雙城記

何冀平

中醫可以救命

北京名醫施小墨，通過業內關係找我，想為他的父親四大名醫之一施今墨，撰寫傳記片電視劇。我是應承了的。中醫是國醫國粹，需要宣傳，施今墨名醫治病救人應該立傳，更使我不能推卻的是，我的命就是四大名醫救下來的。

我讀中一的時候在學校寄宿，身上起了一些斑點，到校醫所看了，給了些西藥，吃了不見好轉反而更厲害，開始發燒。外婆是一家之主，非常有主見，她第一反應是，病情不減反而加重是吃錯西藥，所有人建議馬上去住院。她果斷制止，馬上找到名醫孔伯華之子孔嗣伯。上文提到孔嗣伯就住在我家附近，平日和外婆有來往，孔先生承繼父親孔伯華兩袖清風，家無恒產。外婆為人江湖熱心腸，孔大夫有什麼難處，她都會出手相助。

孔大夫很快來家了，他身量中上等，長方臉，一副恬淡虛無的大家子弟風派。人很豪爽開朗，常帶笑容，難怪和外婆合得來。他給我把了脈，雖然沒有大驚小怪，但從神態看得出我病得不輕。他認真地開了藥方，囑咐藥一定要抓全，不可以少一味。當晚我吃了藥，半夜已經不再燒，但斑點依舊起，還愈來愈多。孔大夫每隔幾天就來我家一趟，在外婆的堅持下，我不再吃西藥，一直服用中藥。我人小好奇心重，偏偏想看外婆不准我看的中藥是什麼。看了嚇一大跳，藥裏有「蟲」！是蟬蛻。孔大夫15歲起隨父問診，從此一生以此為業、為生、為樂，他結合古代典籍《素問玄機原病式》、《太平聖惠方》中的記載，用的是「清宣疏化」療法，清除內毒。孔伯華善用石膏，稱之療能，其體重能瀉胃火，其氣輕能解表清熱，生津液，除煩渴，退熱療斑。皮膚上出的小紅點成片就叫斑，宣散外感溫邪之實熱，使從毛孔透出。我想，孔大夫給我的藥方中一定有石膏。但我人小體弱，石膏不會是主藥。西醫是止，中醫是宣。一是治表、一是治本，究竟用什麼方式治病，要看病情，不可武斷。我在家休學半年，靠中醫保住一命。

我接受了施小墨先生的邀約。我既有專長，應該為宣傳中醫盡一分力。着手收集資料，訪問、籌備動筆寫四大名醫。正在此時，出了電視劇《老中醫》，同樣題材有點犯忌，於是放下了。

朋友因長年病患未打針，近日開始發燒，喉嚨痛到說不出話，吃不下飯，全靠一味連花清瘟膠囊24粒，消除了病症。不可不信，用對了中醫藥，確有起死回生之效。

此山中

鄧達智

Chifa

多倫多下午起飛，8小時後，午夜到達秘魯首都利馬機場；跟好些中、南美洲國家予人初來甫到感覺不太安靖（烏拉圭、智利及阿根廷相對予人安心）的印象相若，跟計程車司機討價還價一番，直奔市區比較中產，旅遊資料提示亦相對安全的Miraflores區。然而才下車，一群小童湧過來伸手要錢，未轉身已發覺好幾隻小手插入自己褲子左、右、後袋；頗具查理士．狄更斯筆下Oliver Twist意味。

激發自己到南美，首先通過台灣苗栗客籍湯錦台先生著作《千年客家》，對華人近兩百年前，於1850年左右開始，遠道重洋去到地球另一邊。原西班牙殖民地擁豐富原住印加人歷史文化秘魯的細節與實證，引發起筆者對母親娘家神秘源頭的火旺尋根熱；當年最早到埠為「太平天國」逃避清廷緝拿，隨時人頭落地的餘黨，洪秀全花縣（花都）同鄉及鄰縣上番禺客家人（書中定義：客家人乃源自中原河南、陝西，避歷史上幾個大亂，例如「五胡亂華」而南下江西、湖南、福建、兩廣的中原人，皆為客籍）為大多數，賣身（賣豬仔）為求遠離清廷勢力求存者眾。不讀不知、另加網絡資料，原來位於天涯海角的秘魯擁有世上華裔人數可入十大排行榜（有說排第六）。

次天黃昏遊覽項目：利馬唐人街。

對這個華裔（不少為混血兒）眾多的國度首都唐人街，當然趨之若鶩，先睹為快。結果心服口服；生意客似雲來的店子首推廣東燒臘舖。在香港同樣幾乎永不愁生意，除非別有因由，可說是永不執笠的強勢食店，遍布世界各國，同樣生命力強。你聽聽……有啦、有啦，叉燒有晒、隻燒豬都快斬完，托叉燒上先啦，跟住燒豬，快啲啦……

排隊人龍長又長，穿着傳統印加人服裝有之，面相包含歐羅巴混血印加有之，嶺南人面孔有之，靠近南歐西班牙人、意大利人亦不少，正在邊斬燒豬，邊大大聲用至道地廣東話跟廚房溝通的大哥卻是五官輪廓突出、皮膚白皙、幾乎百分百「鬼佬」卻帶丁點唐人鳳眼，印證在下心目中上世紀，甚至上上世紀，當天涯海角遠方，充斥着華人男性，卻連一個華人女性都缺乏的世代。家鄉路遙，又急於傳宗接代，只好跟當地至普遍的原住民跟歐洲殖民者混血兒配套（純印加人跟菲律賓、印尼人尤其山區土著相似，皮膚略黑、身材頗矮）。

既然身處唐人街，貼近昏黃，就地解決晚餐，抬頭望去，家家唐餐館上書Chifa，餐牌附圖說明，大部分為炒粉、炒麵，甜酸炸排骨、雲吞及至受歡迎的叉燒、燒鴨、燒豬肉；雲吞湯的雲吞只有滑溜雲吞皮而無內涵！

Chifa、Chifa……唸了幾遍，明白了，乃相當於廣東話「食飯」；走過好幾個南美國家之後，才驚喜Chifa店子遍布，是為中、南美洲至流行的民間食制，廣受歡迎。不理整個南美或秘魯全國，單單首都利馬，數量便超過6,000家！

◆秘魯中國菜，一種已變種粵菜的混合體，當地人就叫CHIFA（食飯），流行遍布南美洲！ 作者供圖

發式生活

余宜發

還是最初的好

在某一個工作完畢的早上，路經便利店，看見地上放着一大疊的報紙，當然沒有大不了，就是運送工人把這些報紙給便利店銷售。而我突然想了一件事情，我有多久沒有購買報紙的習慣呢？我相信已經差不多半年時間，原因不是因為我討厭拿着報紙行街的習慣，是因為近年很多報章雜誌也有網頁版，所以用手機也可以觀看到最新的資訊。久而久之，可能就沒有再購買報紙。

但我可以跟你分享一個有趣的事情。話說每逢我回到電台準備工作之前，也會先到辦公室看看自己的枱上會不會有些聽眾的來信及唱片公司給我的光碟，從中可以緊貼與聽眾互動及第一時間知道哪些歌手有新的歌曲推出。然後當我路經其中一個位置的時候，看到枱上放着一疊報紙，剛好是《文匯報》的娛樂版，我便拿起來看一看有什麼消息。突然覺得，為什麼現在看報紙上的消息，好像在網頁版沒有看過，當然應該沒有大分別。但便帶出一個問題，可能用手機或在網站上看這些資訊，比較走馬看花，但拿着報紙看似是另一個世界。

我們最初接觸這些資訊其實都是從報章雜誌上得到，今天能夠親手拿着一份報紙來觀看，這個感覺其實真的很好。而且打開報紙之後，例如娛樂版的消息，便可以從整張報紙一次過看得到，圖文並茂非常整潔。反而有時我們拿着手機去看每一段娛樂消息的時候，要不停撥弄着手機，這個習慣其實開始覺得有點討厭。反而我覺得買一份報紙回家，可以放在家中，把所有不同的資訊看看，感覺也稱心滿意。

而且我曾經多次在家時突然需要利用舊的報紙作別的用途時，便發現其實自己很久沒有買報紙的習慣。然後覺得，為什麼我家竟然沒有報紙？還會問，現在香港人有幾多仍有買報紙的習慣呢？我相信也應該不少，當然如果要比起以前的年代，總會有點減少。這亦帶出另一個問題，現在做傳媒工作，比起以前更加吃力，我們應該好好珍惜這些傳統的生活習慣。

所以我決定以後每逢工作完畢，也要購買實體報紙回家。沖一杯美味的咖啡，看着報紙伴隨着豐富的早餐，其實也是享受生活的一種方式。

冬陽天地

梁冬陽醫生

居家還是入營？

最近身邊有不少朋友或者他們的家人被發現新冠快速檢測陽性，大部分都是喉嚨痛、發燒、肌肉酸痛。一般持續三四天然後慢慢好轉。當中很多是一家大細有老人家、有小朋友。作為中年的男戶主或女戶主都可能遇着同一個問題：究竟應該繼續留在家中還是去隔離營呢？

這要看病人患病的嚴重程度，如果高燒不下，甚至如有呼吸困難、缺氧，或者其他的併發症，尤其是老人和小孩一定要送入醫院治療。

如果症狀輕微只是喉嚨痛、低燒，整體狀況良好，選擇留在家居隔離還是去隔離營，這要取決於以下情況：家中是否所有人都已經感染了，如果全部人都感染了，而症狀不是太嚴重，有足夠的食物、藥物，日用品可以維持10日至14日，全部人都打齊疫苗，可以互相照顧那麼在家中隔離不出去可能比較舒服，可以吃自己想吃的東西，自由活動，開電視、開電腦，一家人在家裏做自己喜歡做的事情。如果情況一天比一天好，到時候驗了幾次陰性就可以出關了。

如果家中有一部分人陽性而其他是陰性的話，那麼一定要好好保護未受感染的人。衣食住行都要分開，分開進食、分開睡房，可以的話分開洗手間，而且嚴格消毒和清潔，但香港的居住環境普遍偏小，當然這要看每個人的家庭狀況而定，如果你做不到以上的措施，那麼最好就去隔離營，現在全新的隔離營政府提供24小時協助熱線，提供了日用必需品和膳食，為了保護家中的其他人雖然沒有家中舒服也是值得的。有些家庭小孩子中招而大人暫時未出現症狀，你如果將小朋友放去隔離而大人不去那是行不通的，孩子一定會哭鬧，大人也會很掛念。

有些老人家有腦退化症和工人姐姐一齊中招，他們也是一個大小孩，平時倚賴工人姐姐，當他們去到新的環境未必適應，連去洗手間和洗澡都不能自理，所以在他們自己家中可能對他們來說會更加舒服，這當然照顧者要密切注意他們的身體變化。

最近看了幾個懷孕期間以為不能而沒有打新冠疫苗的產婦，結果染上了，幸好都是足月生產，BB暫時沒有受感染，她們在擔心可不可以餵人奶呢？其實是可以的。如果她身體狀況可以，只要洗淨手和戴好口罩，將奶泵出來放在瓶子讓BB飲是沒有問題的。不過當然每個步驟都要做得很好以免傳染給嬰兒。

祝大家身體健康，不幸患病的朋友早日康復。

百家廊

范舉

美元規律 走弱10年 走強6年 不斷掠奪

美國是一個金元帝國，美元的走勢規律，就是美國掠奪其盟友及第三世界的一個重要手段。掌握這個規律，我們大家就會知道，該怎樣應對美國的剪羊毛的把戲。

第二次世界大戰後，美國使用了煽動戰爭、顏色革命、扶植親美政權的手法，在世界各地玩弄資金大進大出襲擊戰，打擊對手，養肥自己。

美元10年的走弱、6年的走強，再一個10年的走弱、接下來又一個6年的走強，反覆出現，呈現出規律性的走勢。背後都是白宮和聯儲局運籌帷幄，一手導演的。

1944年7月，美國為了從大英帝國手中接過貨幣霸權，由羅斯福總統推動建立了3個世界體系：聯合國政治體系、關貿總協定貿易體系、布雷頓森林金融體系，美元一直走強。走強6年之後，美國發動了朝鮮戰爭和越南戰爭，大量消耗財政，越南戰爭還耗盡了8千億美元的軍費，而且還打敗了。結果，美元進入了10年的衰退期。在1973年10月美國迫使石油輸出國組織（歐佩克）接受了美國人的條件：全球的石油交易必須用美元結算。

如果美國人繼續印刷貨幣，美元就不斷貶值，這對美國沒有好處。美國十分聰明，他沒有毫無止境地印刷美元，而是相當抑制。美國大量發行國債，作用和印刷鈔票一樣，全世界其他國家出售自己的產品給美國，美國將要求這些國家購買美國國債，等於是用一張白紙，交換了別國的實物。到今天，美國的國債發行總量達到了30萬億美元，而美元的發行量僅僅為14萬5千億美元。

從1971年特別是1973年石油危機之後美元指數就一直在走低，這就說明美元向世界各國流出，如此這般大約持續了近10年時間。第一次美元指數走低之後，大量美元去了拉丁美洲，給拉丁美洲帶來了投資拉動，也帶來了繁榮，這就是上世紀七十年代拉美的經濟繁榮。直到1979年，美國人決定關掉洩洪閘。拉丁美洲國家流動性枯竭了、資金鏈條斷裂了，經濟立即蕭條。所有的資產大幅下跌。1978年美元指數開始走強，美國以高美元開始最低價收購拉丁美洲的各種資產，狠狠地剪羊毛，大賺一筆。

接着，美國進入了美元下跌的10年周期，1982年，阿根廷的軍人加爾鐵里遇到了經濟困難，他利用馬島（英國稱為福克蘭群島）戰爭脫困。美國里根總統初時假中立，到了阿根廷開戰之後，立即大力在軍事上支持英國，打擊阿根廷。阿根廷戰敗，全球的投資人立刻判斷，拉美的地區性危機出現了，拉美的投資環境惡化了，於是紛紛從拉美撤資。美聯儲看到時機已到，立刻宣布美元加息，加息後的美元加快了資本撤出拉美的步伐。拉美的經濟一片狼藉。

從拉美撤出的資本幾乎全到了美國，去追捧美國的三大市（債市、期市、股市），給美國帶來了美元與黃金脫鈎後的第一個大牛市，讓美國人賺得缽滿盆滿。當時美元指數從弱勢時的60多點一口氣躥升到120多點，上升了100%。

1979年到1985年是美元的強勢階段。1986年開始，美元進入了10年的下降周期，也即是美國資本輸出期。這10年來，美國的資金大量進入了亞洲，收購企業，並大量借貸給東南亞和亞洲的企業。亞洲也進入了經濟上升期。「亞洲四小龍」、「亞洲雁陣」不斷崛起。1997年，當亞洲的經濟欣欣向榮到差不多的時候，美國人覺得又應該到剪羊毛的時候了。美國的金融財團，開始進行狙擊亞洲的貨幣，並要亞洲銀行和企業還債。泰國貨幣首先出現危機，立刻產生傳導效應，一路向南，陸續傳導到馬來西亞、新加坡、印尼、菲律賓，然後北上傳導香港、台灣、日本、韓國，一直到俄羅斯。內地全力支持香港，生擒了索羅斯大鱷。這是美國實力下跌的開始。

1997年到2003年美元強了6年，接着，又進入了下跌周期。美國大量資金湧入了香港和中國內地，香港和內地的樓市大幅度上升，工業發展也欣欣向榮。美國決定2014年開始收緊銀根，撤退資金，在香港發動了顏色革命。2014年9月底，美聯儲終於宣布美國退出QE，美元指數開始掉頭走強後，10月初，香港「佔中」爆發，台灣勢力和香港的支聯會、民主黨、教協，全面出動。

美國還製造了中日釣魚島、中菲黃巖島、981鑽井平台等重大事件，與香港「佔中」配合。但是這回它碰到的對手是中國。中國在流出了上萬億美元之後，通過各種手段，已經基本止住。

看來，美國知道想剪中國的羊毛沒那麼容易，所以也多管齊下，一方面對中國發動貿易戰，一方面在歐洲地區同時下手，2014年煽動烏克蘭顏色革命，逐步扶持右翼分子、納粹黨勢力上台，歐洲的北約五度東擴，威脅俄羅斯的安全，在太平洋西岸，美國也組織亞洲北約，圍堵中國。其目的，要在歐洲和亞洲撤退資金，向亞洲地區再一次割羊毛。這一回，中國和俄羅斯背靠背，頂住美國的經濟進攻。俄烏戰爭，其實是美國利用烏克蘭傀儡政權發動金融掠奪戰的一個組成部分。美國宣布不出兵，卻鼓吹戰爭、鼓吹北約提供各種武器進行戰爭，還要經濟制裁，推高金屬原材料、石油、糧食的價格，製造通貨膨脹、經濟衰退，既殺傷歐元，也殺傷中國的經濟。

究竟誰勝誰負？風物長宜放眼量。

作業簿

林作

半杯水的道理

很多做生意的人，最近都停下了腳步。尤其是做銷售業的，目前來說由於市場上購買慾好像都不足，人人都覺得很冷淡。

我卻認為這是從業者自己心態的問題。簡單來說，還是那句話——我是源頭，一切都是自己給自己的內心對話造成的結果。

無可否認，現在的營商環境一定受疫情影響，單單是客戶不願意出來就已經是一個問題。而國際打仗、股市波動，也讓很多人心態上比較持觀望態度。很多人自己的商業活動都受影響，更是令他們自己的身家都受影響，或更打擊他們做其他事情的可能性。

但是，各位，我在3月的生意額、見客量，幾乎和第五波疫情前沒分別。

為什麼會如此？好了，你會說，是因為我是林作。但這就是原因嗎？是林作就沒有這方面問題？不是林作就沒生意？我是神嗎？這是什麼邏輯。

而為什麼林作有生意？

我從未因為疫情而退縮過。我並不是無視疫情。我只是就目前情況作出了調整。既然現在客戶比較難出門，那麼為什麼我們不多講電話？

既然現在他們都被迫留在家，為什麼不在穿好保護衣的情況下上門拜訪？為什麼不可以透過網上視訊傾談？

其實兩年來，我自加入了自己目前的行業，我就根本沒有嘗試過正常的社會環境。疫情都兩年了，我無時無刻都在就最新的情況作調整。

其實你根本沒辦法改變外在情況，但你卻能隨時改變自己的策略。今天要下雨，你能怎麼辦？你就不出門了嗎？當然出啊！你會怕出門嗎？不會啊，帶上雨傘不就好了嗎？問題在於，要多大雨你才不出門？你可能1號風球就待在家、取消行程計劃了。我呢？我8號風球都唔阻計劃。

實際上，在我入行的第一年，兩次8號風球，我都簽單了。

為什麼？別人不出動的時候就是我行動的時候。

沒對手、客戶都只能在家，這不是最好的時候嗎？還等什麼？

其實半杯水的道理真的是太重要。你覺得只有半杯水，我卻覺得有半杯已經足夠解渴了。

如果你懂得自己調整，面對這個世界，你會發現，精神上和物質上，你都會感到更富足。

演藝蝶影

小蝶

香港舞台劇獎頒獎禮延期舉行

今屆香港電影金像獎大會剛宣布頒獎禮要由4月延至6月舉行。去年頒獎禮因疫情被取消，得獎者本來被安排在今年的頒獎禮補領，現在又要再延後了。

香港舞台劇獎又何嘗不是？

香港舞台劇獎是由香港戲劇協會主辦的頒獎禮。簡單來說，就是劇壇的金像獎，每年在頒獎禮上頒發約20個獎項給在該年度被評審團認為成績最優異的各個崗位的劇壇工作者，是香港劇壇的一項盛事。

每年1月份，評審們做提名工作，3月份投票，得獎名單在4月舉行，假香港大會堂舉行的頒獎禮中公布。

可是，前年開始，疫症來襲，劇院一年中最少有一半時間關閉，無劇可演。如果頒獎禮依然在翌年繼續的話，只會有少量的劇目候選。因此，大會改為將前年和去年兩屆的劇目放在同一屆的頒獎禮之上，即是今年4月才舉行的頒獎禮。

雖然這屆集合兩年的候選劇目，但是由於過去兩年劇院有很多時候都因關閉而無劇上演，所以實際數目不會有太大的分別。

今年1月，評審們都開始忙於提名，準備在3月份收到提名名單後投票，並在4月份舉行的頒獎禮上公布賽果。

可是，當提名工作仍未完成前，傳染力極強的Omicron已來勢洶洶地襲港。當市民已經習慣連續多月沒有個案的日子時，這個病毒忽然將香港殺個措手不及。1月份上演的劇目都立即被取消或延期上演，4月份的頒獎禮當然受到影響。

大會已宣布把今年原定在4月中舉行的頒獎禮延後舉行，確實的日期和形式尚未定好，但會在6月或以前。換句話說，候選者可能要到6月才能知道自己會否成為獲獎人。

唯一會預先知道的，是會計師將於4月通知大會「年度優秀製作」的結果，原因是大會需要提前製作獲獎影片。其他所有20個獎項的投票結果將會存在會計師手上，留待頒獎典禮當晚揭曉。因此，評審團仍然需要在3月底前將投票名單交給會計師。因應疫情，今年評審首次可以以電郵方式投票。

今屆（共兩年）共有86個合資格的劇目參加「年度優秀製作」，競逐8個獎額。至於其他獎項則有20個。

是屆獲提名的名單有點特別，因為有兩個製作同時獲得很多提名。

第一個是由演戲家族和香港舞蹈團聯合製作的《一水南天》，共獲得11個提名，包括最佳製作、最佳導演（悲/正劇）、最佳劇本、最佳男主角（悲/正劇）、兩個最佳男配角（悲/正劇）、最佳舞台設計、最佳燈光設計、最佳音響設計、最佳填詞和最佳原創音樂（音樂劇）。我記得此劇是在劇場首次重開時上演的，當時人人在劇院見面時都很興奮。沒多久之後，劇院又再關閉，《一水南天》正是在這段時間內幸運地無驚無險地上演。它現在又獲得那麼多的提名，真是如有神助。我為女主角謝茵落選感到不值，她是一名資深舞蹈員，我不知道原來她可以演戲。在劇中她又演又唱又跳，全都有優異的表現，令人眼前一亮，怎麼會連提名也沒有的呢？

第二個是獲得10個提名的中英劇團製作《穿Kenzo的女人》，提名獎項包括最佳製作、最佳導演（悲/正劇）、最佳女主角（悲/正劇）、最佳女配角（悲/劇）、最佳服裝設計、最佳燈光設計、最佳音響設計、最佳填詞、最佳原創音樂（音樂劇）和最佳化妝造型。相信這些提名能為中英劇團注射一支強心針，大振士氣。