



何冀平

展了嗎？」成了時尚和品味。

書展除了賣書，還有和書有關的講座，作者、編輯、媒體、粉絲都在場，有講有問有答。《中振話綱目》是一本講中醫藥材的書，沿用古本李時珍《本草綱目》的邏輯框架，繼承對中醫藥研究的極致追求和百科全書式的敘述風格，涉及更廣、考證更精、研究更深，是《本草綱目》的時代化、科學化，醫藥學大眾化。這本書講解中醫藥基本常識和200味常見中藥，圖文並茂，但一般人初看會覺得太專業太枯燥，不會買來看；書展現場作者趙中振的一場生動講解，情況就完全不同了。

趙中振先生曾是香港浸會大學教授，來香港20多年，一直從事中醫藥教學，他為寫這本書，學習李時珍走遍群山「嘗百草」。與李時珍不同的是，他不但考察內地30多省區的藥材主產區，還去了海外7大洲調查。趙中振40多年來行走40多個國家，尋草問藥，經世致用、同濟天下，文明互鑒，這可是李時珍做不到的。

猴棗散，是一種常見的中成藥，具有清熱解毒、止咳化痰、治療支氣管炎或者肺炎的效用，這次新冠肺炎就用得上。猴棗散加中貝母，天竺黃清熱化痰，羚羊角清

書要這樣讀

熱息風，麝香開竅醒神醒脾去積，食慾差的症狀也能得到改善。猴棗究竟是什麼？趙中振為了解開這樣的謎，遠去了印度。不說不知道，原來印度也是草藥國度。當地人告訴他猴棗原名羊腸棗，是印度黑山羊吞食了阿拉伯金合歡植物的種子，在盲腸部位形成。牧民可以通過摸山羊的腹部，知道哪些羊開始長羊腸棗，就會從6月的雨季開始餵養，還另外給山羊吃各種豆科、大戟科、芸香科的植物樹葉補充營養，一般得養120天，一直到11月旱季到來，但能形成的概率很小，所以很珍貴。

原來猴棗是羊身上的東西。印度朋友拉來了兩頭羊，趙中振親手解剖羊，羊有4個胃，猴棗既不在胃，也不在腸，而是在羊的盲腸，他從中找出17顆像小棗核似的黑黑的東西，印度人告訴他，這就是猴棗。像牛黃、珍珠這些結石而成藥的原理一樣，在羊身上生成為藥。為什麼叫猴棗，是象形、象聲、象意就不得而知了。這種深入細緻的調查，知道了來源，了解了藥源，明白了藥理，再進一步，很可能會研製出新藥來。

趙教授選從菜、茶、酒、染、香，這些日常生活不可少的，講解藥食同源的道理，導引人們走進中醫藥王國。現場很熱烈，不時有笑聲掌聲，聽完，對厚厚的四大本書馬上有興趣，紛紛買書拿回家細讀。



梁冬陽醫生

由父母陪同來看醫生。

青春期的女孩子，開始時生殖器官未發育完善，再加上讀書、交朋友以及考試壓力，令她們荷爾蒙分泌異常而出現月經失調。

不過為這位女孩子做完檢查後，發現她的卵巢有個8公分的腫瘤，懷疑是畸胎瘤，這是一種良性的腫瘤和懷孕沒有關係。

做手術前要做一些檢查來區分是良性還是惡性：

醫生可以用手觸診，看這一個腫瘤是光滑還是硬的，是可以推動還是黏住，有沒有腹水。

超聲波檢查可以看到這是囊性還是實質性，邊緣是否整齊，腫瘤裏邊有沒有血管，有沒有鈣化點。

磁力共振（MRI）加造影劑可以看清楚這腫瘤的位置形狀，盆腔內淋巴有沒有增大，給予參考是良性還是惡性，在手術前做好充分準備，特別是這麼小的孩子，如果是良性盡量保護正常的卵巢組織，將傷害減到最少。如果是惡性可能就要做全側卵巢切除，並要看另一側的情況而決定是否做手術。



林作

近月，可能是因為本人自己經歷過一次全城網上被網民圍剿的經歷，我對於網絡上每隔一段時間就會發生的網民們針對一個人事件、一個集團、公司的集體投訴、謾罵、甚至欺凌，真的很感同身受。

留意，我確實不是覺得任何被欺凌的對象是百分百無辜的。但同時，我百分百認為網民有着不良心態，有時候是唯恐天下不亂，故意製造情緒，令很多事情火上加油。

我最近的一大感受，就是一句話概括叫樹大招風，就好似我本人。當我不紅，或者沒有新聞價值的時候，絕對不會有人講我。但當我成功後，以保險業為例，成為全香港最年輕，團隊最多人第一人，Hater就開始來攻擊我了，開始妒忌我的成功。

我平常明白這一種心態，有一種無聊人總是不想有人活得比他更好，活得比他更出色，所以只能夠用言語宣洩他們的不滿。鑒於好多社交平台的匿名性，所以令到一班人更加無所不用其極，想去打倒你，想去摧毀你的心態。

很多人會堅持不下去的。但不好意思，我叫林作，一百年後你看維基百科，林作就是屹立不倒的代名詞。

我完全能夠理解現今網絡社會是一個好好讓人宣洩言論自由的地

做什麼樣的手術？如果是良性的可以做腹腔鏡微创手術。如果是惡性的，可能要做傳統的手術，將含有癌症的組織全部清除。但因為這個水瘤比較大，微创的傷口很小，有機會這個水瘤破裂，裏面的液體和細胞播種般植入腹腔和盆腔的任何組織，即使洗乾淨也有機會播下的種子繼續生長而復發。微创手術時破裂的機會比開腹大。特別是畸胎瘤、子宮內膜移位症穿破後引致復發。如果是惡性的，本來是第一期A，如果完整取出未必需要做化療，但如果破了變成第一期C就要做化療來減少將來復發。

不過，腹腔鏡微创手術好處是傷口很小、復原快、不需要拆線，留院日期少。因每一個人情況不同，醫生會根據你的實際情況作出判斷，同病人商量手術方法。

做手術時醫生會根據他的經驗，做出判斷切多少組織，除了切除的腫瘤部位需不需要擴大範圍，醫生也可以做冰凍切片檢查，手術時請病理學家在位，將切出來的腫瘤即時做病理檢驗，在手術未結束之前得知報告如果是良性，盡量保留好的組織，如果是惡性就要擴大手術範圍，這樣就防止做完手術後，才知道是惡性的要再做多次手術。

網絡暴力

方，但聰明的朋友不可以單方面只看網上言論去判斷任何事情的真實。如果要相信，請相信權威；如果要相信，請大家理性有批判性思考，再去相信你的內心。

我以前在最大的保險公司做事的時候，就經常感受到。無緣無故，一旦提到我的公司，周圍的同行、網上的討論區，總是特別地針對。它是唯一一間如此，被特別對待的。

幸好我是一個自出生以來就是一直命運般特別受關注的人，所以我對此不以為然。只有入行了一段時間才意識到——原來就是因為我所在公司是全港生意最大的、最多內地客戶選用的、最多人的、最多人賺大錢的公司。

這就解釋了一切。就等同當年我在英國，讀完初中後準備轉往全英數一數二著名的寄宿學校哈羅公學。但每次我講起，教育界的人，無論是老師、家長，都是一味地搖頭，說這學校爭議性很大。

我到了哈羅才明白——它是在全球能夠最打響品牌，開國際學校分校的龍頭，它是最吸引不同爭議性，大家族後人就讀的學校、它是最具有培養冒險精神的學校。

可能是宇宙吸引力法則吧，我看得透這些，也喜歡和這樣的夥伴在一起。因為，如果我終日只是活在別人世界裏循規蹈矩的話，今日的我，根本不會有任何成就。



鄧達智

以演技出色馳名，由影帝影后倪大紅、惠英紅、葉童、梁家輝領銜主演的《我愛你》。

上述名單含金量十足，難怪內地票房超越4億元人民幣，4位主角港星佔其三，捷報傳來，特別引起關注。

有幸先睹為快，雖黃昏戀卻流暢敘述，幾乎全無冷場，導演手法特別乾淨俐落，絕無扭扭捏捏，將兩則暮年愛情故事，節奏明快地鋪排，幾乎感受到仍未消逝的青春活力。難怪內地上映吸引的觀眾以40歲以下為主，而非故事中的骨幹人物全皆進入晚年，60歲以上！

故事發生於現代廣州，普通話跟廣州話共用，解除港星語言方面的障礙，讓港人的我們聽得輕鬆看得自然。

好一套讓演員演技發揮得淋漓盡致的電影，葉童與梁家輝在造型方面，比他們真實的年齡起碼超過十歲，葉童更是飾演一名患上癡呆的智障老人。飾演丈夫的家輝演繹愛意綿密，溫馨細膩，就算是搞笑場面都讓人感動落淚。兩位早在相當年輕的歲月已一再捧過影帝影后，但在《我愛你》，更明顯看到二人翻幾番的演技提升。

雖對倪大紅陌生，但開場才不過幾個鏡頭，其演技之超卓，觀眾的我怎不深深體會？



劉志華

窗外，天空藍得像一汪海水，潔白的雲朵伴着蟬鳴聲向我悠悠飄來。思緒被拽上了雲端，飄回到童年的夏天裏。記得兒時的夏天，午飯後母親會把大廳仔細打掃一遍，而後在廳的一側鋪張薄膜，放個枕頭，那便是我們娘倆午休的床了。在沒有電風扇的年代，睡地板就是最好的空調房。午休前，母親並再三叮囑我：「不能出去玩哈，中午的太陽很毒，曬了會生病，還會長毒瘡。」我乖乖地挨着母親躺下，努力地閉上眼睛。母親搖着蒲扇，我的劉海隨着扇起的風起起落落。母親的蒲扇還未等把我搖睡，她自己便睡着了。地板硬得硌人，一股塵土味還老往鼻子裏鑽。我輾轉反側，眼睛在昏暗的屋內漫無目的地遊蕩。我盯着樓板看，把一塊塊木板看成一幅幅畫。隨着視線的轉移，我看見屏風處的採光口，有隻蜘蛛正在修補被風吹破的網。牠專心致志地在網上來回穿梭，我的思緒被那張網纏住了，我變成了那隻蜘蛛，在網上編織童年的夢……

忽聞屋外有風吹過，我聽見屋簷下晾衣杆被風吹動的聲音，聽見瓜棚下的鴨子在煽動着翅膀，聽見鄰居家的門「吱呀」一聲響。而後，一陣細碎的脚步聲由遠而近，在我家門前停了下來。緊接着傳來了小聲的約玩暗號：「嗦咪咪（我的名字），嗦咪咪咪（來去玩麼）？」去，還是不去？我用了幾秒的時間糾結，隨即翻身，坐起，蹣手蹣腳地走到後門，再三回頭確定熟睡的母親沒有察覺，便偷偷溜出去玩。了。「嘶逼牙，嘶逼牙，嘶——」我和小夥伴們來到後山的小樹林，坐在高高低低的樹杈上，晃蕩着雙腿，樂此不疲地學着知了叫。那叫的調調跟蟬鳴聲還真有幾分相似。我們在小樹林裏爬樹比賽，過家家，蟬鳴聲聲，笑聲陣陣，母親的囑咐早已拋到了九霄雲外處。

黃土坡是天然的滑滑梯，孩子們常常成群結隊去玩。大家爬到高高的坡頂，坐好後由



小蝶

上星期，我和Harry哥哥（王者匡）和秦啟維接受新城電台知訊台《他她它的都市生活》主持人泰哥（鄭啟泰）和可宜的邀請，談論香港電視兒童節目的種種。訪問開始，泰哥問我為何撰寫《哥哥——香港電視兒童節目男主持訪談》一書，我回答說大概是福至心靈吧。我這樣回答是因為我從沒有想過要寫這本書，卻在一秒間突然起了念頭。

去年書展時，我到中華書局的攤位看書，遇上其副總編輯黎耀強先生。黎先生與我曾經合作愉快，問我是否有興趣再度合作和希望寫什麼書。我發誓我在踏進攤位前並沒有任何想法，可是，當黎先生問我的時候，我不知為何竟然回答說：「我想寫一本關於香港電視兒童節目男主持的書籍，書名是《哥哥》。」黎先生立即叫好。一本書籍的誕生便是由此開始。今年書展再度舉行時，它已經在中華書局的攤位發售。

我在電台訪問時告訴大家當時我是嚇一跳的，因為我不知道為何我會說了想寫香港電視兒童節目男主持書籍的那句話，覺得十分奇怪。不過，當我寫了很多章後，將一些年份放起來研究時，

暮年對你說句我愛你

韓國原創漫畫，作家姜草同名原著。韓延導演。

與倪大紅演對手戲，就是演技派尖子惠英紅，只聽名字，粉絲們能不體會演技格鬥、好戲連場在後頭？

倪大紅飾演早年從北方南遷至廣州的退休機械工程操作員，離世已十年的妻子死於胃癌，為自己對亡妻的疏忽，發病時腫瘤已擴散至藥石無靈而耿耿於懷，子女成長成家男孫女孫皆備，避不過：對亡妻的歉疚，與漫長的孤軍寂寞。

從「小紅」，一而再再而三奪得影后爾後被好友們改名為「大紅」，惠英紅在銀幕上演繹過無數次不同歲數、不同背景的角色，難道出演一名生活拮据步入晚年的低下階層小人物有難度？

當然駕輕就熟。迎來萬中無一的黃昏戀，真個五味雜陳乍驚乍喜，這演技挑戰的層次才複雜呢！

可以透露兩個感人至深、落淚不止的場面：

1.淒涼版本：面對兒女無情，患上老人癡呆症的愛妻腸癌已至末期，家輝決定跟妻子雙雙服藥自殺；促成並肩攜手走向生命下一程，重要緊執妻子之手，不讓迷路。

2.失而復得喜悅版本：好友家輝、葉童離世，惠英紅萬念俱灰決定回歸老家孤獨營生，無奈與黃昏戀人倪大紅分手。倪大紅感受失戀悲痛，為除生發點光發點熱，毅然離開城市與家人，前往鄉間跟惠英紅並肩面對來日無多的暮年。



◆韓延導演《我愛你》近期票房收幾億，沒有青春少艾當主角，卻是老戲骨影后影帝們渾身解數，讓你邊笑邊感淚流不止。作者供圖

後面的小夥伴助力一推，「吡溜」一滑到底，身後出現長長的滑痕和一溜灰塵。屁股在沙子與速度的摩擦下起了反應，麻麻的，還有些許灼熱感，但小夥伴們卻毫不介意，像是着了魔一樣，剛一滑下來便又衝上坡去。一遍、兩遍……如此反覆，破舊的褲子可經不住這樣的折騰。一位男生剛一起身，褲子破的兩道口子就被同伴發現，「哈哈……他的屁股露出來了。」破褲子的男生趕緊把褲子往前拽，並扭轉頭去察看褲子的破損程度，臉上露出尷尬和不安的笑。回家肯定又得挨揍了，他用手擋着兩個破洞滿懷心事地往家走去。

夏天的菜園子最搶眼的是那一壘壘黃瓜，藤蔓爬滿了瓜架，藤上開着鮮亮的小黃花。碧綠的大葉子像一個個大手掌，把瓜架遮擋得嚴嚴實實。那一根根細長的黃瓜，有的羞答答地躲在葉子後面，有的卻調皮地撥開葉子露胳膊露腿的，誘惑着我們前去採摘。嘴饞的孩子總惦記着別人的瓜，有事沒事在菜園子外晃悠着。待大人午休時，便是孩子們活動的好時機。

記得有次，鄰家小哥自告奮勇說去摘黃瓜給我們吃，我們幾個小不點在園子外忐忑等待。小哥進入園子後，貓着腰左右察看，摘了根又大又直的黃瓜揣進汗衫裏。而後帶領我們來到茅廬後面分享美食。他用指甲在黃瓜上掐了一排印子後斬斷，給我們每人一小截，他自己留一大截。咬一口，一聲脆響，滿嘴清香，小夥伴們喜滋滋地吃着。小哥邊吃邊得意地說：「我把最靚的瓜種給摘了，嘿，用繩子也綁不住。」大家都知道，用繩子綁的瓜就是標記着這瓜不能摘，留着來年做種子的。而小哥卻明故犯，我心裏頓時不安起來，嘴裏的瓜瞬間變了味。那天下午，園主的責罵聲如期而至：「哪個貪吃鬼把我的瓜種給摘了，那麼多黃瓜，摘哪根不好，偏偏摘我留的種……」鄰家小哥聽到後還竊竊地笑，而我的小心臟卻怦怦直跳。我趕緊躲回家，

是加明叔叔的安排嗎？

Harry哥哥6年前曾經告訴我加明叔叔有感年事已高，很想把自己的生平記下，卻苦於不知如何記載。沒想到我竟然如從天而降般走進他們的家庭，並且把加明叔叔的事跡都記下來。訪問後3個月，94歲的老夫人返回他的天家。一切都是天衣無縫的巧合。

農曆六月十四日，即7月31日那天，我約了加明叔叔的妻子Mandy喝茶，一起念記這位香港電視兒童節目主持人始祖。進食前，我向天舉杯敬加明叔茶茶，遙祝他生曰快樂。

茶敘間，Mandy告訴我很多關於她與加明叔叔這對忘年戀人的故事：他們如何認識、戀愛、定情；一起教學、生活的片段；加明叔叔生命最後階段的情況和拚盡全力說出最後一句話；她在伴侶離世後獨自面對生活的哀傷日子；她努力地走出陰霾的方法和現時的生活……我感謝她信任我，把她的故事和感受都告訴我，讓我分享到這對非一般戀人的甜酸苦辣。

Mandy說：「雖然加明叔叔的人生閱歷很豐富，卻始終保存着一顆單純的童心。」就是這顆童心，令加明叔叔在香港電視兒童節目中成為永恆的經典人物。

窗外，蟬聲又起，我又一次沉浸在意猶未盡的童年記憶裏。

是加明叔叔的安排嗎？

是加明叔叔的安排嗎？

是加明叔叔的安排嗎？

是加明叔叔的安排嗎？

是加明叔叔的安排嗎？

是加明叔叔的安排嗎？

是加明叔叔的安排嗎？

是加明叔叔的安排嗎？



余宜發

不用戴口罩的日子，不經不覺已經過了半年，其實大家有沒有發現，由最初不用強制戴口罩的日子開始，街上還在戴口罩的人也慢慢減少了。

當然大家也相信疫情真的慢慢離我們而去，但多人的時候還是要小心一點。自己其實開始已經有點鬆懈，不像之前不用戴口罩的時候，我還是選擇戴口罩出門。還記得年頭的時候，跟弟弟坐飛機到美國及加拿大探望屋企人還是戰戰兢兢，在起飛之前，已經在行李袋內放了一些消毒用品，當上到飛機之後，好像如臨大敵一樣，先把座位上所有有機會接觸到的地方完全消毒才安心坐下。之後幾次旅遊自己在飛機上也會選擇戴口罩。但個多月前到日本旅遊，在坐飛機的時候，自己已選擇捨棄口罩了。當然我沒有說戴與不戴會怎樣，最終都是由你們自己決定。

其實很想分享一個有點好笑的畫面，不知道讀者們會不會也跟我冇這種情況。話說兩年多前從電台節目認識了一位客戶，當時大家都需要戴口罩，就算做節目的時候，也同樣口罩離不開。其實當時無論在任何情況底下，除了吃飯時除低口罩之外，基本上客戶跟我們就只會錄音或做節目的時候才會見面，所以對於一些新認識的朋友來說，他們真正的樣貌就只能夠看到他們雙眼。但自從不再需要戴口罩以後，我們幾位電台同事跟這個客戶的幾位朋友一起共進晚餐，當這位新認識的女性朋友除低口罩時，我覺得很好笑，因為每個人戴口罩的時候，相信我們也會想像着他們的樣貌會是怎樣，畢竟只看到眼睛。但當這個女性朋友拿掉口罩之後，完全想像不到原來她是這個樣貌，我還衝口而出：「原來你是這麼漂亮，真的想像不到。」大家也笑了起來。

因為我們在3年的疫情底下，就算認識一些新朋友，大家的面部也戴上口罩，我們就只會記得起他們戴口罩的樣子，所以現在可能當我們出街的時候碰上在疫情期間認識的朋友，還是認不出他們。甚至有時候我會跟這些朋友說：「不如你用手當口罩蓋着自己的面部給我看看，我才覺得這就是你，我認識你的時候就是這個樣貌。」我覺得很好笑，不知道讀者們你們有沒有這種情況出現呢？在往後的日子，希望不要再戴着口罩去認識一些戴着口罩的新朋友，大家也要以真面目示人，這就代表再沒有傳染病在世上出現。

生怕我的表情會把秘密洩露出去。

夏天的雨來得又快又急，放在外面的瓷盆被砸得叮噠作響。我坐在2樓的窗台上，看屋簷上成串的雨滴，看池塘裏密密麻麻的漣漪。雨還未停穩，太陽便着急地跑了出來，帶着雨水的綠葉亮得晃眼。忽然聽見有人在大聲叫嚷：「彩虹，彩虹，快來看呀！」屋裏的小夥伴一個個從家裏飛奔出來，仰起頭胡亂地找尋着：「在哪？在哪？」在同伴的指引下大家順利地看到了彩虹。「要是有一個長長的梯子就好了……」小夥伴們盯着彩虹冥想天地聊着，直到彩虹消失得無影無蹤。「壞了，你剛用手指了彩虹！」一個聲音把大家飄向天際的思緒拉了回來，所有的目光齊刷刷地望向指彩虹的同伴。「哪隻手指指的？快，咬一下！」「對，不然長大了會駝背！」同伴們七嘴八舌地說着，犯了「禁忌」的孩子不敢有半點怠慢，把手指放嘴裏咬了又咬，直到手指出現紅紅的牙印後才稍稍心安。諸如此類的傻事小夥伴們都有經歷過，我也曾經為自己犯的「錯」而惶恐不安。那時，大人們忙着幹農活，娃兒都屬「放養」狀態。為了約束孩子們不做危險的事，他們總會編一些故事來嚇唬孩子。事實證明，那些方法對於年幼無知的孩子來說是奏效的。

我們的童年沒有電視，沒有網絡，甚至沒有個像樣的玩具，但卻那麼的快樂，那麼的耐人尋味。白天，山岡、田野、小溪是我們的遊樂場。我們在戶外盡情撒歡。累了，席地而坐。渴了，到溪邊捧口水喝。餓了，去菜地摘黃瓜、挖地瓜或上山採野果子。豆莢上的金龜子，荷葉上的紅蜻蜓、喋喋不休的知了、笨笨的葫蘆……都是我們的玩伴。夜晚，有月光、蛙聲、螢火蟲及大人們講不完的故事陪伴。我們見過最藍的天空最白的雲，喝過最清甜的溪水，吃過最有「味道」的瓜……

窗外，蟬聲又起，我又一次沉浸在意猶未盡的童年記憶裏。

是加明叔叔的安排嗎？

是加明叔叔的安排嗎？

是加明叔叔的安排嗎？

是加明叔叔的安排嗎？

是加明叔叔的安排嗎？

是加明叔叔的安排嗎？