



雙喜記 何冀平

千軍萬馬奔淄博

實在搞不明白，燒烤不就是明火烤肉烤雞排，肉好，調料好，怎麼能做出與眾不同的特別滋味，吸引得千軍萬馬奔淄博。

我是來到香港才知道燒烤，只是眾野餐，圖個新鮮熱鬧，我的觀念中，只有北京後海荷花塘畔的「烤肉宛」、「燒肉季」，才是正宗燒烤。當年「烤肉宛」請齊白石題寫店匾，老先生對「烤」字做了考證，《說文》無「烤」字，烤者，當為「炙」也，好在老先生也喜歡吃烤肉，很痛快地寫了。

說起食者之愛，黃永玉先生家「萬荷堂」中有烤爐，是請全聚德的烤爐專家砌的，備好果木柴，為的是明火燒烤吃烤鴨，黃先生住的地方離城遠，烤鴨必須現烤現片現吃，不能等，更不能外賣。張大千先生故居「摩耶精舍」內，有烤肉亭，設大圓桌，中間是火盆，備好松枝木炭，一隻腳架在板凳上，二尺長筷子，自烤自吃，這才合規矩。吃得有來頭有說頭，才叫有意思。

趨之若鶩的「淄博燒烤」有什麼說頭呢？烤爐加蘸料小餅，在淄博吃燒烤，不是直接吃烤好的肉，而是有配套的小餅，烤串在烤爐烤好，捲在餅裏一起吃，小串+小餅+小葱，概念來自山東

「烙餅捲大葱」，這也算不上特別，特別的是，這一段淄博燒烤有個說頭。2022年內地疫情迎來解封前的最後一次大爆發，來自山東各地的「中招」大學生，被集中到山東淄博統一隔離。說到隔離，是一個頭痛事，誰聽誰怕，學生們抱定受苦受難的心態來到淄博。沒想到，迎接他們的不是髒亂差的环境、冷冰冰的空房和難以入口的食物，實誠的山東人，使出十八般武藝照顧隔離大學生，口號是：要讓孩子們吃得好，在家裏都好，早餐就有6種，烤肉、大葱、油條、山東大煎餅，每天換着花樣吃。隔離結束的最後一餐，市委書記包下全城燒烤店，請孩子們吃燒烤。大學生們感動得不忍離開，和當地市東、醫護、守衛約定：疫情結束，一定要帶家人和朋友再回淄博吃燒烤。

疫情緩和，春暖花開，大學生們真的如約來了，帶著親人同學好友，引得五湖四海八方來客，中國人外國人都來了，甚至還有聯合國副秘書長都打卡到淄博。五一假期，旅遊訂單增長超百分之二十，燒烤店一天翻台500桌都不夠吃，是懷念也是報答。

一般的淄博燒烤是一段暖心的故事。不論是你，或者正在趕往淄博的你們，不知道這段原故，千軍萬馬奔淄博的情景，將不會被忘記。



冬陽天地 梁冬陽醫生

尿道發炎

最近發現很多年輕的女性尿道發炎，出現尿頻尿急，在排尿的尾段出現不適甚至痛楚的情況。如果及時找醫生診治，醫生根據具體情況作出判斷，將小便送去檢查，看是不是有細菌感染，感染的細菌用哪一種抗生素有效，及時處方抗生素病情可以得到控制。

尿道發炎最常見的是大腸桿菌感染，也可以是其它常見的細菌，例如鏈球菌或者金黃葡萄球菌等。如女性反覆尿道發炎，一般女性兩次或以上，男士一次以上，這就要考究是什麼原因。有人因此發現有嚴重的糖尿病，也可能是生活習慣的問題，例如喜歡吃甜食令到血和尿裏的糖分高，性行為之後令細菌感染尿道口，大小便後用紙巾由後向前抹肛門口的大腸桿菌帶到尿道口所致。正確的方法應該由前向後抹。

有一些慢性疾病的人，也容易出现尿道發炎，例如糖尿病，長期需要用類固醇控制的疾病，如紅斑狼瘡、哮喘、器官移植之後用免疫抑制劑、癌症病人用抗癌藥治療，因中風或骨折長期要臥床，用尿管甚至導尿管的人士等，醫生也可能會做一些腹部超聲波照腎臟的大小有沒有腫瘤，腹部X光看有沒有腎石尿道結石，腹部的電腦掃描或磁力共振加造影劑看有沒有腫瘤、結石等等，如果有這些問題先要醫好原發病。最近有研究發現腸道的細菌菌落不平衡，缺乏益生菌也可能會引致反覆尿道發炎。

除了上述的症狀之外，若還出現發燒、打冷震、腰痛、嘔吐等症狀就可能這些細菌向上傳播感染到輸尿管，腎盂腎炎而出現腎盂腎炎，甚至細菌入血，引起菌血症。治療女性尿道發炎通常使用使用抗生素藥物，腎盂腎炎的治療則需要使用強效的抗生素。甚至需要靜脈給予抗生素一兩個星期，在治療期間，患者應該多喝水、適當休息，以確保病情得到控制。

有一些女性，因為夏天汗液刺激或念珠菌發炎引致皮膚痕癢而抓損了，小便時皮膚有刺痛的感覺以為是尿道發炎，其實經醫生診斷很容易區別兩者的，而它們所用的藥也完全不同，如果出現不舒服應該要看醫生，不要自行去買藥亂用，不能對症用藥還可能引起不必要的副作用。

從球員身上取經

最近曼城的前鋒夏蘭特打破了英超單季入球紀錄，年僅22歲，整個球壇超級震撼。夏蘭特可能是歷史以來最厲害的前鋒，真的是令人感嘆青出於藍而勝於藍。

我自己本身業餘聯賽也是踢前鋒，在香港業餘聯賽甚至有花名叫做「香港恩沙基」——恩沙基是意大利傳奇前鋒，AC米蘭的入球功臣。所以我很喜歡研究和我一樣位置的球員。有趣的是，我認為學習球員、教練，能夠學到很多人生理、從商經驗。

夏蘭特在成為破紀錄射手後，曼城馬上為他進行加冕，列隊歡迎他。他的教練哥迪奧拿說，他最厲害的地方，讓我感到很受啟發。夏蘭特在一場球賽裏面，可能只會碰球十幾次。整場比賽，他經常可以是場上22人裏面碰球最少的人。但哥迪奧拿說，他有一個特點，就是十分冷靜。

我踢了這麼多年球，一直都是前鋒。我們的唯一職責就是入球。只有入球我們才能夠在球場上有作用。只有入球我們才能為球隊取得勝利。

好了，一場比賽可能是60-90分鐘。如果能夠早早入球，壓力就會大減。但很多時候遲遲未能入球，壓力就會愈來愈大，尤其是連續幾場都未能入球的話，更會

着急。但哥迪奧拿說，夏蘭特是個能夠處變不驚、不着急、很有耐性、胸有成竹的人。很多時候，他是在比賽最後階段才入球。打破紀錄的這場，他正正是比賽臨近尾聲才入的。

這是個值得我們學習的地方。我在做一個靠數據的工作，一切看成績。很多時候一段時間沒成績，說實話，人都真的會很心急。去年我成功做出全公司在我的職級最高業績，我甚感滿意，但經常忘記其實自己整年的業績分並不如何。我是個會比較過去的人，畢竟一切競爭都是和自己鬥，要打贏的就只有自己。

今年前4個月，比較去年前4個月，我才意識到，原來其實去年即使我做了很好的成績，前4個月，根本慢得不得了。今年前四個月，實際上我相當不滿意，但原來比起去年，我進步了超過四成。

這是我完全沒感受過的。只是數據不說謊。我發現，客觀業績和主觀感受根本沒有很多聯繫。

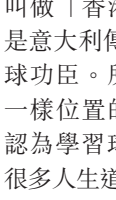
重點是，我們要控制自己的心態。如果你急，很多時候反而會做錯事，下錯誤決定。無為勝有為，很多時候更需要的，是安靜下來，靜等時機。

你會發現，只要你一直處於準備好的狀態，站在對的位置，壓力就會愈來愈大，最終，是你的，還是你的。

餘下的，就是耐性的訓練了。



作葉蔭 林作



演藝蝶影 小蝶

《飯戲攻心》誕生的前因後果

今年香港電影金像獎頒獎禮的得獎名單引起一些討論，其中王菀之憑《飯戲攻心》獲得最佳女配角獎項招來較多異議。非議她獲獎的人甚至指出王菀之知道自己得獎時也不敢置信。聲討聲音中很多都認為楊詩敏才是他們心目中的最佳女配角。

去年，王菀之和楊詩敏各自參加舞台劇演出。前者演的是《一齣悲/正劇》的女主角角色，後者則分別在一齣鬧劇和一齣悲劇(音樂劇)中飾演女配角和女主角。最近，今屆香港舞台劇獎的提名名單揭曉：王菀之獲提名角逐最佳女主角(悲/正劇)獎項。無論是電影或是戲劇的評審都對王菀之的演技予以肯定，相信她的演技不會太差吧？

事實上，當我還不知道她是什麼人之前，已經覺得她是一名好演員。多年前，我在一齣本地音樂劇，目光只投向台上一名女演員。她充滿喜感，無論是歌唱或演戲都有出色的表現。尤其是她的節奏感和拿捏時間的準確度，更加令我留下深刻印象。後來，我才知道她是歌手王菀之。

我最近與一位藝人訓練班出身的電視演員談起王菀之獲獎後引起意見一事，她也很同意我對

王菀之的節奏感和Timing的看法。她認為可能王菀之是音樂人，所以在這兩方面的表現特別出色。須知這兩項都是演喜/鬧劇最重要的條件，而不只是扮鬼扮馬、做小丑式動作取悅觀眾便行。她還舉出王菀之在電影首場戲中近乎獨白的表演作例，印證我們的看法。

所以，王菀之獲獎是很合理的，她以喜劇角色獲獎更是難能可貴。看她在舞台上的表現，還有機會問屆今屆的劇后寶座哩！

另一名演員也令我同樣驚艷的經驗。他在一次的舞台演出的形體和舞姿，立時將其他演員比下去，他滲出的那股自信的邪氣至今令我難忘。看劇後，有人告訴我那是張繼聰，那時還是用「謝安琪丈夫」來介紹他。往後他的很多演出證實我的眼光沒錯。這次他沒有在金像獎中獲獎不要緊，正如演員朋友說：「我敢保證5年內張繼聰會奪得最佳男主角獎項。」我們拭目以待。

王菀之和張繼聰都在電影《飯戲攻心》中有亮麗的表現。我之前沒有看過電影，是在看香港電影藝術節上演的舞台劇版後才看電影版。王菀之和張繼聰都是舞台劇常客，如果他們可以參演舞台劇

版的《飯戲攻心》會有多好！

很多看了電影版《飯戲攻心》的人都說它是一個舞台劇的故事，所以將它變成舞台劇很順理成章。我翻看編劇陳詠榮在場刊中的《編劇的話》，了解到該劇誕生的前因後果。原來他早就構思了一個「一間屋，6個人，5餐飯」的故事。不過，他不是想創作電影劇本或舞台劇本，而是拍成只有數集短篇電視劇劇本的劇本。可惜的是，沒有一間機構願意開拍這齣電視劇。

一天，他到電影公司「賣橋」，卻沒有一條「橋」吸引到電影公司。他只好姑且將自己覺得不適合拍成電影的《飯戲攻心》的大綱告訴對方，沒想到對方竟然說可以。

去年拍好電影後，疫情一直反覆，上映日子一改再改。更沒想到的是，香港藝術節竟然問編劇可有興趣將《飯戲攻心》改編成舞台劇。在電影首映後3天，編劇完成舞台劇劇本的第一稿。今年，香港藝術節呈獻了舞台劇版，以舞台的語言向劇場觀眾講一個關於家庭的愛、衝突、和解、歡笑和淚水的故事，也讓我們看到劇本幾經跌宕後修成的正果。



此山中 鄧達智

《釣金龜》《不了情》

「無中生有」香港電影美術及服裝造型展籌備超過3年，終於在沙田文化博物館面世。

流金歲月，五光十色，花團錦簇……自上世纪五十年代，美學功臣為香港電影寫下永不磨滅的亮麗成績，一代接一代的幕後英雄隨著被世代浪潮淘盡，功勞與名字從此被煙沒。

開幕典禮當天，活動之前，有幸匆匆從汕頭美食之旅趕回，早到，得享獨自遊走目不暇給的展品。一套套熟悉的戲服不用看標籤，不用思索，電影名字及演員角色立上心頭；這便是電影美術及服裝造型對一套電影的非常重要性，誰能忘記和田惠美為張曼玉跟梁朝偉在電影《英雄》設計的造型？紅噹噹一襲飄逸雪紡衣裳，立在假馬前面，電影中李連杰、章子怡、梁朝偉及張曼玉刀來劍往飛來飛去的畫面，立馬呈現！葉錦添為周潤發在《臥虎藏龍》設計瀟灑不凡的長衫，形象深刻，大俠情節即時立現，葉錦添得奧斯卡金像獎最佳美術指導實至名歸。電影《智齒》的奇特布景整個重新布置，移師博物館展覽……數不盡的成功造型、場景與服裝。

叫人特別感動，香港電影美術學會副會長劉天蘭說：「感激邵氏公司，讓我走進藏有4萬多套積累數十年起伏跌宕的倉庫裏，尋找其代表性的戲服用以展覽，猶如越過高山又越過谷！」

難為了劉姑娘在服裝群山中，收窄範圍條理分明從經典及具有時代代表性落墨。邵氏明星閃爍好比天上繁星，要選一個明星……4屆亞洲影后——林黛，無可比擬！林黛經典電影頗多，1961年電影《不了情》深扣人心，展品中重見銀幕上今天幾乎不可能再複製的上世紀六十年代旗袍，更可從中推戴影后當年曲線玲瓏的身段，那些年，女性的腰肢怎能那麼瘦小？《不了情》之外，林黛飾演設計師及模特兒的電影《花團錦簇》，內裏多款旗袍更是繁花似錦的代號。

同為六十年代，邵氏與時俱進，請來日本導演井上梅次拍攝多套青春氣息逼人的歌舞電影，1969年電影《釣金龜》的口碑與票房都是佼佼者，3位主角：何莉莉、丁佩及秦萍舞台上的舞衣及充滿六十年代阿哥哥風格的迷你裙，再現眼前，跟林黛的經典旗袍並排，不到十年，猶如兩個世代，觀者一目了然。



◆「無中生有」香港電影美術及服裝造型展，在邵氏公司倉庫4萬多件舊戲服中挑選出經典作品，用以展覽。作者伊圖



發式生活 余宜發

上癮了

「上癮」這兩個字，自小認識是因為我的祖母，她在我小時候已經灌輸我們一樣事情，她說：「千萬不要吃白麵。」我知道她說「白麵」的意思就是吸毒，當然直到今天我仍然銘記祖母這句說話。但我今天跟你們分享的內容，絕對不是我染上什麼惡習，而是看了台灣一個節目「上癮」了。

話說自己沒有工作的日子，又適逢放假的話，通常都會在家休息看看電視。因為現在太多不同媒體的選擇，所以也會很容易花上很多時間去觀看一些節目。最近看到了一個名叫「綜藝玩很大」的台灣節目。這個節目其實已經播放多年，但我最近才開始觀看，結果一看之下不可收拾，真的「上癮」了。可能你會說，有什麼這麼好看令自己「上癮」？可能在這3年疫情期間，大家也不可以到處旅遊，所以凡跟旅遊有關的節目都特別感興趣。就算現在通關了，還是覺得想尋回昔日這些旅遊開心時光，所以當我看了這個節目之後就不停地觀看。

這個節目的內容大概是，由兩位固定主持人做隊長，然後各自邀請3位藝人朋友做隊員一起參與，而他們大多數都會選擇到別的國家取景拍攝。有趣的是，通常遊戲節目在觀看期間，你也很想知道究竟哪一隊會勝出，所以不自覺地便會繼續觀看下去。舉例來說，他們某一集是飛到泰國芭提雅取景，而其中一個比賽項目，是要他們先從一個泰國人口中聽取五樣不同食物的名字發音，然後憑記憶走到市場內到處詢問某種食物在哪裏可以吃得得到，最快完成了5個食物選項之後才會勝出，對於我這個觀眾來說，除了可以看看不同地方的景點之外，還會投入地也記着這些名字，幻想自己也是其中一個參賽者，不知不覺便觀看了3小時，因為這個節目到每個地方會分開兩星期播出，每一集一個半小時，所以很快便過了3小時。

不只這樣，我還會繼續追看其它集數，甚至可以選擇他們曾經到過而自己喜歡的國家來看。畢竟這個遊戲節目已經很有歷史。就這樣，過去兩星期就算通宵工作完畢，回家洗完澡，一邊吃着早餐一邊看節目，結果搞到平時早上8點多便上床睡覺，現在變成中午12時才捨得去睡覺，這絕對是一件不健康的事情，我希望我可以快些戒掉這個追節目「上癮」的惡習。不知道讀者們會不會有我這樣的不太好的習慣呢？

泥泥花



若荷

在春天美麗的田野裏，常能看到一種葉子匍匐在地面上，但花莖挺立，安然微笑在春風中的花兒，我們曾經叫它作「泥泥花」。其實我並不清楚它為什麼叫「泥泥花」，就問身邊的阿姐，她也確定似地點點頭，這樣我就相信了。

阿姐是從外村嫁到這裏來的。她長得非常美，有一雙好看的大眼睛，與她對視時，交換過來的目光柔柔的，讓人想起黑夜裏明亮的星星。阿姐的睫毛還很長，就像那位作家描寫的女人的睫毛，「長得總讓人忍不住想摸一下」，那是女人心靈上的一扇窗。

除了眼睛，阿姐的鼻子嘴巴也非常好看，鼻樑挺直，高起的部分透着白皙，像抹了一層雪花膏般的油潤。她說話的聲音很好聽，也很喜歡笑，笑起來嘴角總是彎彎的。在我的心目中，她一直是位剛出嫁的新娘，儘管那時候，她的大兒子都已經3歲了，因為很小的時候開過她的洞房，就把她的名字和「新娘」兩字疊合起來分不開。

我想，她一定是一個善良的人，否則怎麼會有這樣美麗的相貌呢？可是，她也有一個缺點，就是不太愛說話，喜歡默默做事情，手邊永遠都有做不完的活，有時我們在一起聊天，她也不愛多插嘴，除非問她一些小孩子的問題，她才會一一作答。

在偶然的情況下，我也確實看到過她投出的堅毅的目光，特別是當她受到婆家人的苛責，她的丈夫也不給她撫慰時。她的目光垂向地，積攢了許多的怨憤。在這樣的家族裏時間長了，她也學會了隱忍，不再用怨憤的表情為心裏的委屈辯白。

她經常穿着一件本地印花藍上衣，黑色的褲子，終年不變的是一條束在腰間的圍裙。長長的頭髮在腦後縮成個髻。沂蒙山區的媳婦梳髮髻，都要在耳後留出一綹長頭髮，底端齊下修剪，像一束下垂的流蘇，低眉時顯得特別的溫柔，很適合那個時代的婦女。後來她把腦後的髮髻剪了，短髮的她竟然有了些英姿。那些苛待她的婆家人，不長時間

就散了。大姑子失去了丈夫，在娘家住了沒兩日搞得人人不安生，被她的大嫂給攆了出去。在農村，家庭成員之間的吵架、夫妻之間的吵架、街坊鄰居之間的吵架是常事，都見多不怪了。

有個強勢的婆婆和小姑子，阿姐婆家的男人們窩囊得出奇。阿姐的大伯嫂是個潑辣人，經常對自己軟弱無能的丈夫拳打腳踢，甚至對調皮搗蛋的孩子動之以燒火棍，雖然只是嚇一嚇他們，但也很有震懾力，否則那幫小子就反天了。整個家族，就屬阿姐是安穩度日的，她的軟弱成就了日子的安穩。

我很奇怪她的大伯嫂子能夠向她說話，那是一個多麼兇悍的人啊！長大後我才知道這是她的另一面，她也不過是在布滿荊棘的家庭裏掙扎得太久，漸漸被莫名其妙的鈍器擦出了棱角而已。她的另一面是精明能幹，一個人負責全家的衣食。那個惡婆婆和二十八九歲的小姑子沒了依傍，威風大減。後來這個小姑子沒能順利嫁出去，因為沒有人敢娶她，而這樣的結局是可以預見的。

阿姐是母親在外村做普教工作時認識的，那還是上世紀七十年代，當時阿姐的幾個弟弟剛好在讀書的年紀，家裏卻不想讓孩子上學，母親就三番五次地動員。母親很喜歡十七八歲的阿姐，想讓她來我們家裏幫着照顧6歲的我。母親年輕的時候是一個忙碌的人，從小到大，我們幾乎沒什麼機會和她說話，即使偶爾說幾句，也是因為我們做錯了事情，惹她生氣了，可她在阿姐的面前就客氣得多。阿姐在我們家做了一年多保姆，那時她已經有婆家了，因為沒相中才故意耽擱着，偏偏，阿姐的婆家和我們都是一個村的。

小時候的總是我喜歡和母親頂嘴，有時還會生氣地「走出」去，都是因為阿姐把我找回來，換衣、洗臉、吃飯，從來都不會說什麼。我也很聽她的話，因為我知道她是我們的依靠，在我們家，很多事情母親是不會多問的，即使我們再怎麼惹事，母親都不會放在心上。有一次，我們一起到河邊洗衣，阿姐坐在我旁邊，我看着她的背影，突然想起了她未嫁人

時的樣子，長長的辮子，纖細的腰肢，走起路來挺直的腰板。那一年從外地來了一班唱戲的，有人說，班子裏的演員個個長得俊，而阿姐長得不光俊，還水靈靈的。我們常說父母是孩子的第一任老師，孩子的成長離不開父母的教誨，阿姐卻從來不用語言去教育孩子，沒有什麼大道理對孩子講，她唯一的做法是以身示教。上世紀九十年代阿姐的丈夫去世，她帶着3個孩子從那個家庭裏搬出來，一輩子忍氣吞聲的她蓋房單過了。

阿姐的晚年是有福的。她的3個兒子繼承了她的高個子、大眼睛，生得儀表堂堂。大兒子在家務農，當了大隊幹部，二兒子、小兒子都考取了大學，一個分配到政府機關，一個畢業後留校任教。兒子們相繼結婚成家，一應事宜都不用阿姐操心籌備。

在孫子出生之前，阿姐都是一個人在家種田，等孫子出生之後，腳不沾地地幫兒子們看孩子，帶完了大的帶小的，把孫子一個個帶大，阿姐又回到了鄉下老家。她託人捎信跟我說，她種了一院子的花，「幾多年，花都開好了。」花都開好了，是否美麗着這個溫良的女性呢？一個勤勞樸實的農村婦女，她沒有文化，但是心靈手巧，勤勤懇懇，任勞任怨，沒有堅強的後盾，靠自己單薄的力量支撐起一個窮困的家，歸根結底，是因為阿姐的天性善良和執着。

據說，30歲之前的女人面相是天生的，30歲之後的面相是自己修來的，阿姐70多歲了，與同齡人相比顯得很年輕，在我的心目中，依然是當年我問她「泥泥花」時的模樣。歲月是把殺豬刀，刀刀催人老，而這把殺豬刀落在阿姐的身上，卻給阿姐留下了芳華，抹去了風霜，就像一隻蝴蝶輕落在了她身上。多年後我才知道，「泥泥花」的學名叫地丁花，葉翠綠，開紫色的花。有一次我去看阿姐，問她：「你為什麼當年也把它叫成泥泥花呢？」阿姐笑笑說：「生在土裏長在土裏，土地就是它的親娘，不就是一棵苦苦的泥泥花嗎？」呵，我等了多少年的答案，被笑聲朗朗的阿姐一語揭曉了。