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

雙城記

殺到埋身

何冀平

Omicron病毒肆虐，香港多區嚴重擴散，慶幸所住區域尚不在其中。誰知，狡猾兇猛的病毒四處逛花園，一下子就殺到身邊！昨日家人返工，回來不久接到電話，同在錄音室的一個同事告知，他剛剛知道自己是密切接觸者。聞虎色變，一是家人的工作環境完全密封，二是家人沒有戴口罩，錄音不可以戴口罩啊！精神立時繃緊，不知道等待的將是什麼？

疫情初起時並不特別擔心，以為身在香港——一個富裕社會，有着起碼的文明，在個人生活方面有一定常識和較好習慣，但疫情發展到今日，霍然發現，絕大多數文明先進的社會，反而疫情更嚴重，幾乎失控。

對於新冠病毒患者，好的醫療條件，不一定就能救得回來，這是一位醫學專家的話。他舉例，李文亮醫生最早染上這個病，立即住院治療。他是醫生，住在自己工作的醫院，得到的應該是最好的治療，但是，並沒有保住他的性命。還有一位，是赴美留過學的高級醫生，從開始發燒，到確定陽性，到住進醫院，兩天就去世了。這就是說，如果疾病發展到後期，就算有最好的醫療條件，結果都沒有用。中國的老話「病向淺中醫」確是真理。媒體名人曹景行是我們熟悉的朋友，近日因病離世，患病期間他接受到最好的治療，但因為發現晚了，還是救不回來。

這位醫學界權威人士提醒，新冠病情有三階段：第一階段感染初期，乏力酸痛，沒有食慾，怕冷。這個階段，病毒在身體裏大量繁殖；第二階段，身體開始奮起反擊，出現高燒，身體拚命清除病毒，但也對身體的重要器官，心、肺、肝造成相當大的打擊。發燒之後，人體裏的病毒已經很低了，也就是說，被我們身體裏的免疫系統清除了，聽上去是好事情，但是問題來了，我們身體已被過度的免疫反應造成了損害；第三階段，身體的各個器官發生損傷，例如呼吸衰竭、心衰、腎衰、肝衰，令身體臟器的損傷無法挽回了。到了第三階段，有些人就會緩不過來，年紀大的、身體差的、有暗病的就熬不過去了，身體好一點的人，也許還能夠闖過這一關。

新冠病毒，聞者色變，原來感染之後，首先想的不應是住院治療，尤其是香港醫院極緊張，要先想辦法自救，喝大量的水、喝湯、喝中藥，盡快把身體裏面的毒素尿出去。番茄是好東西，最近看馬時亨訪問呂志和，呂老90歲了，說天天要吃番茄，番茄中的茄紅素，是抗氧化能力最強的天然抗氧化劑，是維生素E的100倍，可以預防和修復人體的損傷。

大敵殺到來，從個人來說，一是靠自知自智直面應對；二是靠天憑運，機會、自身、判斷等就是運，這是難以掌握的。

此山中

南美尋根

鄧達智

根據自身及部分家人外表特質，已令我自小存疑：我們血統並非百分百華裔？

年紀稍長，聽多了，見多了，從自己遊歷、閱讀及朋友家族背景得到不少實例證明；母親家族擁有她自己也不清楚的神秘血脈傳承，脈絡源自南美洲。

生長於殖民統治時代的香港，我們至熟悉的「外國」，尤其選擇移居及留學，幾乎全屬英語系的英國、美國、加拿大、澳洲、新西蘭，甚至南非、新加坡、馬來西亞。上世紀八十年代，老同學夫婦從他們創業的工業製品及市場方面考量，決定移民南美智利，自己當時頗疑惑……

吓！豈不是你們要重新學習並應用西班牙文？

一種擁抱舊英式教育成長，以英語為主導性的國際語言產生的優越感！

筆者事實早在初中十多歲已對英語以外的語言文字抱有極濃興趣，先往法國文化協會學習法文，更從住在元朗、來自加拿大法語魁北克省的老師單對單練習法語（雖然進步龜速）。大學時期曾兩個學期修讀西班牙文，英國念時裝設計期間加強拉丁語系學習，修讀意大利文不單止，每年暑假都在意大利北部山區及中部托斯干納度過，翡冷翠群山的熟悉程度，儼然家外之家。

◆大學時期，被北美洲夏天的太陽曬出偏紅膚色，另加長髮披肩，常被誤認為土著印第安人。 作者供圖

大學時期好些同學，宿舍舍友來自加勒比海千里達及牙買加；華人姓氏，樣貌如非混合歐羅巴白人，便是非洲黑人特質，打聽結果：祖上為來自唐山的客家人（一代超級名模、傳奇Naomi Campbell納奧美金寶出生成長於英國倫敦；納奧美金寶自出道初期，即對外宣布她本姓Ming，父親為牙買加華裔）。

幾名少年死黨書友趁暑假，聚集到紐約上課來訪家中，已移民加拿大Edmonton（吳惠珍）帶同母親來參與，順便與她的兄弟團聚……珍的舅父剛剛辦出國手續成功，離開了從台山老家移居大半生的古巴；引起在下興趣，原來古巴過去擁有大量華人！

大學畢業之後，轉往倫敦念時裝設計，認識更多猶如Naomi血統的前殖民統治時代來者；華裔混血白人、非洲人混血華裔、華非歐黃黑白三血混合……不一而足！

在廣州設廠及辦公室時期，閒暇日子，經常驅車前往開平、台山一帶，探望美洲歸僑朋友兼大快朵頤在下心儀當地特產「黃鱔飯」。他們也非純粹回歸自北美洲的美國及加拿大，「金山」所在地也包括墨西哥、中美洲、加勒比海及南美洲諸國；如若遊覽聯合國教科文組織定位世界文化遺產的華僑洋樓碉樓群，當即發現多間漂亮西洋風房子外牆釘上金屬牌子說明屋主名字及僑居之處，嘩！琳瑯滿目，夏威夷火奴魯魯、加拿大溫哥華、美國舊金山、墨西哥城、危地馬拉城、秘魯利馬、智利聖地牙哥、古巴夏灣拿……遠達比海角更天涯！

那些年愈來愈多實例擺在眼前，驅使我前往古巴及中南美洲認識當地擁有華裔血統的海外同胞；尤其是窺探外祖父家的先輩，可能留下腳印的國度。 （待續）

發式生活

我的工作防疫流程

余宜發

近期疫情轉趨嚴峻，大家也感到無奈。其實在疫情開始至今，我覺得香港人已經很努力戴好口罩，做足消毒程序，不過病毒不斷變種，並且傳染力強，所以的確有點避無可避的情況出現。

話雖如此，但我們在防疫方面一定不可以鬆懈，自己也會繼續努力做好應要做的方法去面對如臨大敵的病毒。其實上星期接獲通知，有公司同事感染新冠病毒，所有人也緊張起來。不過其實在疫情開始不久，我們已經商討了很多方案去面對疫情。但原來當知道是發生在自己身邊這麼近的話，感覺便很不同。因為畢竟好像病毒就在身邊隨時出現，偶一不慎便會被感染。其實我們一直都上下一心努力對抗疫情，所以消毒與衛生方面做得非常充足。就好像當有消息關於有同事可能確診之後，我們便立刻進行全面消毒程序，而且每一位同事也很自覺地先做一個快速檢測，確保自己沒有感染病毒才安心工作。

而自己一向也嚴謹地對待這個疫情，可以在此跟你分享一下。當我進入公司大樓到下班的過程會是怎樣保護自己，每晚凌晨時間駕車到公司停車場泊了車之後，其中一個同事便會立刻走上前幫我量度體溫，確定體溫正常之後，便會進入廣播大廈，而當我進入直播室時，我會先利用酒精消毒整個控制台、電腦熒幕表面及所有將會用手觸摸到的地方。最重要是把咪高峰上的保護套更換上一個全新的，就好像人戴口罩一樣，每天都會更換。而做齊以上的消毒程序之後，就可以安心主持節目。在主持節目期間，當然會一直戴上口罩，而且不會在直播室除下口罩喝水或吃東西，就算口渴的時候，也會去到一個飲食間喝一下，然後便回到直播室繼續工作。可能你跟我一樣，每到工作的地方，也會做同樣的消毒工作。

我也明白到，每個人可能已經非常努力去把日常生活上可能容易被感染的機會減到最低，就是好好做足防感染的措施。但就算這樣，也不是百分百沒有機會被感染。但我相信，只要做足本分，不能控制的事情就交由上天去決定。正如有些心理學家也會說：「在疫情期間，多了很多患上情緒緊張的病人。」我們唯有用最嚴謹的方式去面對疫情，也要用最輕鬆的方法去面對生活，大家要加油呀！

冬陽天地

獅子山下同舟共濟

梁冬陽醫生

最近幾天感染Omicron病毒的確診數字在不斷增加，甚至一天之內有9位人士包括小朋友去世，醫院急症室病房全部爆滿，公立醫院和衞生署的醫務人員每天在壓力下超負荷工作，有很多確診人士不能去到醫院或隔離營隔離，特別是有老人、小孩甚至於孕婦的家庭，令大家人心惶惶……

國家主席習近平立即指示如何幫助特區政府並派港澳辦主任協助，立即建臨時隔離營，徵召一些酒店和擴建後的公屋作隔離用途，給了大家一針強心劑，在徬徨中見到希望。

香港很多民間組織站出來希望能夠幫到大家。

香港傑出青年協會將聯合香港專業及資深行政人員協會、香港私家專科醫生協會，以及其他的公立醫院和私家執業的醫生自願擔任義工，開設熱線讓市民可以得到適切的醫學上和心理上的支援，知道他們並不孤獨。在這件事上我深深感受到大家的熱誠，當我一提出大家當晚就集思廣益，出謀獻策並馬上付諸行動，而且馬上有醫生加入我們的行列。有些私家醫生也將組成外展隊去為幼稚園或小學的小朋友，或老人院的老人家集體打針。在前線的政府和私營的檢測中心、疫苗注射站馬不停蹄地工作，希望能夠為多些市民服務，同疫症競賽，減少感染和減慢傳播的速度，即使不幸地感染了也希望症狀最輕微不要危及生命。

今天開始也有接載感染人士去看病的專用「抗疫的士」，有些長期病患或病人不便出外到醫生那裏取藥，也有一些代勞的運輸方法……

感恩困難的時候大家齊心協力在獅子山下同舟共濟對抗疫情。

大家除了留意政府的官方網站和抗疫指引之外，希望以下的網絡能夠為大家提供協助：

1）政府衞生署：為症狀輕微在家中隔離的確診者熱線：1836-115

2）香港傑出青年協會、香港私家專科醫生協會、香港專業及資深行政人員協會主辦的醫生WhatsApp熱線：6360-3358和6676-1112

3）香港醫學會WhatsApp熱線：6556-2436和6557-4435

努力，加油！

百家廊

古人如何抵禦寒冷？

范舉

古代老百姓僅能穿麻衣，並填充蘆花柳絮茅草，故有「朱門酒肉臭，路有凍死骨」的名句，這說明嚴寒天，凍死人是常有的事。

《鹽鐵論》、《東觀漢記》等史料裏記載，哪怕在漢代「盛世」時，中國關中地區的窮老百姓，依然都住在木板搭建的房子裏。黃河中游的老百姓更是「結草為廬」。而在唐代的詩人們筆下，古代的冬天，要麼如李白所說「唯有北風怒號天上來」，要麼凍得像杜甫云「霜嚴衣帶斷，指直不得結」，冷到這程度，該怎麼熬？最普遍的辦法是烤火取暖。春秋時期，貴族就有了設計精細的取暖爐。秦朝時，更有了寬高1米以上的宮廷大壁爐，足以將皇宮「燒熱」。遼金時更出現了火炕。木炭、煤炭等各種燃料，也是一代代革新。

在盛唐年間，但凡有錢人家庭，冬天裏都有專門的「溫室」，用花椒泥糊住四壁，再生起熊熊炭火。木炭的消耗量也是驚人，所以白居易筆下的賣炭翁，才會被「黃衣使者白衫兒」粗暴搶走炭——這一車千餘斤的炭被搶走，等於是被橫搶了一大筆錢。

而這種能烤火的日子，對於普通老百姓來說，顯然可望不可即。就連唐朝的官員，冬天生火也要靠朝堂發的「柴薪銀」。到了宋代時，汴京城一秤（15斤）木炭的價格，就可以賣到200文，可以買6斗多大米。有時候宋朝官府也將部分木炭降價出售，每次都引發百姓瘋狂搶購，甚至還有人在瘋搶中被踩踏而死。至於同時期開始應用於生火取暖的煤炭，即宋代的「石炭」，價格也是居高不下。

所以，在棉被普及以前，就算對於這樣「一日祿不繼則無策」的普通官員來說，生火取暖都是個負擔不輕的奢侈事。對於衣被簡陋的普通百姓來說，冬天穿上紙衣，成了當時窮人禦寒的神物。唐朝年間，「紙衣」就成了窮人們冬天的日用品。比起「紙被」來，紙衣顯然便宜得多，最初的時候用紙填充進衣物裏，就有禦寒的效果。

紙衣的材料是生藤條、蘆葦泡在水裏，變成纖維，形成了棉絮。宋朝的時候，詩人陸游寫出了「謝朱元誨寄紙被」的詩篇，朱元誨即朱熹，詩句中「紙被圍身度雪天，白於狐腋軟於綿」，說出了紙被的保暖作用。詩人陸游收到一份奇特的禮物——好友朱熹從福建郵來的「紙被」。這種用紙製成的奇特被子，竟很快令陸游離不開身，沒幾天就揮毫潑墨，一邊披着「紙被」優哉游哉賞雪，一邊寫就名詩。詩中除了大讚這款被子「暖於綿」的奇特效果，以及自己披着紙被「臥看飛雪入窗欞」的喜悅心情，更恨不得對這紙被「只欠高人未做銘」——字裏行間，滿是喜悅之情。

元朝之前，王室貴族和富有人家，都穿着絲綢的衣服，中間塞滿絲棉取暖。或者穿狐、貂、豹製作的裘衣，輕便保暖。

九世紀阿拉伯旅行家蘇萊曼在其《蘇萊曼遊記》中記述，在中國看到棉花，是在花園裏被作為「花」來觀賞的。《梁書．高昌傳》記載：其地有「草，實如繭，繭中絲如細纊，名為白疊子。」

中原地區所見最早的棉紡織品遺物，是在一座南宋古墓中發現的一條棉線氈。兩宋年間，棉被是稀罕物和高檔奢侈品。

元代初年，朝廷把棉布作為夏稅（布、絹、絲、棉）之首，設立木棉提舉司，向人民徵收棉布實物，據記載每年多達10萬匹，可見棉布已成為主要的紡織衣料。

中國從元代之後，才種植棉花，抵禦寒冷，出現了以黃道婆為代表的紡織專家，並且使中國的紡織業突飛猛進，棉衣普及。到了明朝，宋太祖朱元璋號令全國的自耕農必須留出一塊地種植棉花，如果不會種，官府會派專人督導，出版植棉技術書籍傳播技術，如果仍然不願種植，就要面臨監禁和罰款。如果產量高，就會獲得免稅的獎勵。官府也會徵收棉花棉布作為稅收品種。不到二三十年之間，棉花種植普及大江南北，產量激增，從明代宋應星的《天工開物》中所記載的「棉布寸土皆有」、「織機十室必有」，可知當時植棉和棉紡織已遍布全國，曾是奢侈品的棉衣棉被，人人都用得起。中國從棉花進口國變成了棉花出口國，到了明朝末年，僅僅是向菲律賓出口的棉布，就錄得上萬匹。到了清朝年間，每年向俄羅斯出口棉布的利潤就達到了100多萬盧布。

清末，中國又陸續從美國引進了陸地棉良種，替代了品質不好、產量不高的非洲棉和亞洲棉。現在中國種植的全是各國陸地棉及其變種。

◆棉花。 網上圖片

作業簿

時間多了，你有好好用嗎？

林作

這段時間，無論你從事什麼行業，肯定因為第五波疫情而影響你的平日工作和生活了。在我的行業，因為要經常見客，這段時間肯定是大受打擊的。

雖然比起很多人，我已經很幸運，因為即使在這個情況下，我依然有許多客戶願意見我，但我還是生意量減少了。加上疫情的風險，現在肯定是空閒時間多了。以前的我基本上每個禮拜都會有幾個晚上在踢足球，無論是業餘聯賽的比賽還是友誼賽。現在，所有群體運動都是不可能的。而且連晚上飯局都不可能，即使家中搞飯局，道德上不對，意慾上朋友們也不大，所以也都停止了。

那麼其實，真的就是愈來愈多清閒的時間。我相信如果我都能夠空閒下來的話，那麼大家肯定都一樣，甚至更閒。即使你是被安排在家中工作，我也肯定你不可能像平日般忙。好，那我想問大家的問題很簡單——時間多了，你有好好用嗎？

我是接受休息的。因為休息是為了走更長的路。但你真的有為自己充電嗎？我的意思是特別用一些方式去令自己放鬆、放空和清空自己。我想，懂得這麼做的人不多，因為都市人其實懂得這麼做的人真的不多。更可能發生的，是把時間花在了無聊上網、狂煲電視劇上。我知道這個道理，因為包括我女朋友在內的很多人都是如此。就把時間簡單地交給了電視和電話。

這樣好嗎？沒有營養之餘，人生真的就是如此隨波逐流嗎？

我經常覺得真正的自由，是有意識地選擇有意義地過自己的人生。我卻覺得很多都市人，在遇到空閒時，其實只是被迫着做最不用腦的事情。這是多麼的無聊啊！

那麼我都在做什麼呢？

第一，我在花更多的時間計劃未來。可能是未來兩個禮拜、可能是下個月、可能是未來半年，以至今年年尾。想像很重要，而既然眼前沒太多事可以做，就要準備好將來。我每天都花一兩個小時就這麼紙上談兵地計劃。這是很有意義的，讓你整個人渾身有衝勁。

第二，我都在靈修。最簡單地來說，閱讀就是我的生活方式，而我現在終於可以變本加厲。原本每天兩個小時，現在可以每天4個小時了。原本每天只看一本書，現在可以兩本一齊看了。沒有比這個更能夠提升一個人的水平了。看什麼書不重要，因為你本身就是要吸收很多不同類型的知識。

過去兩個禮拜，我都在寫我的新書《林作保險日記》。現在連這個重要的工程都完成了，我更是全心全意投入上述兩個工作裏面。

雖然剛開始確實不習慣，但現在的我，確實是很享受這難得的機會去好好昇華。

記住，你不能改變環境，但你能夠改變自己適應的環境。

演藝蝶影

經典愛情片《時光倒流七十年》

小蝶

每年情人節，電視台都會播映一些與愛情有關的電影。有的較近期，有的則是經典名片，讓觀眾重溫。

我不是愛情電影的影迷，沒有特別留意電視台宣傳將會播映哪些愛情電影。所以，報幕員唸出電影名字時，我通常都沒有聽進耳內。

不過，上星期報幕員唸出的一齣電影名字卻飛快鑽進我雙耳，令我不禁立即跟着重複唸出電影的名字——《時光倒流七十年》！

嘩，這真是一個久違了的名字。可是，它在上世紀八十年代卻是一齣無人不曉的名片。

1981年9月，香港當時最豪華的戲院碧麗宮上映這齣美國電影。沒想到電影受歡迎的程度令人咋舌，竟然一直上映至1982年4月，歷時223日，而且還連續3個月全院滿座，創下香港電影票房的紀錄，成為當年香港外語電影票房冠軍。相信製作該片的美國電影公司、導演和製作團隊也沒想到他們的作品竟然會在東方一個大城市中受到狂熱的歡迎。

現時穿越影視製作氾濫，《時光倒流七十年》應該是穿越電影的先行者。

雖然碧麗宮的戲票比一般戲院昂貴，但我寧願省下零用錢，也兩次在放學後購買戲票進場，觀賞這套如夢如幻的愛情電影，感受一段淒美的愛情故事。

對一名在香港成長的學生來說，認為這齣電影創下香港有史以來最長上映期的紀錄，應該是轟動全球的。

可是，我這個想法原來是錯的。

多年後，我到美國唸書。一次，與一位美國人談起電影。我為了表示尊重人家國家的電影作品，便提起《時光倒流七十年》，讓他知道他的國家的電影在地球的另一邊是如何大受歡迎。奇怪的是，他不但沒有看過《時光倒流七十年》，且竟然從來沒有聽過它的名字。我立即問身邊的其他美國人，他們也從未聽聞。

那一刻，我真的震驚。

怎麼一齣連在香港也轟動一時的美國電影竟然會在美國本土內無人認識的呢？真是非常弔詭。

我再努力地去給他們提示：男主角是「超人」基斯杜化里夫（Christopher Reeve），女主角是大美人珍茜摩爾（Jane Seymour）。

令我更加震驚的是：當時的基斯杜化里夫因飾演電影《超人》的男主角簡基勒而走紅全球，美國人當然認識。可是，女主角珍茜摩爾呢？對方竟然說不認識。最後，我費了很多唇舌形容珍茜摩爾，他才說有點印象。我問他為何這麼漂亮動人的女明星你會不認識？他說：「我們美國人不覺得她漂亮。」

原來我心目中美若天仙，恍如畫裏真真的珍茜摩爾在美國本土竟然是既不聞名，也不被視為美人。

多年後，我回想此事，給了自己一個答案：美國人的審美眼光與我們不同。很多時候，我們覺得不好看的東方人在西方人眼中是美女。同一道理，我們當年覺得珍茜摩爾美得不可思議，西方人卻不認同。

《時光倒流七十年》的基斯杜化里夫和珍茜摩爾是我年輕時心目中的最佳俊男美女CP。可惜天妒英才，基斯杜化里夫因墮馬而殘廢，52歲便離世，令人惋惜。

據網上報道，原來珍茜摩爾在2010年曾經來過香港參加醫學推廣活動，我現時才知道我錯過了一睹美人的機會。

《時光倒流七十年》的主題音樂《Somewhere in Time》曾獲金球獎原創音樂提名。八十年代，香港樂壇流行改編外國歌曲，鄭少秋的《如在夢中》便是改編自該片的主題音樂。不過，這首歌沒有在香港流行起來，未必有很多人知道。