，運動確實能製造出全新的腦細胞，「海馬體」（Hippocampus）增加容積，還能改善你的長久記憶，對任何人都是有幫助。

第二：在神經科學研究中發現運動會增強專注力。你的運動愈多，你的海馬體和前額葉皮質就會更大更強壯，前額葉皮質（Prefrontal Cortex PFC）是掌控專注和注意力。

第三：運動並不是要你變成三項鐵人運動員，只需要每周運動3至4次，每次運動至少要30分鐘，需要是帶氧運動，也即是要讓你的心跳提高。

由此可見，運動並非只是年輕人的專利，其實每一個人也需要，尤其是長者肌肉容易流失，沒有運動習慣的話就會容易造成意外。因應每個人的年齡、健康程度，選擇適合自己的運動，就可改善及保護你的大腦及身體，讓一生受用。

但是，「說」運動是一回事，「做」運動又是另一回事，從今天開始，就把運動帶入你的生活，不僅能令你更快樂，還能保護你的大腦、身體，減低受無法醫治的疾病所侵害，也可以改變你人生的軌跡。

翠袖乾坤

連盈慧

天下到處有良醫

曾聽過有人說，人夾人緣之外，醫生和病人，也有所謂「醫緣」，就是說，同一醫生，能醫治好同一病症的甲病人，也未必能把乙醫治好，相信是出自不同病者的心理影響。

移民日本的朋友便說，他續婚的妻子，大小毛病，也一定要返回她長春家鄉找她相熟的家庭醫生；相反，朋友有年跟他來港旅遊的前任日籍太太，消化不良，腸胃不適，還是堅持回日本時才看醫生。

其實每個城市的正規醫生，無不經過考試合格才可註冊掛牌，雖然年資和臨床經驗導致醫術有高下，每個城市總有不少良醫，誰選讀醫科時不是抱有濟世初衷，所謂醫者父母心，幾曾聽過有哪個城市的醫生不好，哪個城市的醫生全是生華佗？看每個城市滿是精神奕奕的人在走路，就是最好的答案。

有個老人家說，那年她6歲的小孫子得了腎病，看過幾個醫生都不見好轉，後來聽從鄰居一個朋友說剛從中山來定居的一個醫生，在中山醫譽不錯，建議她試試帶小孫子看看。據說醫生看病後對她說：「孩子不用戒口，但一定要吃我的藥！」做婆婆的初時還半信半疑，過去幾個醫生不是慎囑戒口嗎，這吃不得，那吃不得，連鹽也入不得口，小孫子的父親認為橫豎孩子為了戒口已無心吃飯，就放膽照醫生的話去做。

想不到那孩子過了一段日子，終於病就好了，成長後身體還挺結實，後來還結了婚，生了兒子。

試想，如果當時孩子的父母存有偏見，不相信那個內地醫生，會有什麼下文？所以前面那句話還得不厭其煩再說一次：「每個城市總有不少良醫，看每個城市滿是精神奕奕的人在走路，就是最好的答案。」何況今日科技發達，醫療器材日新月異，比任何時代都更有助醫生準確斷症，診斷正確，便容易對症下藥，當某一城市醫生人數不足時，還有什麼理由對來自其他城市的醫生不信任？

●醫生和顏悅色，病人病情愈快好轉。 作者供圖

獨家風景

呂書練

看向警予傳記劇

早前在YouTube看《覺醒年代》時，片尾總跳出《向警予》片頭。上周我一口氣看了全劇，很為這位女中豪傑的事跡感動。

一般香港人對「向警予」或許陌生，但她的名字在內地可謂響噹噹，在「兩湖」一帶甚至「家喻戶曉」。作為毛澤東筆下中共「唯一的女始創人」，以及第一個女中央委員、首任婦女部長，她是中學「黨史」課本中不可缺少的人物，而她的付出和貢獻也確實值得書寫乃至讚頌。

以往在一些主旋律影視劇中，也會見到「向警予」，但只是作為另一位中共創黨人蔡和森的戀人和革命伴侶出現，給人留下印象較多的是2007年首播的《恰同學少年》，那是她在湖南省立第一女子師範學校、周南女校讀書期間的生活片段，該劇是毛澤東、蔡和森和蕭子升等為主線，但作為男主角們的好朋友和支持者，向警予和同學陶斯詠等的形象也生動活脫。

今年時值中共建黨百年，在眾多主旋律作品中，央視上半年首播了以《向警予》命名的傳記，突破紅色電視劇中過於「重男輕女」的框框，為這位女烈士獨立列傳，讓更多人知道她的生平和思想。

全劇共有36集，乃根據湘籍獨臂作家舒新宇同名傳記改編，他和向警予同為溆浦縣人，據說花了30多年採訪、收集資料和研究，於十年前出版了逾70萬字的傳記。電視劇呈現了向警予從一位長沙女校初中生到她在武漢就義的過程，有少女時代的純真和爛漫，青年時期的慷慨和激昂，也有作為政黨骨幹的承擔和領導力，讓今日觀眾較全面地認識這位女權先驅者短暫卻豐盛的一生。

劇中前15集是講她加入共產黨前的生活，這位出身於富裕家庭的女生，在回鄉辦學過程中，親眼目睹了當時中國底層社會的真實情況，尤其女性被壓迫的遭遇，激起憐憫之心，也為她日後投身革命、獻身婦女解放運動埋下契機。

全劇以向警予當年創作的校歌為主題曲和背景音樂，每每到關鍵轉折點就響起，歌詞其實很簡單，勝在情感質樸、真摯。家鄉溆浦縣為紀念烈士，不但把她曾任校長的溆浦女校易名為警予學校，學校至今仍以這首歌為校歌。歌詞最後兩句：「願我同學做好準備，為我女界啊大放光明。」

向警予的故事感人，英年早逝更令人痛惜，很值得紀念。但由知名女星胡靜飾演的少女向警予，雖然形象突出，或許過於投入演繹和角色塑造，反而予人有不太自然之感。

方寸不亂

方芳

貴賓式換證

早年移居英國的朋友，已向我們同齡人打聽，何時輪到她換領香港新一代智能身份證，就是怕錯過了換證時間。因為全球疫情的隔離，要飛回香港換身份證並不容易，需要預早籌劃。

換證年齡群組目前只排到我們的兒女輩，同齡人笑請耐心等待「全球無疫時」。忽然兒子通知，他換證把兩老的資料也一併登記了，政府容許換證者帶同父母同行，我們因此忽然「打尖」，提前辦理了換證手續。

不得不分享一下這個「貴賓式」的歷程，當然，這也和時段有關，兒子預約晚間9點，吃過晚飯施施然到港島換領點，辦證市民寥寥無幾，空氣清新，社交距離「過分充足」，大堂環境舒適，設計又以顏色區分不同程序的等候區，指示相當清晰，各等候區都有座位，更有優先座，很是細心。

子攜父母同行換證，無疑是人性化的措施，既是照顧長者需要；同時有子女陪同下，辦證的速度也會加快。

辦證枱拍照需脫下口罩，有口罩紙袋侍候。職員是中年女士，笑容殷切。年輕人按指模、拍照片兩三下子就完成了；倒是長者拍照片並不容易，不是瞇眼就是反光，有時又左右不分，本來程序上一般拍兩張揀一張，職員竟讓老伴拍了5張之多，揀到了最好的照片。審核的主任也平易近人，辦理程序中，禮貌周周，客氣說話互動甚多，為市民服務的公務員，有了新的精神面貌。

從「登記」、「辦證」、「審核」過三關，每人只需花20分鐘左右，「零等候」的過程，效率奇高。看來選擇辦證時段很重要（由上午8時至晚上10時），上班族日間辦事情一條龍，多選放工後的時段；上年紀的更不會夜間出行，選擇晚間時段的少之又少。如果能以「逆反」規律而行，晚間確是不錯的選擇。

書聲蘭語

廖書蘭

「祖」遺留下的祖堂地要適當處理

特區政府開發「北部都會區」似是大勢所趨，浩浩蕩蕩勢不可擋；新界原居民的祖堂地，包括私家地，頓成了眾人眼中的一塊五花肉（半肥瘦）。

傳聞政府即將考慮簡化收地條文，只要有七成子孫同意，祖堂地即可買賣，相信有助「北部都會區」的發展。

我認為，新界仍保留着祖堂地，象徵着一族人所共同擁有的土地資產，子孫繁衍無論過了多少世代，祖堂地永遠是先祖福蔭自家後人的方式之一。

何謂祖堂地呢？「祖」是一族人開山立基的先祖，「堂」則可分為：一則是「祖」賜予的土地，作為族人產業，由族人共同組成的公有田產，例如一位祖有幾個兒子，祖的土地劃分為幾塊，分給幾個兒子，可稱為某某堂；二則是，幾姓人的先祖共同立村，故此亦可稱之堂，例如新界西貢窩美村，由五姓先祖開山立村，稱之為「五合堂」。

祖堂地可說是族人的利益共同體，維繫氏族社會的紐帶，一個重要的血脈鏈結。祖堂地俗稱大眾田，傳承自宋朝（新界原居民自北宋末年陸續遷徙至此，散居新界各地）每家每戶輪流耕種，收成後賣來的錢，用來每年掃墓（拜山），過年吃團年飯（大鍋飯）與大眾有關的修橋鋪路，還可以歸入祠堂收益或村公所之用，簡單地說，就是族產。

祖堂地是祖先留給子孫使用的，只要證明是某某祖的後裔，即使在天涯海角，分散在世界各地的子孫，也有份同享祖先賜予的紅利和有權同意或不同意動用該土地。

有不少人說，真正的中華傳統文化在台灣、在越南，甚至在馬來西亞；而我要說，中華文化源遠流長，博大精深！但說到祖堂地、祠堂的氏族文化只有在香港新界有序（從來沒有中斷過）傳承。為什麼？中華大地朝代更迭，戰禍頻仍，破壞了許多傳統文化，而台灣在1895年日據時期伊始，日本人破壞了所有的中華傳統文化，迫使台灣奉行日本傳統文化，俟1949年蔣中正到台灣，才在一片中華文化幾乎殆盡之下，恢復重建中華傳統文化，而越南和馬來西亞又如何？華人僅能保留部分中華傳統文化以慰鄉愁；香港新界由於歷史特殊的時空，「它」天然地被保護着，且持續傳承至今完好無損！

2022年即將釋放新界祖堂地，必須面對一個大時代的來臨，新界鄉議局一定能發揮政府與鄉民之間的斡旋作用。

唯盼「北部都會區」的開發，帶來新界原居民的機遇，共同參與政府的發展，共享紅利，方不負其祖之初心。

●新界各村的祠堂大部分都建在祖堂地。 作者供圖

百家廊

山林

有一種經典，叫《唐詩三百首》

升入初中那年，哥哥送給我一本《唐詩三百首》。時隔多年，已經記不清封面上的圖案形狀，但我敢確定，它的整體色彩是藍色。一眼看過去，只覺藍汪汪的，像大海一樣深邃。這本書是流傳甚廣的「蘅塘退士」定本。

蘅塘退士何許人也？據考證，他是清朝年間江蘇無錫人，姓孫名洙，字臨西，別號蘅塘退士。孫洙在乾隆十六年中進士，曾任山東鄒平知縣、山東鄉試考官、江寧府儒學教授等官職。孫洙的妻子徐蘭英也是名氣頗大的江南才女。二人同聲相應，同氣相求，於乾隆二十八年，夫妻達成共識，共同編纂《唐詩三百首》作為家塾課本。

我剛見到這本唐詩，真是奉若至寶。得了空，我就拿在手裏，搖頭晃腦讀前面的那幾篇五言古詩。我首先讀到張九齡的《感遇》二首，讀的次數多了，自然默記於心。

有一次，我和一個女同學互考識字能力，她問我「葳蕤」二字如何唸？我樂不可支，直接背誦了《唐詩三百首》首篇在她面前顯擺。「蘭葉春葳蕤，桂華秋皎潔。欣欣此生意，自爾為佳節。誰知林棲者，聞風坐相悅。草木有本心，何求美人折。」蘭花和桂花，不負韶華，點綴春秋。它們的美麗，引來無數愛慕者。風雅者，吟詩作賦；風流者，隨手攀折。蘭桂吐露芳華，並不是為了取悅世人，它們遵從自己的內心，為了開而開，沒有任何功利性。這就是所謂的「行芳志潔」。身處窮鄉僻壤，只能耳聞，不能目睹。我曾經想像了無數次蘭桂的美好姿態，直到多年後，有能力養花種草了，才有緣親自侍奉它們。

當年，我的學詩熱情大概持續了個把月，忽而消停了。能背誦的也只有前面的幾首，後面的連標題也記不住，遑論內容。家裏窮，沒有書櫥，也沒有專門存書的地方。那天，我把這本《唐詩三百首》從我的布書包裏扯出來，隨手塞到了炕席底下。晚上，哥哥上炕剛一躺下，覺得身下硌得慌，順手拿出「障礙物」一扔。

第二天早上，我悲哀地發現了一個不可更改的事實：我曾經嶄新的、高雅的《唐詩三百首》，它毫無尊嚴地躺在了灰色的陶瓷便盆裏。我對這本書還是有點感情的。我當機立斷把它放進清水裏沖洗了若干遍，晾曬在一個小馬扎上。等風乾了，它已經皺皺巴巴，別別扭扭。沒有人對它感興趣了，它最終的命運是和柴草一起進入了土灶，自此灰飛煙滅。

成家立業後，隨着生活水平的提高，家裏有了多餘的錢款。買了三居室的新房，裝修時，我把其中一間小臥室改造成了書房。書房，藏書之寶地也，我渴慕已久矣。我原有的書籍不多，五節書櫥只填滿了兩節半。閒着的幾個書龕，很是空虛寂寥。某天，我騎上電動車，揣着鈔票，興沖沖進了新華書店。志在必得，大買特買，我的第二本《唐詩三百首》夾雜在一些散文書籍裏，來到我的書櫥安家落戶。它充實着書櫥，書櫥也成了它的陪襯。看着這本養尊處優，不由得感慨早先那本命途多舛。就像古人所說的「飄茵落溷」，花兒朵兒們或者飄在茵席上，或者落在糞坑裏。萬般皆是命，半點不由人。

現代人活得真是愜意，社會主義的好，顯而易見。兩下相較，書本的地位，成了一個悠久的見證。我新買的這本《唐詩三百首》，封面是米黃色，圖案很古樸。一輛土黃色古代二輪馬車，被一匹駿馬拉着，正在奮蹄。車上模糊的身影，應該是兩位儒者，藉着噠噠的馬蹄聲，他們把知識從遠古傳輸到了現代。

看了序言，才知道這本也是清朝蘅塘退士的選本。作家王蒙說：「最能表達漢語特色的，我以為是中國的舊體詩。一個懂中文的華人，只要認真讀一下《唐詩三百首》，他或她的心就不可能不中國化了。」說得真好。中國化是什麼？那是只有受了中華文化的熏陶，才能秉持的獨特文化氣質。中國文化能讓人腹有詩書氣自華，也能讓人心有錦繡吐蓮花。《唐詩三百首》是經典文化書籍，它是從幾萬首唐詩精品中精選出來的膾炙人口之作，是國粹，也是中國人的精神食糧。我發誓要將它全部收入腦海中，不能再像上次那樣不了了之。

有一年夏天，我為了健身，每天晚上堅持跟隨快走團沿體育場跑道走十多圈。我把唐詩寫到硬紙片上，每晚帶一首抓在手裏，走一會，看一看。這要感謝體育公園高高在上的路燈，藉着它們的光亮，我掃一眼，默誦一句。如此這般，我每天晚上都能熟記一首詩。古人鑿壁偷光，今人走路借光，整個夏天，我健身學詩兩不誤，日子過得好充實。秋天的時候，我回老家照顧臥病在床的父親。利用父親安眠的間隙，又把餘下的唐詩學完了。

《唐詩三百首》並不是整整300首，我學的這本唐詩，曾經清點過一次，總共是317首。我背誦唐詩不是很熟練，默寫卻是毫無障礙。有一天，我當着孩子的面，默寫了白居易的《長恨歌》和《琵琶行》，幾乎一字不差。這可是唐詩中最有特色、篇幅最長的兩篇名詩。我的孩子佩服極了，向我豎起了大拇指。那一刻，我感到無比自豪。耳濡目染，孩子也愛上了讀唐詩。她信誓旦旦說，一定要超越我，把《唐詩三百首》背得滾瓜爛熟。我說，孩子，等你真背誦順溜了，咱就去央視的《詩詞大會》亮亮相去。孩子說，只會背誦300多首唐詩，那是去丟人現眼，咱可不去自找沒趣。瞧，多有自知之明。

中華文化，博大精深，《唐詩三百首》只是大海裏的一朵小浪花罷了。唐朝的精美詩詞，能彪炳千秋的，也有一萬多首呢！一本《唐詩三百首》，無數生活小快樂。書香社會，經典多多，有一種經典，叫《唐詩三百首》，讀它千遍也不厭倦。

琴台客聚

伍呆呆

千里奔赴錢便澳

閨蜜燕婷不久前買了個大玩具：一輛漂亮的房車。

燕婷自她的房車下地伊始，就邀請我一起自駕去旅行，因為閉關寫劇本的緣故，我與她的房車旅行完美地錯過了幾次。直至前幾天，我的劇本初稿完成，在鬆了一口氣的同時，又接到燕婷的邀請，便迫不及待地應承下來。

燕婷與我性情相投，自古文人相輕，我和她卻是文人相親，相交十餘年來，我們結伴同遊都是說走就走，現今亦是如此。她從廣州開了車來接上我，連旅行攻略也不做，就直奔目的地而去。當然，此次的攻略被省略，也因為目的地有等待接應我們的朋友。要去的福建平潭距離我家近千公里，所幸一路有沉穩的「老司機」——燕婷的先生江山駕車。我們一行3人3犬晨早出發，一路馬不停蹄，歷經11個多小時，終於趕在太陽下山的時候到達了平潭。

說走就走的旅行往往會收穫意外的驚喜。在平潭接應的龍兄安排我們住在錢便澳村的朋友家，甫一抵達，看到夜色裏那些沉默而厚重的石厝，一下子就感受到了當地民諺裏「平潭島，光長石頭不長草，風沙滿地跑，房子像碉堡」的神奇。龍兄的朋友強哥家在海邊，晚餐被他安排在自家露天的「埕」上。當夜星空清朗，我們一面吃飯，一面聽着海浪與漁船的汽笛聲，嗅着空氣中鹹腥的大海的味道，酒未入喉，人先醉了。

飯後，強哥帶着微醺的我們去錢便澳碼頭。小小的漁村碼頭在夜裏出乎意料地繁忙，碼頭上人不多而魚多，還未走近漁船，鼻子在前便嗅到了一陣濃濃的魚腥味兒，碼頭的地面上東一攤西一攤地鋪着泛白的死魚爛蝦，燕婷家的狗寶們興奮地撲上前在腐臭的魚蝦堆裏打滾，把江山弄得手忙腳亂，哪裏還顧得上欣賞碼頭的夜景？雖然已經在海濱城市住了30年，本呆卻還是第一次在夜裏造訪漁村碼頭，亦是第一次這樣近地看到漁民把剛回港的魚蝦分類裝箱，才知道碼頭旁邊建有冰廠，可以很方便地通過運輸管道將冰塊直接傳輸到漁船上把魚蝦們冰凍起來，大抵這也算得上是平潭漁村碼頭的特色。離開海水的魚蝦們多已死去，間中還有幾條成人手腕般粗的大鰻魚像蛇一樣地在魚簍裏扭動，然而對於必然會成為盤中餐的牠們，所有的動靜都是徒勞的。

問起村名的由來，強哥說是因為本地的漁業興旺，錢來得方便，所以被稱為錢便澳。因為村子富裕，當年村裏的小伙子不願娶外村的姑娘，本村的姑娘亦不願嫁去外村，我們聽後大笑，無論真假與否，它的寓意總是美好的。後來得知強哥的弟弟是村裏的幹部，卻又兼職在碼頭做保安，導致我們白天去碼頭坐渡輪見到他的時候被嚇了一大跳。在我們的認知裏，連村裏的漁民都多是過着富足的生活，村幹部理所當然地會過得更好才是。然而了解之後才知道，其實村幹部的薪水極低，弟弟才又兼職去幫補。雖然有了兼職，弟弟的收入還是不高，但他每天都忙碌並快樂着。

這一來，便想起一些發達的國家，多是國民富足而政府貧窮。大抵就是因為如此，錢便澳才成其為錢便澳，而平潭這個小小的美麗的地方才會逐漸地走向國際的大舞台。

（平潭漫遊記之一）