



雙城記 何冀平

救命的中藥

新冠疫情爆發，全世界束手無策，號稱科技先進的歐美也是什麼辦法都用了，至今尚無良方可以藥到病除，無奈之下只有躺平。而在中國，流傳了幾千年的中醫中藥，關鍵時刻發揮了神奇之效。

古時候，一旦瘟疫流行都靠中藥救命。光是宋朝，就有59個疫災年份，平均不到3年爆發一次。元豐三年（1080年），黃州（湖北黃岡）遭遇了一場大疫。因為「烏台詩案」被貶黃州的蘇東坡，剛被貶到當地，見瘟疫肆虐，想起同為眉山同鄉的好友巢谷，曾經將一醫藥秘方「聖散子方」交給蘇東坡，這是一個連兒孫都不傳的古老秘方。蘇東坡照方配藥，將「聖散子」煮成湯藥，架起大鍋放在街頭。「狀上危急者，連飲數劑，即汗出氣通，飲食稍進，神宇完復。」挽救了黃州百姓。

後來，蘇東坡任職的杭州又傳瘟疫，蘇東坡還是用這個聖散子，和糜粥熬在一起，治療無數患病百姓。

抗疫期間，間接相識的廣州名中醫張志德（德叔），疫情中12次出征，所到之處，以中醫中藥醫治好很多人，尤其是老年人。老年人都有基礎病，德叔先從病根下手，新冠病毒就退而減弱，德叔的中藥在香港也被頌為美談。

所言不虛。我的一個朋友，曾是香港話劇團演員，因為常演媽

媽的角色，都稱他卿媽。卿媽十多年前因為腦瘤開刀癱瘓在床，因為生性樂觀堅強，靠著一個忠心的菲傭堅強地活下來。疫情中，突然沒了她的音訊，果然，因為備人上街買菜，兩人都被感染，雙雙病得起不了身。就是義工送去的一盒「連花清瘟膠囊」，兩人一人服下一板，汗出病癒。

香港最權威的中藥店當屬「北京同仁堂」，古典的中式建築門面，十八區起碼有十區可見，可惜進去買藥的人不算多。數年前，香港鳳凰衛視的女主播劉海若，一個活潑漂亮的女孩子，在英國旅遊期間因火車出軌受重傷，被送進英國最好的皇家腦外科醫院，搶救的醫生是英國高級腦外科專家。劉海若傷勢非常嚴重，胸腔出血，多處內臟器官破裂，經過4次手術，仍深度昏迷，皇家醫院認為已沒有救治的可能，決定放棄治療。中國聞之，派派出女醫生凌鋒，把劉海若接回國，可惜傷得太重，依舊昏迷不醒。危急中，凌鋒突然想到一味中藥：安宮牛黃丸。

安宮牛黃丸又稱救命丸，由珍貴藥材：牛黃、麝香、硃砂等製成，如果原料全是天然，價格會很昂貴，但在急救的時候，確有起死回生之效。藥服下了，劉海若醒了，傳為奇跡。

說起這味救命藥，「北京同仁堂」的為最好。探究香港的「北京同仁堂」少人幫襯原因，一是不知就裏，一是還沒到要救命的時候。



此山中 鄧運智

笑騎騎乘鶴去

羅啟銳（Alex）乘鶴去，不帶走一片雲彩，留下無數文字、電影與故事。

溫文爾雅，感性幽默，待人接物，叫往後懷念他的人，方向盡往「一掬清泉」。

建立對Alex的好感；從文字、從電影、從人品。

他母校「男拔萃」低四班的小師弟Jerry Liu在社交平台PO文追憶……

「認識Alex是透過文字，我讀中一、中二時，高我四班的師兄以筆名『鐵地留萍』及『文月狗』在DBS校報Olympus及校刊Steps發表文章，其中一篇節錄丹麥哲學家Kierkegaard的思維序作序，看得我一頭霧水，同時目瞪口呆，怎麼與中文課本不一樣？而是帶有絲絲淒厲的故事啊……」

有幸於1997年之前，與羅啟銳同在《經濟日報》副刊同版撰稿，好幾年的早晨，住中環的我，閱讀他的文字共駕鴛鴦奶茶菠蘿油蛋撻雞尾包樂而忘返（對，就是湮沒在時間巨輪與不斷向上調整巨額租金，威靈頓街，Iconic「蛇寶」）；專欄小品文便應如此：深入淺出、樂而不淫、不關大道理、純粹記錄那時那刻一掬心情。但常記得那篇男人戀情失落小故事《男人老狗》，打落門牙和血吞，最後落得老狗相伴，孑然一身……雖傷感卻引出陣陣會心微笑；回歸也已25年，自己的稿子標題並寫過什麼老早交還編輯，Alex的標題及內容卻莫失莫忘常留心窩，偶爾掏出如微風細雨洗滌心靈。

另一則難忘文字/電影劇本；《我愛扭紋柴》甫開首，男一周潤發以在下家鄉新界圍頭話（東莞話、廣府話支派）細訴家族人物情況「……細細個嗰陣，我阿奶帶我去遊樂場騎木馬，每次騎上木馬，我就哭唔停嘍；我阿奶就騎我：衰仔你唔好哭，哭又騎，笑又騎，不如你笑騎騎，

唔好唯咗我5毫子呀……」

劇本寫得非凡，發仔哥（周潤發）演來入木何止三分？

那種記憶，天長地久；人生原應如是，笑又過，憂傷一樣要過，不如笑笑便過……

啊，永不忘懷！

華人、港人、海外、香港、港大……貫穿「神駒俠侶」張婉婷與羅啟銳的作品，猶如為數豐盛港產片，包含無數國際元素，順手一掬，難忘《秋天的童話》；船頭尺賣了隨身家當，換來金子鍊，滿心歡暢跑過紐約街頭，直至布魯克林大橋底下十三妹住處，將鏈子交到心上人手中。十三妹原來正在搬遷到長島新工作住處，道過別後，陳百強用跑車載着鍾楚紅揚長而去，周潤發尾隨狂奔；同樣跑在紐約街頭，之前從心而發的笑靨，之後也是從心而發卻換來悲鳴，曼克頓日落黃昏滿天紅霞……那種失落：……枯藤老樹昏鴉，古道西風瘦馬，斷腸人在天涯……久久烙印，燒得人心痛！

Alex爾後跟我說，拍那段戲，發仔哥一別過，也不可以不一別過；陌途人旁觀過程，直至導演喊CUT，無人不拍掌歡呼叫好。此時此刻，道旁另有幾位江湖大佬，等候，「陪同」當時得令紅透半邊天的男主人一號拍過這場戲：飛車機場，趕返香港，另有工作侍候！



羅啟銳拍攝金像電影《歲月神偷》留影。 作者供圖



發式生活 余宜發

囤積物品與泊車有關

記得兩年多前，疫情開始爆發初期，大家除了爭相購買口罩之外，還囤積一些生活用品或食品，而囤積得最多當然就是一些消毒產品。

在現今疫情反覆下，雖然不敢說是否到了可以看到陽光普照的一天，但起碼現階段，很多日常生活已經回復疫情前起碼一半。在這日子裏，不知道大家在家裏的日用品還剩下多少呢？而到目前為止我家裏囤積的防疫物品數量還有好多。雖然最初我跟很多讀者或者一樣，都會買好多防疫及食品的東西回家，至今為止還沒有用完，但我的習慣就是當所有用品大概還剩下20巴仙存貨量之後，才會再選購的。

今天我在整理家居的時候，原來發現還剩下很多「口罩」，可能跟大家的情況一樣吧。但最近很開心得到一個口罩品牌贊助，所以以前買下來的口罩，只好送給家人使用。除此之外，還有一些衛生紙、消毒漂白水、酒精搓手液等等。

其實，我當時不是跟你搶我又搶的心態去購買，是因為泊車的需要。為什麼是泊車的需要呢？因為自從2003年沙士疫情出現之後，很多商場人流量嚴重減少，引致停車場停泊的車輛也自然減少了。由那一年開始，很多商場便想起以購物某一個消費金額，就可以得到數小時的免費泊車。直至今日，泊車優惠仍然有很多商場會使用。雖然有時會覺得，為了節省2小時泊車的金錢，便要數百元的消費才可以得到，好像有點不划算。但實際上，現在有一些停車場每小時的泊車價錢非常高昂，舉一個例子，在尖沙咀就有兩個停車場的每小時收費高達四五十元，所以如果你只要購買一定的消費金額，便可以得到2小時泊車優惠的話，其實是頗值得的，亦因為這個原因，我經常會買一些日用品，因為日用品放置的限期會比較長，而且一定會用得到，漸漸家裏的衛生紙等東西便囤積起來。

所以未來的日子，可能要想想真的需要買什麼才換取免費泊車的優惠。不知道讀者們會不會跟我一樣，為了節省泊車的金錢，便囤積一些日用品在家裏，但又不知道什麼時候才可以用完，如果你有其他方法的話，也可以告訴我，用來作參考。



冬陽天地 梁冬陽醫生

貧血與婦科病

有些女士面色蒼白，你問她知不知道有貧血，大部分是不知道的。仔細詢問之下可能她會告訴你經期頗多，但已經習以為常不以為意。

檢查之後發現子宮有纖維瘤，抽血證實有貧血，經過止血和補血雙管齊下之後，貧血好轉，整個人明顯精神了。

女士貧血有以下幾方面：

1. 先天性地中海貧血，這是與生俱來的遺傳病，輕的只是皮膚比較蒼白，沒有不舒服，父母最少一方帶有這種基因，嚴重者可能常常要輸血。
2. 後天性貧血：每個月的月經周期會流失一些血，正常是70至100毫升，但如果出現很多嗜哩狀的血塊就算比較多了，月復一月就會引致過分流失而貧血。所以要找出原因。要做詳細的病史諮詢和婦科檢查，看看有沒有子宮纖維瘤、子宮腺肌病和子宮內膜異位症。
3. 子宮纖維瘤發生於三分之一的正常女性，一般沒有什麼特別的不適，只有在身體檢查時才會發現，如果月經正常，體積穩定，定期觀察收經後就會慢慢變小。
4. 也有一些人月經量過多，但一般不會經痛，經醫生診治大部分能夠控制，反覆嚴重出血、有壓迫症狀或惡變可能者才需要做手術。

子宮腺肌症和子宮內膜異位症經期規律，量多之外，還可能有經痛持續數天。有些人懷孕後症狀明顯減少；也可以用不同的方法治療，止痛和減少血流量；如果因子宮內膜異位症影響排卵或者輸卵管不通，可以用輔助生育的方法幫助懷孕。病情不同處理方法可以完全不同：可以用普通止痛止血藥、荷爾蒙調經藥、避孕藥避孕針、手術治療、HIFU治療等。

子宮內膜增生、息肉甚至子宮內膜癌症也可以引致月經量過多。所以要做子宮內膜抽樣檢查或者刮宮手術去排除惡性病變。特別是更年期女性如果不規則流血或者收經後流血一定要小心惡性病變。有女士因為貧血沒有發現婦科的問題，於是幫她檢查腸胃而發現有結腸癌。

另外其他器官的病可能引致貧血的因素也不容忽視，例如慢性腎病、紅斑狼瘡、甲狀腺病、血液病等等都要抽絲剝繭。最後排除了所有的因素才考慮是不是因為荷爾蒙失調所致。

因為是慢性失血，有些人已經習慣了，即使血色素有了三分之一都沒有感到頭暈，但當矯正了貧血之後才發現以前總是很疲累，現在工作和生活充滿活力，哪怕跑步山也精神充沛。所以貧血不能忽視，更不能讓一些惡性疾延誤診斷。



百家廊 小臻

香港新的希望 新的奮鬥

香港回歸祖國轉眼就25年了，有經歷1997年回歸當日的中國人都會印象難忘，當日的移交儀式之情景腦海隨時也可以翻篇，過去25年維海上空當然有烏雲蓋頂的暴風雨時刻，但也有陽光燦爛的日子。這25年來有走過的彎路、有錯過的機會，就似人生，每個人年輕的時候總有過迷茫，蹉跎歲月，經歷挫折，青春期輪得。到25歲後就應該思想成熟化進，找到適合自己行的路，發奮圖強將來才能做大事，創造成就。所以今年慶祝香港回歸25周年氣氛特別熱烈，在六、七月份內地和香港都舉辦許多慶祝活動，當日國家主席習近平訪港令香港整個城市更充滿了激情！將香港各界低落的情緒重新鼓動起來，加上新一屆特區政府登場，強調以國家視野及香港利益制定政策，用行動踐行做實事，社會更有希望。

有人說香港回歸25周年是轉捩點，是「香港第二次回歸」，是人心回歸和理順了香港政制大方向，回到國家設立「一國兩制」的原意和初心。未來不搞凡事政治化，市民齊心配合，發展步伐自然可以加快，香港肯定明天會更好。

「人心回歸」在香港社會將是個長久的工程，想轉眼就可以全城人步伐一致，同心同德做事實在太理想化了，還是要給管治者時間，給民眾時間，希望透過開明人感染固執的人，慢慢轉化。大家都對紀律部隊出身的特首的決斷力和執行力沒有懷疑，然而政府內部英式管理架構累積了幾十年的習慣，相信需要時間變更，英式管治有其優點自然也有缺點，重要的是保持優點並跟上時代發展

步伐改變，觸動目前在舒適區的那群人，自然引起反彈。據了解，公務員隊伍特別是基層人員對上級敷衍應付的心態非常嚴重，他們為了薪金不會辭職，但不會盡心盡力。看來公務員不能「炒」，但也應設立獎罰制度，對用心工作的一群公平些。真的考驗政府官員處理問題的智慧和決心。

習主席希望政府做到「民有所呼，我有所應」。希望小市民感受政府的呼應就從處理最貼身的民生問題開始。用最簡單的事情，例如不少政府部門、公共機構、大型企業都設有的熱線電話，卻是最「冷漠」、最難打通的電話，相信所有香港市民都受過罪，因此發過脾氣，因所有的熱線電話九成都是線路繁忙無人聽，叫你轉駁來轉駁去最終無人理你被激到收線，大家都說只有稅務局的熱線電話最快有人接聽。最令人氣憤的仍是醫務衛生署，疫情發生了兩年幾了，第五波疫情期間中央出手幫忙做了這麼多工作，設立了這麼多措施，現時染疫人數降低了，仍出現有人「中招」後打熱線電話求助得不到即時回應，在往隔離酒店期間出現「陽性」問題。有朋友親身經歷，母子二人6月底從英國返港住進隔離酒店同一房間，4日後兒子呈陽性，母親大為緊張第一時間呈報及致電求助，換來的是拖延一天又一天沒人轉送到隔離中心，沒人送藥來，媽媽一再懇求下最終第5日才有人處理，同因一間房間5日兼5日與垃圾同處，可以想像到多令人沮喪，幸好媽媽抵抗力夠，否則又多一個人「中招」。這位媽媽說一句：「我本來是支持政府的人，經此疫真的覺得很失望。」這反映了你希望人心向你，就要看危難時是否得到你

的幫助，真的勝過你派錢給他。

衛生署防疫部門這是什麼工作效率？在3月份人多「中招」算是可體諒，如今還有什麼藉口呢？這明顯是有些前線人員不是急市民所急。衛生署旗下有這類人影響很壞。相信醫務衛生局局長盧寵茂未來的工作非常艱鉅，除了想法子「通關」，衛生署許多大難問題存在亟待解決。

日前看到新任行政長官李家超首次出席立法會答問會公布成立4個工作組，由司級官員帶領，處理跨代貧窮及土地房屋等問題，證明他們有好的部署。

感覺最有新意的是政務司司長陳國基親自帶頭的「弱勢社群學生擺脫跨代貧窮行動小組」，小組第一階段計劃為居住劏房的2,000個一至初三學生配對義務師友、制定個人發展規劃、提供財政支援。義務師友將與同學分享人生經驗、安排他們參觀、做工作影子計劃等，開闊他們的眼界、培養正確理財觀念，以正向態度實踐人生目標。令人感覺這實在是在很有心去做好青少年工作，官員睇到問題所在，一如國家搞扶貧工作一樣精準扶貧。實在不應再用以往做法，撥給學生津貼就當完事，不顧及客觀環境，家長的知識水平有否善用津貼，花在學生最需要的地方？而且肯上進，有心讀書的窮學生才是值得用心栽培，最有機會成才。香港社會不少商業機構、社團都願意做有意義的公益活動的，可惜的是沒有部門做資源統籌，如今有了「行動小組」牽頭，加強官民合作互動，發揮作用效力更強大，肯定不單止2,000個學生受惠。實在是有為之政策。



作葉蔭 林作

人生道理

我經常面對客戶，談儲蓄保險計劃。我沒有興趣在這裏講公事，但想分享從中學到的人生道理。

很多客戶，尤其是年輕人，對儲蓄這個概念，有頗大的偏見。其實也難怪，他們根本今日不知明日事，很難去想如何策劃將來。一些人最大的異議，在於為何要供這麼久，回報也不能夠達到他們在高風險投資的程度。

我本身做補習、留學顧問，讓我對教育的意義一直有頗深的看法。我一直有公開講，我沒有認為讀大學是多麼地有價值。大學學位，功利點講，不過是為了證明給未來僱主看你有能力學習、用腦而已。這裏講的當然是非職業類的學科——醫學、法律、工程、測量這種在我眼中根本就不是大學學位，只是職業學位、為了職業資格而已。

我覺得不願意做好儲蓄策劃的人，等同於不想讀書拿學位的人。好比剛進入中學的人，你跟他說：「喲，中學讀6年，大學讀4年。可

能會因為留級、要再讀碩士而需要更長時間，看你和社會環境的造化。沒有保證，你必須很努力，你也不可能知道自己能否讀得來，讀的東西可能10年後早已淘汰。過程很辛苦，回報未必高，畢業後能找份好工作，每個月萬幾兩萬元，算不錯。」

按照這些人的邏輯，他們應該拒絕讀書這條路吧。做個儲蓄計劃只需要忍手攞下幾年的收入，但讀書除了必須的時間和學費外，更是要付出精神腦力，算起來，真的很不划算。

那為什麼要做這件事呢？

很簡單：因為你沒有更好的選擇，讀書始終是最穩妥的開端，最好的人生保障。

有人不讀書也發達了，但讀書，可能讓發達路在短期內慢了下來，長遠呢？有壞處嗎？沒有，只有好處。

所以當年我不辭勞苦，辛辛苦苦讀了個牛津本科學位回來。投資大、年期長。但後悔嗎？不，這永遠是我的資本。



演藝蝶影 小蝶

誰是天地男兒？

過去兩個多月，我每晚看《天地男兒》。我追看它不是因為它好看，而是我以前沒有看過。正確來說，我應該只看過最後一集其中一場戲。巧合的是，當年鄭少秋的《大時代》我只看了第1集，已經被他將4名兒子擲到街上嚇得不敢再看。我記不起為何我在《天地男兒》首播時只看了最後一集，那又是嚇壞我的一集——羅嘉良將陳松伶墊屍底，令我不寒而慄。

1996年首播的《天地男兒》的卡士放在今天來看，是一陣陣容非常鼎盛電視劇，一班年輕演員都成為紅星：古天樂、張智霖、羅嘉良、張兆輝、陳松伶、張可頌、伍詠薇、宣萱等。加上鄭少秋的魅力力和演技，此劇很有吸引力。當年收視率高至33點，是一個叫座的製作。電視台在20多年後的今天重播這齣劇集，我卻有一個評語：觀眾不要再罵現時電視劇編劇的水準了，因為此劇需要改進的地方實在太多，隨手可以列出數個例子。

鄭少秋是全劇的主人翁，故事圍繞着他的半生發生。他本是一名精明幹探，坐了3年冤獄

後性情改變可以理解，但卻不會變成庸庸碌碌的無能之輩，連去查證誰令自己坐了冤獄的老差骨本能也殆盡吧？他在之後的劇情變成閒人一名，戲份不再在他身上。有一晚我看至最後一場，鄭少秋出場了，我才驀然記起他是有份演出。

我對此安排有這樣的看法：電視台想以資深演員托起它欲捧紅的年輕演員。《宮心計》雖云余詩曼是第一女主角，實際上楊茜堯（原名：楊怡）飾演的大奸角才最搶戲。《天地男兒》也一樣，鄭少秋的正直老好人角色狗頭反派羅嘉良的戲份搶鏡？電視台為求突出大奸角，只好委屈鄭少秋，令他的擁護者失望了。角色既高得如此無力，那什麼是天地男兒和誰是天地男兒？

劇本的鋪排非常不平衡。這一邊不斷拖拉男女關係，每次那5名年輕演員的所謂愛情戲出現時，整場戲便毫無推進。羅嘉良哪曾深愛過宣萱？拖拖拉拉，看得令人生厭。那一邊重要劇情卻拖時間出現劇變性，例如羅嘉良萬惡不仁了數十年，為了令他惡貫滿盈，便草草來一個日本地震和被殺身殺死。又例如我某晚少看了一場戲，夏萍竟會高高興興地讓她痛恨了

數十載的鄭少秋歸宗，害我以為我起碼漏看兩集。還有，張可頌的戲呢？編劇是在寫處境劇，可以隨時將角色的戲份增刪嗎？

長篇劇通常有很多角色死亡，《天地男兒》亦是。不過，死亡角色只會為其家人帶來非常短暫的傷痛，我稱之為「日日清情感」，即是難過只限今天，明天又是新的一天。你看鮑方和白茵死了兒子，張鳳妮死了愛人，夏萍和馮素波分別死了兒子，馬清儀和林其欣分別死了丈夫，他們卻都只有一天悲傷，不會累積傷痛，即使提起也像在說別人的事情。劇終那集，鮑方和白茵竟然歡天喜地地說其家三喜臨門，而他們的兒子只是在不久前才被殺。唯一貫徹悲痛的角色是伍詠薇，她的角色也是全劇最完整的。不過，她身邊的所有男人都很倒楣：李國麟破產、鄭少秋坐牢、蔣志光病逝，寫得有點邪門。

有一個笑話：陳芷菁見到母親馬清儀的父親出現在會議室內，不斷叫那女人姻世錯。那人不是自己的外祖父嗎？怎麼沒有人發現錯誤？

編劇筆下的葉家子孫沒有一個有用。若要我用一句話概括劇情，我會說：「一班沒用的子孫一起氣死關海山。」