



雙城記 何冀平

天子腳下的人們之二

走出前門鮮魚口是前門大街，好多人，好熱鬧，人最多的是全聚德烤鴨店。已經過了午飯時段，有些人在吃下午茶，這是全聚德新增的，主要喝茶吃點心，點心也叫「京八件」，八寶格上放上8樣點心，做成小雞、小鳥、小桃子，很精緻。幾個外國客人邊吃邊照相。

全聚德的大廳很多等着吃飯的人，已經下午3時，還要排隊等叫號。明爐燒烤設在大堂玻璃窗後面，一目了然。爐火熊熊，燒的是果木柴，為的是借有果香。曾經為了快，全聚德改用電爐烤鴨，樣子味道全變，老百姓不認，只有再改回來，傳統是不能隨意改動的。烤鴨師傅手拿7尺烤桿，站在烤爐前，這是當年是不准旁人靠近的禁區，烤鴨師傅不到70歲不能傳徒弟，是嚴格的規定，防備手藝失傳。

烤爐師傅在烤爐前挑起鴨子，用腰功和陰力將鴨在火苗上飄盪，這叫「燎當」，意思是烤鴨子兩腿中間的位置，是烤鴨最關鍵最難的技術，他們腳下走着十字步，有形有款，是「不亞於演奏巴赫樂曲的音樂家」，這曾經是一位《紐約時報》記者的評價。玻璃窗的展示雖有表演性質，但有真功夫，沒學過的，鴨子馬上就會掉在火苗上燒焦。傳說全聚德近年生意不好，主

要原因是貴，但「貴人吃貴物」，東西真好，全聚德的鴨子、葱、餅、湯都是正宗，近日帥府園全聚德有很多創新菜式，尤其在鴨湯中放入大量白胡椒，神似當年醋椒鴨湯的原味。原汁原味不走樣，是一家老字號的根本，來北京不吃一餐全聚德，說不過去，不但吃還要外賣，全聚德有專賣店為客人打包，有冷凍也有現烤，來買的人不少，中國人常說「窮家富路」，就是說在家可以湊合，出門在外不能節省，再貴，也得吃正宗的。

前門大柵欄裏有一條很窄的小胡同「門框胡同」，石門框依然在，上面供着香火。裏面有幾家「搭連火燒」、「瀘煮火燒」，門面小名聲大，「瀘煮」有3家，不知哪家是正宗，就找客人最多的那間。一口碩大的鍋，滾着火燒、大腸、肺頭，師傅切開火燒，挑出一條大腸，分精品和普通兩種，肺頭也切成塊，放在一個大碗裏，再放上香菜就完成了，這也是低下層老百姓的食物，但很受歡迎，以前很少錢一碗，現在精品大腸要58元。有些過鹹，但味道正宗。

大柵欄裏還有幾個大檔口，賣北京特產小吃，有一樣沒有見過，大腸捲大葱，一整條大葱穿在一條大腸裏，用火烤熟，常聽說一道菜叫「烤葱」，做得最好的是汪曾祺老先生。



水過留痕 少爺兵

有底氣星二代要躺平

與幾位演藝人的經理人(包括海峽兩岸暨香港)茶敘，話題難免圍繞着他(她)們的仔仔女女(演藝人)：「這麼多年來，大家在工作上的默契早已養成，彼此一起成長也一起年紀漸長，有人選擇回歸家庭或退圈的，經理人亦一樣，自自然然解除合作關係，何況天下無不散之筵席，大家都有心理準備囉。」

另一位經理人友人指出，百分之九十的演藝人心裏都「抵觸」找至親好友做經理人或助手，因為若遇到對事情的處理手法不同而產生分歧時，情義往往就成為「絆腳石」，不是很多人能理智地分辨到「莊閒」的。

「經理人和演藝人應該用『唇齒相依』這4個字來形容彼此的關係，但兩者又是各司其職，雙方要有很大堅固的互信度，經理人通常是為演藝人爭取最有利的工作資源，更要『口密』絕對不能透露藝人半點的私隱，有行中人稱之為『保護證人組』成員，然而雙方在工作、生活等各方面的情誼說簡單也可以，說複雜嘛，亦有男女之情牽扯的例子，總言之相處的模式林林總總，都是『家家有本難唸的經』吧！太多太多的情況，有些是說不清亦道不明，磨合不成就不合作唄，搵工跳槽，各自安好。」資深的經理人友人說：「人與人之間的相

處，也講緣分，所以沒有劃一的標準，大家都做好基本的本分就較融洽，事實上若演藝人能名利成就，對跟隨他的經理人或助手都是一榮俱榮，直接影響收入的主因；有人曾經問過是否經理人亦有『追星族』？當然有啦，有什麼稀奇？比喻A君是某演藝人的經理人，同時亦是某星的粉絲，經理人的身份接觸到演藝人的機會肯定較行外人多，所以應聘擔任演藝人助理的人也好踴躍，不愁這方面的人才會出現青黃不接。」

雖然在娛圈亦有新人湧現，但要演藝人一直走紅，拋開金錢宣傳包裝或際遇等等存在因素，娛圈需要更多有顏值新面孔和有話題性的，跟經理人工作壽命長短有着很直接的關係，情況相當現實：「故此新人進圈的生力軍，不少娛圈中人是招攬適齡的『星二代』，無奈也有多位論相說，論顏值都被視為『好苗子』的星二代表明對投身於娛圈並無興趣，皆因做演藝人要面對及承受的壓力很多很多，所以大部分表示，被評頭品足已是小事，一舉一動時刻被人指指點點，要具備被人討厭的莫大勇氣，有更多的委屈也只能說給自己聽，太壓抑了！亦有星二代更不諱言明星父母的經濟能力強勁，不需要他賺錢養家，有此底氣為什麼自己不躺平？至少也可少奮鬥十年八載，做演藝人心、身都太累了，無得選擇就話嘍！」



發式生活 余宜發

忘不了你

不知道你看見我這篇文章的標題是「忘不了你」，會想起什麼，猜測我在這篇文章裏面會說有關感情的事情？不是不是。其實今次想同大家繼續分享有關到吉隆坡旅遊的難忘事。通常我們說難忘時都是遇見一些事情或看見一些旅遊景點，令自己留下深刻印象，但今次想跟你介紹在吉隆坡有一間非常有名，專門以「魚蛋」作賣點的餐廳。記得以前在尖沙咀剪頭髮期間，每次也會到那個商場內一間餐廳吃喇沙的馬來西亞美食，但因為自從贊助髮型的店舖轉到了九龍塘某商場，所以自此就沒有刻意再去吃了。

但這次到吉隆坡，我朋友便帶我到這間很有名的食品店嘗喇沙。朋友說：「這間店舖以不同魚蛋材料製作不同類型的食品，大家可以想像一下，就如在街市可以買到吃火鍋的各種丸子一樣，但這間店舖所有的丸子也是用魚來製造出來。」如果你去到這間店舖，你會發現他們把所有魚蛋製品都放在店舖門前一個長形枱上面，只要拿着盤子，放入你想吃的材料，然後他們有兩個烹調方法，包括清湯及喇沙口味。當然我就選擇喇沙這種帶着少少微辣及椰香味道。

因為實在太好吃的關係，當我離開吉隆坡之後怎麼辦呢？好在他們也有自製即食喇沙粉絲，就正如某日本品牌的即食麵包裝，價錢大概70港幣5包。最初本以為沒有在店舖吃這麼好味，但回到香港之後，某天早上打開一包烹調，發現味道跟店舖原有的不相伯仲，而且發現他們雖然是即食粉絲包裝，但內裏的調味料絕不馬虎，裏面有一包白色粉末，是椰子味道的調味，再有一包正式喇沙湯底，然後還有一小包辣味粉，但很有趣的是辣味粉上面寫着一句英文，翻譯的意思是：「風險自負」，就是告訴你因應自己吃辣的能力需要落多少。而我也在自己的社交網站介紹有關這間店舖的資料，而且李幸倪這位來自馬來西亞的歌手朋友，她看見我的介紹之後，還跟我說：「我每次回馬來西亞的時候，也一定會去這間店舖吃喇沙。」

自己也後悔只買了5包回來，所以，如果大家有機會到吉隆坡旅遊，不妨去這間店舖品嚐一下，相信你吃過後也會跟我這篇文章的標題一樣會說：「忘不了你。」



冬陽天地 梁冬陽醫生

懷孕與子宮纖維瘤

「醫生，我有纖維瘤是不是一定要手術？」

「我準備懷孕是不是要割了纖維瘤才懷孕呢？」

「有纖維瘤是不是好難懷孕？」

「有纖維瘤會不會增加小產的機會？」

「有纖維瘤是不是阻住生不到BB？」

「可不可以生BB的時候，剖腹產順便將纖維瘤割除？」

「割纖維瘤有什麼副作用和後遺症？」

「如果不做手術將來會不會變惡性？」

子宮纖維瘤是一種常見的良性腫瘤，3個女士有一個可能有，很多人不去做婦科檢查，並不知道自己，因為完全沒有任何的症狀或感到不適，月經分量正常沒有肚痛，需不需要做手術並不是看它的大小和多少決定，而是根據它對你的影響才考慮。

子宮纖維瘤如果生在子宮內腔，即使很小也可能會引致月經量多，流離不斷而需要做手術割除。如果生在子宮外圍只需要定期觀察它體積的變化，生在子宮壁，則有機會令月經量多，有時有脹的感覺。

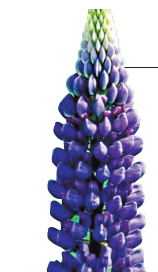
需否做手術會參考以下的因素：年齡、月經量、纖維瘤的位置、大小、有沒有壓迫的感覺、對生育的要求。

如果是生育年齡準備生BB而子宮瘤並不是很大，未必一定要做手術。如果很大可以考慮找有豐富經驗的醫生做子宮瘤切除手術盡量保留子宮。有一個很少見的情況，如果手術中流血不止，有機會要做全子宮切除，這是大家都不想見到的(切子宮就沒有辦法自己懷孕)。手術切除子宮肌瘤後，醫生會根據深度而告訴她將來懷孕的需不需要做剖腹產手術，這是非常重要的。否則懷孕時脹大的子宮在以前手術疤痕的位置裂開胎兒與孕婦有生命危險。

有子宮纖維瘤懷孕時，因荷爾蒙的轉變供血量的增加而會增大，但一般生產完6個星期左右就恢復懷孕前的大小。不同的位置對懷孕的影響不同，一般可能比正常妊娠子宮大，可能會胎位不正而增加手術的機會，產後可能會影響子宮收縮而流血量增加，但並不會壓住胎兒。

生產的時候不贊成做剖腹產時同時切除子宮纖維瘤，因為當時的子宮瘤大量充血，可以引致嚴重的出血，所以即使要做手術也是等生產完之後6個星期子宮收縮恢復正常大小才考慮。

我也見過有人懷孕前有5公分的子宮纖維瘤，後來懷孕之後，脹大的子宮將這些纖維拉直了，生完孩子後纖維瘤也消失了。所以，她現在還在講笑說生BB醫好了她的纖維瘤。



付秀宏

懸空寺憑什麼千年不壞

懸空寺，是我國五嶽名山之一的北嶽恒山十八景中最獨特的一景，號稱恒山第一勝景。該寺始建於1,400多年前的北魏王朝後期，據說是一位叫了然的和尚所建。始建初期，最高處的三教殿離地90米，現千百年來河床淤積，僅剩58米。懸空寺位於山西省大同恒山，建於金龍峽西側的翠屏峰腰，整個寺廟為木質框架結構，共有殿宇樓閣40餘間。

我從低處向上望，整個建築猶如一尊懸在巨大屏風中腰凸起的精巧玲瓏玉雕，層層疊疊的殿閣凜然而起，然而高處並不寒，山上有翠屏峰崖遮掩，下有立於岩面的數十根筷子似的木柱子撐托。到底是什麼原因使它歷經滄桑，沐千年風雨仍保存得如此完好呢？

俗語說「平地起高樓」，懸空寺卻反其道而行之，懸建於絕壁之上。「懸空寺，半天高，三根馬尾空中吊」，這句民謠並非虛言，懸空寺給人的第一印象就是「危樓」。但是，寺廟底面插入岩石中的多條橫樑與數十根立木——構成了有力的支撐體系，使樓寺穩如磐石。站在懸空寺腳下，抬頭看整座寺廟似凌空而建，既像鑄刻在石壁上的浮雕，又如懸浮於崖邊的瓊樓，真有半空欲飛之勢。仰頭再向上望，只見仙宮神樓，凌空危掛。朱戶丹廊，傍崖飛渡，彷彿玲瓏玉閣棲落在萬仞峭壁上。寺廟背靠着巨大山峰，懸於離地50多米的懸崖腰部，驚險奇特，別具一格。

再看寺廟下方的22根立木，下端牢牢地壓在岩石之上。那些立木的落點經精心計算，既起到部分承重作用，又用來制衡樓閣的高低錯落。而真正起到較多承重作用的是深嵌於岩石中的底面橫樑。橫樑共計27根，懸空寺的樓閣與棧道下都埋有此物，這些直徑50厘米的橫樑被鑿入岩石中，露在外面部分大約有1米上下，它們是懸空寺的「強健臂膀」。橫樑亦稱「鐵扁擔」，質地堅硬，是用當地特產鐵杉木加工而成。一般先用桐油浸泡，防腐防蟲，插入岩石能千年質地不變。

我隨着人群緩緩向上爬，經棧道七拐八折終於來到寺廟的第一層。整座寺廟所有通道僅容一人通過，內部空間極其狹窄，小心翼翼地沿寺廟往上爬，一邊是懸崖，一邊是樓閣，每個房間都非常相似，裏面懸掛着一尊尊佛、道、儒的畫像和壁畫。整個懸空寺共有40餘間閣樓，構成了這座獨特的三教合一寺廟。因這些建築都集中在一個龐大的崖龕下，所以每逢山間暴雨傾盆，雨水從寺頂突出的岩頭上飛流直下，瀉入谷底，給這瓊樓仙閣掛上一排排晶瑩的水簾，蔚為壯觀。

一位位遊人跨棧道，步長廊，鑽天窗，穿石窟，如臨仙境。當爬到寺廟最高層，我真切地感到腳下木板因人群走動而發出的微微震顫，並傳來「吱吱」的響聲。伏在欄杆上向下望，但見山谷裏遊客密密麻麻，再抬眼向前望，遠處便是恒山之巔，山峰聳立，白雲繚繞，周圍景色盡收眼底。難怪詩仙李白公元735年遊覽後，有詩云：「飛閣丹崖上，白雲幾度封。巖樓疑海上，鳥道沒雲中。」寺廟岩壁之上的「壯觀」兩個大字，亦為李白題寫。懸空寺氣定神閒地靜觀千年日出雁陣，故人離去寺猶在，千載懸空人復來。懸空寺以端坐高處的隱士氣度獨立於世而不衰不敗。從頂層往下一點點走下，樓梯和通道的間距更為狹窄，只好一小步小步挪着走出這懸空寺。下來一大截，回望這座空中樓閣，峭壁上古樸的屋簷，寺廟下方李白書寫的「壯觀」二字，連同整座山峰，在陽光的照耀下熠熠發光，恍若隔世一般。明崇禎六年，徐霞客遊歷到此，稱之為「天下巨觀」，一點兒也不誇張。

我真為古人天膽絕倫的動意構思和巧奪天工的建築工藝嘆服連連，嘖嘖稱奇。這神奇

的懸空寺，凝結着古人智慧，在歷史長河中，一直閃耀着光彩奪目的迷人光環。那麼，懸空寺為何修建在懸崖峭壁之上呢？懸空寺是怎樣建成的？建懸空寺的初衷是什麼？為什麼它歷經1,400多年還能保存完好？它是在怎樣的物候環境下屹立千餘年的？

有人說因這裏曾經暴雨成災，把寺建在石

崖下恰是天然大廳中建安謐小屋，因崖頂突出部分是天然屋簷，好像是一把巨大的雨傘和遮陽傘，使古寺免受雨水沖刷和日光曝曬。而寺前的高山如屏，同樣可遮擋烈日強光的投射。尤其絕妙的是，山風往往隨低處河谷的水流與水汽運行，保持了這裏風小乾燥的獨特環境。也有人說，崖下暴雨頻頻、洪水奔湧，乃金龍作祟，遂建寺鎮之，必高懸法器，於是才在這百丈懸崖中懸空修建了三教合一的寺院。同時，這裏是南去五台山、北到大同的交通要隘，懸空寺建在這裏，可方便來往的信徒登臨進香。

據寺裏石碑記載，在當時工人們先在山崖上完成了布置橫樑的任務，然後再在山腳下，造出每一個木質構件。當把所有構件都造完後，把它們一個個搬運到山頂上，再用繩索把這些構件都降到山腰。在那裏，工人們將這些構件拼成一個個單獨的建築，再在單個的建築體之間鋪上棧道，連接成整體。這樣，便成了懸空寺。

那麼，當時工人們沒有複雜的施工機械，如何在石壁上開鑿石孔呢？導遊說，古代工匠用了一種叫做「籤」的鐵質工具，在岩石上開鑿了27個石孔，然後將橫樑穿進岩石中。那麼，古人又是怎樣將橫樑牢牢地插在石孔中保持不動呢？二十世紀九十年代，文物保護部門曾試圖更換部分懸空寺的橫樑，卻無法將橫樑從石孔中拔出。專家們推測，這些橫樑在打入崖壁石孔時，都被作過獨特處理，插入石孔的一端應該被打上了楔子。這樣楔子會撐開橫樑，牢牢卡在石壁中。它的作用類似今天的膨脹螺栓，打得愈深，就固定得愈牢。

我不由張大嘴巴，驚嘆懸空寺倚天而生的豪邁氣概，帶着癡癡的迷戀深情地注目，並在寺內許下堅定如斯的諾言。幾生幾世的歷史風雲吹過，懸空寺依然保持如此完好，也許是佛道儒聯袂的虔誠感動了上蒼。千年古刹千年夢，老和尚敲磬木魚的瞬間，我似乎看到了歷史老人拈鬚的微笑。

這才是中年好聲音



演藝蝶影 小蝶

去年下半年我看舞台劇，身旁是我稱呼她Auntie的曉華姐。我不叫曉華姐是因為我與她的女兒

劉雅麗(Alice)是朋友，對我來說，她是一位伯母，我便跟隨劇壇人稱呼她Auntie。

Auntie告訴我她將於翌年3月與Alice開演唱會。她們曾在2021年開演唱會，惟那時疫情仍熾，只容許七八成觀眾入座，所以向隅者眾。我也是其中一人。因此，當Auntie告訴我她將會再開一場演唱會時，我請她告訴我，我請她為我留票，讓我捧她們母女二人的場。之後我一期期待着3月22日來臨，看《我和媽媽有個約會》演唱會。事後，有人問我演唱會好看嗎？我說好看。正確來說，是好聽。我看演唱會，不重視視覺效果。我是來聽歌的，聽歌最重要是演唱者的歌唱得好。即使我全場閉上眼睛，只令耳朵滿足便已足夠。

Alice一直說籌辦這個演唱會是為了捧紅母親，大家都知道她在說笑。Auntie在演唱會中以她的歷史階段作經，每個年代流行的歌曲作緯，演繹不同年代的中西流行曲。根據她憶述她在上世紀六七十年的舞廳和歌廳的演出與

趕場情況，大家都知道她在當年的歌壇上已經是一位紅歌星。

那晚，Auntie在舞台上分享她當年趕場的趣事。她為了趕場，往往來不及換衣服，只好以皮帶束起晚禮服，穿上大衣，便衝到彌敦道跳上任何一部前往尖沙咀碼頭的巴士。這時候，尖沙咀表演場地的負責人早已急得在門外等她，並且叫正在表演的歌手拖延時間，等候Auntie到場。有時，她截得的士，便叫司機為她衝黃燈，因為經驗老到的她知道只要衝過一盞交通燈，之後都會全開綠燈，暢通无阻。

如果你看過《我和春天有個約會》，便會覺得這些趣事似曾相識吧？因為當年杜國威(杜Sir)撰寫《我》劇時，曾向Auntie了解六十年代歌壇的情景，她的青春歲月回憶便被寫在《我》劇之中。

有人問我：曉華姐唱的歌曲都是懷舊金曲，你懂得聽嗎？我全都懂得。我曾經在此欄提及我聽的歌比同齡的人善得多，因為我的父母都愛唱歌，所以我小時候聽的歌都是他們年輕時候流行的歌曲，可以說我是聽早了一輩的流行曲。那晚聽她們唱起那些老歌，令我霎時恍若重返小時候的時光。那種感覺既興奮溫馨，

卻又感慨萬分，因為這麼多年過去了，早已物是人非。

雖云Auntie已屆古稀之年，她的唱功仍是常常出眾，教我們知道什麼是寶刀未老。其中她首次唱粵語歌《萬水千山縱橫》，聲音雄渾，氣概萬千，豈是一般人可以駕馭得到？

除了Auntie外，兩位嘉賓舒雅頌和黑妹李麗霞的演出亦令我禁不住大力鼓掌。她們都是70多歲之人，但是年齡絲毫沒有影響她們的聲音或表演。兩位資深歌手的歌聲真的不負「唱家班」的名堂，令我佩服。70多歲原來是可以有這樣的高水準，她們在台上向大家展示什麼才是中年好聲音。

Alice的其中一個表演環節是演唱以前很多首不同年代的主題曲編成一首的雞尾歌，邊唱邊到台下派小禮物給觀眾。這真是一個挑戰。那首長達10分鐘的雞尾歌是從未演唱過的，要記下它們的先後次序必須非常專注。可是，邊走邊唱卻容易分心，而且還要派禮物和與熟人打招呼，難上加難。幸好Alice沒有出岔子，只是沒有派禮物給我(我笑)。

演唱會結束後，我寫了一個信息給Auntie，謝謝她給我一個悅耳的晚上。



作業簿 林作

我說最後一次，整個人生的鋪排，基本上就好像打電腦遊戲的規則一樣，不斷挑戰難關，然後每一關去闖過。

你的目標很簡單——過關。

你不會知道該難關有什麼要做的。你甚至不知道該如何計劃。聽好了，這是我與很多人不同的地方。我不相信計劃，我甚至不相信系統。

我覺得人生規劃很無聊——要面對的不可預測之變化太大了，計劃追不上變化，那麼計劃來幹嘛？

但有一點，也是唯一一點，是大家要記住的：和某大型國際德國總部快遞的座右銘一樣：使命必達。

我會說人生最重要的就是這樣東西。使命必達的意思是無論發生什麼事都要達到目標。

設定目標比起很多人想像都要簡單。無論你如何跌跌撞撞加入了什麼工作、行業、計劃，基本上都是很清晰地有它們的設計、制度。

簡單來說，你總能在那個軌道裏面，選擇是基本、普通，還是優秀、頂級。

你要做的，就只不過是做一個選擇。

要拚嗎？要優秀嗎？還是可以接

過關

受平庸？

我反而覺得這個選擇有對或錯。不同人的構造不同、不同人的

喜好不同。最重要是知道自己要什麼。

但重點是，選擇後就要全力達到目的。

再次強調：不需要知道方法，只要夠堅決——一定要達到目標。

這樣的想法會頓時令你創造力、行動力、決心、嚴肅度、態度等全面提升。

因為，你會義無反顧地堅持到底。然後頓時你的無聊人生會變得很有意義。你會很願意去衝，每天都習慣性地去走多一步，你會好像一個圓規，有了重心腳，知道自己如何去劃出你的圓圈。

所以記住！要目標，要定死，無論環境如何改變都不要動搖，但要實際，不要異想天開，否則不會能夠踏實做人。

面對一切，一定要抱着雖然我不能夠控制結果，但我可以控制我做些什麼的心情。也就是說做自己，每時每刻每天每個禮拜都做好最盡力的自己就可以了。

這樣想你就不會感到遺憾、失望、懊惱，也不會有任何後悔。因為你已經去到了最盡，餘下的不過是

天意。