



源於真蓮

李漢源

「而立之年」，幾年下來更向「不惑之年」進發，生活的重心可能就轉而為事業拚博，每天大部分時間都是在辦公室坐着對着電腦。假若我們開始因每天辛勞而慢慢放棄運動，那麼就很容易形成「中年危機」，身體機能能走下坡，大肚腩、三高、皺紋、肝胃功能減弱等等症狀通通出現。中年危機不分男女，而最簡單解決這個危機的不二法門，就是持之以恆的運動了。簡單如每天跑步30分鐘左右，跑步一個月我們可以看到體重減輕，跑3個月就會發現心肺功能有所加強，6個月身體免疫力增加病痛減少，一年就可把三高踢走，長期下去身體也可保持健康，還可促進新陳代謝抗衰老。

假若我們放棄運動，加上飲食方面不注意，最終就會在你不知不覺間慢慢形成肥胖。肥胖通常是指皮下脂肪的積聚，如腹部及臀部的贅肉，這可以看到，但還有一種脂肪不為我們所見，卻是對我們身體健康有莫大影響，就是「內臟脂肪」。內臟脂肪通常積聚在腹部內的器官周圍，肝臟、胰臟、小腸及大腸等器官附近，內臟脂肪比皮下脂肪更影響我們的健康，當內臟脂肪去到各器官附近就會對各個器官的功能帶來直接的影響，例如直接干擾肝臟的新陳代謝功能，影響胰島素的敏感性，增加糖尿病機會，提高心臟病及中風的風險等等。

有人問，只是正常生活，較少運動

中年危機

而已，這就會引致中風了嗎？這並不是危言聳聽，在這裏經常提出大家要做運動，如能做到的話最好運動加上控制飲食，不然「愈不動，就愈不想動」，對身體的影響是慢性且深遠的。

持續做帶氧運動，可以降低內臟脂肪儲存量，雖然從外表看來可能沒有顯著「減到肥」，但內臟脂肪會慢慢降低，體能方面有進步，持續運動或加強運動的程度也就更容易得心應手。做運動並不是叫大家去跑馬拉松，其實最低要求的只是每天適量做運動30至50分鐘，當然有人會指工作繁忙，每天30至50分鐘用作運動實在太奢侈了，不過曾經有一項研究，中年人如果能每天進行高強度間歇性鍛煉（HIIT），其重點是在短時間內達至高消耗的效果，以衝刺形式進行2分鐘的HIIT在24小時內增加的新陳代謝跟跑步30分鐘一樣多，當然要在自己能力能承受的範圍下進行吧，但這也證明了「沒時間運動」已經不是藉口了。除運動外，飲食方面一定要減低攝入高糖食物及含糖飲料，因為這些是增加內臟脂肪的元兇。最後，當你發覺肚臍愈來愈大，最好快些作體檢及見家庭醫生，獲取專業意見如何保障身體健康。

雖然我們不是專家，不知道做什麼運動對身體的哪一塊肌肉是最好，但當你每天開始做適量運動，就會從身體自然發覺有收穫，生命在於運動，尤其是我們踏入中年，更需要加強身體鍛煉，大家告別惰性，以運動輕輕鬆鬆去掌握自己的健康人生吧！



方寸不亂

方芳

牠闖進了「劊房」

朋友郵輪冰島遊，傳來一張寒氣逼人的照片，令身處「熱島」的我們，有清涼解暑之感；朋友也因為未能趕及購票「出海觀鯨」，而只能在郵輪上悶坐冷板凳。

倒是身在「熱島」的香港，觀鯨「快樂指數」飆升，近日西貢水域有布氏鯨誤闖淺水區覓食，被眾多觀光船近距離包圍，以致背鰭有螺旋槳造成的傷痕，安全情況令人擔憂。專家指，鯨魚對噪音很敏感，突然的移动和人為滋擾，都會破壞牠們的天然行為和遷移模式。有關保育團體和專家建議，政府應考慮暫時封閉該水域，禁止船隻駛近，或在該區域實施限速安排。

如果有外遊阿拉斯加或沖繩「出海觀鯨」經驗，都會看到鯨魚自由自在游弋的壯觀情況，幸運者看到鯨魚的「噴水水柱」、「頭尾擊水」、「躍身擊浪」、「浮躍」等動作。原來「擊水」動作是為了恐嚇侵略者，「躍身」是傳達求愛訊息，垂直「浮躍」是觀察游水的方向。反觀香港西貢觀鯨，大包圍下的布氏鯨，好像闖進了「劊房」一樣，因環境所限，只能張口覓食，活動也是無所作為；協助牠回到大海，重回生活軌跡，是我們應做的事。

年前也曾參與過阿拉斯加郵輪之旅，觀鯨、觀熊都驚鴻一瞥。每年夏天是阿拉斯加冰川灣的旅遊旺季，為當地帶來可觀的收益。專家說，重量級郵輪發出的噪音，令鯨魚的家變了「擁擠的酒吧」，鯨魚要「大聲地說話」，才能令對方聽見。有科學家觀察到，在新冠疫情期間，各國旅遊業停擺，反而讓大自然生態得到休養生息，阿拉斯加冰川的座頭鯨，在疫假期間變得快樂，因為沒有大型郵輪，也沒有遊客賞鯨船，海上交通量下降，海底異常平靜，鯨魚對話的音頻，不用刻意放大，在聲音傳遞清晰的情況下，鯨魚分布的地點更廣闊。疫情過後，遊客又來了，相信鯨魚的「快樂指數」，恐怕又要因此下降。



書聲蘭語

廖書蘭

香港書展話一二

每年一度的香港書展是香港多元文化之一的盛宴，即便在新冠疫情3年中，只辦了一年，兩年在網上和實體交互舉行。自今年3月政府宣布社會全面開放後，盛夏7月的書展也適時地大張旗鼓，湧入了四面八大批愛書的人群；就像疫情以前一樣，出了港鐵灣仔站的閘口，就看到如蛇餅似的一行人潮，順着井然有序的隊伍，走上行人天橋，只見兩條長不見頭、不見尾的人龍。

年齡層的跨度度很廣，有中學生結伴排隊參加書展的，有父母攜兒帶女排隊等入場的，也有長者排隊打算逛遊的。在酷熱天氣下，人人依序緩緩前進，無人插隊，不見有人吵架。這種斯文有禮又浩浩蕩蕩的景觀，不僅讓書本有了溫度，也讓來自台灣大學前校長管中閔看到了香港人愛書、喜歡買書看書，這一點讓他驚艷不已。這不是管中閔的預期，他說：「都說香港人比較功利，不注重文化；但是一個書展，完全顛覆了我對香港舊有的印象。」

管校長說，第一次來香港書展，特別是以作者的身份來演講（今年3月，管中閔與楊渡合寫了《大學的脊梁》一書）。他看到具有國際規模的會展中心，無論是書攤位的設計、人流的安排、各大中小的演講室，甚至還有可容納3,000人的演講廳，會場布置複雜多樣，令他大開眼界，嘆為觀止。最令他驚訝的是，人潮洶湧

澎湃，還有來自內地各地的讀者，有的拖着行李箱，主要是要打書回去。

作家楊渡說：「來過幾次香港書展，一方面看到香港家庭重視教育，帶小孩來參觀書展，另一方面看到香港是重要的開放型城市的樞紐，是華人的最佳閱讀平台。」兩相比較下，台灣的書展只對內部，德國法蘭克福書展，注重版權、著作權，只有香港書展是面向國際全面性的、多種多樣的。

來自台灣二千年後的當紅作家黃山料說：「香港和台灣很不一樣，香港有很多不同文化背景成長的人買書，而台灣僅是自己人買書，香港書展的作者與讀者有高品质的互動，所以香港是華文書的最大市場。」

書展期間有600多項文化活動，包括名作家講座系列和文藝廊展覽等。邀請嘉賓包括著名的作家余華、馬伯庸、管中閔、楊渡、黃山料、網紅羅振宇、溫拿樂隊、前單車代表隊成員黃金寶及黃翠如等。

在「年度主題作家」展區，展出阿濃、周蜜蜜、韋姪、孫慧玲、梁望峯、潘明珠、潘金英、廖書蘭、君比、何紫的書目與藏品，還請阿濃、周蜜蜜等作家分享兒童文學的寫作心得。頗有繁花似錦，讓人目不暇給之感。張隆溪教授說：「經過幾年新冠疫情的隔離，今年可以自由活動，參加書展和各種講座的人都很多，使人感受到香港人對書籍和文化活動的濃厚興趣。」

希望今年的香港書展能成為一個前進的契機，無論在文化、金融、貿易和航運交通等方面，都能得到很好的發揮。

管校長說，第一次來香港書展，特別是以作者的身份來演講（今年3月，管中閔與楊渡合寫了《大學的脊梁》一書）。他看到具有國際規模的會展中心，無論是書攤位的設計、人流的安排、各大中小的演講室，甚至還有可容納3,000人的演講廳，會場布置複雜多樣，令他大開眼界，嘆為觀止。最令他驚訝的是，人潮洶湧



作者廖書蘭主編《文學世界回眸》，商務印書館出版。作者供圖



翠袖乾坤

連盈慧

防核於未然

日本8月排放福島核污水之前，不妨先重溫兩段舊聞：1970年工業污水曾導致畸形孩子臉出現，儘管工業污水未必是核污水，可見任何工業污水有害已成事實；日本9.0級地震後，出現本來是小魚變成壯如人體的大魚，已經令人驚異了，也許大魚肉多，一網千斤，切成魚生，入罐外銷，毀屍滅跡後還可視為國家財富的「喜訊」，才沒引人注意。（貴賓問題食品，才令侵略國先謀財後害命原則嘛！）

同時出現的九足章魚卻引起不少評論，專家說章魚九足也曾在其他地方出現過，但是不遲不早偏在鄰近福島核電站出現，證明輻射影響章魚變異也是事實；換言之，所有九足章魚，也是受過不同類型輻射污染，總之都是令人害怕的輻射。

日本一向崇尚軍國主義，今日肆意復辟揮舞軍國主義陰靈旗幟下，當年狂吞整個世界的野心已蠢蠢復甦，核污水堅持要排放到太平

洋，威脅到多個國家人民飲食安全而不顧，岸田支持度日見新低，連87%本國人民認為有損國家形象仍置諸不理，對國際全無責任感的軍國主義橫行歷史本性，今日已見全面暴露無遺。

特區政府為食安及時禁止福島十縣食品，本來是順應民意才果斷立法，試想普通工業污染物的輻射已經嚴重，何況是形同猛獸一樣的核污水。生果店中選隆重標明日本的超高價生果；無知小食店為「招客」標明日本雞蛋的蛋糕，盲目的哈日者仍照買如儀，是存心捨身護日嗎？

核爆後日本食品亦早已味非其味，日本國內亦有傳聞，認為稍為安全的本土產品不會外銷，笨拙的哈日舌對日本的食物總吃不出來，不外乎物離鄉貴的心理因素作怪罷了。大阪一個日本朋友長年就吃「中華料理」。

福島十縣食品禁止進口後，轉營不同家鄉食品何嘗不是新的生機，中國廚師高手多，食肆老闆到內地搶人才也是時候。



肉片來自這條輻射魚，你敢吃嗎？ 作者供圖



百家廊

鍾倩

重生記

如果死亡是一次遠遊，父親走後，我一直不斷地尋覓。轉眼間，他離開3年了，該忘記的沒有忘記，在看不到的地方生出翅膀，撲閃撲閃，往事輕盈如羽，清晰如昨。

多年以來，我很厭惡自己的影子，帶着輪椅的車轍，走到哪裏都能被認出來。直到住進醫院病房，走廊裏、電梯間、檢查室，隨處可見相似的車轍，影子也瞬間迷了路。然而，恍惚間我看到了父親的身影，那麼的熟稔，又那麼的陌生，他歪着半個身子，細長雙腿，腳步踉蹌，待我上前確認，卻發現認錯了人，不禁心頭一緊。以至於那段時間，我特意選擇在午後去門診樓，就是想再次確認，卻再次撲空。我哭了，我根本追不上父親的腳步——置身於時間的荒野，我看到的是衰老期的「他」，半個父親在疼，半個我在流淚，就這樣完成了一次對視。事實上，我們活在當下，也活在過去，記憶的魅影如影相隨，但好在有記憶，使我攀援着這根繩子，苟延殘喘地活着。來到世上，父女一場，我們在一起僅生活了35年，實在太短，短得來不及提筆記錄下來。

父親自幼被抱養，1歲多時因奶奶看護不慎，摔傷腰部落下殘疾。畢業後安排工作，本來能夠順理成章進入高校，中途被人擠兌，爺爺找到領導也未能挽回。或許，身體本身就是命運，多年來他帶着病傷，就像拖着一條無形的枷鎖，先後經歷單位破產、下崗擺攤、女兒生病、中年喪父，他始終保持隱忍而沉默，樂觀示人，樂於助人，內心深處潛伏着一座火山，隨時都有爆發的風險。時間久了，他早就被名目繁多的苦痛壓得喘不過氣來，腦血管堵了，先是左側，後是右側，再後來，雙側都栓塞住了，面對所剩無幾的逼仄空間，他繳械投降了嗎？沒有。至今我清楚

記得，他最後一次出院回家後，每天坐在床邊，打着手電筒，眯着眼睛看報、讀書，那樣子專注又可愛。那個時候，我尚不懂得，受困於心靈的折磨並不比外部的壓力小。他的苦，他的難，他的淚，他從來鹹口不談，連同自己的身世一起被封存和窖藏心底，直到生命的最後1分鐘。

父親性格耿直，待人實誠，最煩求人。為了我，他卻沒少低下頭來求於他人門下。小學入學的關口，因戶口晚來1年，他低頭答應了校長提出的交換條件，20年後在山上遇見校長，對方很知趣地匆匆離開，前幾年聽說她因癌症晚期去世。初中升學的時候，父親的同事家屬是教導主任，只為打聲招呼的事，他不知徘徊了多久才說出了口。後來，單位破產，老廠長病逝，以前車間裏的女同事自告奮勇競聘新廠長。為了找份值夜班的工作，父親硬着頭皮找她多次，又輾轉登門送禮，事後才知道給她送禮的人多着呢。晚上值夜班，白天也不在家，騎自行車跑出去，一整天不見人影，打聽給我治病的偏方，一個父親的苦心孤詣並不比母親少，只是不善於表達而已。如呂德安的《父親和我》：「像過冬的梅花/父親的頭髮已經全白/但這近於一種靈魂/會使人不禁肅然起敬/依然是熟悉的街道/熟悉的人要舉手致意/父親和我懷着難言的恩情/安詳地走着。」十幾平方的傳達室，恍若密不透風的鴿子籠，我不知道父親在高溫天裏怎麼熬過來的。裏面的廠房都租了出去，改建成了大排檔，每晚晚上鶯歌燕語，K歌的、醉酒的、打架的、失戀的……

多年後，一朋友和我說起，有一次跟客戶去大排檔聚餐，不小心把手機掉進茅坑裏，那是早廁啊，惡臭沖天，抱着試試看的態度找看門的大叔幫忙，他二話不說用竹竿給打撈上來，衣服濕得呱呱的，想着謝謝他，轉眼問他鎖上門不知去向。我聽

着聽着，眼角溢出了淚，很想告訴他那位大叔正是我的父親，話到嘴邊還是嚥了回去，因為父親知道了會不高興——他不事張揚，做了好事不留名，且從小要求我要謙遜。

大涼山彝族自治州阿微木依羅的小說《重生記》，做了回大膽設想：主人公是個落魄的「淘金客」，在河面上撐船飄盪，他想改變這種生活，於是來到南天門，請求天仙幫自己實現願望。然而，他的父母不答應，寧可溺死也不想重生。與其說不願重生，不如說不肯回溯痛苦的記憶。「我低估了他們的內心需求和某種對生活隱忍的掙扎，再平庸的人類，也有他想改變的東西，只是別人選擇隱忍，吞下了所有苦果，而我，把這種改變折騰到天上去了。」回到現實中，人生是單程航線，沒有回頭的餘地——但是，往事就在那裏，頑固地矗立在那裏，使我來回往返和漂移。走在大街上，邂逅與父親年齡相仿的人，我不由自主停下腳步，看得眼底發熱；出入小區時，遇到與父親一起長大的鄰居，望着他們不再年輕的樣子，滿頭銀髮，後背佝僂，我的心裏一陣痙攣，說不出的失落感。

6月的最後一天，父親去世3周年。3年的時間，並未有多少改變，但足以使一個人能夠走出記憶的黑洞。無論發生了什麼，我不再奢望着從過去那裏索取什麼，父母乃是生命的源頭，父親之死導致時間的懸浮或分割，釀成了我體內的疾病，留下了難看的疤痕，我除了帶着它向前走，別無選擇。抑或說，這個世上，沒有誰比誰更幸運，較早地直面生死課題了，悟人生，也不失一種幸運——某種意義上說，我獲得了重生，精神層面的脫胎換骨，而父親以另一種方式存在，他不過換了個地方，陪伴我並肩走下去，走在雨和雨的間隙裏。



獨家風景

呂書練

有感中華文化傳播

香港有逾九成是華人，日常中的中華文化活動也不少，像每年十多天的公眾假期中，就有多個是紀念傳統文化的，如農曆新年拜年、做年糕，端午節划龍舟、包糉子，中秋節吃月餅等，都是民間文化活動，並具有歷史意義，比如紀念詩人屈原等。還有具香港特色的活動，諸如長洲太平清醮、大澳端午遊涌、大坑舞火龍等。只是我們視這些習以為常，不太留意。

香港人普遍「崇洋」，此乃150年殖民管治教育和西方文化長期以強勢之態熏陶的結果，也因為我們優秀的傳統沒得到很好的弘揚。去年訪問鄭培凱教授時，這位香港城市大學中國文化中心前主任在分享研究心得時，也談了個人的觀感和經歷。

鄭教授說，在香港，無論是天后誕，還是太平清醮，很多人都去看，但由於對文化內涵的宣傳不夠，一般人只視之為觀光項目玩一下。但這些活動跟當地人的生活是密切相關的。像太平清醮，大家都聚焦於搶包山，往往不去理解其中的民間信仰與辟邪消災作用，都源自嶺南文化風俗。這些活動提醒人們，我們生活在香港，是在嶺南文化的主導下，再融合其他多元文化，發展出香港獨特的生活形態。

他同時觀察到，香港不少學校的音樂教育都以西樂為主，老師上課讓學生練習的樂譜也是西樂的，甚至他自

己在台灣讀書時，音樂課練習曲也是西方音樂。因為音樂教師接受的是西方音樂訓練。他還舉例說，《梁祝小提琴協奏曲》主調是源自越劇，《黃河鋼琴協奏曲》則改編自冼星海於1939年的《黃河大合唱》。為什麼不可以從中取出一段當學生練習曲？

我近期欣賞了不少中國書畫展和多場中樂音樂會，深刻感受到中華文化的魅力，尤其是香港中樂團，演出常常令人驚喜。樂團經常巧妙地跟不同的藝術如戲曲融合，令演出形式多元化，更有一些具教育普及性或呈現獨特性的活動，比如以某種樂器掛帥的小組音樂會或社區音樂會等。這個新樂季以「和」為主題，更充分體現中國人最講究的「和諧」。所謂「家和萬事興」，這句話對經歷過多次社會騷亂和爭吵不休的香港人來說，感受尤深。

新季刊的設計也相當有心思，將中國書法和戲曲的美融入其中，配以現代的設計線條，令人覺得中樂也可以很潮。這對喜歡追求新潮的青少年尤其重要，我在現場經常看到很多家長帶着小朋友來，這正是文化傳承啊。

很多人談到傳統文化，或說到流行文化，往往將兩者對立起來，不是傳統學者對流行文化嗤之以鼻，就是都市潮人對傳統文化不屑一顧。但在現實社會，兩者是相輔相成並互為依存的，聰明者往往擅長將兩者結合、交融，再創作出新的藝術作品和催生新文化。



琴台客聚

伍采采

帶着秤砣上路

與父親一起過了一個沒有吃鴨子的端午節。

南充是座千年古城，從父親住的鄉下到城裏很近，大約只有20公里的路程，燕婷夫婦第一次來，自然不能總是呆在鄉下吃桃子摘李子看雞飛狗跳，家偉便安排了南充半日遊，在端午這天帶着他們，冒着烈日參觀了《三國志》作者陳壽紀念館——萬壽樓，以及在嘉陵江畔聳立了千年的白塔。

離開南充回到一江之隔的龍門鎮，燕婷在家偉尋到的飯店請父親和我們吃飯。家偉趁着上菜的空隙飛快地跑到街對面的鍋盔店買了幾套鍋盔夾涼粉，對於這不起眼的川北小吃，在南充久住的父親照舊是沒有什麼興趣的，燕婷夫婦倆多是對它感到新鮮好奇，而我則是接過來就狼吞虎嚥，儘管鍋盔很大，涼粉很多，還是一口氣就吃完了。結果，菜還未上桌，鍋盔涼粉就填飽了肚子，心裏亦因為它而填滿了回憶。和鍋盔夾涼粉一樣，龍門碼頭在我從前的文章裏出現的次數也很多，自然也是要帶燕婷他們去看的。

到龍門碼頭的時候已是傍晚，彩霞滿天，把

江面映得紅彤彤的、金閃閃的，龍門沱的水流緩緩，在夕陽下靜若處子。父親和家偉說，江邊的龍王廟年復一年，被龍門沱的大水淹了一次又一次，導致江邊上雕塑的娘娘像的頭被水流沖掉了一次又一次，補了一次又一次，後來，隨遇而安的龍門人懶得再給娘娘補頭，乾脆在石崖上給娘娘畫了個頭……反正還是要再被水淹的。因為娘娘頭的故事太有趣，倒令得大家忽略了鯉魚跳龍門的傳說。

中國有「龍門」的地方很多，鯉魚跳龍門的傳說也無處不在，各地的人們似乎都很介意自己所在的「龍門」是不是「正宗」的。南充的「龍門」歷史可以追溯到宋代，然而龍門鎮的人們安逸灑脫慣了，好像並不在意龍門的正宗與否，對他們來說，不管是否正宗，它自古以來就一直存在，並將繼續存在下去。就像龍王廟旁的娘娘像，即便她只剩下一個畫在石崖上的頭，也絲毫會影響供奉她的香火。

龍門碼頭改建後的大壩規劃並不好，上面擺擺爛爛的、賣小吃的、賣各種小玩意的胡亂地擠在一起，昏黃過後，大壩上的人大聲地吼叫着，音樂亂七八糟地放着，看來雜亂無章，卻

是充滿了熱鬧的煙火氣。

待燕婷拍夠了照片，我才得空告訴她，大壩前面那片清淺的水域，從前是一片乾淨的沙灘，還有一大片的蘆葦叢。我的外婆還在的時候，常會帶着年紀還小的我，走幾里路到龍門鎮，買一套鍋盔夾涼粉給我，一路吃一路走到龍門碼頭，兩人一起坐在碼頭邊的青石板上，靜靜地看蘆葦飄揚，看江水遠去。

如今那些青石板也不在了，鍋盔夾涼粉的味道卻始終沒有變，每次在龍門鎮吃鍋盔涼粉，就彷彿外婆還陪在我身邊。

過了端午，第二天便啟程去雲南，對我只回來住了3天就要走，父親眼睛紅了，但他沒多說什麼，只是一大早就去摘了許多桃子，說順路和我們一起到龍門鎮去賣桃子。鄉道狹窄曲折，有時候看不到對面來車，便是一腳急刹，父親賣桃子的秤砣被急刹車留在了我的車上，滾落在座椅底下幾天後才被發現。

我並不擔心，任性的父親可以用任何辦法去賣他的桃子，那個秤砣我便留下了。在路上，有時候車子停下來，拿起它在手中掂量，能掂量出一份沉甸甸的掛牽。（ 呆在路之上六）