立秋悄然而至

雙城記

何冀平

微信朋友圈突然都是對「立秋」的祝福。不知不覺，立秋了嗎？在南粵香港，每天仍是30多度的高溫天氣，潮濕暑熱跟「秋」一點關係也沒有。

香港的亞熱帶氣候，夏天特別長，跟中原地區相比，還要差不多兩個月才會稍有秋意。

不過，今年由於有閏四月，農曆六月廿二就入秋，長輩說這叫「早秋」，還在三伏的「中伏」階段，「立秋」卻仍未出伏，「秋老虎」是跑不掉了。

反正天氣還是熱，香港人在冷氣房裏天天有魚有肉，對立秋一向不當回事，可是在北方，立秋後天氣會有明顯變化，家家戶戶都會乘機搞點有儀式感的活動開心一下。

萬事食為先，在沒有冷氣空調機器降溫的年代，酷暑令人沒有心思煮飯，也沒有胃口吃飯，飯菜只有清淡簡單，立秋了，饞了兩三個月的全家男女老少，憧憬涼快爽朗的秋風，不顧暑熱未消，先在食物上過過癮再說，「貼秋膘」就成為最重要的節慶活動。

「膘」指的是肥肉，用作形容牲畜，比如稱讚一匹好馬養得「膘肥體壯」，如果牛羊不夠草吃餓瘦了，就叫做「掉膘」。

所以「貼秋膘」就是形象地把各種牲畜的豐腴肥油「貼補」到人身上，補償盛夏對胃口的損失，誠人生一大快事也！所以立秋這天，家家主婦各顯神通，飛禽走獸水產就地取材，炒滷煎炸燉烤花樣百出，親戚們傳來的照片，滿台盛宴，放開胃口大快朵頤，這真是告別高溫尾暑、喜迎秋涼序幕的好日子！

立秋節氣不止是「貼秋膘」的吃吃喝喝，更重要的是，立秋前後夏季農作物陸續成熟，農民開始收割工作，田地又要馬上秋耕播種。夏糧是一年之中最重要的收成，正所謂：未來一年「食粥定食飯」，甚至有冇得食，都是靠這一收一種。偏偏這段時間天氣變化大，風雨莫測，對夏收秋種影響很大。農民這段時間非常辛苦，搶收搶種日夜不停，龍口奪糧分秒必爭。所以農村在過去會在立秋舉行祭祀祈福活動，祈求保佑風調雨順，夏糧豐收，秋耕順利，國泰民安。

今年夏末，受「厄爾尼諾」現象和颱風「杜蘇芮」等多重因素的疊加影響，中國北方主要是京津冀及東北地區發生特大洪澇災害，人命財產遭受損失，對夏收秋種有很大影響。看新聞報道說，極端天氣還有可能發生，暴雨洪災的威脅仍然存在，大家要提高警惕。

祈望災害盡快過去，生活和經濟盡快恢復，不管春夏秋冬，四方團結互助，齊心協力渡過難關。

日又行夜又行

此山中

鄧達智

安多酚，音譯自英文Endorphin，又名內啡肽、腦內嗎啡、腦內啡。動物體內自行衍生之類嗎啡生物化學合成物，脊椎動物腦垂體及丘腦下部分泌之氨基化合物。

來源1：飲食，攝取辣椒素，可以刺激安多酚分泌，辣椒愈辣，分泌愈多。

來源2：運動，長時間中等至高強度運動量，帶來深呼吸用盡肌肉內之糖源，刺激安多酚分泌。

雖然嗜辣，入口的刺激的確帶來輕度興奮，但跟運動量提升，從而得到體內官能反應而獲致的刺激程度，不可相提並論。

喜愛亦習慣不中斷運動的人，當深切體會透過不停運動帶來之欲罷不能；如果適度運動相等於提升情緒藥物，奉勸各位選擇運動，摒棄藥物！

猶如「三高」：血壓高、血糖高、壞膽固醇高；減吃、吃得正確加上中等至強度運動習慣，可以改善……何不摒棄依賴藥物，選擇吃得其所及運動？

經歷提升心肺功能的運動，刺激體內安多酚分泌，當明白那種附帶的興奮令人不能自拔。筆者絕非運動健將，甚至笨手笨腳，需與團隊合作的運動（例如足球、籃球、排球）尤其差勁。獨自一人駕馭的游泳、走路、遠足、騎單車等等還算合格；考驗面對長時間寂寞自處，具獨立精神的騎單車及遠足最合適在下。

12年前因頸椎創傷後遺症，需進行危險程度頗高、打開頸椎糾正的手術，因而阻礙了堅持已多年的跑山單車運動。手術後養傷多月，運動習慣停止，重新啟動至難；本來每日自運動獲得之天然安多酚興奮劑，一下中斷，再回頭重新起動頗難。

◆家村子周遭環境，1997年前發展天水圍以來，不斷更換，曾經天連水、水連天的水鄉已經巨變！ 作者供圖

最終以自己另一心頭好：遠足，重新啟動。從開始邊忐忑邊走，維持不過半小時左右；一直走上從法國西南部開始，跨越比利牛斯山，沿西班牙北部走到西北部，面朝大海大西洋海岸，近900公里之聖雅各朝聖之路（法蘭西路線半程）。安多酚刺激作用，愈走愈興奮，開始時，從每天走二三十公里，至最高紀錄從日出走到天黑，日走60公里。 （待續）

參加旅行團也不錯

發式生活

余宜發

最近跟弟弟談起，我們去了多少次日本，我說其實很簡單，就是拿出護照看看曾到日本旅遊時候留下的蓋印就會知道。所以當時我就立刻拿出兩本護照，一本現在用的，另一本是舊的，去數一數，發現原來我已經去過日本20多次。但這次跟你們分享的內容不是說這些，而是想說這麼多人喜歡到日本旅遊，包括自己在內，大多數也是選擇自由行的方式旅遊。

還記得小時候，經常聽到身邊的親友說要參加旅行團到日本旅遊，可能就是因為當時大家對日本沒有太大的認識，只好參加旅行團去認識這個國家。但現在當然有很多人已經懂得怎樣到日本旅遊，而不需要參加旅行團。甚至如果你跟別人說你到日本是參加旅行團的話，可能還會被別人笑你這麼跟不上潮流。

不過，我最近有另一個新想法，就是自由行到日本，但到日本之後可以參加當地的旅行團。

話說我之前跟另外兩個朋友到東京旅遊數天，我們選擇在行程的第4天參加了一個當地的一天遊旅行團。因為我們幾個人其實去日本已經無數次，所以想透過這種旅行團去一些自己未必會去的地方遊覽一下。所以在這裏也可以跟你們分享一下為什麼要參加一天遊旅行團。通常參加這種旅行團，出發時間都是早上7點到8點，黃昏時間回程，費用大概是600至800港元。旅客乘坐旅遊巴去到某個縣的不同景點觀光，而且團費通常也包括午餐用膳的費用，所以如果能夠抽空一天，由別人帶我們到別的地方看一看走一走，也是不錯的選擇。

而且參加旅行團的最好的原因，就是可以不用煩惱着如何乘搭交通工具，還可以一次過到達多個不同景點，就算有人說這就是「走馬看花」，但起碼舟車勞頓也太麻煩了，就由他們帶我們慢慢逐一地觀賞。

而且這次參加的旅行團，導遊在車上除了會介紹整天的行程之外，還會說說一些有關日本的有趣歷史。最後，不如我就把導遊當天問我們的一條問題問問你好嗎？他說：「你知不知道日本的首都在哪裏？」團友們也會說是東京或是大阪。但最後的答案，原來現在日本沒有首都，在多年前已經廢除首都這個制度，以為是很簡單的問題，從這個旅行團的導遊口中才知道真正的答案。

下星期會跟你分享這次跟旅行團所到的「群馬縣」，這個地方有什麼特色東西。

小產還是月經失調？

冬陽天地

梁冬陽醫生

本身月經不是太準的年輕女性，平時沒有避孕，月經遲了幾天，有少許腹痛，在家排出了一塊東西，不知道是血塊還是組織，在廁所沖走了。她沒有做妊娠測試。

凡是女性月經不準，都要考慮是不是和懷孕有關係，有腹痛是不是宮外孕？這是必須要小心的。

我們可以問她月經周期多少天一次，一般來幾多天？今次有沒有過期和平時的月經是否一樣？還是分量特別多特別少？有沒有避孕？用什麼方法避？什麼時候開始有腹痛，怎樣痛？是絞痛還是脹痛？腹痛的位置，有沒有頭暈？排出這塊東西是什麼顏色？是白色還是紅色啫喱狀？如果在家可以戴一個用完即棄的手套，或者用一個膠袋套着自己的手，執起這塊東西輕輕一捻就碎的就是血塊，如果仍然有塊白色的東西一定要包好，拿去給醫生看是不是懷孕的組織？

醫生會看她的血壓脈搏有沒有低血壓、心跳快等失血休克的症狀，可以經過婦科檢查看血的顏色、子宮頸口有沒有開放、子宮的大小軟硬程度，再用超聲波看子宮的形狀大小、子宮內膜厚度，有沒有胚胎在子宮內？子宮旁邊有沒有腫塊血流量多與少，是不是有宮外孕的腫塊？可以通過抽血驗B-HCG（人體絨毛膜激素）是不是增高來確定現在是否懷孕？

如果B-HCG高而子宮裏面找不到胚胎則高度懷疑是宮外孕，如果身體狀況暫時良好，可以兩天後再抽血驗，如果一直在升高的而在子宮找不到胚胎，那麼就是宮外孕，需要用藥物治療甚至用手術治療。如果B-HCG一直下降，那麼這個胚胎已經消失，或不成活了，需想辦法將殘留的物質清除。

如果B-HCG正常就不是懷孕，是月經不調。月經斷斷續續可以抽取子宮內膜化驗或用藥物治療調經，年紀大的人一定要抽取子宮內膜化驗，以排除子宮內膜增生或子宮內膜癌。

準確的斷症非常重要，特別要區分是懷孕有關的併發症還是月經失調的問題，因為是完全不同的治療方法。

沉默比道歉有用

作業簿

林作

我發現很多公眾人物、公司，在面對網絡上的批評的時候，總會選擇道歉。

我想說，道歉是最蠢最蠢的公關策略。我完全不明白為什麼會有人選擇這麼做，而且幾乎千篇一律都是選擇這麼做。

道歉，如果真的有用的話，其實根本就不會有人再怕做錯事了——因為道歉即可，不是嗎？而解釋，絕大多數情況下，也只會被視為掩飾。

為什麼？因為辯解感就是很強。當一個人已經形成了看法後，其實就很難再接受其他觀點。當當事人出來解釋，感觀上，就是「兜」。

好了，這都不是道歉最大問題的地方。道歉最大的問題，是你自己都承認批評者是對的！那還有什麼好再解釋呢？你贊成了別人對你的反感。

我在此奉勸一句：要贊成別人對你的反感的話，就不要再出聲即可！因為再講嘢完全是多餘的！等於再次中傷自己！

更好的做法，是完全不聞不問，不理會。然後，讓時間沖淡一切。

老生常談？我並沒有說這是高招。我說這是比道歉更好的做法。幸運的是，今時今日信息量太大，大家基本上過了幾日就已經能夠忘記一切。

什麼做法最好？特朗普的方式、暗黑Marketing是最好！

2023年以來，他身陷三四場官司，簡單的就是紐約的自己生意問題、性侵案，再大的就是佛羅里達州自己行宮收藏機密文件案，以及最新被告2020年欺騙選民及企圖推翻選舉結果案。

他有道歉嗎？道歉就不能再選了！他有沉默嗎？沒有！他的做法，是每天更高調，利用所有事件所帶來的關注去講自己想講的，更變本加厲地宣傳自己！一句不斷重複的「我是被對方陣營逼害的，因為他們看到我這麼多支持！」令他利於不敗之地，民意不減之餘還不斷上升。

有危就有機。但懂得利用醜聞上位的人，實在是少。因為在壓力中能夠愈戰愈勇的人，真的很稀有。

我僅僅希望以上這番話可以啟發到一些人，不要再用陳腔濫調去解圍——反正經驗證明，愈描愈黑。

既然解釋變成了掩飾、兩袖清風不聞不問又令形象被破壞，那麼其實大家根本沒有選擇——一定要掌握主動權，去出擊、表達自己。

但謹記——不能道歉！

難忘的打鐵店

百家廊

巫慶明

三叔的打鐵店在南山下一個叫「寨腳下」的小街上。

那年冬，我初中畢業了。擔任十多年大隊長（村主任）的父親，冠走資派銜，一夜之間被打倒，關在「坪上埔」學堂裏辦學習班。我天天前去送飯，兩三個月後的除夕夜那天才被放回。從此，靠邊站，成為另類。蓋因這，我還能上高中嗎？

讀書無門，父母說不如去學門手藝吧。父親與三叔交談一夜，讓我跟三叔學打鐵。聽大人的，做工就做工唄！元宵過後，懵懵懂懂跟着父親來到三叔的打鐵店。繫起圍裙，當起學徒。幾天之間，白面書生變成烏黑打鐵郎。15歲，要知道，還是端坐教室讀書求知年齡呢！不是命運不濟，小小年紀怎麼會提前走向社會，就開始吃苦，歷難呢。

三叔兆祺，十七八歲開始幹這打鐵營生，已逾二十春秋，徒弟出師3個。技術精湛，鋤頭搭得好，刀器作得利，特別是割松油刀既薄又利好用，聞名遐邇，鄰鄉鄰縣很多人慕名前來購買。家族裏，三公是三叔師傅，滿公父親堂叔都會打鐵，幾個弟弟和三叔兒子也能幫錘。連三嬸也打上幾下，三代人打鐵，世家也！生意興旺忙不開時，叫上大家，嘭嘭啪啪，師傅兩個，徒弟一大群！

打鐵，本地叫作鐵，做工行業中最苦的、手藝較難精通的職業，有些人打鐵一輩子還是半桶水，勉強湊數。當時流傳一首歌謠：「作鐵哥，作鐵郎，爐火照心液液洋，熔鐵補爐漿炭孜，操勞奔波命沒長。」苦，累，技術性強，火中求生計，水裏賺錢錢，且壽命短。作鐵郎命不長，然，三叔90多歲才升天而去。打鐵必須自身硬，沒有一副好身板，焉能吃苦耐勞？開打，師傅執小錘，指揮，打到哪，徒弟大錘跟到那。風箱呼呼，錘聲當當，組成和諧動聽協奏曲。大錘對着3寸見方鐵鼎上的鐵件，須準，穩，狠。有時重捶，有時輕打。高瘦身材的我，抓起7斤多的8磅錘夠吃力的。出鐵時，叉開雙腳，擺開姿勢，瞬間換平錘為尖錘，幾分鐘就要搞定，要不然冷卻打不動，來不得半點怠慢。

「搭鑌頭」（鋤頭）是打鐵手藝裏的頂尖上乘活，舊鋤頭包上新鐵片，沾上黃泥漿，置爐中加熱，蓋滿沾泥炭孜（木炭），拉風箱先緩輕，後急重，溫度不斷升高，發出絲絲聲音。關健時刻，師傅親自拉着風箱，抑揚頓挫，手腳並用。停，附耳爐邊，傾聽爐內熔鐵聲音，判斷是否出爐。我想，此時師傅聽到的定是一曲美妙音樂，他的一舉一動，正如樂隊或合唱隊前面的指揮，徒弟等就是那操樂器或歌詠者，看打鐵者就是台下觀眾。

火候到了，把大鐵鉗夾好的熔化鋤頭拉出來快速捶打稍帶滑動使之加快黏連。鐵件由白變紅變黑，由軟為硬，新舊兩鐵熔合為一，大功告成。若有不慎，可想而知。鋤頭表面泥漿，鐵中雜質鐵碎在捶打中四面八方濺出，這燙人東西，冷卻變成小圓點，大傢伙叫它「鐵屎」，它認人，不欺生，誰都關顧，躲在角落裏的人也要給你來幾粒。跟人前來看熱鬧的小狗，不知躲避，皮毛燒得冒煙，疼得汪汪直叫，一頭霧水，至今還沒弄明白，燙牠的東西來自何方。那穿新裝者，愛他不商量，硬是贈送他幾個小洞洞，別說他人，自己的衣服千孔百瘡。有時燒紅鐵碎燙及皮膚起泡，也不能停下錘來。打鐵好看，多人前來，瞧，一會兒長一會兒短，方變圓。一會兒熱，燒紅鐵件「哧」的一聲入桶水中，淬火成形，變冷。太好看了，很多人不願離開，出鐵時，迅速撤離。數分鐘安全了，重新聚集。打鐵，趕人，又趕鬼，打鐵店往往設在「骯髒」（迷信說有鬼怪）的地方，鬼也被燙得到處躲，它也經不起數次折騰，只好搬家，逃之。

初來乍到，人在店裏，心繫課堂。今生，做工打鐵相與為伍，他生未卜此生休，還有讀書機會乎？若無，來生寒窗苦讀，求取功名矣。想到這，心裏很不是滋味。有時，一邊打鐵，一邊看書，有時看書過頭，燒壞鐵件，弄得非賠人家不可！慚愧也。聽人說，初一還是十五出生的人命很硬，很苦。當然，這沒有根據的。但是，還是不禁前去問母親，答，不是的。有時把鐵件看成不平現象，用力捶打，欲把它敲個稀巴爛，方可解恨。

每晨早起補爐，搗碎瓦片小石頭，成粉狀與泥土混合，補的爐才耐用。霜天祁寒，手玩泥巴，裂開小口，流着血。有時還要挑黃泥漿炭孜，回到師傅家還要出豬欄，幹家務，不吃苦，焉能學得技術？

冬至日，北風呼嘯，白霜滿地，身着三公的舊棉襖爛帽子，肩挑洞籮筐，出門攬活。你家要打鐵嗎？不要。有廢鐵賣嗎？無。有米和菜賣嗎？沒有。活，農忙時，人家自動送上門。農閒，淡季，偶爾要去招攬 。走了大半個村或數村無收穫，再走。肚腸咕咕，看見人家有地瓜，能送條吃不？行。路邊兇犬，視我為要飯的，幾欲撲來，幸有主人解圍，斥喝：「遲貨鬼！那是作鐵師傅，不敢咬他！」

打鐵學徒，備嘗艱辛，酸甜苦辣澀，五味俱陳。兩年後，我已操作自如，基本掌握打鐵要領，師傅有意讓我獨當一面，離出師僅差一步。同時，幸運大門向我敞開：考上師範學校！洗淨黑臉，丟棄被燒得千孔百洞衣服，離開打鐵店。那段艱苦難忘的歲月雖然畫上句號，卻時常懷念，有時還在夢見掄大錘。只有經過黑暗的人，才知光明的可貴。這段逆境對於我，是人生的一個里程碑，讓我經歷了刻骨銘心的蛻變，身體和人生閱歷得到鍛煉。此後的人生旅途也曾遇到這樣那樣種種挫折和遭遇，都能坦然相對，經受考驗。這樣說來，得感恩那兩年打鐵生涯。

歲月不居，寒暑更替，驀然回首，半個世紀彈指間。離開了三叔打鐵店50年，我忘不了那打鐵學徒的日日夜夜，忘不了三叔的打鐵店，忘不了天國做神多年的三叔。手癢癢時，來到三叔打鐵店，點燃炭火，拉起風箱，燒紅鐵件，叫上堂弟作幫錘，打上它幾下，過把大癮。旁人不解，為何要這樣？無法作答，也許是愛打鐵太深沉的緣故吧？如果不是去讀師範，也許我是個出色的打鐵師傅呢！那麼教壇就得缺少一個稱職教書匠。打鐵，遠它而去久矣，那段經歷令我終身難忘，它畢竟是我人生所從事的第一份職業，是我當初不願意所為而後來卻為之，最後有點不願離開的行業！

擬人法的熊

演藝蝶影

小蝶

最近有一宗新聞在網絡上流傳。主角不是人類，而是一頭熊。影片中一頭在杭州動物園圍着的熊區中生活的馬來熊筆直地站在一塊岩石上，就像是真人一樣。

因此，網上很多人都說這頭名叫安吉拉的熊是由人穿上熊的皮毛的「戲服」來扮演熊，因為熊不可能像人一樣站得那麼直。還有，牠做的動作太像人了，如站起來向人打招呼、索取食物。他們未見過其它熊做出這樣的動作，所以覺得不是真熊。有些人更指出熊的屁股下的部位打摺，似是「戲服」不合身所致。

我在網絡上看了安吉拉的影片。我不評論安吉拉是否由人扮演，但我看過能夠比安吉拉做到更多人類所做的動作，也更可愛惹笑的熊。如果讀者也想看到那麼逗趣的熊，我推薦你們到日本的登別熊牧場去。

很多年前，我們到北海道旅行。我本來對熊沒有太大興趣，不過由於我們在一年多前已經到過北海道，遊覽了不少名勝，那次便到沒有太大期望的景點走一趟。

我們登上纜車，到海拔550公尺的熊牧場去。雖然那時已是5月，但北海道的天氣仍是清涼。那天天氣頗冷，又下着雨，加上到高山區去，我即使穿了兩件外套和圍了頸巾仍然覺得有點冷。當時我心想：還要冒雨走到戶外的熊圈看棕熊，真不是一個好主意。不過，既來之則安之，還是勇敢地到熊圈的上層看看吧。

由於天氣不佳，整個牧場只有我們二人，場面很冷清。沒想到當我們站在觀看台往下望熊圈中的棕熊時，我竟然看到從未想過的情景：一頭棕熊正站在牆的90度邊角前左右移動背脊。原來牠的背部痕癢，卻無法伸手搔癢，便在牆角擦動背脊搔癢。我曾目擊同樣情景，但那不是熊，而是一名女同事。我曾經因為她在公司內這樣不顧儀態地搔癢而嘖嘖稱奇，沒料到我再見到相同景象時，竟然是由一頭棕熊做出來。一時間，我也不知道是人扮熊還是熊扮人。

還有一頭坐在地上的棕熊更加令我看得目瞪口呆——牠竟然伸長雙腿，以雙手觸摸雙腳尖，原來牠在拉筋！有些棕熊見到有旅客來到，連忙站起來向我們揮手和合什「請請」。我們大喜，立即將購買給牠們的乾糧拋下，請牠們吃點心。別看棕熊身軀龐大，身手卻非常敏捷，總能把我們拋下的食物一一接着，送入口中。有些棕熊見身旁的數頭吃了不少乾糧，輪到牠們站起來向我們揮手，以示也想吃，叫我們拋食物給牠們。這時候，吃了乾糧的便坐下，不再搶吃。牠們一坐一站，既有序也有節奏，是否久經訓練的呢？

棕熊的點心偶然也會被搶劫。你道誰那麼膽大，竟敢在棕熊頭上動土？就是比棕熊身手更敏捷的烏鴉。當我從上拋下食物時，烏鴉已在空中叼走食物了。

最叫我驚訝不已的是，有些一直沒法接到食物的棕熊竟然用手指着自己的口，叫我們快點餵牠們，教我們駭笑不已。更匪夷所思的是，有些用手指不斷左右拉放自己的嘴巴，以發出噗噗的聲響來吸引我們的注意力。我們看得大樂，一直驚喜地笑，也一直將口袋的錢拿來購買一包又一包的乾糧餵飼牠們，而我說得最多的話就是：「牠們是否人扮的啊？」

沒想到這個我們沒有抱着期望的景點竟然為我們帶來最大的驚喜，四周也不冷了。

後來，我介紹朋友到熊牧場去。她在現場給我一條棕熊影片，旁述她問棕熊：「你們是否真的如小蝶所說是人扮啊？」