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

雙城記

北以羊為鮮

何冀平

南以魚為鮮，北以羊為鮮，成就了魚羊為「鮮」的鮮字。入冬要進補，溫而不燥，只有又香又暖的羊肉，吃羊最喜歡涮羊肉，香港買不到好的羊肉片，雖有東來順號稱來自蒙古蘇尼特，吃葱屬植物長大的天然放養羊，但凍得像柴禾一樣又乾又硬，很難下口。新西蘭的凍羊肉片，倒是可以冒充一下，但滋味畢竟差得遠。港人最常吃的是東山羊，生長在南方的瘦羊，以帶皮食為主。

中國的羊分蒙古羊、哈薩克羊、藏羊3個系統，有幸吃過前兩種，好吃到念念不忘。好羊生長在半乾旱、乾旱地區，內蒙古的羊吃沙葱，西北的羊吃野蒜，新疆的羊吃牧草，都是天然放養。有忽悠養生者的廣告說，他家的羊，吃的是中草藥，喝的是礦泉水，拉的是六味地黃丸，天哪，這樣的羊誰想吃？

20多年前，九十年代中期，香港文學藝術界和政商界組團去新疆考察，那時候，旅遊尚不興旺，香港人還很少去新疆，新疆人更少見到香港人，地方政府把我們當了外賓盛情招待。綠水草地藍天，滿眼異地風情，看見什麼都覺得新奇，最記得來到和田玉的產地和田。此地以和田「籽料」聞名於世，和田的白玉籽料，玉色白潤，質地緻密純淨，精光內蘊體態滋潤，有油脂感。和田玉是國寶，自古以來，歷朝皇帝皇后都以此玉做玉璽。那時年輕，只是看着好玩可愛，團中一位懂玉的上年紀團員，買了一尊半米多高的和田玉佛，通體呈淡綠色，細膩通透，無一點瑕疵，質地極好，絕對是實價真品。和田玉白、潤、細、柔，又稱羊脂白玉，注意，連玉都和羊有關係。

有自治區領導相陪，走到哪裏都是盛宴，盛宴的集中體現就是吃，吃烤全羊。烤羊不能太大，最好是生長5個月的羊羔，20幾斤，過30斤就不能烤了。宰殺、醃製、排酸、捆綁，都有嚴格程序。現在的烤全羊，烤到一半要切刀，切開100多刀，灑上大量調料，烤出的羊不完整，肉汁都流失了，入口全是調料味。

正宗烤全羊要是完整的，鮮香水嫩，吃得出甜味、草鮮味、奶油味。新疆人真誠實在，代表團所到之處，晚宴全是烤全羊，最後，吃得我只可以吃下酥香的烤羊皮了。

現在內地什麼都可以快遞，烤全羊也可以，聲稱200公里之內全送。一輛裝飾得花花綠綠的卡車，畫着一隻大烤羊，車上裝有特大烤箱，接到定單，把收拾好的羊上電爐，開車。兩個小時之後，車到羊熟，雖然不算太正宗，但絕對是羊，是烤的，坐在家裏有得吃，也不錯。

此山中

生前死後李志超

鄧達智

洪榮傑導演，林耀聲領銜主演，李志超原著；向李志超致敬電影《造口人》。

聽來有點矛盾是不？

李志超原著，向李志超致敬？

誰人在生前為自己寫下故事，甚至與另一位導演商討如何共同拍成電影？

有……

李志超、Julian Lee、前《號外》雜誌記者/編輯/攝影師，後前往英國倫敦皇家美術學院攻讀碩士學位，餘下身份：攝影師、導演、香港城市大學講師。

曾經，他在《號外》任職的年代，我是初出茅廬的設計師，挺要好的朋友。

如何搭上？

某天我從中環蘭桂坊住處一身街坊T-Shirt短褲人字拖，滾下山到娛樂戲院（舊時娛樂行）看電影，碰到並未熟稔的記者李志超……隨後一期《號外》，撰文描述，橡膠人字拖變成皮拖鞋；於是在自己的報刊專欄回應：謝謝李志超撰文，不過那天足下一雙並非貴價名牌拖鞋，而是至貼地的街坊橡膠人字拖，我也從來都沒擁有過什麼名牌皮拖鞋！

好一個李志超，在下一期《號外》，又撰文，嬉笑怒罵要花槍回應：鄧達智不高興，因為我將他的名牌皮拖鞋寫成橡膠人字拖……

小小捩橫折曲，重點搶眼球，橫空塞你一蹲，絕對李志超風格；然後滿眼冤屈楚楚可憐地向你賠罪，雖然所有讀者已烙入錯誤印記，就是動不了氣為茶杯裏的風波跟他糾纏；不單止，還變作常常結伴同遊的朋友。

那年他已從皇家美術學院畢業，探訪住在倫敦東面並不高貴的社區的好友，經濟本來便不興旺，對藝術工作者（攝影師）的營生打擊更大，帶着苦笑跟我說：媒體對我的畢業展覽作品評語，竟然：「Modest」氣死人！

另一次再來倫敦；至愛三姐跟胃癌搏鬥4年，終於不敵離世，病床邊緊捉她手，看着至親斷氣，那份悲痛，永難沖淡！

感謝李志超在我等候喪禮那幾天，陪伴喝酒聊天。在一個擁有來自世界各地創意藝術精英的都會，謀一職半務談何容易？還有感情生活，前途茫茫……盡化酒精。

其實沒弄清楚李志超在倫敦發現患上稀有的腹膜癌（電影中描述為百萬人才會出現一宗，其實一位1997年前後離世的美女好友，亦在事業踏入花樣年華歲數三十出頭，亦因腹膜癌離世），還是回港任教於城市大學期間。

只記得他沮喪跟我陳述病情，但內容肯定指出「英國醫療費用基本上全免，才得以繼續治療……」肯定他跟我說起病情在英國，是他帶病回港工作，還是回港工作期間發現病情，所以回去英國就醫？我已混亂，只記得他計劃並設計着一連串讓後人銘記的事項；出書、作品展覽、有關與病糾纏及其人生的Memoir電影……等等；好些事項都交託我們的才子好友。

他餘下的日子有數，我們見面的時光更加買少見少；最後消息透過臉書向所有朋友告白：太痛苦了，今晚我將離去！

如此而已……

電影《造口人》成事不簡單，成績不容忽視。

導演洪榮傑，主角林耀聲，在灰調的深深深藍電影中將他們的導、演技巧水平超卓地提升；戲止，眼角淚濕然難掩喜悅，恭喜兩位香港電影年輕生力軍。

●電影《造口人》劇照，林耀聲演繹已故多媒體文化人李志超。 作者供圖

發式生活

原來我們也哭了

余宜發

昨天第3次到戲院觀看電影《梅艷芳》，其實我發現當有部喜歡的電影的時候，我也會重複看兩三次。因為從第一次看的時候，只是去了解劇情方面，而第2次我會更加去欣賞演員的演技，到第3次的話，我會特別留意電影美術這一部分。可能因為這部電影是講述梅艷芳由參加新秀歌唱大賽開始，即是從上世紀八十年代一直描述她40年來經歷的故事。梅姐在40歲時離開這個世界。所以在電影的美術角度來看，便會更加特別留意。

因為很多人喜歡看這套電影，其中一個原因，除了欣賞梅艷芳之外，就是能帶給我們一些回憶。所以當你看這部電影的時候，那些場景好像似曾相識，好像細小的一部收音機，他們也專程想方法找回來，務求配合到當時的年代所推出的產品。

除此之外，也有很多身邊的朋友到場觀看這部電影，而我會經常問他們的問題：「你有沒有因為電影的內容而流眼淚？」他們不約而同地說也有。而我自己看了3次，仍然流出感動與傷感的眼淚。最近一次是跟家人一起去看，我以為我的弟弟對這部電影沒有太大的感受，但原來在觀看的過程當中，他是哭得很慘的。因為我都只是偷偷流點眼淚，但他是哭出了聲音，至於我的弟婦在好幾場的感動場面也流下眼淚，所以我很難去解釋為什麼觀看這部電影會流眼淚。

之後跟弟弟也討論過一下，他認為，其中講述2003年香港的沙士病毒出現，其實香港人也經歷艱難的日子，其實我們現在也同樣經歷着新冠病毒的影響，這一點想起來便非常感動及無奈。然後接着在那一年香港樂壇失去多個天王天后歌手，更加令人留下傷心的眼淚。

而且很多人也說，雖然這部電影有130多分鐘長，但觀看的時候，完全沒有覺得有漫長的感覺，轉眼間便看完了。可能這也是一個電影人去製作這部電影的成功之處，劇情能夠營造出氣氛令到我們不斷追隨下去。而且憑着這部電影，我們對梅艷芳的一生也更加了解，所以在好奇心底下，更加很想快些知道劇情的發展。我自己有一個習慣，如果喜歡的電影，在家清理家居的時候，也會播着電影用來陪伴自己，而且不需要觀看，只是聽着聲音已經覺得很滿足。

我相信在未來日子，這套電影推出網上版的時候，我相信我也會第一時間選播這部電影一起過生活。

冬陽天地

血脂高

梁冬陽醫生

一般人以為肥胖或年紀大的人才會有三高，血壓高、血糖高、血脂高。但其實未必一定。最近有很多朋友，甚至是年輕人或者體型正常的人都發現血裏面的脂肪含量偏高，除了膽固醇之外低密度的不好的膽固醇特別高，都市人和飲食中的糖分、快餐、高蛋白質、高膽固醇、少運動有密切的關係。

有些人哪怕是驗到血糖和膽固醇高也不當回事，但當發現有脂肪肝，心血管出現阻塞才真正正視已經遲了一步，一旦發生冠心病，要通波仔，已經為時晚了。

每年死於心血管疾病的人僅次於癌症。預防勝於治療是千古定律。

健康的生活方式是預防的關鍵，飲食上很多人知道太肥膩，煎炸食物要少食，但有些朋友總喜歡吃天婦羅、煎鵝肝、肥牛、打邊爐、快餐、薯片等，女孩子平時比較留意食物的種類，覺得已經很留意了但細問之下吃很多麵包，自己做過麵包就知道，好吃的麵包放很多牛油才好吃，不是完全不能吃而是要留意分量和次數，否則日積月累不知不覺就吃多了。

每個人都有機會承受由工作、家庭、社會的各種壓力，有些人化壓力為食糧，睡不着覺爬起身就去找食物，在壓力下怎樣適應和減壓是一門學問，找些志同道合有共同語言的朋友，分享大家有興趣的事，多親近大自然，我常建議朋友即使拿着手提電話將身邊的趣事拍下慢慢和朋友分享，哪怕是花草樹木，天上的雲彩，樹上的雀鳥，一首歌，一張昔日的相片，一張小小的卡片都能勾起我很多美好的回憶。

運動：每個人的情況不同只要找到適合自己的方式持之以恒。例如：散步、急行、跑步，最近有朋友因要被隔離，在細小的酒店房跳無影繩，然後堅持下去，居然將原來的肚腩跳掉了變成渾身肌肉。令人羨慕。現在我身邊的朋友都分別定期相約去行山，做運動。

假如發現自己有血糖膽固醇高，應趁早去看醫生，病向淺中醫，早些將病情控制，而減少對器官的傷害，但事實上有很多人置之不理，要知道開始時可能毫無感覺，但當侵害到心、肝、腎時後悔就太遲了。

現在講的是生活質素，長壽而健康才是正道。朋友們努力呀！

作業簿

六大人生信念

林作

我信奉六大信念，是我比大部分人成功的唯一原因。

第一，我是源頭，也就是說一切事情的發生和不發生都是因為我自己。也就是說，即使是外在因素，你也要當作自己的原因。例如八號風球下不是每個客戶都見，原因是你沒有車也不願意冒險出外。和媽媽關係差不是因為她酗酒，而是你無法令她不喝。這麼做會讓你整個人更加積極和主動，將命運掌握在自己手中，而令結果最優化。

第二，目標第一。你的目標必須是很清晰的，毫不模糊，而且只能是單一的。例如，簽單是第一的話，那麼簽大單就不是第一了。只是簽單而已。例如，提高知名度是第一的話，那麼好的名聲就不是你的目標了，你的唯一目標就是被人認識而已。

第三，進步空間。你必須將生命視為一個進步過程，一切都是為了進步，為了吸取經驗。這麼做，你會不斷學習，而且將不好的情況當作學習的機會，變得更正面更有能量。

第四，勇於冒險。必須記住，走簡單的路、平凡的路、別人走過的，你就不會獲得不一樣的結果。你就只會普通、平凡。想成功，是一個比較的概念，也就是說你要比起其他人來得成功。因此你要敢做別人不敢做的，甚至你都不知道會不會成功的。不要想，要先衝出去。但你衝出去的時候是秉持着知道長期這麼做會有收穫的心態——你只是不知道什麼時候而已。

第五，立即行動。大部分人對我來說，行動力和行動量都太低。放棄追求完美吧！直接衝！放下腦袋，要相信行動量夠，質量就會隨之愈來愈高。因為你不會給自己質量不變——進步空間嘛。這一點，必須好像健身般訂立目標，每天達到為止。這是在我心目中港人其實算是做得不錯但滿足不到我要求的地方。我認為，你們可以再變本加厲點。總之先走出去再說，靠的是轉數快，不是靠準備就成了。

最後，堅持到底。很多東西，都是追根究底後才可能獲得不同的結果。你要做的，是無論如何都堅持到最後才停下來。久而久之，你的堅韌度會加強，這就會是你能跑贏其他人的方式。

憑藉着以上六點，我認為成就了現在的我。我是不會變的，因為每天我都靠着這六點在過生活。

我邀請你試一試。你會發現，生活中的一切都突然完全被改變，而且不會打回原形。給自己3個月試試。我相信3個月後你會到社交媒體上找我感謝我。

百家廊

返祖現象 擅長跑步

范舉

返祖是指有的生物體偶然出現了祖先的某些性狀的遺傳現象。例如：偶然會看到有短尾的孩子、長毛的人、多乳頭的女子等等，這些現象表明，人類的祖先可能是有尾的、長毛的、多乳頭的動物。所以返祖現象也是生物進化的一種證據。人類的祖先經過漫長的勞動、吃物、思維逐漸地、慢慢地、一點一點地改變他們的「外圍基因」，「內在基因」是無法改變的。所謂「外圍基因」是可以脫毛、脫髮、貌相發生一些變化，進而進化成今天的人類。

返祖現象在今來說，不是「偶然的怪物」，是我們人類某些人的某些基因起變化作用，我們人類現在還在無法改變的基因，這是非常正常的事，至於有一小部分人出現全身毛髮的、貌似古代人的返祖現象，我們也不必大驚小怪，這恰恰是人類原有的基因現象。

當前，不少人患上了心血管病、糖尿病和癌症。原來，人類在進化過程中，仍然保持十萬年前的基因，那個時候，原始人經常挨餓，找不到食物，他們的心臟、肝臟和胰臟都會有分泌物，能應付一個星期都沒有食物的困境，但是到了現代，人類的食物豐富，有些人不停地吃美味的食物，變得肥胖；古代的基因適應不了這種變化，結果人類就患上了血管病、糖尿病和癌症。

癌症是種返祖現象，是細胞返回了多細胞生物誕生之初時的狀態。癌症與進化的機制有關。在100多年前，德國生物學家海克爾就發現了人類胚胎發育早期會長腮、蹼足，有退化的尾巴，這些遠古水生生物的性狀。而在進一步的發育過程中，那些更晚出現、更複雜的基因開始表達，抑制並覆蓋了古老基因，使得胚胎最終發育為人類。

不過由於種種原因，例如人類受到吸煙或者受到核輻射的干擾，人類細胞生長本來按需求開啟或關閉基因的機制會出現異常。某些細胞又回復到單細胞生長的狀態，不斷增長，卻沒凋亡的過程，這就是癌細胞不斷擴散和生長的原因。今時，某些人出現的喜歡裸體睡覺、暴躁襲擊別人或者強姦行為，都是非常野蠻的返祖行為。有個別小學的學生，他們沒有練習過長跑，但是，他們可以一跑就是幾公里，並不喘氣，這也是一種返祖行為。某些非洲國家的人類，天生就擅長奔跑，其腿部的肌肉好像馬匹一樣，經常奪得馬拉松比賽的冠軍。

在上世紀七十年代，北京郊區就出現了一個擅長長跑的慣匪，被警察稱為「十八里店飛毛腿」，可以算是悍匪，一共犯了300多宗半夜偷竊和強姦罪名，當時的警察和民兵，多次組織人手追捕他，因為他跑到了玉米地裏，視線被阻礙，而且他的跑步能力特別強勁，可以跑一萬多公尺也不氣喘，次次都被他逃脫了。這個傢伙回到了自己農村的家裏，先是繞着房屋跑圈，再向外跑，然後倒退着向後跑，回到自己的家裏，警察和民兵根據鞋印的方向，都沒有發現賊人回到家裏，以為賊人向外跑了。後來抓住了這個擅長長跑的慣匪，名叫李寶城，原來他是有返祖行為的奇人，平日沒有練習跑步，身高僅僅是1.6米，矮小得很。他沉默寡言，怕事。從來沒有人懷疑他就是「十八里店悍匪」。他自小就能跑，跑10公里也不氣喘。他的老婆是五金工廠的夜班工人，下班之後，已經非常勞累，李寶城往往是晚上求歡，被老婆拒絕了，結果，李寶城患上了畸形的性心理病，喜歡裸露上體半夜裏出外強姦婦女，而且順道進行爆竊。原來北京郊區十八里店，都是農戶，因為靠近北京城，十戶之中，有七八戶的男人都到了北京的工廠當夜班工人，往往是由婦女看家。農戶的房屋，他們的窗戶下半截是玻璃，上半截是紙糊的，李寶城往往用手指篤穿紙，就可以看到裏面有什麼人活動，經過一輪的踩點，基本上已經摸準了郊區十八里店家家戶戶的情況，每次作案，他的第一個動作，就是跑步進入玉米地裏，警察和民兵屢次圍捕，都被逃脫了。原來，玉米地裏有很多農民所走的小徑，李寶城都記得一清二楚，黑夜裏，追捕者根本無法發現這些小徑，當再發現他的蹤影，他已經跑出了100米遠了，以後就是長途賽跑，跑了三四公里，追捕者不斷喘氣，竟讓他逃之夭夭。

10年之後，李寶城碰到了北京八三四一部隊的一個退伍軍人，他曾經是全國少年長跑冠軍。破案的過程，很有特點。李寶城這一次在白天拿了小刀，打劫農業合作社，他逃出門外，剛剛好遇上了退伍軍人，後面的營業員高聲呼叫「抓壞人，他搶錢」，李寶城這一次故技重施，向着河北省的方向跑去，退伍軍人和100多人從後面追，跑了三四公里，後面的人都停下來了，無力再追趕。退伍軍人連忙在路邊拾起了一塊磚頭，作為自衛武器，繼續追下去，一追就追了15公里，李寶城速度變慢了，退伍軍人趕上了去，用磚頭從後面一拍，就把李寶城擊倒了。北京市公安局的副局長，曾經是十八里店的站長，他在10年前就立下了決心要追捕「十八里店悍匪」，聞訊趕來，經過一輪心理戰，李寶城終於供出了所有的犯罪事實。

演藝蝶影

守時是演員道德

小蝶

數年前，一名資深電視人介紹一位電視前輩給我認識。碰巧那天我出門時碰上突發事情，令我遲到了7分鐘。可是，在約定時間前，電視人已經向我發了短訊，指出我遲到是很錯和不可接受的行為，用字極具侮辱性和攻擊性。由於我正在趕路，沒有在路途上閱讀短訊。

當我見到兩位前輩時，連忙作揖道歉，他們都說沒關係。怎知當他們離開座位，我檢閱訊息時，看到那個短訊，我非常惱怒。待那位電視人返回座位時，我很鄭重地告訴他我遲到是我不對，我亦誠心道歉。遲到便是遲到，是我不對在先。我不是為自己開脫，但是我遲了7分鐘，不是70分鐘，不應該受到如此大的侮辱。我覺得他的言辭和態度非常傷害我的感受。

前輩看見我的怒容，恐懼了。他是慣於高高在上，只有他罵人而沒有人敢罵他的人，沒想到竟然被我直斥其非。他連忙道歉，溫言解釋自己一時情急，才會有過分的用語。他說他們那輩人是習慣在約會前15分鐘到場的。我遲了7分鐘，他們便等了22分鐘，所以他才會那樣憤怒。

我不是他們的圈中人，不知道有這個早到15分鐘的規矩。不過，既然他已道歉，我也接受，和氣收場。至於他介紹我認識的前輩，由於那天我不夠時間向他請教，所以我們另約一天。

那天我可大壓力了。為了不想再遲到，我提早很多時間出門。我們的約會是12時在一商店門外集合，我卻比約會早了45分鐘到達，一直在店前等待。我一邊等待，一邊好奇地想知道這位前輩會否在11時45分出現——因為他們的圈子是習慣比約會時間早15分鐘齊集的。

11時45分到了，前輩真的就在那一刻出現在我眼前。太好了，我不用再在街上多站15分鐘。原來他們真的有這個習性。

坦白說，我覺得在約好的時間準時出現便已經很好了。當然，你可以選擇自己提早15分鐘到達，卻不能責怪對方沒有提早15分鐘出現。否則，你不如索性將約會的時間提早15分鐘。

我與King Sir鍾景輝因工作關係，約會無數次。我覺得他的時間觀念是最好的，因為他永遠在約好的時間出現，不早也不遲。太遲固然不好，太早卻給對方不必要的壓力。

不過，由於King Sir是前輩，我約會他時，一定會比他早5至10分鐘到場，因為我不想他先到，好像要他等我。每次他步進餐廳，見到我已在餐桌旁坐着，便會說：「你比我還要早。」

King Sir無論在哪個機構教授戲劇課時，總會安排「演員道德」一科。該科的其中一個題目便是守時。我在我編寫的《戲劇大師鍾景輝的戲劇藝術之理論及教學篇》中記下King Sir對守時的看法。他說：「我最強調的是守時。守時是演員必要遵從的守則，演員一定要尊重與你合作的人的時間。在綵排時，只要有一名演員遲到，便會影響整個排戲程序，甚至演出的情緒和成績……須知道在一個有50人的劇組之中，只要有人遲到1分鐘，便即是劇組被浪費了50分鐘的時間。因此，我首先叮囑我的學生切記守時，否則便會很快失去工作或日後被邀再度合作的機會。」

所以說守時是一項重要的演員道德。

有一位前輩告訴我與King Sir約會的壓力最大，因為他不敢遲到。可是，每次我與他約會他都遲到，甚至遲到1小時多。有些人守時與否是因對方而異，而非自己奉行的美德。