



何冀平

### 真假烤鴨

把假的說成真的是句俗語，戲劇舞台整天要做的就是這些，從劇本到演出，每一樣都是假的，但必須做成像真的一樣，這是功夫。其中有一項最需要做假，就是道具。道具是指戲裏面用的東西。劇團裏道具屬於舞台美術，是專職人員。舉兩個例子。民國時候女人穿的絲襪叫「玻璃絲襪」，那時工藝不先進，絲襪後面有一道連接線。困難時期資金短缺，演外國戲，女角都沒有絲襪，就只有光腿上台。戲就要開演了，女演員總覺得心裏不舒服。道具師拿了一支咖啡色的筆走過來，在女演員的腿肚後面直直地畫了一條線，遠看就像穿了絲襪一樣，真實效果就這樣逼出來了。

《茶館》最後一幕3個老頭撒紙錢祭祀自己，紙錢要撒滿台，導演要求紙錢要有飄落的感覺，道具人員把紙錢做得有厚有薄，厚的先落，薄的後落，就出了飄落的感覺。導演又要求，大幕一落，美術工作人馬上清台，半分鐘後幕再開時，台上是清淨的，可滿台紙錢一時收不起來，道具人員把紙錢分成幾組，每組都用一根細線穿起來，大幕一關，抓住繩頭一拉，紙錢就全收起來了。

《天下第一樓》中烤鴨是劇中重要道具，必須做得和真的一樣。

首先要逼真，其次要經久耐用不怕摔，還不能過重，演員要托起鴨子滿場跑。道具師專門去全聚德看了幾次，回來用塑料等化學原料加工雕刻成形，着色、上漆、細部整理，做出肥嫩流油的烤鴨子，舞台上燈光一照，更是流光溢彩和真的一樣，觀眾信以為真，看完戲都想去吃烤鴨，這一批鴨子隨着戲走南闔北，漂洋過海，一直保持着「肥美新鮮」。後來《天下第一樓》拍成電視劇，假鴨子一樣逼真，播出期間，烤鴨店的生意上升百分之九十。

提到現在的舞台或影視製作，常有人說太假，不少問題出在道具上。一個民國影視劇有一段講吃的情節，「滿漢全席」必有一道紅燒熊掌，熊掌是皇家貴族的奢華享受，不少帝王都喜歡。道具沒見過紅燒熊掌，想像熊掌拔了毛一定是白色的，就用芋頭冒充，弄出來白乎乎的一盤，大煞風景。熊掌在禁止捕殺，不能夠出現在飯桌上，然而廚師卻能做出來，瀋陽飯店的「賽熊掌」成為遼寧十大名菜。用好牛筋、牛頭肉混合在一起，放在鍋中燜爛，再用特殊的模具壓製成形，澆上獨特的醬汁調味，整體看起來有點像紅燒蹄膀，以假亂真。

做任何事，沒有豐富的經歷和學養做支撐，必定單薄無力，經不起品味、品嘗。



鄧達智

### 西子湖畔青竹茶

上海、杭州一周，共聚諸友背後問我：可有心事？何解滿面憂鬱？

知我者，大概知道我們家青壯侄媳婦病逝北國多倫多的傷心事；當然明白生、老、病、死躲不過，可逝者未免太年輕，未亡人心傷假以時日仍曉得自我調解，可憐侄孫那麼小，只是個未滿5歲、半明不明的幼兒，自此與母親天人永隔，我們為此擔憂不已只怕留下心理陰影；為孫子處境，弟婦透過電話每次說起，都傷痛不已。

上海、陽澄湖之後，終於回到用「回到」，以示杭州於我，猶如心情上另一個故鄉。

回憶首次來遊，仍然清貧的上世紀八十年代，縱使的士難求，多坐三輪車、景點破落、早餐晚餐過了7時沒得吃，街頭買小吃需要糧票……諸多不便，只要站到西子湖畔，望向層次分明遠山近湖醉人風景，小小物質貧乏怎可遮擋江山如此多嬌？

往後數十年，不論旅遊、工作、會議、專業活動，不斷帶我回到這個讓我從心愛上的人間天堂。每次歸來，時間不足，便沿湖走一段蘇小小

墓、樓外樓、白堤、斷橋……因而特別喜歡入住有120年歷史的望湖「新新飯店」。時間容許，從北山路開始，走入靈隱、穿過龍井、經過雷峰塔、遊逛河坊街……回到出發點。時間若再充裕，九溪十八澗、雲棲竹徑、龍井山，全皆走個熟稔。

疫情前後大概5年沒回來，落地首件事，沿湖散步，基本上諸事物如舊，更比舊時好。

晚飯後，又沿湖而行，發現出現不少新辦的望湖民宿、咖啡店、小吃店、茶館……其中一所叫「青竹」，從外邊望內，兩層樓房，空間平整，線條乾淨，松、竹、樟、楓、石環繞，不想建築基礎借用我們宋朝中國的京都，事實它的形相氣質，又真的貼近京都且具禪意（過去十多年，一所比一所新建的杭州酒店、飯館、茶坊都深深回返宋明氣韻，難怪予人京都感覺）。

終於在一個沿湖散步之後的下午，忍不住「青竹」的召喚，走入選坐2樓近望山、遠望湖的安靜角落，享受面容乾淨、態度專業服務員們介紹茶的種類、茶具、茶點心等之後從容品起茶來；同伴選道地龍井，我挑潮州鳳凰單叢，各自讀書，喝茶閒談，不經不覺日落風丹白露梧桐，再沿湖踏着滿地落葉歸去。



◆青竹茶館外表內涵皆精靈，員工年輕，制服前衛，溫文有禮，印象深刻。 作者供圖

### 減肥需要毅力

最近看了一個電視節目，當集的主題是給觀眾看看一些從前身形非常肥胖的人，怎樣用方法去令自己可以得到苗條身材，而且又不會影響身體健康。其中一位18歲的女生，最胖的時候有120公斤體重，因為身形肥胖的關係，這個女生每次到補習班上課的時候，也會被同學吐口水在身上，甚至有一些更加會在休息期間，故意在走廊掉東西到她頭上，然後奔跑，皆因知道她身形肥胖的關係追不上去還擊。這些聽下來也會覺得，原來身形肥胖除了是外形會令人覺得不好看之外，甚至會有這些被霸凌的事件出現。所以這個女生，最初每天以淚洗面，而且跟家人說不要再上補習班，避開這些霸凌她的同學。

直至有一天新學期開始之後，一個身形高挑的學者跟她說：「其實你五官非常漂亮，眼睛也很精神，如果妳能夠瘦下來的話，一定很漂亮，而且相信你可以當模特兒。」就是因為這個學者的一番話，就令到這個女生下定決心減肥，由最初的120公斤減至60公斤左右。而她的方法，就是先戒甜食、麵包、澱粉、糖果，不過澱粉會吃少量，像是你們想到那種健康的飲食，就是吃菜和肉，而且特別注重飲食的次數跟順序。她有國小秘方給觀眾，每次先吃菜再吃肉，最後再吃澱粉。跟着節目裏的營養師也說她做得對。營養師舉例，就好像我們要吃火鍋，記着一個順序吃法：「湯、菜、肉、飯」。即是先喝湯再吃菜，令自己已經有一半感覺飽滿，然後再吃以下的東西，分量也自然會吃少了，到最後澱粉質也不會吸收太多。大家也要記着這個方法，不但可以減肥，而且就算吃火鍋也可以吃得健康一點。

我看電視節目的時候也覺得判若兩人，減重非常成功。其實有很多這些減肥的個案，我覺得最重要就是身體健康。因為始終身體如果負擔過重，先會影響腳步機能，再會出現很多身體毛病。

而這個節目也邀請了一位營養師去跟觀眾分析減肥的好處與壞處。當然壞處就是因為身體肥胖，其實如果不加以控制，有機會一些身體慢性病便會出來，包括經常提到的三高就會影響身體。你通常二三十歲的時候，血脂也特別高，因為他們也沒有太特別注意自己吸取糖分及熱量有多少，而他們這些年紀其實沒有介意食物的熱量等等，隨便亂食也不會擔心影響身體。

今次先說到這裏，下星期繼續跟你分享今年的最佳減肥方法。



梁冬陽醫生

### 子宮腺肌症和子宮纖維瘤的區別

「醫生說我子宮有個良性瘤，我不知道醫生講什麼，會不會變癌症？要不要馬上做手術切除了百了？」

「醫生同你講的是子宮纖維瘤（Uterine Fibroid），還是子宮腺肌瘤（Adenomyoma）？」

「應該不是子宮纖維瘤，是子宮腺肌瘤，我聽都未聽過，不知道是什麼東西。它同子宮纖維瘤有什麼區別？」

子宮纖維瘤是子宮纖維增生所引起的最常見的婦科良性腫瘤，可以生在子宮的不同部位：在子宮內腔可引起月經過多、貧血，發炎腫脹。在子宮壁或子宮外壁，可能完全沒有任何症狀，只是在例行的婦科檢查時才發現。懷孕時胎兒長大，它也會長大，可以引致胎位不正，產後出血量多，生產後六個星期左右會恢復懷孕前的大小。

子宮腺肌瘤是子宮內膜侵入子宮一種，是因為子宮內膜浸入子宮壁，或因為做子宮手術，例如剖腹產、切除子宮肌瘤的時候，將子宮

內膜帶到子宮壁，隨着每個月月經來臨這些移位的子宮內膜也會出血，但不會流出，月復一月，這些瘀血積聚就變成朱古力顏色的子宮腺肌瘤，如果在卵巢、盆腔的其他位置，形成一個血瘤，叫做朱古力囊腫。每次來月經的時候可能來的分量多、腹痛明顯。一旦懷孕，因為十月懷胎沒有月經來潮，它會慢慢吸收，生完孩子之後可能明顯縮小、好轉，痛經得到大大改善。所以這是和子宮纖維瘤最大的區別。

假如平時沒有任何不適，只是定期體檢發現，兩者都不需要做特別治療。另一辦法就是找出原因對症治療。所以給予正確的診斷非常重要。除了根據臨床症狀，有經驗的醫生可以通過盆腔超聲波找出兩者的區別給予適切的治療。可以給予口服藥物、針劑治療，必要時才需要手術。醫生會以病人的利益為依歸而作出判斷，讓病人了解清楚才決定做不做手術，怎樣做？做完的預期後果是什麼？

所以如果你有以上問題，最好向你的醫生了解清楚才作出決定，不要過分擔心。



羅炳崇

### 野百合的思念

某日，登錄某網站，忘記了密碼。需要回答一個註冊時設定的問題找回密碼：你母親的名字是什麼？「李一雲」字還未打完，突然心頭大慟，胸口被重重撞擊了一下。母親！母親不在了！世界上再也沒有我的母親了！竟一時伏案，悲痛得難以自己。

我的母親，帶着對這個世界的無比眷戀，帶着對兒孫們的無比愛意，永遠離開了我們。那時那刻，我緊緊地握着母親的手，撕心裂肺卻又無可奈何，覺得生命竟是如此無助。母親甚至來不及揮揮手，就和我們作了永別。

此後的每個日日夜夜，我都沉浸在對母親的思念之中。她生前的點點滴滴，總是縈繞在心頭，揮之不去。和千千萬萬的家庭婦女一樣，母親再平凡，再普通不過了，她並沒有什麼值得炫耀的豐功偉績，以致於很難用什麼出彩的辭彙去描繪她。但是，像天下所有兒女一樣，我深愛着我的母親，她是我的驕傲，是我心中最溫暖、最眷戀的地方。

我欽佩母親生命的頑強。晚年，她基本上都是在與病魔的抗爭中度過的。期間不知歷經了多少磨難、多少痛楚，但她都坦然面對，一次又一次挺了過來。有一次因血液透析引發了腦溢血，生命危在旦夕，但她孱弱的身體一次又一次戰勝了死神，在絕望中屢次創造了奇跡。恰在那時，家中陽台上本已沉寂多年的野百合又生長開花了，重新煥發出生機，為此我還寫了一篇《野百合的新生》的文章，藉以紀念母親的新生。

那以後，我對這株野百合愛護有加，每

年看到野百合發芽、生長、開花，便倍感欣喜。我愛野百合，是因為愛她的嫺靜、淡雅，雖然沒有華麗的外表，卻純潔無瑕、芬芳，我覺得這是母親最好的寫照。

母親是勤勞、善良的。她出生在一個大家庭，由於兄弟姊妹多，家境困難，從小就被抱養了。作為養女，她沒享過一天清福，打小就擔起各種體活累活，成為家中的一名主力。她連小學都沒畢業，就被迫放棄學業，開始艱難多舛的人生。後來成家養育了我們4個兒女，生活的擔子更加沉重了，但她總是通過勤勞的雙手把苦日子過「甜」。那時，母親每天既要到工廠做工，又要回家做飯、洗衣、澆菜、養豬、養雞等，還要悉心照顧我們幾個兒女，工餘時間上山砍柴、開荒種地，幾十年如一日，把自己的青春全都奉獻給這個家庭了，卻從來無怨無悔。等好不容易熬到退休，生活條件稍許改善了，孫輩們又相繼出世，她又全身心投入當好「全職保姆」。後來得了糖尿病，身體一落千丈，但她依然無微不至照顧好家人，天天顧上顧下，裏外打點，從來也不知歇息。母親的一生，可謂是在操勞中度過的，這使我們當兒女感到無比敬佩，心頭又覺得無比的虧欠。

母親的人緣很好，雖然沒有什麼文化，卻深諳做人的道理。她總是教育我們做人要本分，不要亂生是非，不要投機取巧。無論家族或鄰里，她總是與人為善，相處融洽。她有一副熱心腸，雖然我們家的生活一直比較艱苦，但只要能幫上別人的，從來都是毫不猶豫，真心實意伸出援助之手。有時甚至家門口來了乞討之人，她也從不嫌棄；總是端

上熱騰騰的飯菜，讓他們飽餐一頓。母親的為人，深得親友和左鄰右舍的稱讚，也為我們樹立起做人的標杆。

母親一生都很節儉，凡事都要精打細算，能簡則簡。但對兒女，卻毫不吝嗇。平時有什麼好吃的，她總是不捨得自己吃一口，最好的東西，都要留給兒女。她曾經幾年都不捨得買一件新衣服，卻把我們打扮得體體面面。經常家裏吃剩的菜，不捨得倒掉，第二餐回鍋裏翻熱一下，讓我們吃新鮮菜，自己就着剩菜就又應付了一餐，還說剩菜更入味。等我們兄妹幾個工作了，家庭條件有較大改善了，偶爾給她買件衣服，她總是心疼我們花錢，要囉嗦半天。但每一次我和姐姐要回市裏上班，她卻會想方設法塞很多東西，如薯粉、雞蛋、花生等，恨不得讓我們把家搬走。開始我覺得這些東西不大用得上，所以總會推辭。後來母親再給東西時，我都會照單全收，因為我明白，收下的，不僅僅是這些東西，而是母親的一番心意啊。

母親的一生，真的對兒女無索求，就連我們平時給的零用錢，她都沒有捨得花，存起來，轉手又塞還給了我們。我們經常想帶她到外面走一走，可她總是以走不動為由推辭，其實她是心疼我們花銷太大，事事都為我們着想。在她看來，我們生活幸福，就是她最大的快樂。如今，母親走了，世間那個最愛我們的人走了。我們再也聽不到她呢喃的話語，看不到她慈祥的面容，留在兒女心頭的，是無比的遺憾，無比的眷戀，無比的感恩。在母親離去沒幾天，一隻蝴蝶飛來陽台，在野百合周圍翩翩起舞，不久，野百合也枯萎了。也許，它是隨着母親，在天堂裏綻放吧！



叢仁

### 《珠江人家》——楊燦

這檔國劇，除了追捧高顏值演員、高流量潮流，筆者還關注了一套較為另類的作品《珠江人家》。

《珠江人家》的編劇組，嘗試用嶺南文化做骨幹，配合大時代風貌，敘述幾位主角在亂世中的故事，解構1927年至1950年間的戰爭、社會變遷，帶領觀眾在劇集中經歷嶺南傳統文化的戰火年代，如何獲得保護與傳承。

故事從1927年廣州「四·一五」反革命政變說起，中共地下黨員韓氏夫婦英勇犧牲，遺下3個孩子各自失散到被普通人家收養。由楊燦（見圖）飾演的老大，進了藥舖當學徒，老二（張瀚飾）成了廚師，三妹（郭曉婷飾）成了粵劇演員，他們在各自師傅培養下，成長為行業的翹楚。

整套劇以廣東佛山作起點，延續在抗日戰爭的背景下，把粵藥、粵菜、粵劇交織成有情有景的劇本。當中講述粵劇部分也十分認真，曹駿飾演「太平年班」名角金慧榮，與劇中三妹陳立夏串演情侶，而曹駿在劇中的師傅，正是廣東粵劇名伶歐凱明，他是廣州粵劇院總經理兼藝術總監，也是廣州劇協主席，有他坐鎮令劇集有了真實感。

楊燦是《珠江人家》中我較熟悉

的演員，看他在《大江大河》飾演的雷東寶，就正正活活那個時代城鄉發展的小人物，在國家發展大局下，貢獻了人民的力量，為國家在改革開放的路上釋出力。這次他演的陳山河，也發揮到他在戰亂、家人離合、恩怨情仇以至粵藥傳承不同演繹的精湛演技。他的粗線條男人味，在《大江大河》中與書生扮相的王凱，實在有很大對比，今次和張瀚等演對手戲，也產生了這種剛柔效果。

劇集在央視CCTV 1、廣東衛視播出，由於大部分取景都在南方，橫琴是主拍場地，故事也環繞嶺南文化，看看稍後平台會否也有機會在香港的電視頻道播出。



小蝶

### 再看已是劇中人

沒想到我竟然會在深夜追看《新紮師兄》，而且還認真地看到大結局。《新紮師兄》在1984年10月首播，之後曾經5次在不同的時段重播，這次應該是第6次重播吧？之前5次重播我也沒有看，所以我在1984年看過後，至今今天才認真地從頭看一次。屈指一算，原來1984年距今已經39年。光陰果真在彈指間溜走，兩次看《新紮師兄》原來竟然相距39年。

雖然近年在網上很多人都拿上世紀八十年代當紅藝人的照片來個今昔對比，我也知道當年年輕的演員今天已是或快是花甲之人，但是在我腦海中所記着的都是他們年輕時的模樣，所以我看《新紮師兄》時完全沒有「違和感」。《新紮師兄》是一齣幾近40年前拍攝的電視劇，劇中有些前輩演員都已離世，甚至連當時仍是年輕的蘇杏璇和吳孟達也已逝去。看到這一張張經常在七八十年代熒幕上

出現的熟悉面孔時，也是不無感慨的。

值得高興的是，多位在《新紮師兄》演出的年輕演員後來都獲得香港電影金像獎的最佳男主角和最佳女主角獎項，成為當代的電影巨星，甚至連飾演母親角色的羅蘭也晉身影后，此劇真是影帝和影后的搖籃。

我留心看《新紮師兄》之餘，也注意網絡上的評論，其中一項討論是關於男主角張偉杰與女主角謝穎之的戀情。有人提到當年看劇時，認為男主角是應該與女主角在衝破種種困難後走在一起。所以在結局那集，張偉杰與謝穎之之間的所有矛盾和問題明明已經解決，正是「齊歡唱」的時候，怎麼二人反而要分手呢？

很多人都說當年不解之謎到了今天再看時才恍然大悟，因為對這對男女的戀情有不同的看法。有人提出了一條問題：「如果你是謝穎之，你會選擇張偉杰還是喬志豪？」很

多人都同意這種說法：「當年年輕，認為女主角當然是與男主角結婚，所以對他們分手的結局耿耿於懷。現時年紀大了，發覺男女主角性格根本不同，不是良配。即使勉強結合，到頭來還是難免離婚收場，所以還是會選擇全心愛自己的喬志豪。」

這個說法說出兩個重點來。一對戀人能否走到最後是需要很多條件的，事業為重和戀愛腦的兩名戀人即使再愛，勉強走在一起只是逼着自己每天與天性較勁，怎會有好結果？

第二個重點可以兩句話概括：「初聞不知曲中意，再聽已是曲中人。」此話的大概意思是年輕時聽不明曲中意；到了年紀漸長，再聽同一支曲時，由於自己的經歷、際遇、見識等與年輕時不同，當年不明白的人生事都瞭然了。為什麼？因為自己已是其中一名過來人了。

年輕時嗜浪漫和年紀大了的理性選擇很不同，因為再看自己已是劇中人了。