



琴台客聚

2019年新冠病毒橫掃全球，中國在防治方面成績穩居世界前列，中西醫結合診治起了重要作用。習近平主席提出全國學生都要接觸和學習一下中醫藥的理論和實踐。筆者沒有醫療專業資格，但亦不妨於本欄為此時此地精神病的防治「野叟獻曝」，作為助談之資，但並不構成任何涉及個案診療的建議。

傳統民間智慧認為人在日常生活中飲食、睡眠和排泄(大小二便)都正常，就可以判定身心健康良好。今時香港許多精神病患者不肯服藥、拒絕覆診，問題的根源恐怕是吃了醫生處方的常用精神科藥物之後，生活質素沒有改善。吃、睡、拉三不良，自然影響到心理和生理的健康。單單睡不好一事，就可以引發許多家庭中不和鄰舍間的矛盾和衝突。

中醫的辯證論治與現代醫學思路不一樣，兩者病名可以有關聯，但通常不是「全等」(Equivalent)。例如許多人知道「消渴症」與糖尿病有些相關，但二者不能畫上等號。金元四大家朱震亨(1281-1358年)《丹溪心法·癲狂》有謂：「癲屬陰，狂屬陽。癲多喜而狂多怒，脈虛者可治，實則死。大率多因痰結於心胸間，治當鎮心神，開痰結。」癲證較多精神抑鬱，語無倫次，安靜而多喜；狂證較多精神亢奮，罵人毀物，躁動而多怒。癲與狂有關聯而可互相轉化，所以前賢將之並列。按這個思路和分類，發狂者或有暴力傾向；發癲者則無，且多有

## 癲狂與臟躁

「傻笑」的表現。先前親手殺害3名幼女的那位不幸母親，則似屬「婦人臟躁」的症狀。漢代名醫張仲景《金匱要略·婦人雜病》有謂：「婦人臟躁，言悲傷欲哭，象如神靈所作，數欠伸，甘麥大棗湯主之。」此中「欠伸」即打呵欠，是容易感疲倦的表徵；還有常有悲觀情緒；有幻覺(神靈所作)。按現在我們能掌握的限制資料，殺女疑犯似有以上症狀。甘麥大棗湯用三味藥，甘草、小麥和大棗。按廣府話俗語算是「太子都食唔壞」！因皇太子身嬌肉貴，將來大有可能當上皇帝，太醫用藥非小心謹慎不可。縱然服藥後病沒治得好，也不要吃壞了龍種。中藥處理情緒病、心病以至精神病，常用藥方的藥性相對溫和，至少服後不至於長期食慾不振、睡眠不良、二便不暢。近年發生率日高的「產後抑鬱症」亦似有「婦人臟躁」的諸多表徵。本文只引用中醫學生都學過的入門基礎，實際辯證論治、藥方加減還需要與專業的望診和切診(把脈)結合。

其實西方醫學亦有近似「婦人臟躁」的觀念，就是所謂「歇斯底里」(Hysteria)，這個病名的字源來自希臘語的子宮，被認為是女性獨有的疾病。現在醫學界已改用描述得更精準的病名取代。

中國當代「中西醫結合」源於解放後政府號召一批學業成績優異的西醫，跑去學習中醫。幾十年下來，內地中醫界仍有抱怨被主流醫療系統冷落的聲音。香港的中西醫結合治療剛在起步階段，發展空間該是相當廣闊。



人生漫遊處 童心

## 食糶雜記

粽定糶？《說文解字·新附》中，糶字的解釋為「蘆葉裹米也」。右半邊「粳」是聲符。後世改變聲符，多寫作「粽」。《本草綱目》載：「古人以蘆葉裹米煮成尖角，如棕櫚葉之形，故曰糶」。看來，「糶」更顯本義。

母親重視節日，尤其在吃這件事上，絕不馬虎。她通常在南北行買來七八人份的糯米，再捎帶上一些黏黃米，以及河北的大棗，浸泡、洗淨，然後於端午節前幾日的某個夜晚，於燈下開始包糶。母親輕輕地折起兩條長度相近的蘆葉，捲成漏斗狀，灌入一把糯米，放一顆大棗，再撒上一捏黃米。我在旁邊看得出神，屏住呼吸，生怕自己驚擾了母親——那漏斗狀的蘆葉中，已是滿滿的米，稍不留神，就要溢出。母親不慌不忙，一手穩穩地握住「半成品」，另一隻手輕而易舉地從桌上雜亂無章的蘆葉中，將又細又長的那支揀選出來，與「半成品」相疊，再完整地包好。母親教我草草將糶綁起來。我一邊笨手笨腳，一邊情不自禁——貪婪地嗅那清香，蘆葉的香氣幽幽淡淡，草葉的香氣則稍濃，再混着糯米和黏黃米的味道，像極冬季之後的第一場春雨，落在春季大地，泥土混雜着草木的那種香氣，層次豐富。

長大後，才知道那綁糶的草絲，是馬蘭草。「離離悠草自成叢，過眼兒童採擷空。不知馬蘭入晨俎，何似燕麥搖春風。」園子裏的馬蘭草一叢叢舒展開着嫩芽，一片一片的嫩葉，在春光裏煞是動人。一群孩子跑過，轉眼間採擷一空，舉在手中嬉笑追逐。一旁站立的詩人，不禁搖頭輕笑。最美的春光莫過於此。

母親做好的糶，最先品嘗的，卻不是我，而是鄰居家與我同齡的小胖。小胖從小就沒了親娘，母親常留他在家中吃飯。端午這天，母親一大早就會煮好糶子，讓我邀約小胖玩耍，再自然而然地把糶子拿給小胖。起初，小胖會忿忿地笑：「好好食嘍！」看着他，母親的眼裏滿是慈愛。後來，小胖的父親再娶，他再來我家食糶，就似乎多了心事，還是那樣彬彬有禮，但眼神多了憂鬱。有一年，已讀中學的他剝開糶葉，恭恭敬敬地遞給母親，一定要母親先食，不知不覺，眼淚就流了下來。

前些日子在戲曲中心看傳統京戲《鞭打蘆花》：閔子騫10歲喪母，其父再娶，繼母李氏給自己親生兒子做的棉衣裏裝的是絲絨，給閔子騫做的棉衣裏裝的是蘆葉。其父發現後決定休了李氏，但閔子騫雙膝跪地以情動父：「母在一子寒，母去三子單。留下高堂母，全家得團圓……」我忽地就想起了母親的糶和如今已成家的小胖。



心窗常開 潘明珠

## 廣播為媒 傳正能量

傾聽需要學習嗎？的確需要，兒童的聽、講、讀、寫4大學習範疇中，聆聽能力亦是非常重要的一項，因為懂得聆聽，才能正確地「聽其聲悟其義」，接收到訊息、思想和感情。

想起德斯汀荷夫曼經典電影《畢業生》的主題曲，主角面無表情，在機場的走道上，茫然望前方，背景奏起《寂靜之聲》(The Sound of Silence)的歌：「我看見了/成千上萬的群眾/人們言談而不傾訴/人們耳聞而不傾聽……」這首歌含意深遠，其中此句：People hearing without listening, 我常記住，「耳聞」只是被動地聽一些聲音，沒有認真接收，聽者和說話者也沒有交流啊！

為了培養孩子學會認真、專注及懂得分析的聆聽，最近我和資深廣播人王德全等文友合作策劃及推行了「正面價值廣播劇校園創作坊」項目，並獲陳登社會服務基金會贊助，旨在通過廣播劇，培養兒童的正面價值觀，參加的小學生可得到有系統的廣播訓練，包括學習摘取生活題材編寫以正面價值為主題之劇本，聲演訓練，並合作把集體創作之劇本演繹和錄音成廣播劇，傳播和分享給大眾。學校報名踴躍，我和其他導師到了十所學校，引領小學生學習聽說、創作傳達好品德正能量主題之廣播劇，學生們都非常投入。

記得其中我引導小朋友創作之劇本，計有《走出遊戲的泥沼》、《瞧不起人的子俊》等故事，當時小學生們構思結局時，都說很想主角不再沉迷玩遊戲機！好像一下子長大很懂事哩。或者，由於主角經歷了在不尊國的難堪待遇引起同情及同理心，因此編劇和演繹的學生，均不約而同地要主角悔改，並向曾受傷害的人誠心道歉，此反映出兒童從創作和演出過程中，更深刻認知品德之重要和懂得反思生活的價值。耳朵是神奇的小東西，「聽」這個字，是由6個部件所構成，包括耳、王、十、四、一、心，就是我們要把耳朵變做自己的王牌，十足用心，全方位東、南、西、北四方都須專一留心傾耳細聽呀！

上述這些由同學們自己創作的廣播劇，會成為很親切貼地的聆聽材料，分享給其他友儕學子時，大家彼此間亦可吸收和體會劇旨和當中的正能量。

我希望這樣有意思的廣播劇工作坊，可持續推廣到港九新界更多校園，讓更多青少年體會領悟到廣播劇的樂趣及深義。



◆筆者參加的學生們！作者供圖



琴袖乾坤 余似心

## 手袋顯性格

如要外出，除了手機外，我必須帶備的便是手袋了。縱使手機已包含了錢包，家門用密碼鎖，但肩膀上沒了個袋，人就沒了安全感，若有所失，相信絕大部分女性都會有同樣心態。這感受是銀包插口袋出門的男士永遠所不能理解的。

手袋尤其顯現一個人的性格，有人拿個小包就瀟灑出門，有人的包包大得可以容納半屋家當，書籍、化妝品、衣物、頸巾、水壺、工作文件……有些隨身物品甚至是令人難以想像的。翻看一位女士的手袋，如同揭露她的秘密，也從中足見她是什麼性格的人。

所以說手袋對於女性，有着多重意義，是實用的行裝、私物的承載、秘密的隱藏、性格的表達、身份的象徵、服飾的部分、藝術的展現、心情的顯露……不少手袋也和主人之間有着難忘的故事，記錄着感性的歷史……男士們看到這段詮釋會昏掉了吧！

最近看了在太古廣場舉辦的

「Bag: Inside Out 亞洲巡迴展覽香港站」，展出240件來自世界各地的包包，年份遠至16世紀，每個都是藝術品，有着感情，記着不同的故事，很是特別。

這是太古地產與英國維多利亞與艾爾伯特博物館合辦的展覽，展品獨具匠心彌足珍貴，如英國瑪嘉烈公主、戴安娜王妃的手袋；影星慧雲李(Vivien Leigh)和陳慧琳的珍藏；造型高雅創新的Fabergé Egg晚裝手袋到Karl Lagerfeld設計的Lait de Coco晚裝手袋；美國劇集《色慾都市》

主角莎拉謝茜嘉柏加(Sarah Jessica Parker)在劇中使用的經典Baguette、由Hermès的傳統工藝到街頭風格。此外，還有手袋製作的草圖和工具等，展品豐富，增長知識。場內更設導賞、工匠工作坊、「Bag the Spotlight」360度影片拍攝裝置。公眾免費入場，展出至7月中，值得欣賞。



◆「Bag: Inside Out」展覽中設計獨具匠心的手袋。作者供圖



彭慶梅

## 千年古韻杏花美

我家鄉的千畝杏花盛開了，這裏是杏樹的海洋，杏花的海洋，有着千年古韻之美的杏花吸引着眾多遊人前來參觀。

千畝杏花順着坡嶺舒展着、瀟灑着、聲勢浩大地綻放着。滿坡嶺的芳草茵茵，映襯着繁點點，清風拂面，花枝微顫。花團錦簇香滿人間，花香馥郁令人醉夢其間，疑似天上的雲錦裁剪。放眼望去，杏花花海銀裝素裹，一串串，一樹樹，層層疊疊，堆積積一般。粉嘟嘟的枝條上泛着淡淡的紅暈，花骨朵兒迎着春風吐蕊綻開，或嬌羞蓋紅含苞欲放。

在暖暖的艷陽無照下，杏花身着美麗的霓裳，嬌美纖柔在微風裏。近觀，朵朵杏花嬌豔羞紅吐着蕊絲，密密匝匝點綴滿枝條。遠眺，一樹樹杏花宛若香雪映照，紛紛揚揚散落在杏林間，潔白素雅。千姿百態的杏花花朵吐着蕊絲，含着嬌羞，展俏着白玉片般的花瓣兒。蕊絲細細如絲線，每朵兒大約有三四枚蕊絲，每枚蕊絲頭頂着一小撮金黃色的花粉。圓圓的花瓣兒潔白如玉片，若微型小團扇，微微地扇動在輕風裏，怎能不讓人心生歡喜呢？

杏花似紅又非紅，似雪不是雪，潔白色的花朵兒由紅褐色的花萼盤托着。當五瓣白玉片般的花朵兒完全綻放開來時，紅褐色的花萼也分成了5個小瓣子，5片花瓣瓣子反折過來，緊靠着花萼基部。潔白如玉的杏花由紅褐色的花萼盤托着，展翹着金黃色的花蕊，潔白色、紅褐色、金黃色、三色相互映襯着，盡顯杏花色彩絢爛，風姿萬千。在杏花的海洋裏，千萬朵杏花盡顯風情萬種，那麼嬌美，那麼燦爛，令人賞心悅目。這片玉海微波蕩漾在我的面

前，滿眼盡是白玉片在翻飛，令我流連忘返。杏花香吸引來成群的蜜蜂和蝴蝶，嘓嘓嗡嗡，牠們吟唱着有關杏花的讚美詩，輕巧靈動地在花叢中翩躚起舞，熱鬧着、歡愉着。無數的鳥雀飛來了，嘓嘓嘓唱着讚美杏花的歌兒，鳴音清脆悅耳。杏花香吸引着無數的遊人前來參加杏花節，他們穿梭於杏花林間，攝影留念，沐浴着春日暖陽，一張張燦爛的笑臉就如同一朵朵迎風綻放的杏花兒裏。

在杏花盛開的季節裏，各種杏花節的活動正如火如荼地進行中。航太農業大棚裏，各種蔬菜瓜果花卉展覽吸引着各地客戶。迷你馬拉松比賽的運動者，歡快地奔跑在馬路上，他們熱血沸騰，爭先恐後，賽出了強壯的體魄，賽出了風格。廣場舞比賽的舞台上，衣着艷麗的舞者揮舞着衣袖，鮮艷的裙擺在風裏舞動着，舞成了一朵朵嬌美的杏花。鄉村旅遊，餐飲美食，微視頻比賽，攝影作品展，杏花詩歌散文比賽，一系列活動豐富多彩。城鄉振興，文藝先行，奔向新時代的號角已經吹響。

以杏花節為契機，富饒秀美，生態宜居，成為家鄉魅力城鄉建設的主旋律，現代化新農村呈現出新面貌，美麗鄉村風貌令人刮目相看。開發建設山村度假休閒旅遊，打造扶困救弱的小菜園，金線河銀線河生態環境治理保護，金線河與銀線河家園建設，木業產業園招商引資等，形成了幹事創業、政通人和的良好局面。這些如杏花般美麗的成績，無不詮釋着城鄉建設的新成就，各條戰線上的家鄉人都有一顆杏子般的心，懷揣着新夢想、新希望，凝心聚力，苦心經營，以昂揚奮進的姿態，闊步邁向新時代。千朵萬朵杏花美，魅力鄉村景致美，沂

蒙大地上的家鄉人亦美。千年杏花文化的古韻在沂蒙大地上流芳，這裏是我的家鄉，是我的文脈扎根的地方，這裏是華夏東夷文化的發祥地，文脈源遠流長。至聖先師孔子杏壇開講，有教無類，不分貴賤，因材施教。孔子為社稷民生着想，以禮樂教化於民，開啟教育之先河，傳播儒學之精華。遙想，那時先師坐於土壇之上，神情自如撫琴弄樂，四周杏花吐蕊綻放，學子朗朗誦書之乎者也，研討着家事國事天下事，那該是多麼美麗的杏花壇講座？暮春遊，先師帶領一眾弟子來到了我的家鄉東山之巔，發出登東山而小魯的千古慨嘆。他一定是坐在了我家鄉的杏樹下，誦詩教誨着眾弟子，才有了冥冥之中家鄉人喜愛栽植杏樹的文化傳統。宗聖曾子承上啟下，將儒學發揚光大。荀子夏開壇授課，廣收門徒，傳播儒學文化思想。金線河銀線河流淌着華夏東夷文化裏的千年杏壇古韻馨香，家鄉人將至聖先師的禮樂仁教教誨植根於沂蒙大地，植根於後世子孫的心田。

眼前這一望無際的浩瀚花海，繁盛着、蔓延着，花團錦簇如夢幻一般，牽引着我穿越到先師的杏壇前，我端坐着，認真聆聽着，心領神會着教誨。那如白玉一般瑩亮潤澤的杏花，絢爛多姿，光芒四射。一樹樹杏花兒宛若盈盈香雪，纖纖柔柔美如畫，深情款款入我心，我欣賞着、讚嘆着，我該用怎樣的文字才能書寫出杏花的含羞與嬌美呢？這一片粉妝玉琢的杏花，聲勢浩大地盛開着，美麗在沂蒙大地上，綻放着生命的光彩與魅力，飄逸着悠悠千年的杏花古韻芬芳，嬌美、素雅。一如我此刻的心境，原來，那千畝杏花是美麗在了我心裏。



網人網事 狸美美

## 誰殺了翠花？

22歲的女網紅翠花，在半年內狂減60斤後，在某「減肥訓練營」猝死。悲劇引發輿論關注，一眾媒體爭相報道，看過之後，在悲傷惋惜間，更強烈的情感是憤怒和擔憂，翠花之死真的是意外嗎？到底是誰殺了翠花？而翠花之外，還有多少危險的翠花？

首先難辭其咎的肯定是各種不正規的「減肥訓練營」，這也是媒體報道最多的部分。拜減肥大潮所賜，「野雞」減肥營這兩年正如日中天，某書某音隨便一搜都是海量信息。這種減肥營慣用的模式是把學員騙去荒郊野嶺封閉訓練，話術套階不停圈錢。而如果只是圖財還算萬幸，可「要命」的是，無知者無畏，越不具備專業知識的江湖郎中越敢給病人下猛藥。小狸曾點開過一個減肥營的宣傳視頻，只見裏面一群「大基數」(大體重者，嚴重肥胖人士)患者正在「教練」帶領下，一邊飢腸轆轆一邊上躑下跳，瘋狂有氣，直看得小狸心驚膽戰又焦急——過度節食加上大體重壓力下如此跳躍，膝蓋是不打算要了？心腦血管是等着爆了？

其次亟需改進的是監管。據媒體報道，目前內地關於健身教練的資質是沒有強制要求的，而這個資質，不僅是其對健身知識、營養學知識的掌握，更重要的是具備專業的急救技能。以香港為例，正規的大型健身中心都要求簽約教練不僅要通過全方位考試甚至是有專業國際證書，更需要每年重溫AED(自動體外心臟除顫器)等使用課程。此外，健身房的安全裝置和措施也有明確要求。但據媒體揭露，很多內地「野雞」減肥營的訓練場甚至連冷氣都不具備。「大基數」、劇烈有氣、又悶熱，

實在是太過危險。除此之外，對於招搖撞騙、不良經營的減肥營目前也缺乏法律監管，民間戲稱很多減肥營是「次拋」，騙完一波是一波，打一槍換一個地方，反正門檻低，找個場地易拉寶一拉就營業，剩下的只是苦主投訴無門。

第三個需要負責的是大環境。A4腰、直角肩、鎖骨養魚、反手摸腰……身材焦慮是當代大部分國人尤其是女孩難以逃脫的魔爪。來自陌陌《2021網民身材焦慮報告》的數字顯示，已經有超過半數(54.1%)的受訪者承認有身材焦慮，64.4%的網民認為自己「太胖」，而25%的人每天都會秤體重。如今「好女不過百」已經過時了，打開小某書，滿眼都是1米6幾卻要減到80斤的姑娘。而就在前不久，某航空宣布，空姐超重10%就要停飛去減肥。先不說規定有多奇葩，就說只看體重不看體脂率，足見坊間對減肥認知有多盲目和缺乏，也再次解釋了「野雞」減肥營為何能謀財害命又紅紅火火。

最後用科普來結尾，希望能幫到人「避坑」：第一，減肥不用運動，靠科學地「吃」就可以完成。尤其是「大基數」朋友，減肥初期切勿盲目劇烈運動，尤其是有氧運動；第二，減肥雖不用運動，但如果想身材更緊致更有線條更好看，卻必須運動，而且是無氧運動；第三，靠有氧運動瘦下去的不會長久，必反彈；第四，油脂不可怕，可怕的是糖；第五，無論什麼方法，減肥的核心都是攝入少於消耗，以此標準可以判斷偽科學；第六，減肥不僅是「管住嘴邁開腿」，更重要的是學習科學知識，可以事半功倍。



信而有征 劉征

## 生境攝影

昨天從上海回到杭州來看一個展覽，叫做《巨幅時代，重構攝影》。策展人是攝影師趙剛，總策劃是孫雲翔。其中最大的3幅照片來自我的朋友劉飛越。這幾幅照片被放置在代表休止的出口處，以突出「巨幅」這一主題。而劉飛越所攝之內蒙風光，一水兒的草原，不過卻不是綠汪汪洋般蕩漾的生動，而是漫天黃色，令山色、草色和黃土地凝聚出一個無人之境來，空空曠曠地滿是孤單。

看久這場景，你難免陷入沉思，及至醒過來，你卻安靜了。既然照片裏的黃土地一成不變，這片土地上的一切就漸次奪目而來。石塊的形狀、旗人樣式的藍色拱門、半山坡上遊走的羊群、角落裏極小的牧羊人，以及山頂上的一棵歪得過分的小樹。目光游離於何處，何處便是故鄉，可以留住你不往前走。

不像我們以往看到的那些立體片，多以還原自然的名義企圖帶來一個立體世界。說是立體，不如說是一個秩序世界，何處是實，何處是虛，都很謙遜地主次分明。劉飛越的照片不是，他立意要創造出一種真正的平等，包羅萬象的。以至於第一眼看上去，他的照片像是絕對平面的。但不是平淡的平面，是包容的平面，含蓄的、將一切都放置於它自

在的位置上，等着你去看到。而這意圖還是一種技術。為此，劉飛越去購買了一台Masterway技術相機，是專門拍大畫幅的那種。並且，他會將鏡頭對準一個場景，定焦於此，拍一張，依然是這一場景，定焦於彼，再來一張。最後把這些同一場景的照片重疊，只突出定焦的那些個點。於是，明明你只看到一個場景，實則這照片是多幅照片湊於一處完成的。

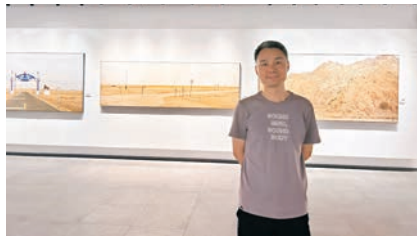
這種拍攝的核心在於沒有一個核心，它將場景去中心化了。照片當中的每一處都是重點，都清晰，就像《思考的瑪麗·泰蕾茲》，通過被射擊的瑪麗·泰蕾茲的五官輪廓，畢加索將一個美人的正面像、側面像雜糅成一張臉，拼出一副超越時空的超現實主義繪畫。劉飛越所做的，是利用多定焦技術，通過眾生平等的觀念，使一副照片擁有了諸多焦點。處處均可留心，留心便有收穫。而且這視覺的盛宴是這一時一刻的定格，是不同時間集聚而成的，因而是豐富、可凝駐駐足很久的。

其實這整一場17位攝影師、40多幅作品都利用這種方法完成。一場多焦點是這次攝影默認的技術原則。甚至於，這個整體場景比布列松注重結構的場景還不落痕跡，場景僅僅作為一個不可動搖的整體真實存在於此，

來表達空間上的絕對關係，這不是人為臆造出的主觀世界，而是一個客觀世界的自然樣子。如果說這世上真有一個客觀的話，那就只有這樣自然對應的客觀，不是一個虛假搭建的人為景觀，這是真實本身。就像維特根斯坦在《論確定性》當中所說，如果說這世界有什麼東西是一定存在的，那就是系統。

但是，劉飛越他們的系統不是人為硬扯上關係，而是展示生態本身。一些人來了，一些人又走了，可痕跡在。這照片記錄痕跡，在一個巨大的畫幅當中，沒有誰比誰更重要。萬物與人，先與現在都是在平等時且一覽無餘的。

劉飛越他們想要留住時光，還有活着的一切，即便它們都必須在一個固定的場景當中，可眾生平等而眉目清楚。因此，我願叫這個蓬勃的實驗小團體為生境派攝影師。既有一種境，更是萬般生。



◆攝影師劉飛越。作者供圖