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

棉花胡同的「蜈蚣」

雙城記

何冀平

一向口味挑剔的美國《時代》周刊，精心挑選出了亞洲25處你不得不去的地方，中國有6處被選中，其中就有北京的南鑼鼓巷。

南鑼鼓巷，在北京鼓樓與地安門之間，有700多年歷史。南鑼鼓巷是南北走向，東西排列着8條胡同，好像「魚骨」，整個街區猶如一條大蜈蚣，所以又叫蜈蚣街。就在它後面，有一條棉花胡同，胡同不寬，沒什麼特別，是北京胡同中最普通的一條胡同，但是，走在這胡同裏川流不息的人流，有烏魯木齊、香港、歐洲美洲、非洲大洋洲、東南亞，黑的白的黃的人種，好像多不勝數的「足爪」，比南鑼鼓巷更像蜈蚣。在這條不起眼的胡同裏，蹲着一個大有名氣的學院——中央戲劇學院（簡稱：中戲）。

今年是中戲成立72周年。1950年中央政府決定在北京成立戲劇、美術、音樂高等院校，國立戲劇學院是其一。選中棉花胡同北洋政府總理靳雲鵬的宅第為校址，地方不算大，但地點好、方便。學院請來大批藝術專家做師資，個個都頂級泰斗，培養出眾多專業戲劇人才，直到文革中斷。

1977年鄧小平恢復高考，萬千被文革耽誤了的青年重進校園。我拒絕了北京人藝邀任專業編劇的天賜良機，不報考北大、師大等知名文科大學，一心要投考中央戲劇學院。中戲的辦學方針有兩條，一是延續延安魯藝的文藝方向，二是培養具備戲劇業務的專業人才，我要考的是戲劇文學系。

北京中軸線上的鼓樓是考場，作文的考題是《旅途》。之後，有了備選資格的准考生，要經過面試。戰戰兢兢走進中戲校園，考場坐着一排5位老師，當然不再是焦菊隱、歐陽予倩、曹禺、金山，而是教學正當年的譚霈生、晏學、丁洋忠、祝肇年等，這些老師各當一面，滿腹經綸。問的問題範圍很廣，多是圍繞中國文學，這對我不算太難。只記得，問到喜歡哪位詩人，我說李商隱，老師們望了我一下。

4,000多考生考入中戲戲劇文學系的只有45個，算是百裏挑一吧。我們不是正常學生，個個都有過人生閱歷和寫作實踐，班裏最年長的已經36歲，比年輕的老師年紀還大，年輕老師給我們上課都會出汗，不知座下哪一位站起來提個問題，說不定就讓老師下不了台。一班學生，一半學理論、一半學編劇，開始了4年的學習。

中戲培養出不知多少藝術驕子，有時業界相聚，一說起來，哈，都是中戲的。棉花胡同走出來的藝術精英，支撐起戲劇一片天。

柳浪聞鶯

此山中

鄧達智

電影《柳浪聞鶯》，由茅盾文學獎得主王旭烽系列小說《愛情西湖》改編，以西湖十景「柳浪聞鶯」為背景，表面是上世紀九十年代初至末，西湖邊上兩名越劇演員與王星記扇子店畫師譜寫的三角戀愛。

一路看來，跳進筆者的思緒，遠遠比風景名勝與愛情故事更多樣化，層面更豐富。片子拍得不錯，頗值一看，如若製作力度更嚴謹，就不是李碧華原著，陳凱歌導演，張國榮、鞏俐、張豐毅主演《霸王別姬》等同的蕩氣迴腸史詩，亦也扣人心弦不易忘懷的經典小品。

從事時裝設計半生，對衣物相關事物特別敏感，評語偏向尖銳避不了；九十年代初期，杭州人的衣着打扮水平遠遠不及電影裏面出現的衣服風景。莫說九十年代初期，縱使踏入公元2000年，全國時裝大省廣東的衣着打扮水平全國居冠，也沒有電影裏面杭州九十年代初的流麗。電影製作當然脱不掉一定程度的誇張與未必真實的描繪，若然為一個時代畫龍點睛，追求戲服的嚴格不應鬆懈。整體來說，兩名主角的衣服比較靠譜，除了1992年初入杭州戲班姐妹垂髫與銀心逛街，精品店裝潢與陳列貨品未免超年代的摩登。但1996年Disco戲場安排他們穿上襯衫裙子，在當年流行的港星廣東歌襯托下，那段落得神似形似。反而當今流行歌手鄭雲龍主演的男主角，王星記扇子店畫師工欲善的造型，跟時代的確過分脱節。工師傅一頭垂肩長髮不是大問題，筆者當年認識不少內地藝術工作者普遍前衛打扮有過之而無不及。工師傅衣服樸素地時尚，樽領套頭毛衣，格仔襯衫一律劃一海軍藍或軍綠配搭牛仔褲教觀眾眼前一亮甚具好感，可惜那種牛仔褲砂洗及「貓鬚」效果比九十年代初，硬生生地早出現了起碼十年。

◆沒看過電影《柳浪聞鶯》，偶然網上看到，勾起深愛杭州卻礙於疫情，幾年未得置身其間的惆悵！ 作者供圖

猶記得踏上公元2000年，筆者開始與內地製造業老闆接軌，被邀前往好幾個城市出任設計顧問，其中一位跟我說：鄧大師（每次聽到這號尊稱，心底不期然笑着暗唸「南無阿彌陀佛」），我們剛剛脱離製造牛仔褲在西湖路批發市場一年發售幾個款式，每款閒閒地賣它300萬條，現在轉型做時裝系列，卻苦無條件與法子，懇請閣下留下指導……廣州外圍新塘一帶，正是從事將流出珠江好幾條河道污染得永世難清的牛仔褲事業，尤其砂洗、水洗工程；當地廠商邀請在下前往參觀，也已2005年前後。

電影去到完結的公元2000年之前，江浙一帶越劇觀眾愈來愈少，連下鄉戲都無以為繼，猶如戲中銀心跟垂髫對話：一部分團員回家結婚產子、一部分轉行，或跟老闆……

那是中國民間傳統藝術面對時代變遷的悲劇，我們中國人的文化軟實力跟西方比較，始終未平等（不想用「落後」這字眼，根本不是落後與否，而是除卻一部分中國菜與武術功夫之外，我們中國的深厚文化趕上國際普及化，未免路艱且遙遠）！單單優美浪漫「柳浪聞鶯」4字，如何教化演繹予外邦人？其難之深：不見底！西方的《羅密歐與茱麗葉》、《天鵝湖》、《雪姑七友》、《007占士邦》……隨便話頭，世人便已醒尾！

銀心最終把心一橫，跟了老闆，穿上跟那個時代恰到好處的「正裝」= 套裝，戴上優雅的珍珠耳環，離鄉背井移居美國。垂髫眼睛最後全盲，可她的心卻清明了，越劇之美全數留在腦海、心湖。工欲善全心全意照顧垂髫，不讓她流落盲人推拿按摩中心；看來他功底深厚的水墨畫功，相信在2000年後，一步一步朝向盛世的中國大有市場，尤其身處中國文化豐盛都會之一的杭州。

西芹汁的好處（下）

發式生活

余宜發

上星期在這裏跟你們分享飲用「西芹汁」的好處，這些好處大多數是我從網上看了很多專家的影片及文章而得到一些結論，並且是自己親身嘗試之後所得出來的感受，所以在這裏給你們作小小的參考。

因為我覺得，身體出現毛病的時候，大多數會看醫生，而由醫生去作出判斷之後，可能需要服用藥物去改善。但始終吃藥也不是一個很好的方法，當然我說的是一些身體有小的毛病，如果嚴重的話，當然要吃藥啦。但如果可以憑着一些天然健康食材去改善身體狀況，也不是一種壞事。

上周說到我開始飲用西芹汁的好處，至於飲用方法就是每星期飲2至3次，每次大概300毫升左右。之後，我跟身邊很多朋友分享，甚至在社交網站也提供一些資訊給朋友。結果有很多人私下詢問我飲用西芹汁的方法，所以我在這裏詳細地跟大家分享我的經驗。有關飲用西芹汁的方法，我在之前看了一些有關一個美國專家，他專門在網站分享飲用西芹汁的好處，他強調不是只憑在餸菜內加上西芹就可以改善身體，最主要是把西芹汁喝下才有明顯的幫助。

有朋友問我，是不是利用「榨汁機」便可以製作出西芹汁？但這位美國專家說，如果你用榨汁機榨出汁液，其實內裏包含了西芹的纖維一起飲下，這不是最好的方法。最好的飲用方法是採用「慢磨機」來榨汁，它可以透過慢磨的方式把汁液與纖維分隔開來，這才是真真正正地飲用到西芹汁幫助改善我們的身體的方法。而且飲西芹汁還可以減低膽固醇，何樂而不為！

另外，專家更說最好的飲用時間是起床後空腹飲西芹汁，效果更加明顯，不過也要視乎每個人的身體狀況，結果有很多朋友詢問我有關買哪一部「慢磨機」的有關資訊。因為我是親身嘗試及經歷飲用「西芹汁」的人，而且血壓明顯得到改善，所以很想很想給身邊有血壓問題的朋友嘗試一下，希望他們也可以得到改善。其中我有一個朋友就是因為血壓高而要吃藥，所以我第一時間跟他說有關飲用西芹汁的好處，他也立刻購買這部小型家電，然後開始飲用西芹汁，他說飲用一星期已經發現自己就算不吃藥，血壓也回復到正常。

不過，我在這裏分享純粹是個人的經驗，如果有血壓問題而又要吃藥的人士，最好還是詢問醫生自己適不適合飲用。最後，希望大家就算開始試飲西芹汁的話，也要留意自己的身體狀況及詢問醫生聽取意見，因為每個人的體質不同。

快速測試

冬陽天地

梁冬陽醫生

香港特區政府逐家逐戶派發抗疫包，市民可於4月8日、9日、10日連續3天在家進行快速測試，如果發現陽性便要24小時內報告衞生署，如果家居條件許可便可以在家中隔離。有需要的也可入住方艙醫院。這樣大大鼓勵了市民在家中自我檢測而不需要擔心入營隔離。

之前有新聞講內地有些地方有小朋友確診而家長陰性怎麼辦？在香港一開始也有這樣的問題：

1.大人因為出去外邊工作而被傳染，而家中小孩正常，如果大人入隔離營小孩誰人照顧？有的還是嬰兒，其他人未必懂得照顧嬰兒。怎麼辦？

2.小孩是陽性大人是陰性，如果小孩入營大吵大鬧不習慣，大人又要繼續在家中，怎麼辦？需要有其相熟的大人陪同。在家中隔離要找身體健康沒有長期病患的家人，做好一切保護措施，病者的用具全部消毒，而且要密切注意生命體徵，例如有沒有呼吸困難、神情呆滯、血氧含量、高燒、抽搐等，如果有這些情況出現一定要馬上去急症室，沒有就可以繼續在家中觀察。如果需要去到隔離的話，正常的人要了解有可能被傳染的危險性，做足預防措施，父母是可以一齊入住方艙照顧他們的。

3.年輕人感染了，老人家陰性，有些老人家有腦退化症、柏金遜症、曾經中風等生活不能自理的人好似一個大小孩，生活起居倚賴平時的照顧者，怎麼辦？

4.生活不能自理的老人家被發現陽性，家人陰性，送老人家入去隔離又怕老人家不習慣，特別是有些要用胃管餵食、要換尿片等。如果不去隔離傳染到其他人，如果去隔離又怕他們沒有人照顧，實在是兩難。現在生活不能自理或者需要醫療照顧的人入住亞洲國際博覽館有醫務人員照顧。

香港的方艙醫院發揮了很大的作用，為了不讓疫情在社區擴散，特別是香港擠迫的居住環境，有很多人要去方艙醫院住一段時間，直到陰性。方艙有很多人性化的設施例如無限上網、無限看劇集。怕小朋友悶還安排了一些玩具給孩子們的方艙號列車，食物涼了也可以馬上加熱，食物飲品源源不絕。可以媲美夏令營。有了以前的經歷，今次在家中全民快速檢測相信也不會有太大的擔心。希望在大家的努力下，疫情於香港受到控制。

驚蟄和清明，是疫情的重要轉折點

百家廊

范舉

世衞組織最新宣布，如果世界各國合力遏止新冠病毒擴散，病毒到了年底將有望可結束疫情。

世衞組織總幹事譚德塞在一個會議上表示：「根據我們目前所知，最有可能的情境是新冠病毒繼續演變，但隨着接種疫苗和感染推動的免疫增強，病毒引起的疾病嚴重程度會隨着時間的推移而降低。病毒引起的疫情將不那麼嚴重，但隨着免疫減弱，傳播或者會出現周期性峰值，風險最高人群可能需要接種加強針。病毒可能會進入季節性模式，感染高峰出現在較冷月份，到了溫度較高的低峰期，其傳染能力會降低，出現結束期。」

香港不少中醫指出，清明之後瘟疫都會逐步好轉。這種說法是有道理的。瘟疫分為兩大類，第一類沒有急速變種，病毒通過空氣或食水傳播，例如鼠疫、天花、愛滋病、霍亂。第二類病毒進化很快，而且毒性愈來愈低。新冠病毒屬於進化很快，不斷出現變種類型的傳染病。中醫認為「呼吸系統瘟疫始於大雪、發於冬至、生於小寒、長於大寒、盛於立春、弱於雨水、衰於驚蟄、完於春分、滅於清明。千萬年來，發生在中國的歷次瘟疫都是按這個規律始終的；中國古老的曆法歷程一次次證明着這個規律。」

二十四節氣，是曆法中表示自然節律變化以及確立「十二月建」的特定節令。一歲四時，春夏秋冬各3個月，每月兩個節氣，每個節氣均有其獨特的含義。二十四節氣準確地反映了自然節律變化，在人們日常生活中發揮了極為重要的作用。它不僅是指導農耕生產的時節體系，更是包含有豐富民俗事象的民俗系統。二十四節氣蘊含着悠久的文化內涵和歷史積澱，是中華民族悠久歷史文化的重要組成部分。在國際氣象界，二十四節氣被譽為「中國的第五大發明」。2016年11月30日，二十四節氣被正式列入聯合國教育、科學及文化組織、人類非物質文化遺產代表作名錄。

俗語中的冬至、立春和清明是二十四節氣中很重要的3個節氣，冬至是二十四節氣中的第22個節氣，這一天是全年白天時間最短、夜晚時間最長的一天。立春是二十四節氣中的第一個節氣，預示着氣溫回升、萬物復甦的到來。清明既是節氣，也是古老的節日，在這一天大家都會掃墓祭祖來寄託對逝者的相思之情。清明節氣的特點是氣溫回升很快，大風天氣會增多，萬物進入到快速生長時期。

為什麼中國農民俗語中的疫病發於冬至，冬至這一天是白天時間最短的一天，紫外線照射很少，也是人體陰氣漸旺、陽氣最為虛弱的時候，此時人體的抵抗力受到陰氣旺盛、陽氣虛弱，再加上冷空氣的影響，人感染疾病的機率會增大，人體的抵抗力降低了，疫病也有了可乘之機。武漢市醫生李文亮在2019年12月30日便發現了病毒，病毒在人體的潛伏期為7-14天，將時間往前推的話，此次疫情發生剛好在冬至前後。

病毒盛於立春，立春節氣是二十四節氣中的第一個節氣，隨着立春節氣的到來，天氣會愈來愈暖和，萬物開始復甦，除了植物復甦以外，病毒在溫度比較低的立春天氣滋生、發展速度也會加快。去年立春節氣為農曆的正月十一，公曆的2月4日，在立春節氣前後，全國每天新增病例均在3,000例以上，所以瘟疫盛於立春還是有一定道理的。

最後來看為何滅於清明。在4月5日剛過去的便是清明節氣，清明節氣前後氣溫升溫速度很快，病毒在22到30攝氏度生存能力較低，人體的抵抗力也愈來愈強，加上大風天氣會將漂浮在空氣中的病毒吹散，瘟疫也會在清明節前後消失匿跡。早在春節前後鍾南山院士在接受採訪時也指出，此次疫情望能在4月左右得到控制。

上海市因為天氣比較濕潤，3月份溫度為攝氏12度左右，晝夜溫度的差異也比較小，所以病毒的傳播和繁殖率比較高，防控困難度比較高。民間預言：疫病衰於驚蟄、完於春分、滅於清明。驚蟄，又名「啟蟄」，是二十四節氣中的第3個節氣。天上開始打雷了，雷在天上響，非常形象。所謂「春雷驚百蟲」，是指驚蟄時節，春雷始鳴，驚醒蟄伏於地下越冬的蟄蟲。驚蟄節氣的標誌性特徵是春雷乍動、萬物生機盎然。從我國各地自然物候、氣候進程看，「驚蟄始雷」僅與我國南方部分地區的自然節律相吻合。疫病的病毒在溫度上升的轉折點，進化速度較快，為了能夠繁殖下去，毒性減少了，重症發生和死亡率有所下降，與此同時，人類的免疫能力、體質在上升了。

所以，驚蟄之後，香港的確診人數開始從驚人的5位數，轉折到4位數。到了清明，溫度進一步上升，颳起了大風，香港的風速達到了每小時50公里，擠迫的居住環境好像被大風洗了太平地，疫病進入了收尾階段。

黑色幽默搞出禍

作業簿

林作

對袁嘉敏指控我的事件，我不得不作一次認真嚴肅的回應。本人從未真正出售過任何關於和袁嘉敏小姐對話的內容，更何況是「爆料」。

事情的根本很簡單——我和袁小姐在微信上簡單互相問候了兩句。而我表示由於本人不清楚任何關於近期她和鍾培生先生的事情，我也再次在對話中說明我不會提供任何資料給傳媒。也許是袁小姐敏感了，所以來和我「聊天」。對話中我正正是令她安心，我不打算進行對傳媒的任何評論。

正正是因為有了這個對話，我認為在她安心的情況下，我開個玩笑說與她對話獲得內幕消息，她是不會介意的——因為我們的對話正正是說明了沒有。

沒有想到的是，有傳媒報道了我們之間的對話。我只希望和傳媒間保持良好關係，所以其實發生了什麼事，我就不多說了，只能說我知道是傳媒，不是什麼放蛇，我也只期待是私底下的對話，並非為了利益，更不是為了公開。

而說什麼收500元是開玩笑的，因為我根本不會放500元在眼裏。我從事保險業，一個月賺的佣金收入，都不知道是這個的多少倍。

雖說如此，也真的未必是認真的人在網上找我想給我錢。而我，是全部拒絕甚至根本沒有回覆過的。開玩笑歸開玩笑，這可不是生意。

而我也深知，如果收錢，給人看到僅僅是問候的話語，只會造成更大的麻煩——有料爆至少是有所謂等價交換，但完全沒有內容的對話就真的是騙錢了，跟付了款沒有交貨一樣。怎麼說我都是公眾人物，怎麼可以冇擔當？

整件事情從頭到尾都是笑話一則，而我擅長的就是黑色幽默，甚至是西方叫做的Cringe Humour。沒關係的，如果你覺得不好笑的話，我可以告訴你，超多人覺得好笑。最後，這件事情由城中一位資深演藝界的前輩出來調停了，也讓我和袁小姐之間消除了誤會。我不能怪記者，但我相信記者讓袁小姐過度擔心了。其實她是知道我沒有任何內情可以爆料的，我相信她擔心的是我「老作」——捏造事實。

我給我們的前輩朋友一萬個放心，說本來我就是要告訴袁小姐我不會進一步評論的。

網民們見到有位入，個個瘋狂插我。我只能說我很清楚自己的底線，從來沒有得益，甚至沒有分享過給外面的人，除了和記者之間的私底下交流，也正正是想表明其實自己「沒料到」。

《西城故事》與《夢斷城西》

演藝蝶影

小蝶

電影《西城故事》（West Side Story）的名氣很大，不但由譽滿全球的大導演史提芬史匹堡重新執導這齣在1961年已被拍成電影的經典名片，更在金球獎頒獎禮上獲得最佳影片（音樂劇和喜劇類別）、最佳女主角和最佳女配角獎項，亦在奧斯卡金像獎中獲頒最佳女配角獎項，是一齣令人引頸以待的電影。

上星期，我們3人抱着熱切期待的心情安坐家中，打算朝聖般欣賞這齣好戲。結果卻是沒有人看完此片便已離開座位……不如談談此齣音樂片的點滴吧。

《西城故事》取材自莎士比亞其中一齣名劇《羅密歐與茱麗葉》。很多人以為《羅密歐與茱麗葉》是莎士比亞的四大悲劇之一，這是錯誤的。劇作家以意大利的十六世紀小說為藍本，編作成舞台劇本，描寫意大利兩個世仇家族雙方的兒子和女兒相戀，卻因家族的仇恨而釀成的悲劇。相信大家都對這個愛情悲劇的情節耳熟能詳，我不再在此贅言了。

自十七世紀開始，《羅密歐與茱麗葉》不知在世界上多少個舞台上上演了多少次和多少個版本。到了1957年，它被改編成音樂劇《West Side Story》，將意大利的兩個家族改成上世紀五十年代紐約上城西的兩個來自不同種族的「社團」的矛盾。這兩個種族分別是白人和波多黎各人，即高加索人和拉丁裔，是紐約其中兩個大族裔。此音樂劇的改編者亞瑟羅倫斯（Arthur Laurents）是音樂劇《玫瑰舞后》（Gypsy）、希治閣電影《奪魂索》（Rope）和芭芭拉史翠珊及羅拔烈福的名片《俏郎君》的編劇，由音樂家萊恩納德伯恩斯坦（Leonard Bernstein）作曲和音樂劇巨擘史提芬桑坦（Stephen Sondheim）作詞。由那麼多創作翹楚合作，難怪演出叫好又叫座。

1961年，《West Side Story》被拍成電影版本，女主角Maria一角由著名演員梨坦妮活飾演。此片在翌年奧斯卡頒獎禮中獲11項提名和10個獎項，一首《Tonight》更唱個家傳戶曉，超過一年在美國的Billboard Chat流行榜高踞首位。

我上網重看一些此版本的片段，很有五十年代的情懷，亦有百老匯音樂劇的味道。有機會時應該從頭細看一次。由於《West Side Story》的背景是紐約的城西，所以劇名在香港譯為《夢斷城西》。自此之後，在香港演出的舞台劇都是用上這個譯名。所以，我也不明白為何這齣新電影會取名《西城故事》。驟聽起來，好像是關於西城秀樹的故事的電影。

提到名字引起聯想，我記得我曾聽過數位香港老一輩的人將《夢斷城西》與一齣電視劇的劇名混淆——他們將電影《夢斷城西》說成是《夢斷情天》。《夢斷情天》也是香港演藝史上的一個經典，它是無綫電視台於1968年播映的香港首齣長篇電視劇，播放了200多集。馮淬帆和黃淑儀是劇中的男女主角，也是香港首齣長篇電視劇的CP。他們都是因為演出此劇而一炮而紅，成為香港上世紀六七十年代的電視小生和花旦。

同樣是以《羅密歐與茱麗葉》的劇本為藍本而改編成音樂電影的還有《殉情記》。它的英文名字沒有改變，沿用莎士比亞的Romeo and Juliet，只是在香港上演時中文片名名為《殉情記》。它在1968年上演，女主角奧莉花荷西只有十多歲。套用現時的用語，她是一位演藝素人，也仙氣十足，迷倒不少少男觀眾。

《殉情記》的電影主題曲《What is a Youth》當年亦風靡全球，現時早已成為經典金曲。即使你不懂得唱，音樂奏起來時，你也一定記得它。