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

源於奧運

筋長一寸 壽延十年

李漢源

所謂「筋長一寸，壽延十年」。古時候的人類為了生存，我們的祖先每一天都是辛勞工作、開墾耕地、荒山森林、打獵等等，無一不是大量的體力勞動，那時候人類可能會因為受傷而失救，也有可能感染小病而亡，但卻從不會因為「久坐」而產生疾病；但隨着人類發展愈來愈聰明，發明了機器，尤其在工業革命後愈來愈多以機械代替人類勞動力，以開車代替我們走路，以電梯代替爬樓梯，使人類體力活動愈來愈少，體力就愈來愈差了。

年少時天性使然也還會跑跑跳跳，到年紀漸大時則多坐下來不願動，安逸過活，身體長期缺乏鍛煉就容易衰弱，加上年長者少活動肌肉就會流失，連步行也會困難，就更不想動，身體狀況就更差了。要健康身體，最基本又最簡單的就是要以人類天然本能「走路」作為每天運動，上次提及靠着多走路我們就能回復健康，今次再講人類另外天然本能「拉筋伸展」運動，大家可能也有經驗，早上起身時，身體睡得太久固定位置引致身體僵硬，接着你很自然就會做個「伸懶腰」動作，然後頓感肌肉覺得鬆弛，再好好開始一天的活動。

無論拉筋、伸展、柔軟體操，或是物理治療，其實都是把人體少活動的筋骨，由靜止狀態透過拉伸再次返回活動狀態。坊間常主張當上班族坐得太久，就要起身「活動」一下，如坐飛機太長時間或坐着工作用電腦太久，也需要隔一段時間起身活動，而「拉筋」就是最簡單，也最有效的「活動」。正確的「拉筋伸展」活動，它不需要你挑戰自己身體的極限，也不需要挑戰難度、技巧、次數、進步等等，只需要根據自己的肌肉結構、柔軟度，進行練習，其目的只是降低肌肉緊張度，使肌肉更加靈活，「拉筋伸展」不會令人感覺到壓力，相反更會讓人感到自然放鬆，屬於非競爭性的「運動」。

當年紀進入50歲，肌肉開始慢慢流失，如果我們走路、拉筋、伸展、深蹲等基本運動能做得足夠，就可以保存肌肉不會流失，或者減慢其流失的速度，讓人退化得較慢，因為肌肉流失會引致骨質疏鬆，平衡力會下降，會使人容易跌倒，引致骨折，而年紀大的人每當不幸骨折，需要的復原時間會很長，中間無法做運動，就會更易流失肌肉了。

每一年香港大約有5,000人因跌倒而骨折，所以如果想減低自己跌倒的機會，大家就從今天起多做運動，可以從一些簡單運動、活動開始，漸漸就會感受到運動的樂趣，每一個人的耐力、體力、柔軟度也不一樣，最理想就是參加一些坊間舉行的拉筋班、伸展班、深蹲班等等，在教練的指導下安全運動。根據政府統計，2034年香港65歲以上會佔人口35%，約235萬人，期望這一班未來長者能夠從今天起走入「運動世界」，到2034年時便能做一個健康快活人。

方寸不亂

壯士一去不復還

方芳

珍寶海鮮舫「沉沒海底」，壯士一去不復還，一個傷心的結局！

早前海鮮舫移離香港前往東南亞的船塢維修，我們還抱有希望，後會必有期，不少人特地前往香港仔避風塘打卡送行，想不到竟是見最後一面。

半個世紀的珍寶海鮮舫，是香港幾代人的回憶，青年時期跟隨父母往飲茶，及後帶兒女陪同長輩茶敘，近年則是兒孫輩同往合家歡。家住南區，珍寶海鮮舫是我們的「近鄰」，遙遙相望日與夜，因地利之便，既是好去處，也有情分在。

珍寶海鮮舫的樂趣在於旅程，先要在海鮮舫的專屬碼頭，搭他們的街渡前往海鮮舫，孩子看着船長駕駛，樂在其中，飲一餐茶兼有舟車歷程，在孩子來說，就是去一次旅行。海鮮舫金碧輝煌的裝飾，是現代酒樓所沒有的。翻出留影，無不感慨，仿照明朝宮廷設計的宴會廳，皇帝龍椅花了兩年時間人手雕造，本身就是珍寶，船上栩栩如生的龍雕，如今已作「海龍王」去了。

珍寶海鮮舫標榜懷舊，懷舊點心選擇很多，可以吃到傳統的大包、大片的豬腳。老實說，點心並不怎麼精緻，但勝在可以講古，「以前阿爺吃的是什麼」，反正孩子聽得投入。海鮮舫風光的時候，旅行團的團餐不少，飲茶不設訂位，茶客輪候的時間頗長，假日往往輪候一個小時以上，正是一枱難求。疫情兩年已沒有外地遊客，本地人避疫也減少光顧食肆，何況是交通需費周章的珍寶海鮮舫？有人說結業前收縮，只有8款點心供客選擇，可見生意萎靡不振。

正因為珍寶海鮮舫曾是香港的著名地標，有「世界上最大的海上食府」之稱，又是外國遊客必到之地，更作為接待皇室貴胄、國際影星的場所、中外多部電影的取景地點。就是不明白，曾經的歲月如此輝煌，人物故事如此豐富，就是得不到有心人出手相救，移離過程充滿神秘，最後落得如此悲傷的結局，實在令人傷感！

七嘴八舌

專業稱謂代表尊重

小臻

香港島上人類的蹤跡可追溯到距今三萬五千多年的舊石器時代，由秦朝開始納入中國版圖。當時香港是一個農業、狩獵、捕魚及產鹽之處，經過百多年的發展，目前香港已發展成為自由港、國際大都會、國際貿易中心。香港人也隨着社會的發展進步而改變；經過幾代人的演變，人的思維也在轉變，新一代的人對社會、 對人、對己都有要求，因而有平機會的存在。

我們祖父輩大部分人的知識水平不高，對外籍人士、警察、消防員的職業都有俗稱；特別是基層市民對外來的事物都以最直觀的語句表達，通常有其用語，例如祖父輩會叫外籍人士「鬼佬」、消防員叫「火燭鬼」、交通警叫「白鮓」，各警察職位有俗稱，「三柴」形象化警察肩膀上的條形徽章，指的是警長；「兩粒花」則形象化菱形徽章，指的是督察，而警署警長衣袖上有一顆圓形的徽章，形狀像「雞仔餅」，因此警署警長又稱「雞仔餅」。不一定存有歧視之意。然而現代人愈來愈重視維護自己的權利和尊嚴，所以我們都應該重視糾正一些俗稱。舉例地盤佬已經叫建築工人、廚房佬叫廚師、看更叫保安員、飛髮佬叫髮型師，但如果在現今你仍用以前俗稱，他們叫你就是老餅了。雖要講「貼地」亦不失尊重。

民間的稱呼隨時代變化，明顯較容易改口，但有些官方正名大家卻不曾留意。最近消防處新聞組首席新聞主任葉麗菁就為我們提供了「救護冷知識」。民間常說Call「白車」應係Call「救護車」先正確。

◆Call「白車」正確應叫做Call「救護車」才對！ 作者供圖

「以往不少市民因為救護車車身顏色是白色，便稱救護車為『白車』。但時移世易，再以車身顏色作稱呼已經不合時宜了。而且為了提升救護車在道路上的可見度，自2018年起，救護車輛（包括快速應變急救車、流動傷者治療車、輔助醫療裝備車等）都已逐步轉用黃色作為車身顏色，車上亦添置更多更先進的醫療設備。所以不要再叫救護車做『白車』，在街上見到救護車風馳電掣去拯救生命時，不要叫他們做『白車師傅』啦！希望大家可以用一個更專業的稱謂——救護人員同救護車來稱呼救急扶危的同事和車輛啦！」

香港消防處是保安局轄下編制第二大的紀律部隊，負責消防、救援，並且提供緊急救護服務。救護車救援人員隸屬消防處，是香港紀律部隊一員。事實上，香港消防員冒着生命危險救急扶危，給市民印象一直都很正面。早前在第五波疫情高峰期，消防處發揮了很大作用，贏得不少讚賞。據新任消防處處長楊恩健透露在香港第五波疫情高峰期間，消防處面對「前所未見」的挑戰，試過單日接獲2,700宗救護車召喚。處方曾經要抽調教官及非緊急服務的救護人員「上前線」；以特事特辦方式，極短時間內安排近千名具有先遣急救員資格的消防車司機接受訓練，以協助駕駛救護車，每日能提供約300人協助駕駛救護車。透過訓練將可供調派消防人員進一步提升至1,800人，並為應對可能出現的第六波疫情設立應變機制。

可見他們工作很專業，肩負着重任，值得尊重！

翠袖乾坤

情真字美說蘭亭

連盈慧

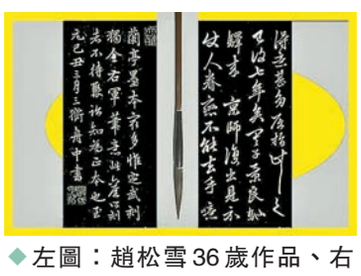
初中時買來的《趙松雪蘭亭序十四跋》，一直存放在書架內沒認真細看過，當日只為了王羲之名氣吸引，縱使不懂書法，也學人附庸風雅，看到舊書攤半陳舊的珍藏品，才不惜傾盡「要命的」零食錢買下來，雖然明知不是王羲之真跡，聽過趙松雪臨蘭亭帖最神似，怎麼還不掏寶！

這帖從半陳舊放置到今日更陳舊了，緣去緣盡緣又來，放在眼前，一時心血來潮，趁着防疫不出門，便好好看它一遍。帖名蘭亭序十四跋，自然全帖除了趙松雪臨摹蘭亭序外，還有他當年攜帖出遊衢州時沿途為蘭亭寫下的十四段感言，可說是蘭亭序中之序，他對蘭亭喜愛之深，真不愧為第一「羲粉」，儘管書家對趙評價不一，有說他柔，有說他媚，甚至因人廢字非議過他的氣節。

看蘭亭說蘭亭好了。過去只知道蘭亭書法之美，還沒細心看過全序一遍，今日一字一字看完全篇，才驚覺大王其美不僅在於其字，而且還在於其情，想是王羲之落筆前先有其情，然後才寫出其字之美，難怪他往後重寫過幾遍，連自己也慨嘆已失初稿神采，正如他序中所言：「情隨事遷，感慨係之矣！」

為什麼群賢畢至少長咸集如此豐盛蘭亭大會中，王羲之既列敘時人，錄其所述，收集文章必然不少了，為什麼最終除了王羲之所寫的序，日後其他文士的作品竟無半篇流傳下來？

終於明白了，很可能當時眾人只陶醉茂林脩竹/清流激湍/映帶左右曲水流觴景色之美，而羲之則見景生情，有感於「一死生為虛誕，齊彭殤為妄作」，想到人人志趣不同，品性各異，預知道一時眾樂之樂總有厭倦之日，為人生聚散之無常，不禁悲從中來而臨文嗟悼，由此可見羲之極重友誼，有感於人與人相處難於同心同調而慨嘆，亦由此可見真摯內在感情存乎其中的藝術作品才可貴，這種感情在書法中尤其特別容易顯現出來。



◆左圖：趙松雪36歲作品、右圖：趙松雪63歲作品。 作者供圖

獨家風景

停電驚魂

呂書練

洗澡時渾身沐浴露，突然沒水了；電爐炒菜正香，突然沒了熱量；正用電腦趕項目時，突然關閉了等等，這些都曾經歷過。但是，當這幾樣同時在晚間發生，且整個區域一片漆黑，尤其你一個人在家，手機信號無法發出去……確會產生剎那的驚慌。

前晚新界朗屏站附近發生輸電橋大火，導致該區多處停電3至9小時不等，而且停水。不但導致高層住戶被困空中，也令很多人「無家可歸」。附近酒店訂房隨即爆滿，公園到了午夜時分，還有很多人流連……

本來這周在家工作的我剛好傍晚有項採訪，趕在意外發生前出去九龍，接着看了場首映，幸運地避過「黑暗一幕」，當我近午夜回家時，附近的大廈已有零星燈火，但我家的電力仍短缺，最要命的是沒水！

記得當時走出戲院，腦海還閃着電影中那些鏡頭和人物表情，突然接到朋友電話，沒頭沒腦的一句：終於找到你了，你家沒事吧？

我家有事？一時摸不着頭腦！馬上查看手機，有幾十個留言！原來這幾小時中，親友聯絡不上我，以為我被困電梯內，都為我擔心！也有受影響朋友留言自嘲：「我和老公幾十年來第一次在家吃燭光晚餐，哈哈哈；阿女放工爬21層樓，終於回到家，渾身汗水，卻沒水了。」另一位年輕媽媽則訴苦：「又黑又熱，兩個女兒又驚又哭，我帶她們在公園長椅睡了……」

幾個小時之間，發生了猶如世界末日般的「暗天大事」。難怪昨夜回家途經公園廣場時，見不少父母帶着年幼孩子在外或蹓躂，或坐下，對兒童來說，與其在鬱悶的夏日，留在熱呼呼又黑壓壓的「暗房」，不如走到公園乘涼、聽歌。在信息年代，用手機溝通或用電腦上課/上班已成常態，因為停電，所有這些都斷了，一片漆黑，猶如與世隔絕。對未經世面的兒童，可說是一場恐怖災難。

我想起3年前看國產科幻片《流浪地球》地球停電一幕，剎時間，各電腦系統、電動機器停運了，城市熄燈，地球人承受的不僅是「黑暗」，更會因機器失控而導致家園被毀乃至人命傷亡。以前看新聞，不時聽到美國、加拿大等地因大風暴出現大停電，內地或日本因地震而斷電，受影響人家數十萬乃至百萬戶！

這次「大西北停電」，雖造成16萬戶市民生活不便和食物損失，但比較之下，可幸事件沒傷及人命，生活在香港的我們或許要學會感恩和珍惜。不過，也希望有關機構和當局應引起警惕，徹查肇因，汲取教訓。

百家廊

與一座城相遇

夏飛雄

人的一生大概要走過許多地方，走過的路也便成了人生之書，書中有旖旎的風景、不朽的傳奇。夜半時分，氤氳在記憶卷軸中的畫面便會鋪展開來，心湖，便會激盪起一陣陣漣漪，復刻了過往，瀲灩了時光。與許多行者一樣，我也喜歡旅行，北國風光與南國風情，我像風一樣自由地穿梭來往，盡情享受着綽有餘裕的歲月安適。那些生動美好的過往，讓我的人生之書更加厚實，也讓我的人生之路更加穩健。

20多歲時，椰樹之城海口，我曾在這個北緯20度的著名城市工作過數年。當時，我做的是辦公室文員，工作地點是秀英區一家遠離繁華喧囂的小公司。作為湖北人的我，對於這裏的一切都感到新奇，她就像那個飄然而至的夢中仙子，吸引你隨着她的腳步步入宮殿，一覽奇景……

這是一座海濱城市，捕魚文化像是一把古老的木刀，雖有褪色的跡象，卻依然經年累月地在無數家庭中刻印。刻印的程度之深，甚至深入到百姓的骨血之中，成為一種根深蒂固的思維。我曾在大街上看過許多挑着籮筐的蒙面婦女，裏面是芒果等熱帶水果。烈日當空，生活的擔子重重地壓在她們的肩頭，她們汗涔涔的樣子令人甚為心疼，我偶爾會揣度，她家的男子此刻在做什麼呢？還有，海口的菜市場裏，熙熙攘攘的煙火風景與全國多數菜市場並無區別，不過，當你閒逛了兩圈後，你會驚奇地發現——這裏的豬肉攤位無一例外都是女人守着。她們的切割技術如庖丁解牛般嫻熟，看樣子並非偶爾幫襯的。這些海南女人個子都小小的，穿着樸素，由於常年動刀子，白嫩的雙手已布滿厚厚的老繭。好多次，我看見她們肩扛豬肉，「咣噹」一聲，肉都被撂到了案板上，隨後，她們熟練地用尖刀分割豬肉，一邊切割着肉，一邊和客人調侃着。

後來，一位長者和我說，這些看似弔詭的現象都與當地的捕魚文化緊密相關。在古代，這片土地多為海濱漁村，男人們主要負責結網拉繩之類的活兒，天氣好轉，隊伍便會在海風的輕吻下，出海捕撈味美的魚蝦。出海日來了，「嘩」的一聲，他們將船兒推向海水之中的那一刻，其實也是將自己的命運交給了海風。脾氣無定的海水，以及同樣乖張的暴風驟雨，偶爾會掀翻小小的漁船。捕魚時，他們的眼睛裏倒映着海水的海藍，以熟練的動作張開漁網，那些被打開的漁網像是倒轉的漏斗，從天而降，齊刷刷地罩入海水中。在長達十天半月的捕魚時光裏，女人和老人們負責家裏的子女教育以及各種農活兒。一旦捕魚隊安然回到小鎮，考慮到他們與種種危險擦肩而過，勤快體貼的女人們便會甘心情願地讓他們在家裏做個閒漢。

如今，仍有不少漁民存在於海口的鎮村，他們以千年不變的姿勢行走於世，與海浪同行，與蔚藍共眠。我曾在電視上見過捕魚的畫面——那些從海水中撈起的濕漉漉的漁網，網眼從大到小，在海裏最大程度地繃張着最後的時刻。終於，漁網被收到了網兜大小，在十來條漁船的團團圍堵下，數不清的野生魚蝦在網裏跳躍着。網外水花飛濺、網裏魚兒飛躍，附近的人們紛紛見證着魚躍湖面、水美魚肥的場景。

數年前，我曾於某鎮街頭看到一條橫幅，上面寫着——「熱烈慶祝捕魚隊平安歸來！」我想，這裏既有對捕魚碩果的欣喜盼望，更有對風浪無害的巨大慶幸。這種獨特的文化，催生了城市裏如若雨後春筍的茶吧等休閒場所。不打魚的慢時光裏，有了家人的盛情加持，漁民們便會在此處泡上一杯茶（海南人俗稱「老爸茶」），悠悠地享受美妙閒適的時刻。如今，社會繁榮後導致職業分工更為細化，漁民中有許多人轉入了新的職業，但漁村女人們的勤勉卻依然被保留了下來。

沒事的時候，我亦喜歡約上友人去到某個茶館，總是坐在茶台前一邊喝茶一邊看書。都說喝茶品茶是一門學問，而我無須過分細研箇中奧秘，只需點上一杯清茶，看茶葉在微沸的水中慢慢舒展開身姿翩翩起舞，就這樣發發呆，或是與友人暢談，便足以度過一段靜謐時光。

「清補涼」，一碗極具海南特色的甜品。因其食之清熱氣，補元氣，功效如其名是清涼滋補，故稱之為清補涼。配料主要是椰奶和冰薑糖水，然後配上紅豆、八寶、龜苓膏、芒果、布丁等，可謂百搭大混賣。無論你在海南的大街小巷，還是身處高檔酒店的宴席上，都能夠看到它的身影。夏日酷熱難耐，火辣辣的太陽在頭頂不斷地散發出灼熱。於是，經歷了白天太陽暴曬的本地人，便自製了這一夏季消暑品。它是椰汁與椰漿的完美結合品，有着逆天的顏值。你只需將湯勺舀一舀，裏面各式各樣的混合美味便會大為刺激你的味蕾，我曾和友人在吃罷一碗後依然意猶未盡，急呼續杯。據傳，北宋著名文學家蘇東坡在流放海南期間，對當地的清補涼極為癡戀，曾寫詩盛讚：「椰樹之上採瓊漿，捧來一碗白玉香。」

海口被稱為「椰城」，她的神秘與魅力可以通過每一片浪花而有所聽聞。無數遊客走近她，傾聽與她的對話，領略她獨有的神韻。如今，我離開這座城市已有十多年了，歲月溫良，那些逝去的日子如同過眼雲煙，繁華散盡後，仍然穿過歲月的音符，滾落出一地的溫柔，留下獨有的印記……

琴台客聚

天使愛美麗

伍呆呆

愛美麗（Amelie）要去英國讀書了。她已在香港中文大學讀完碩士研究生，這次是去倫敦的UCA讀博士。

本名江中靖的愛美麗是當下網絡流行語中的「別人家的孩子」，所幸她是我最親近的閨蜜鄧燕婷的女兒，我便沒有了對「別人家的孩子」的羨慕，只是與有榮焉。我家女兒向來自負，第一次見到愛美麗的時候卻是眼睛裏都冒着小星星，趁人不注意，趴在我耳邊悄悄地說：「媽咪，這個姐姐好漂亮！」

女兒在為愛美麗的容貌發出驚嘆的時候年紀尚小，還不懂得「漂亮」和「美麗」的區別。愛美麗不是一眼看上去令人驚艷的漂亮，她的美是古典的、脫俗的，尤其是她那雙充滿靈性的眼睛，盈盈間又帶幾分英氣，大抵只有唐人李賀描寫男子的「一雙瞳人剪秋水」才能完整地詮釋。

眼睛是心靈的窗戶，擁有這樣一雙眼睛的愛美麗，自小學習音樂和繪畫，後來又學習攝影，狂熱地愛上了膠片拍攝，無論她走到哪裏，身上都背着一部老式徠卡相機。愛美麗的眼睛關注的都是別人注意不到的細節，她的攝影作品便與眾不同，曾獲得「雅昌盃」年度最佳攝影師大獎，是首屆國際青少年和平藝術獎的指定攝影師。收藏了愛美麗作品的美術館又先後為她舉辦了「忘」、「素影．繁花」等個人攝影展。中國（旅德）當代藝術家秦玉芬說愛美麗的作品「厚重深沉卻又通透空靈，猶如漫天飛雪將浮躁塵世復歸寧靜」，美國當代藝術家Leonardo Drew評論她的照片「充滿決定性瞬間的想像，以光影作畫，道出詩意心境，捕捉光彩，純粹而又美麗」。

帶着一身詩意背着徠卡相機的愛美麗在香港中文大學的校園裏被導演發現，作為女主角出演了香港獨立電影《Nirvenue》。對於演電影，愛美麗僅限於「玩票」，演完電影後她仍是醉心於拍攝，做各類藝術展的策展人。因為在藝術上取得的成就，愛美麗成了廣州圖書館有史以來聘請過的專家委員會裏最年輕的專家。

大抵是與之熟悉的緣故，我更喜歡愛美麗這個「別人家的孩子」在真實的生活中身為孩子的另一面。她醉心於自己夢想的藝術工作，卻從不忽略父母和他們身邊的朋友。今年春節，燕婷擔心我一個人孤單，來陪我過年，愛美麗亦隨之而來，如同我又多了一個女兒，她像回到自己家裏的女兒一樣撒嬌、一樣「爛瞓」、一樣「為食」……這時的愛美麗更像是一個貼心的天使，把我的孤單消弭於無形。就在這個春節，我看見了愛美麗作為「別人家的孩子」的必然：當我和燕婷在屋外熱鬧的鞭炮聲中喝着酒烤着火享受節日，愛美麗卻坐在屋內的書桌前認真地工作。因為認真和努力，愛美麗又醞釀出了她的新作品，她詮釋孤獨感的攝影作品集《瓜蟲》（The Soloist's Hermitage）即將出版。寫愛美麗的時候，我也給自己斟了一杯紅酒，點上一支香煙。

愛美麗不抽煙，她最近迷上了雪茄。雪茄和我眼中那個古典的小女孩一點都不搭，但是，就像「狗是狗，邊牧是邊牧」一樣，對於愛美麗來說，「煙是煙，雪茄是雪茄」。與雪茄很搭的，是她最近在攝影之外開始玩的挑戰自己的各種極限運動——滑板、滑雪、風箏衝浪等等，那個在燕婷的隨筆集《散珠兒》裏寫到的，小時候哮喘時常發作的弱小的小女孩，如今已經長成一個名副其實的女漢子了。然而，這並不妨礙她成為我們的天使愛美麗。

◆青年藝術家愛美麗。 作者供圖