



何冀平

南貨北傳

香港人去朋友家，送禮喜歡送朱古力糖，北京人走親串門喜歡送點心，散包裝不行，要裝成一匣一匣的，寫明字號「稻香村」點心。北京小孩子每到過年，就盼着親朋來家裏送點心匣子，自家吃不裝盒，送禮就必得裝匣子。長方形的厚紙盒，上面隆起，鋪一塊紅色的商標紙，點心匣子必須裝得滿，俗話說「滿得冒尖」，意頭好。一打開，紅黃相間，黃澄澄，金燦燦，看着就喜歡。

數年前發生一起侵權案，涉案的兩家企業，一家是北京稻香村，一家是蘇州稻香村。北京稻香村在北京發起訴訟，北京法院判蘇州稻香村敗訴；蘇州稻香村在蘇州發起訴訟，蘇州法院判北京稻香村敗訴。稻香村到底是蘇州，還是北京的？

北京稻香村創立於1895年，一個姓郭的老闆在北京前門外開家「稻香村南貨店」。稻香村之所以一開張就名貫京城，特點就是南貨北傳。我最愛他家點心中一味「牛舌餅」，不是台灣那種薄如紙的牛舌餅，台灣的食物都喜歡，只這個小食令我失望。點心牛舌餅形似舌，約3寸長1寸厚，焦黃的酥皮，裏面包着甜鹹適口的餡，還有胡椒味，這和北京的古老點心「自來紅」、「自來白」，白糖加青紅絲的硬糖餡，有很大分別。北京很早就

因為文化成為「移民城市」，南方人多起來，而且都有文化，講究吃，他們吃不慣「糖疙瘩」式的北方粗糙點心，而懂吃的北京人也喜歡試新鮮，南貨的稻香村很快紅遍北京城。郭老闆會做生意，馬上請來南方師傅，按照北方的點心式樣進行改良，又應客所需多進南貨，漸漸地，南方的素什錦、醬雞、醬鴨、油燻筍豆都有了，連魯迅、冰心，都要去稻香村買點心呢。

稻香村的點心北京人喜歡，在香港可沒有市場，一個回北京探親的人回香港，帶給同事的手信，是滿滿一匣稻香村點心，放了一星期，竟然沒有人動，真是南北有別。

每次回北京，都要帶幾樣稻香村回來，有時忙得忘了買，機場也有專櫃，但樣式不夠全，個頭比較秀氣，單獨包裝，總是覺得沒有在店裏買的新鮮熱辣。稻香村貨如輪轉，無時不刻都有人排隊，達到年節要等很久。棗泥酥、棗泥餅是最愛，芝麻薄餅、鮮花玫瑰餅，香港都沒有，據說稻香村的霸王點心牛舌餅，新推出迷你型，只有原件一半大。

最近，又新出了一家稻香村「零號店」，這裏的點心都是手工製作，現烤現賣，現做的熱點心真沒吃過，天天時時有人排隊，幾種熱門的主打點心還搶不到。兩年沒回北京了，見都沒見過。



梁冬陽醫生

腋下淋巴腫大和新冠疫苗

最近有兩位女士因為要打新冠疫苗事先來做身體檢查，被發現乳房有腫塊，經過乳房X光片和超聲波造影並抽取組織化驗證實是乳癌。屬不幸中的大幸。

在自我乳房檢查和醫生臨床檢查的時候，除了檢查整個乳房，還要檢查腋下的淋巴，有一位女士因為摸到雙側腋下的淋巴腺腫大，經抽血和抽淋巴組織化驗結果是惡性淋巴瘤，需要化療。

最近有些女性因為覺得乳房脹或者腋下淋巴腫大來看醫生，特別喜歡看網上消息的朋友一查網上訊息就覺得自己可能有癌症。我會問她什麼時候打過新冠疫苗，做詳細的身體檢查，如果是因為打預防針而產生免疫反應的淋巴多數會比較軟，表面光滑，活動的，而且打那邊手臂同側的淋巴就會特別脹。而真正有問題的可能會比較硬、固定，表面不規則。還應該做超聲波，必要時乳房X光造影一般是可以區別的。然後兩三個月後等反應過後再跟進。

根據美國乳房影像協會統計打新冠疫苗、流感疫苗、子宮頸癌疫苗都有機會引致淋巴增大，這是正常的人體的免疫反應。如果你近期想做乳房檢查，最好是做完檢查才打新冠疫苗，如果打完才檢查，最好隔六至八星期才照。但要看不否急。如果發現的腫塊可能是惡性的話就不應該等，應該第一時間找醫生診斷，乳癌病人打流感疫苗或者新冠疫苗都最好打在不是乳癌的那一邊手臂，也可以打臀部或大牌，定期的覆診乳房X光、磁力共振、正電子掃描等最好是在照之前或打針之後相隔八星期才照，否則照到淋巴發大會嚇一跳以為復發。如果你有疑問最好找你的醫生問清楚，有經驗醫生可以用臨床和一些輔助檢查區別出到底是因為打針後的反應還是真正有問題。

打疫苗和乳癌同樣重要，千萬不要為了怕淋巴增大而不打預防針，也不要怕打了預防針而發現有腫塊而掉以輕心。因為普通市民始終沒有經驗去區別，所以最好找醫生看一看以求安心。



林作

一切以簡潔為美觀

社交媒體讓人變得愈來愈浮躁，但我卻愈來愈覺得是好事。原本的我認為，社交媒體讓人沒有耐性，變得俗不可耐，一切更有內涵的東西，都會因為大腦愈來愈被訓練得沒有長時間耐性而變得沒有人關注。

但本性的我，自小就被老師們說，為人浮躁，容易性急。現在長大的我卻覺得，性急不是問題，問題是這個世界大部分的人——實在是太慢條斯理。

我主要想講的是人表達的能力。太多人需要3句話表達一些意思，卻選擇用10句話講出來。他們覺得這不是問題，但我卻覺得這代表的是腦袋的不精準，甚至是懶惰。

我覺得我真正的問題，是覺得人一講話、一寫文，就很快能看到一個人的思考模式和思考能力。而我很難忍受思考能力不到位的人。

留意，我並不是在倚仗自己的什麼大律師經歷和學歷在這麼批判。其實很多讀書人都是如此。大律師行業甚至很多人喜歡用最複雜方式表達最簡單

的意思。我自己是讀數學系出來的。我奉行簡約主義，及一切以簡潔代表美觀。

我覺得如果大家能夠這樣，生活會舒服許多。

其實我們的教育制度足以能給學生們足夠的訓練。問題反而不在這裏。我甚至覺得大家小朋友的時候是完全能夠做到的。

問題是文化。大家似乎覺得把東西講複雜就是代表層次不同。總是喜歡講到最高層次，卻忘記人——實在是太慢條斯理。

方法其實不難——限制自己的字數。不能5句講完的話，就寧願不講。能夠一段寫完的話，就不能兩段。甚至語音錄音都一样——能夠一段幾秒講完，就迫自己不能講足1分鐘。

你基本上就會愈來愈簡潔了。



鄧達智

意大利口音

看過有關意大利名牌Gucci家族、近期大熱電影《GUCCI名門望族》，雖然戲味濃厚，一同觀看的朋友看得津津有味，在我提出電影缺乏意大利Accent，卻不以為然，認為是一般觀眾不會察覺的小瑕疵。

Accent中文直譯：口音。其實；何止語言口音？

Ascendant中文直譯：飛黃騰達、步步高升或占星術上的優勢。

然而用到代代傳承的家族層面，先祖才是真意。

電影故事而已，何必引申到祖先、傳承與口音？

當然，必也關鍵；中文譯名用上《名門望族》，可見家族根基與網絡延伸，在Gucci的故事裏舉足輕重。表面熱情樂天不拘小節意大利人，對望族的注重，門當戶對的執着；不下傳統中國人、日本人或英國貴族，猶如觀看Netflix連續劇，不要告訴我有關英國王室百年故事《The Crown》皇家口音這關鍵不注重，如非劇集貫徹皇家口音；Crown不成Crown！

粗糙馳名美國人，拍一套有關南方老家族的故事，會不注意語帶懶洋洋的南部口音嗎？

大導演太注重美國觀眾胃口，Gucci故事似乎發生在荷里活，而非米蘭；縱使女主角Lady Gaga如何努力套用意大利口音，除此之外，餘者只有同為意大利裔老牌影帝阿爾柏仙奴（Al Pacino）刻意演繹以意腔……

無補於事，這瑕疵怎算小？造價不菲的巨製，單單口音失利這一環即減20分。還有人物情緒失控的表達方式，也屬美式而非歐陸，除

卻英國老牌奧斯卡影帝謝洛美艾朗斯（Jeremy Irons）飾演Gaga家翁，Gucci兄弟品牌機構股份百分之五十持有人，完美的溫文爾雅演繹，可惜並非意大利模式，卻屬他祖家英國的貴族，再減15分！

倫敦上課的日子，鍾情意大利，年年暑假都在翡冷翠及其周遭，還有北部Como靜湖山區度過。假後回倫敦，聊勝於無，精力充沛年華，一星期幾次，深夜鑽進居所同區Notting Hill的Gatè或Electric戲院，以平常半價又半價看連續兩套文化水平略高的國際電影，可惜當年華語電影仍未衝出國際市場，英語之外，德語、瑞典語、西班牙語、澳洲、法語，還有日語，當然少不了當年炙手可熱的意大利電影。

De Sica、Fellini、Pasolini、Visconti、Bertolucci……耳熟能詳，幾乎將當代所有經典意大利電影肉與汁全數掃乾！當中尤以Bertolucci貝杜魯奇（《末代皇帝溥儀》）1976年史詩電影《1900》，至今看過不下30次。

1900年伊始，米蘭平原上一戶大地主家族誕生了長孫；家族世代傳承的佃戶頭頭亦誕生了長孫，兩名身份極懸殊的男孩自小一起成長成為莫逆，意大利亦隨之經歷第一次世界大戰、法西斯主義與社會主義的對弈、二戰，而上世紀七十年代，

片長4個多小時，看極不厭。

這是一套面向世界、爭取國際觀眾的電影，卻又不能失色於意大利氣息；導演找來著名美國影帝、意大利裔羅拔迪尼路（Robert De Niro）演出地主長子嫡孫。（農奴之孫，則由名滿法國以至整個歐洲的法國影帝謝勒狄柏度（Gérard Depardieu）主演，女主角則是當年法國著名女星Dominique Sanda，聯同其他非意大利籍主要演員，卻全部付予輕度意大利口音，整套電影得以貫通，雖然英語對白，卻讓你心服口服這是一套百分百有關意大利，卻面向國際的電影！



●貝杜魯奇1976年巨片《1900》4名主角，全非意大利人，卻拍出令人心服口服的意式風景。作者供圖

隋唐的鮮卑族和「獨孤皇后」

無綫電視台曾經播放《獨孤皇后》的電視劇集，引起了港人對於鮮卑族的關注。

原來，獨孤、慕容、宇文、長孫、拓跋，都是鮮卑大家族的姓。這反映了中華民族是多種民族組成的，而且互相融合。

獨孤姓氏嚴格上來說與漢族有關，出自於光武帝劉秀的後代劉進伯，劉進伯在攻打匈奴時被俘，之後就「定居」在了獨山（今遼寧）。劉進伯後來在匈奴扎根了，娶了匈奴人做老婆，其後代非常出色，掌握了大權，有做單于的，有做將軍的。在隨北魏第七位皇帝孝文帝遷居洛陽之後，獨孤氏は當時鮮卑貴族最顯赫的八姓之一，其中人稱「史上最牛岳父」的獨孤信就出自這一姓氏。

在漢朝的時候，漢武帝出動軍隊驅逐了匈奴，匈奴一部分向歐洲遷徙，一部分留了下來，結果被鮮卑族吞併了，兩個民族大量通婚，結果是鮮卑族也出現了白種人的血統，黃色的頭髮，深深的眼窩，金色或者是綠色藍色的瞳孔。在魏晉南北朝的時候，鮮卑族還融合了於闐國的尉遲氏族，尉遲是于闐國尉遲王朝的國姓，立國於新疆塔里木盆地南邊，國祚長達1200多年，3000多年前就由伊朗高原遷徙到了新疆的于闐，魏晉南北朝的時候，于闐出現了乾旱氣候，無法生存，于闐國的民族向北方遷徙，跟隨鮮卑拓跋部落南征北戰，北魏孝文帝全面漢化之後，尉遲族人成為職業軍人，影響了整個隋唐時代。今天漢族人的大門戶，所貼的門神，就是唐代的悍將秦瓊與尉遲恭，因為這兩個將軍的畫像是用來張貼在唐太宗皇宮的

門口，用來驅逐妖魔鬼怪，保護唐太宗安眠入睡的。

東晉末年，出現了五胡十六國，南北朝長期對峙的混亂時代，戰爭頻仍，中原地區人口大量減少，漢族居民大量遷徙到了中國的南部。今天福建和廣東人的祖先，就是那個時候逃亡到了粵閩，大舉開發。嚴格來說，今天的粵語，保留了九聲，其實就是南北朝中原地區的語言。後來，隋唐都繼承了這種中原的語言。所以今天用廣東話來讀唐詩，非常合韻。用普通話來唸唐詩，就完全不同韻味了。

南北朝的時候，黃河流域一帶因戰亂人丁稀少，鮮卑貴族和軍閥率領子民大舉入關，填補了漢族人的空白地帶。在這樣歷史條件下，建立起來的隋唐兩朝，就帶有濃厚的鮮卑族的痕跡了。自從北魏孝文帝定都於洛陽，全力進行漢化改革之後，鮮卑族基本上漢族化了，後來和漢人大量通婚，成為了中華民族大家庭的一員。

隋唐皇室，母系是鮮卑族，歷史上都有記載，李淵和隋煬帝的外祖父是鮮卑人獨孤信。獨孤信擁有兵權，是南北朝的軍人集團的顯赫人物。唐高祖李淵的生母元貞太后、隋文帝楊堅的妻子文獻皇后分別是鮮卑貴族獨孤信的第4個女兒和第7個女兒，李淵和楊廣是姨表兄弟。

唐高祖李淵和隋煬帝楊廣至少也是半個鮮卑人。唐高祖還娶了一位鮮卑族的皇后紇豆陵氏，唐太宗也娶了一位鮮卑族皇后長孫氏，這樣可以看出到了：到了唐高宗李治，其血統就是以鮮卑族為主了。

當時還有一個背景，南北朝的軍隊互相廝

最近很開心可以再次跟陳美齡做訪問，記得上一次與她傾談已經是4年前的事，當時我主持一個內地的視頻節目「經典道」，每次邀請曾出過黑膠唱片的歌手接受訪問，很榮幸她是其中一個座主客。還記得當時她分享了很多在香港推出黑膠唱片時的點滴，今天仍然記憶猶新。轉眼間，她已經入行50周年，很開心我也曾經購買過她的鐳射唱片，算是一個小小的歌迷。入行之後更加有機會邀請她接受訪問。

這一次再跟她做訪問的內容，是介紹她剛推出全新廣東歌曲《櫻花說》。原來她已經25年沒有灌錄廣東歌曲，所以她也專程回香港宣傳一下。因為長時間在日本生活的關係，所以你也可能會想到，如果她來香港的話，需要接受「隔離」。而她對於在酒店「隔離」原來非常享受，因為她雖然是一個全職母親，但仍然活躍於日本藝能界，所以有很多工作在身，很難分配時間逐一完成，她就可以趁着「隔離」的時候完成一些工作，包括準備明年推出的書籍的寫作，及一些報章雜誌專欄的文章創作。所以要「隔離」的日子，她過得非常充實及樂在其中。而最開心的，就是歌迷可以再次聽到她的廣東歌。

在訪問的過程中，我也問到她當年在「美齡爭論」事件的心路歷程。因為文化差異，日本是個男性主導的國家，但她反而希望女性也有自主權，當時他們怎樣對待你的做法？她說：「我希望能有男女僱傭機會等法，另一條是產假法，自從成功推出之後，現在男士和女士在生小孩之後，都可以放假。以前如果你和同事結婚或只是結婚，公司可以辭退你，即使同期入職，資歷相同，女士薪酬都比男士低，現在是犯法的，所以是很大的進步。」

她續說：「因為日本女性做八成家務，八成育兒工作，還要照顧老人家，她們是照顧者，加上日本現在出生率低，兒童太少，政府鼓勵女性生育，但也希望女性加入勞動人口行列，在勞動人口不足之下，他們想婦女做女超人，既工作生子，又照顧老幼，以及照顧家庭兼顧所有家務，所以一定要行出來支持這班女性。」

我覺得她真的是一位女超人，當有時間，她會繼續兼顧聯合國兒童基金會的工作，繼續拯救在戰爭中犧牲或受到影響的兒童。所以跟她做訪問獲益良多，亦非常欣賞這個永遠不會疲倦的鐵人。

殺，所有的將領都來自擅長騎馬打仗的鮮卑族。無論怎樣改朝換代，鮮卑軍人集團的人才都成為了重要的軍官的來源，形成了一個世襲的政治環境。鮮卑族的女子，尤其了得，打仗的時候，可以上馬當騎兵，衝鋒陷陣。在爭權奪利的政治鬥爭中，則打入宮廷充當間諜的角色，影響着政治集團的勝敗。今天的粵語，保留了九聲，其實就是南北朝中原地區的語言。後來，隋唐都繼承了這種中原的語言。所以今天用廣東話來讀唐詩，非常合韻。用普通話來唸唐詩，就完全不同韻味了。

南北朝的時候，黃河流域一帶因戰亂人丁稀少，鮮卑貴族和軍閥率領子民大舉入關，填補了漢族人的空白地帶。在這樣歷史條件下，建立起來的隋唐兩朝，就帶有濃厚的鮮卑族的痕跡了。自從北魏孝文帝定都於洛陽，全力進行漢化改革之後，鮮卑族基本上漢族化了，後來和漢人大量通婚，成為了中華民族大家庭的一員。

隋唐皇室，母系是鮮卑族，歷史上都有記載，李淵和隋煬帝的外祖父是鮮卑人獨孤信。獨孤信擁有兵權，是南北朝的軍人集團的顯赫人物。唐高祖李淵的生母元貞太后、隋文帝楊堅的妻子文獻皇后分別是鮮卑貴族獨孤信的第4個女兒和第7個女兒，李淵和楊廣是姨表兄弟。

唐高祖李淵和隋煬帝楊廣至少也是半個鮮卑人。唐高祖還娶了一位鮮卑族的皇后紇豆陵氏，唐太宗也娶了一位鮮卑族皇后長孫氏，這樣可以看出到了：到了唐高宗李治，其血統就是以鮮卑族為主了。

當時還有一個背景，南北朝的軍隊互相廝

守時美德

新定義時，他也不無感慨地補充說：「也許是現時的要求與以前不一樣了，連守時和熟背台詞也變成優點。」他很客氣，不想批評別人，只是慨嘆世界轉變了和可能是自己仍停留在以前。所以，他不會強迫別人依着自己的模式去做。

我閱讀這篇報道時，也如劉德華一樣，感到很驚訝。守時不是劉德華自己的模式，而是我們從小至大已經在家中和學校的教育中學到的基本美德。即使我們約會朋友吃飯，也知道要準時出席吧，何況是工作？尤其是拍攝電影，是團隊工作，各有職責，缺任何一人也不能成事。一人遲到，立即影響全隊的拍攝工作。就算沒人罵你，自己也應該感到不好意思吧？

有說遲到是彰顯自己超然地位的姿態，存心要在地位不及自己的人面前擺架子，以表示自己高人一等或十等。劉德華是超級巨星，劇組其他人即使再紅，也只是與劉德華同級數吧？他也堅守守時的美德，為何其他的紅星不可以呢？

我看到那篇報道時，比劉德華更多一份驚訝。因為我慣於在舞台劇壇活動，接觸的都是舞台劇演員和工作人員。排練守時對於這班人來說，是一樣最基本不過的事情，也是必須要做到的演員

道德。

每次劇團排戲，舞台監督說好早上10時開排，大夥兒便要在10時齊集排練室。導演說休息15分鐘後再排練，15分鐘後所有人必須再一同出現在排練室內。演出的日子，舞台監督要求與製作有關的人在演出前兩個半小時抵達劇院，作好演出的準備，大家便要遵守這個要求。

對於自由身演員和工作人員來說，如果經常遲到，劇團雖然在這次演出拿你沒法；可是，你已經給導演和監製留下壞印象，日後對方很自然地不會再考慮聘用你了。至於駐團演員和工作人員，如果有人遲到，則是會被記錄下來，日後受到處分。

我聽過關於一名前輩的故事。他是一名駐團演員，由於私人的種種理由，經常遲到。照說他應該早就被辭退。他能夠繼續留下是因為他的演技委實太好，劇團負責人很欣賞他，只得一直容忍。可是，上得山多終遇虎，他一次在劇團負責人非常重視的一個演出中失場，令前者在外國訪客面前丟了面子，一怒之下辭退了他。

演技再好，卻欠缺演員道德，到頭來還是自毀前途。所有演員宜慎之。