雙城記

又來烤鴨子了

何冀平

人藝的演員已經是第4次，站在燃燒的爐火前烤鴨子了。

35年前，特級烤鴨技師田文寬，帶着我走進北京掛爐烤鴨名店全聚德的大門。田文寬個頭不高，人壯實，話語不多，是一個平凡不過的人。走到全聚德大門，門警馬上立正敬禮。走進烤鴨廚房，十幾個正在烤爐旁忙活的中青年師傅，馬上放下手上的活，恭敬地站在一旁，說：「師傅，您來了，今天您掌竿。」田文寬不動聲色，只是輕輕擺擺頭，什麼也沒說，老師的威望、地位、尊嚴立時顯現。

北京人民藝術劇院起碼有三分之二的演員演過《天下第一樓》，我走在劇院，時常會有一個年輕演員迎面對我笑，然後說：「我演過《天下第一樓》。」可是我都不知道他姓甚名誰。

話劇《天下第一樓》自1988年首演至今，已經33年，這一部將民俗、世情、歷史與飲食融合，看似講述民初老字號的舉步維艱，實則映襯出宏大時代背景，從飯桌一路講到人生的苦辣酸甜，演出將近600場，內地宣稱523場，是沒有算上在香港用粵語演出的60場。現在舞台上新排的是第4版。

1988年，《天下第一樓》劇組正式創排之前，集體前往位於前門的全聚德老店體驗生活。飾演烤鴨師傅羅大頭的一級演員韓善續，要實地體驗一下烤鴨子。他穿上工作服，往烤爐前一站，真像個師傅，但馬上被火烤得倒退幾步，原來這麼熱！拿起7尺長的檀木烤竿，挑起一隻生鴨子，放到明晃晃的火苗上，烤竿不能大動，要靠身體帶動鴨子在火上來回悠蕩，這叫「烤襠」，是個技術絕活，烤鴨子兩腿中間那一塊，不學3年以上不會烤，如果吃烤鴨看見鴨子兩腿中間是黃白色，就說明「烤襠」不過關，可以要求替換。韓善續不明白就裏，拿起烤竿就蕩，一下子，烤鴨就掉在火裏了，滾了一身炭灰，廢了。

33年過去，《天下第一樓》再度演出之前，劇組的青年演員們追隨着人藝老前輩的足跡，重回故地，再次造訪全聚德。走進今日的全聚德，面向一派嶄新的前門大街，感受到些什麼？同一個劇碼，同一家店面，蘊藏着多少人的堅守，無數人的支持與珍愛。是「技藝的傳承，品質的追求，文化的延續，歷史的積澱」。

儘管物是人非，對於劇組的每一位成員而言，帶着虔誠的初心，望着那塊掛了百多年的牌匾，舊時前門車水馬龍的繁華景象，重現眼前。

怎樣的做，怎樣的演，才稱得上是行家，舞台上見！

此山中

兩岸猿聲啼不住 輕舟已過萬重山

鄧達智

千秋傳頌李白《早發白帝城》尾段：

兩岸猿聲啼不住，
輕舟已過萬重山。

用到人生階段「而今聽雨僧廬下，鬢已星星也。」

貼切不過；不過……今人壽命與精神皆與古不同，七十古來稀早已不合時宜，除非突發病患或無可估計之意外，對不少人而言，70歲才是壯年之末，還未真算進入晚年。

鐵板神算董慕節於蕭芳芳童年為其寫下命盤，50歲前的預測極準確，事業與家庭之成功呈現大眾眼前為至佳證明；董半仙批其50歲之後：兩岸猿聲啼不住，輕舟已過萬重山。

回顧命盤，又未盡確，年屆五十憑藉許鞍華導演《女人四十》橫掃兩岸三地及海外不少影展，拿下影后榮耀之多難計算，至高級別：柏林影后。隨後又憑《虎度門》，好幾個影展之影后寶座袋袋平安。因耳疾影響，難再回到片場站到水銀燈下發揮爐火純青之精湛演技；但芳芳卻將身份發揮到慈善事業「護苗基金」，數十年彈指過處，發光發亮，年過七十，無阻魅力沒法擋，仍是不少人眼中的One and Only女神！

不經不覺認識汪汪（汪曼玲）近四十載，日前應邀參與她的70歲壽慶，並進入娛樂媒體工作50年慶典，與會者星光熠熠；她的少年同窗並當年小友有之，同代當年記者妹如今富泰奶奶有之，影視舞台各級明星有之，天王巨星並長青恒星當然不缺；退隱或跡近淡出江湖溫柳媚、李琳琳、甄珍、汪玲、姚煒……及在下極心儀的明明姐（王愛明）；依然活躍天王巨星陳寶珠、姜大衛、修哥胡楓……還有一代名記及文化人爽姐林爽兒、傳奇雜誌《姊妹》幾代總編輯施盈盈、留學法國「小不點」尹懷文……

猶如一代視后、廚藝達人Gigi姐黃淑儀語：今夜濟濟一堂新知舊雨尤其往昔老友記多不勝數，一次過互勉、問好、敬酒、幾句體己話點滴上心頭。

汪汪上台一面致感謝詞，一面強調自己並非明星，然而半世紀以來得到圈中老嫩好友器重，感恩不盡……她當然是個明星；明星不一定演藝界，社群中每個界別都有與眾不同的明星，汪汪便是娛樂新聞界別的明星，除了豐厚親和力，抱擁圈中人事複雜以持平態度，得到各級星星信賴；汪曼玲其實就是一道明星與明星之間磁場力強的橋樑。

不說別的，數年前於網絡發現一張極珍貴、足以譜入影劇界歷史Hall of the Fame：一代名伶白雪仙與花旦王芳艷芬的晚年合照！

對粉絲們說來，單憑這張照片，足以興奮十天八日；後來被汪汪證實：由她牽線，玉成美事。

足見江湖地位。

汪汪也拉了長青樹、娛樂圈眾人契爺、從芳艷芬、紅線女到吳君麗、林鳳到陳寶珠、蕭芳芳幾代紅到發紫女神們的拍檔男一、一代巨星胡楓上台一同發言；快90歲修哥眼裏，汪汪不過小女孩，只要健康快樂，前途無可限量！

●資深傳媒人汪曼玲慶生兼入行五十載，望九十齡長青樹「修哥」胡楓上台慶賀。 作者供圖

發式生活

一套感動的聖誕電影

余宜發

今天是12月24日平安夜，相信很多人已經安排好慶祝活動，希望大家過一個難忘的聖誕節。而我一向很喜歡這個節日，所以在數個月前，自己主持的電台節目已經開始播放聖誕歌曲，其實有點奇怪，但很多聽眾朋友也知道我的喜好，也見怪不怪。而且我更一早找尋一些聖誕電影來觀看。剛剛兩日前便揀選了一套有關聖誕節的電影，很想在這裏跟你們分享一下，因為劇情非常感人及出乎意料之外。

故事講述女主角出生於南斯拉夫，自小是一個聖詩班合唱團的主音，有一把好嗓子。之後舉家移民到英國生活，有溫暖的家庭，很好的學習環境，好像一切也很順利。但當她長大後的某一天，突然發現心臟有問題，面臨死亡的邊緣。幸好得到一個剛去世的人捐贈心臟移植救回一命。

但奇怪的是，她自此由一個斯文有禮的女孩子，變成一個不修邊幅，經常工作時遲到早退的人，就是別人眼中非常討厭的女孩。而她工作於一間專門售賣聖誕裝飾品的店舖，有一天，在店舖門外遇上一個男生，大家非常投契，甚至成為情侶。因為這個女生自從心臟有問題之後，已經沒有繼續她的唱歌興趣，雖然她知道因為心臟還未完全康復的原因，所以把這個興趣暫且放下，但她心中的理想，還是希望可以成為一位歌唱家，而這位男朋友便在旁努力協助她再次走上這個夢想階梯。

兩人經過多個月拍拖日子之後，她的男朋友突然消失，找也找不到他。而女主角也覺得有點奇怪，更加奇怪的是，女主角有一天從別人口中得知，她的男朋友原來在她心臟有事的時候，就是救回她一命，捐贈心臟給她的人，頓時不敢相信這個事實。之後她不斷走訪曾經跟男朋友到過的地方緬懷着，而這個原來一早已經離開世界的人，再次出現在她眼前，跟她說：「知道你現在身體已經完全康復，我也安心了。」

自此之後，這個女主角努力地鍛煉自己的歌藝，甚至幫助身邊有同樣理想的人走上舞台。所以我覺得這是一套很感動的聖誕電影，不只是不停看見聖誕老人元素，還有令人感動的橋段出現。

冬陽天地

骨質疏鬆與骨退化

梁冬陽醫生

有些老人家因為腰背痛或膝關節痛而擔心自己患上骨質疏鬆症，其實骨質疏鬆開始是沒有任何感覺的，直到很嚴重的疏鬆甚至斷骨後才發現已經太遲了。

但平時老人家的腰背痛、膝關節痛、手腕痛等多數是因為關節或筋膜、韌帶勞損退化而致。平時不舒服，特別是某個位置或者姿勢更加嚴重，打風下雨做了天文台。預防方法是在年輕的時候就注意坐姿、走路的姿勢、關節的伸展活動，體重控制。不要重複不斷做同一動作，要有適當的間歇性休息。

日本和韓國人長期跪着，膝關節嚴重變形，直不起腰，所以他們的腰腿痛非常普遍。

有些因為工作的關係長期對着電腦的低頭一族，長期幫病人做手術的外科醫生，經常要穿着鉛製的衣服的X光醫生或技師，他們經常有頸痛甚至頸椎壓着神經線引致手指麻痺。所以如果手指麻痺的病人多數我們只幫他照頸椎，腳有麻痺的人同他照腰椎。

如果你留意年輕人發現很多的坐姿或走路的姿勢並不好，因為他們太年輕所以沒有留意，經常屈住腳坐，歪着身子坐在沙發上，靠在床上看手提電腦或者智能電話，日子久了一樣會出現肩頸痛、腰痛的情況，用手指撥智能電話日子久了就會引致手腕或手指痛。長期穿着斗零踭的高踭鞋可引致腳掌的筋膜發炎。

骨質疏鬆以前講過很多，從年輕做起，現在做起，堅持恒常的適合自己的運動，足夠的鈣質攝取很有裨益。

預防勝於治療，健康的生活模式不是只在口上講，而是要真正去實行。沒有痛過就不知道痛的滋味。有些過重的朋友我叫他減磅為的是減少脂肪積聚、減少膽固醇糖尿、減少膝頭受壓而痛。如果不想自己將來出現血壓高、糖尿病、冠心病、換關節等就應該坐言起行，多運動少油膩，否則出現中風、洗腎、心絞痛、行不了路要人服侍就不好了。

好好掌握你的健康，掌握你的人生。

百家廊 范舉

美國售武補財赤 日本台灣當傻瓜

美國為了挽救新冠疫情造成的經濟危機，拜登提出了一個3萬7千億美元財政赤字的方案，他不敢再用印銀紙的辦法，因為這會造成美元下跌和國內通貨膨脹的新危機，拜登想出了一條向日本和台灣割水魚的妙計，大量出售軍火，減少貿易逆差，增加美國財團的收入，減少貿易逆差。

拜登立即開口，要求日本增加軍費，以應對中國的「威脅」。與此同時，拜登大打台灣牌，說要「幫助台灣加入國際組織」。其中一個方案就是成立一個「世界民主高峰會」，讓台灣出席。但與此同時，美國向台灣出售魚叉導彈和戰鬥機，讓台灣乖乖交出70多億美元外匯儲備。美國最賺錢的產業不是領先全球的創新科技，也未必是無本生利在全球巧取豪奪的金融產品，因為這一瓣至少還有市場波動的威脅，只有售賣軍火武器，才是美國穩賺的大生意。

近期，日本防衛省應拜登的提議追加了防衛預算，這筆所謂補充預算一加就是約500億港元，用以購買愛國者導彈、巡邏機、運輸機及地對空導彈的維護零配件等，預料這筆巨款全都進美國口袋。

自以為是美國寵兒的最大的冤大頭乃台灣，豪花400億港元組建F16V戰機編隊。美國仍然感到撈到的油水不夠多，美國聽說台灣正在研究發展自己的海岸對戰艦導彈系統——雄風二型反艦飛彈及雄風三型超音速飛彈，如果這個導彈系統被台灣當局研製成功了，台灣今後就不需要再購買美國的導彈了，以後就沒有水魚可割了。美國立即先下手為強，限令台灣必須購買高達866億台幣（折合約32億美元）的飛彈，而且，這400枚魚叉飛彈都是老爺的貨色。

本來，台灣當局的預算是購買射程達250公里的岸置魚叉飛彈RGM-84Q-4 Block II + ER，其預算方案僅為677億元新台幣。現在美國將型號大降級，僅僅是出售舊式的RGM-84L-4 Block II，而不是最新型的RGM-84Q-4 Block II + ER增程型飛彈。

在網上的標價，美國如果將RGM-84Q-4 Block II + ER導彈出售給韓國，售價只需120萬美元一枚，400枚的價格應該是4億8千萬美元。但出售給台灣，型號降低了，還大幅度漲價4倍，總售價達到32億美元。而且還附上了不合理的條款，第一，這不能列為軍售，要改用商業出售的方式，而且必須要採用美方的軍火代理商，由代理商收取32億美元的百分之一的商業佣金，之前作為軍售，則由台灣方面的退役將領組織的代理商出面購買，佣金收入歸於台灣的退役將領。這表明美國連佣金的收入也袋入自己的荷包，有得刮，一分錢也不放過。

第二，交貨日期並不是台灣要求的2025年，而是推後到2030年。這等於說，在10年之內，台灣休要想利用這些導彈系統進行阻止解放軍的軍艦登陸。

第三，美國軍隊現在採用的魚叉飛彈是魚叉反艦導彈AGM-88型，速度快，而且有新型的雷達火控系統，準確命中度很高。但是美國認為，台灣有可能好像阿富汗的軍隊一樣，不戰而降，做了運輸大隊長，先進的武器就會落入解放軍之手，所以，美國只能供應RGM-84L-4 Block II 魚叉導彈型號，這已經是40年前的舊型號，火控雷達欠佳，命中率並不高。到了交貨的時候，已經是50年的舊軍火了。

更多人認為，美國擁有一大批早已經退役多年的RGM-84L-4 Block II 魚叉導彈，擺放在倉庫裏，保養和維修費很昂貴，橫豎都要進行毀滅，不如賣給台灣，連銷毀的行政費用也可以省回。蔡英文當局實在是冤大頭，它實際上花了32億美元，購買美國的「幫助台灣參與國際組織」的服務，也就是交出了昂貴的保護費，得物無所用。

至於台灣購買美國的66架F-16V戰機編隊，也花了400億港元，台灣自我安慰說：購買了這一批F-16V戰機之後，並且改裝原有的141架F-16A/B戰機升級為F-16V（Block20）戰機，台灣就有200架F-16V戰機了，台灣空軍的戰鬥力提升至全球15名之內。這是自欺欺人的大話。F-16V充其量只能對戰解放軍的殲-10C戰機，對戰殲-16、殲-20根本無還手之力，台灣軍方與「台獨」政客是真傻還是打腫臉充胖子？

目前，每天飛入台灣的西南部空域的解放軍戰機，都是運-8電子偵察機、運-8反潛機、運-8干擾機、轟-6K轟炸機、殲-16戰鬥機、運-9通訊對抗機、空警-500預警機。如果要進攻，解放軍肯定會先行出動殲-20戰鬥機，進行電子干擾戰，F-16V戰機必成為了瞎子，失去戰鬥力，任人魚肉。何況，解放軍已經擁有了先發制人摧毀跑道和機庫的集束炸彈，F-16V戰機能否起飛，也是一個大問號。美國對台軍售，其餘有一條底線，就是要吸光台灣的外匯儲備，絕對不會提供先進的武器，以免將來落入解放軍之手。蔡英文當局今後只能成為美國的超級水魚。

拜登政府現在的策略，一方面利用「台獨」力量消耗中國的財政，要延遲中國經濟崛起的步伐，另一方面，美國又非常擔心玩火玩得太大了，會在台灣引發一場美中戰爭的衝突，那樣就有美國承擔不起的後果，美國如果要派士兵捲入台灣的戰爭，死亡數字會相當大，也會消耗10萬億元計的戰爭費用，實在是損失慘重。所以，對台出售武器設下各種限制。

作業簿

如何做個決定快速的人？

林作

我從小有個特點，就是雖然讀書能力強，但為人很貼地，不喜歡故弄玄虛。我的特長一直是突破盲點，一針見血，反而不做什麼鋪排，也沒有什麼冠冕堂皇的修飾。

最近補習事業暫時未能重新開始（別再問了，網上補習只佔我的二成生意），而其他工作都停頓的情況下，我的日常生活，就是見客戶談保險。過去14日，我竟然簽了10張單，不算大額，但單的數量真的是很健康的。

我本身接觸很多學生，但一對一的半小時至一小時對話，真的不多。我發現，很多人，比我要多愁善感得多。

或許這是好事，或許是我不太用腦。但我更大的感受，是大家似乎對很多事情都想得好複雜。

社會給大家的磨練，一方面讓大家更有經驗，更能夠看問題看得深入一點。但另外一方面，我覺得好多人似乎反覆思考一些問題，原地踏步得太多。

很多掌管大集團的大佬們，其實反而是可以很快做決定的人。神人如Donald Trump、Tom Ford、Karl Lagerfeld，我都研究過他們的工作方式——全部都是可以就重要決定快速做決定的人。

那麼如何可以讓自己快一點，行動力提高一點呢？

我的看法很簡單——放棄追求完美。最成功的人大部分失敗經驗超多。他們之所以能夠如此高行動力，並不是因為經驗得來，而是他們老早發現，先做了決定，到最後其實是對是錯，只有時候到才能揭曉——那麼乾脆想少一點，做就是了。錯了的話，你的instinct會提高，下次只會選擇得更好。所以最好的做法，就是別想太多，更多地跟直覺去走。

這麼多年來我都是這樣的人。所以我會錯、我會闖禍。但回想起來，比起想什麼事都沒做過的人，我更喜歡這樣的自己。

●凡事跟直覺去走，不要想太多。 作者供圖

演藝蝶影

蔓珠莎華 曼珠沙華 萬朱莎華

小蝶

最近有4個字經常傳入我的耳朵或在看網上影片和電視時映入眼簾，但它們在不同的語境下有着不同的寫法。

它們分別是蔓珠莎華、曼珠沙華或萬朱莎華。

我最早聽到的是《蔓珠莎華》，那是上世紀八十年代一首非常流行的粵語流行曲。即使你不懂得背唱全曲，怎也曾經模仿演唱者大叫Manjusaka吧？

這陣子，《蔓珠莎華》又再在網上不同的媒體播放。原因只有一個，因為它的廣東話版原唱者梅艷芳的故事最近被拍成電影，一陣「梅艷芳熱」又再因為電影上映排山倒海的宣傳、觀眾對這位已故偶像的緬懷，以及市民對香港八十年代的盛世的依戀而湧現。

《蔓珠莎華》正是梅艷芳的其中一首代表作。

以前聽《蔓珠莎華》時，我不知道什麼是蔓珠莎華，亦沒有深究，只知道那是一首改編自日本歌曲的流行曲。當我聽到梅艷芳唱Manjusaka時，便以為它是一個日本字。

很多年後，一次我因為要做一些廣東歌的研究，再次碰上這首歌曲。原來《蔓珠莎華》日文版的原唱者是日本上世紀七十年代的女神山口百惠，她在1978年首唱，是一首表達愛的痛苦的情歌。其中有數句的中文翻譯大約是「戀愛中的女孩恍如曼珠沙華，自作孽恍如曼珠沙華，令白色純潔的夢也染上了紅色」。

到底曼珠沙華是什麼來的？原來Manjusaka不是日文，而是梵文，是一種花朵，中文翻譯為紅花石蒜。日本人一般稱它為彼岸花，有些地區的日本人更喚這花為死人花、天涯花、忘川花、黃泉花和幽靈花等。單聽名字，大家也應該大約猜想到曼珠沙華是一種什麼花朵。

曼珠沙華一字出自佛教的《法華經》。經中提到「四大天華（花）」，曼珠沙華正是其中一種。據說春分的前後3天叫春彼岸，秋分的前後3天則叫秋彼岸。人們會在秋彼岸的日子上墳拜祭。曼珠沙華於陰曆七月盛放，正值秋彼岸期間，所以被喚作彼岸花。

由於曼珠沙華花葉不相見，好像陰陽相隔，人鬼殊途般。因此，傳說中曼珠沙華是唯一開在黃泉路上的花朵。沿路上它開個大血紅，引領亡者通向幽冥。日本人視它為死亡之花，花語是「悲傷的回憶」。

有一年，香港一間餅店的中秋月餅海報用上了曼珠沙華，受到批評。香港人對這種花朵的認識不深，以為紅色便是喜慶之意，沒有考究用上的是什麼花朵和其花語，出了尷尬的岔子。

咦，山口百惠的是《曼珠沙華》，梅艷芳的則是《蔓珠莎華》，是兩種不同的寫法。那麼蔓珠莎華到底有沒有特別意思？還是將曼珠沙華誤作蔓珠莎華呢？

最近無綫播映重拍的《十月初五的月光》，其中一個角色叫做萬朱莎華。我沒有看過21年前的原版，所以一直不知道有這個角色。最近聽到這個名字，覺得很有趣，原來是一位姓朱名莎華的女士嫁了給一名姓萬的男士。

編劇給予這個角色萬朱莎華的名字時，不知道他或她是曾經研究過曼珠沙華花朵的傳說，才為這個角色起了一個別有意涵的名字，還是21年前只是純粹因為《蔓珠莎華》一曲，便手到拿來用上了？

我看了多集《十月初五的月光》，不覺得萬朱莎華的性格與曼珠沙華的花語有明顯的關連。如果能抓着花語的意涵創作這個角色，便會出現另一種性格和行為。

現時，每次聽到「我萬朱莎華最講道理」一句台詞，只會覺得有點「搞笑」而禁不住笑了起來。