



何冀平

神奇的浮針

廣州的周劬志醫生是一位有名的中醫，最近開了診所「覺知堂」，我有什麼不舒服，打電話講清楚病情，照一張舌頭的照片傳過去，周醫生很快開出藥方，照單抓藥，服下即可見好，十分信服他。近日，胳膊既沒扭也沒傷，就是疼，吃藥貼膏藥都無效，以為到北京天氣乾燥有望好轉，反而更嚴重了，右手要打電腦要生活，十分不便。於是電話打給周醫生，他問了情況，馬上說做「浮針」。「浮針」是什麼？在微信圈裏報紙上看到許多關於「浮針」的文章。一位先生的太太沒有大毛病，但因為一些身體上的原因，很難懷孕，夫婦倆嘗試了很多方法及各種治療，奔波於各大醫院，有醫生建議做手術，兩人不敢做，又不甘心，最後抱著試一試的心態找到「浮針」。經過幾次治療以後，太太懷上了女兒，2017年女兒出生，隔了一年半兒子出生。

咳嗽，是很痛苦的病，乾咳無痰惡寒發熱，服藥止不住，只有住院治療，吸氧、消炎、止咳、止喘、霧化吸入，效果均不佳，症狀還加重，中醫診斷：咳嗽風寒症；西醫診斷：支氣管炎。無奈抱著死馬當活馬醫的心情做浮針。一次，呼吸通暢，胸悶症狀改善，五成胸悶症狀好轉；二次，精神狀態轉好，可

以睡眠，連續做了五次，症狀總體好轉七成，出院了。這些文章我看到過，沒有太在意，直到病到眼前，胳膊痛得不知所措，請周醫生指示，周醫生本身也做浮針，相熟的朋友們去他的醫堂做過，針到病除，個個讚好，周醫生是位醫德高尚醫技高明的中醫，從不妄言，他說你不用來廣州，北京就有。按照指示馬上在網上掛了號，中醫醫師仲華的專家號。

早上8點，符醫生的診室已經全排滿，老人、年輕人、坐輪椅的、拄拐杖的、家人扶着的。輪到我了，高大英挺的符仲華和氣地笑着讓我坐好，露出上臂，在肘橫紋下8厘米進針，這支針比平日針灸的針要粗，前端是一條細管，連着1寸長的柄，這是在現代科學技術下發明的新針具，符醫生搖動柄端掃散，邊掃邊問還疼不疼，大約10分鐘治療完成，胳膊不疼了，手舉起來了，當場讓我拿起重物，也不痛了，真是神奇。

浮針是在傳統中醫針灸的基礎上創新發明的一種新療法，來源於傳統中醫，在繼承的基礎上結合現代康復醫學，激發人體組織的相關效應，鬆解肌筋膜，疏通血氣，使身體得到快速修復，解除病痛。符醫生是國家中醫藥大學附屬醫院的專家醫生，以神奇的療法使很多人擺脫痛苦，值得稱讚。



鄧達智

汕頭美食界的驚喜

廣州《南方都市報》旅遊、飲食及時尚編輯鄭海虹，大概20年前從家鄉汕頭調職到廣州，加入《信息時報》不久，粵語白話仍未通順之前，前來普通話亦未靈光的筆者在內地的設計工作室訪問，自此成為好友，也認識了她留在汕頭工作的夫婿陳奮。這之後對汕頭周邊，例如她母親家鄉澄海的風土人情和美食獲得一定程度的認知。

20多年來，從自己反射到其他「為食鬼」朋友的身上。曾經作為嘉賓，參與黃淑儀(Gigi姐)的TVB廚藝及美食節目，曾出訪拍攝多處外景，其一是節目出街，拍受普羅大眾熱烈歡迎的潮汕美食之旅的一輯。

這之後，除疫情期間，幾乎每年起碼一到兩次，甚至三次，被不同朋友要求帶隊前往覓食，一般情況，以汕頭為中心，也有澄海與潮州古城。

剛剛完成好友們前往潮汕覓食的要求，一行十多人乘坐高鐵，從香港出發，3日2夜，美食包括：數百種食材任挑選，包括饗



◆「大美私房菜」年輕主廚黃錕桓，是這次潮汕美食之旅最大的驚喜。 作者供圖

螺、凍花蟹的「打冷」宴；古城踴躍「街頭覓食」；瀟水全鵝宴……人人吃過樂而忘返！

來到最後一天，早上在龍北市場瘋狂掃蕩道地小吃手信後，返回海濱路望海麗楓酒店5樓，陳奮及海虹極力推薦的「大美現代潮菜」菜館，老闆李方女士簡約介紹過後，一道又一道大家邊吃邊讚菜式，廚師出場人人熱烈拍案以示尊崇；難以相信眼前身高1米90，十分俊朗的青年就是大廚。

其中一道名為「香滑芋泥魚羹」，底層為芋泥，上層為九肚魚肉及湯的菜式，竟然引來富過三代祖籍潮汕的老友拍案驚奇：如此粗料精造細緻菜式，肯定出自祖傳之手……後來大廚開估：絕非家學淵源，而是畢業於汕頭廚藝學院……

可想而知，廚藝足以令到十多位來自香港、如假包換的「為食鬼」老饕們心服口服陣陣驚喜，廚師本身肯定同時抱擁天賦與勤學，迅速鑽研下廚功夫，成績一目了然，出道十年以內，已獲獎無數，名列潮汕地區優廚，更曾來港參加中華廚藝學院主辦潮菜大賽得銀獎，大家讚嘆：此子定非池中物，日後鯉躍龍門，必有一番大作為！

請記住這個名字——黃錕桓。



梁冬陽醫生

骨質疏鬆怕天寒地凍

最近香港天氣寒冷，很有冬天的感覺，香港沒有明顯的四季，老人家比較容易適應，年輕人很嚮往下雪的地方，無論是哈爾濱、張家界、瑞士、加拿大、北海道都是熱門的地方，砌雪人、滑雪、溜冰等等，不亦樂乎。

而上了年紀的人去這些地方就要特別小心了，因為據統計香港60歲以上的女士有一半的人有不同程度的骨質疏鬆，而男士有三分之一，如果去參加這些運動，不小心跌倒很容易造成骨折。冬天有很多方面要注意：

1.保暖：老人家和小朋友要注意保暖，在北方通常室外溫度比較低，室內有暖氣會比較舒服，所以預備的衣服是易穿、易除，隨時可以穿上和脫下，特別是關節位置或暴露在外的部位。香港或者南方地方很少有室內暖氣，室內室外都會比較寒冷。如想提高室內溫度可以用暖爐、暖風機、電熱氈、熱水袋等等的保暖裝置，但一定要注意安全。小心這些電器過熱而發生火災，有些地方用煤氣或者炭爐，沒有打開窗戶，易引致一氧化碳中毒。熱水袋的膠質小心老化而破裂，在加水的過程中留意有否水溢出

而致燙傷。水溫要特別小心，很多老人家因為敷熱水袋或者洗澡時水溫過高而令皮膚燙傷。也有照顧者只開熱水忘記開冷水，將小朋友的屁股放進去洗澡致屁股嚴重燙傷。這些看似細小的事情，卻可以造成嚴重的傷害。

2.防滑：冰天雪地，到處濕滑，如非必要，老人家最好留在室內地方，如去室外最好有年輕人陪同，穿著的鞋子要有防滑功能，鞋底紋粗，貼腳，軟硬適中，有些鞋美觀，但不實用，容易磨損皮膚或引起凍傷，老人家的血液循環比較差，如果有糖尿病皮膚損傷了更難癒合，跌傷很容易引致骨折，最常見的部位是股骨頭、腰椎、手腕這些着力的地方。很多兒女一番孝心帶老人家去這些雪地玩，但一定要顧及安全，否則得不償失。

3.進補：中國人傳統有趁冬天進補的習慣，但也要小心自己的身體狀況是否適合，人人體質不同，如果有高血壓、糖尿病、心臟病、腎病等等，過分進補的話可能會加重病情，最好是先諮詢你的醫生的意見才可以放膽去吃。

春節即將來臨，是一家團聚的好時機，祝大家新春愉快，身體健康。



鄧冬梅

長願茅舍春回事事歡

春節前除塵，是為了迎接新春的到來。其時，春陽回歸，乍暖還寒，舊年的塵埃落定，及時掃除，為新的陽光、新的期待騰出一點地方。從這個意義上講，除塵，是人心裏對未來的預期與憧憬。

鄉俗中，進入臘月，就意味着要過年了。陽光一日勝過一日地溫暖，在這樣的陽光下，小時候村莊裏晾曬着花花綠綠的衣物和床上用品的情景，便花花綠綠地在腦海裏浮現。晾曬在陽光下的棉麻織物泛起一股植物的、原始的純樸鄉土味道，乾透了，也吸足了陽光的溫暖，摸上去，有溫度有脆響有韌性。

鋪開曬席，將包單、棉絮、蓋面鋪展開來，再紆起來，一針一線裏，滿是歲月靜好的安穩和沉甸甸的饋贈。彷彿年的腳步就是這麼輕輕地走了過來，走進樑上掛好的臘肉香腸裏，走到屋簷下堆碼整齊的柴禾上。似乎每一件關乎過年的事都是大事。最使人難忘的，於我來說，不是這些吃的用的，而是我們院子裏的除塵。除塵，是全國各地的共同習俗，說法不一，習慣相通。北方叫掃屋、掃塵。寓意祛除一年的塵埃，迎接春節的隆重造訪。

我家院子裏住着6戶人家，叔輩3戶住着促狹的幾間正房。東邊的一家3兄弟，是我們家。這是要霸道的時候，上一輩豪橫的宣告。其實我們應該感謝人家，因為成全了我們優越的成分。長大以後，我有一件深以為憾的事，我發

現我們的豪橫裏，缺少了最基本的素養。於此，我得感謝我的二伯母。二伯母出身於掛世家，本身就聰慧機敏，加上二伯父的工人身份，二伯母成為我們的楷模似乎是一種必然。在我的成長過程中，二伯母在某些方面甚至超過了母親對我的影響，雖然母親是羅漢溝地主家的三姑娘，但膽小得過於謹慎。

從我記事起，院子裏打掃整理除塵任務彷彿不約而約定地就成二伯母一個人的事情。梅雨過後，將院子裏的淤泥清理堆積肥田的，是二伯母；秋收以後，清理稻草整潔院子的，是二伯母；進入臘月，打掃院子衛生的，還是二伯母。

二伯母的除塵工作尤為莊重嚴謹，院內犄角旮旯她通通不放過，彷彿不是在打掃衛生，而是在舉行一場莊嚴而神聖的儀式。二伯母似乎有用不完的力氣，幹不完的活。她是這個院子裏最辛苦的那個人，我看得很是分明。包產到戶以前，她是生產隊的婦女幹部，除了地裏的農活，光着腳丫和煤泥，用力氣一個一個築出蜂窩煤球；再後來，麵坊裏揮汗和麵、出皮、出麵、曬麵、切麵、包麵，全套的活，她一個人幹得風車斗轉。我有時候只在出面的手搖柄上幫忙。但我記住了：女人的樣子，就應該是二伯母這樣的。

臘月裏，二伯母拿着大笤帚，從我家屋簷下開始，向院子外面掃去。笤帚很大、很長，舉起來，在空中畫出一道彩虹般的弧線，從地上劃過，拉出更長的弧線，還有沙沙的均勻的摩擦聲，不徐

期待跟家人見面

余宜發

還記得上年農曆新年期間，可以跟弟弟一起到美國及加拿大探望家人，那次是首次在疫情過後遠行。時隔一年，我跟弟弟也想再次去探望自己的家人，畢竟看見母親年紀愈來愈大，希望可以爭取多些機會跟她見面。但這一次胞弟說：「因為我困困有很大機會今年會到加拿大求學，我想保留一些假期在夏天的時候陪他過去看看環境，可以讓他感受一下外國生活是怎樣，所以我還是遲一點才去探望母親。」因此今次他未能夠跟我同行。如果我真的決定去探望屋企人，就可能自己一個乘坐十多個小時飛機了。

在過多月前自己十分矛盾，不斷掙扎究竟應不應該去。但我是一個比較感性的人，看到一些電視節目或者有關親情的內容，就會令自己提起勇氣，覺得要排除萬難，不要找藉口，想去見屋企人就去吧，錢還是可以再努力去工作找回來，但家人一世人只有這些，不要令自己後悔，這就是我終於決定起行去探望他們的原因。其實下星期便開始這個旅程，而這次只去十天，因為年假不多，幸好有農曆新年假期，所以我可以把年假再加公眾假期一起運用，加起來便可以有十天的假期了。

由最初未決定應不應該去，到決定去之後，整個人也輕鬆了，沒有再牽掛着及不斷感受內心的掙扎。反而現在恒常地問家人需要什麼東西，然後我可以在香港買去給他們。不知道讀者知不知道，在外國生活的人，當然特別是華人，他們最想收到的手信是什麼？其實不是什麼食品，而是某個藍色品牌的包裝紙巾，原來他們很喜歡這個產品，而且在外國買這個產品非常昂貴，所以無論住在日本的朋友也好，甚至乎住在北美洲的家人也好，他們也異口同聲地說：「如果你真的需要買東西給我們的話，最好就是買包裝紙巾。」我覺得有趣，又非常方便，只要到超市買一些塞進行李箱便可以，這也不是太重，簡單方便就可以買到手信給他們。

這一次我又可以在農曆新年跟家人一起過，我還可以幫助母親一起整蠱蘿蔔糕、年糕，以及準備在外國感受一下當地華人如何過農曆新年。我會把這些經歷跟你們分享，要期待嚟。



叢仁

《繁花》有「寶總」胡歌

《繁花》在一片熾熱的談論聲中告終，大結局播出了，不過似乎大家仍是意猶未盡，不管媒體輿論，還是茶餘飯後，都仍然繼續發酵。從來不慣刻意劇透，因為即使今天網絡便利，相信仍有很多朋友，會因着種種的原因未有機會收看過這套極具代表性的作品，說穿了故事劇情，就減低大家的觀賞意欲。

有時也會想想，儘管今天我們把香港的方向都拿來跟內地比較，尤其在媒體的製作上，評價總會是把內地製作稱先，但這套《繁花》，不就是我們香港的王家衛大導演執導的傑作嗎？看來受歡迎程度一點也不失禮，那我們又何必妄自菲薄呢？香港的影視製作被比下來，主要還是市場不及內地的博大，資源的配套自然也就無法跟內地相提並論。

在這個專欄中，我總是喜歡寫人，那麼在《繁花》這套劇中，除了王家衛就一定要寫胡歌（見圖）了。環顧內地男演員名單，能夠適合演「寶總」這角色的，除了胡歌，隨口的選擇大概都只有以下這些，如霍建華、黃曉明、劉愷威、何潤東、佟大為、陸毅、馮紹

峰、鍾漢良和王凱，當然還可加入有份在《繁花》擔角，唐嫣的夫婿羅晉和楊燦等，但最終「寶總」還是由胡歌來演。

與其說《繁花》是王家衛首創拍攝的電視劇，不如說是《花樣年華》與《2046》後的第三部曲。故事以上世紀九十年代的上海作背景，導演為求將當時社會狀況呈現，特意向上海民眾徵求九十年代作品拍攝用，而主要角色，包括胡歌在內，自然也以上海人作首選。

像「寶總」這種人物，總不能不配套一些演技精湛、耀眼奪目的角色在旁，於是玲子（馬伊琍）、汪小姐（唐嫣）、李李（辛芷蕾）在劇中就成為導演鏡頭下，拍得美得不願轉睛的畫面，看《繁花》就有種看電影的感覺，但有30集的發揮空間，讓王導有更大的拍攝空間，在說人物，說故事就得更得心應手。

《繁花》的好，是無論原著或是編劇的改編，人物性格都描繪得清清楚楚，也給觀眾對角色人物有很大的想像空間。有說如TVB若要開港版《繁花》，馬國明可演「寶總」，我卻認為周潤發之後，很難找到一個港星演這角色，胡歌已是一個很好的選擇。



小蝶

蔡和平的六十載電視生涯

兩星期前我才在本欄提及蔡和平 (Robert) 與其妻子任平平在本月剛好結婚50周年，原來在1月份內Robert還有一項值得慶祝的事情——他加入電視行業60年。

雖然香港觀眾認識Robert是通過香港的無線電視台，亦知道他是新加坡人；可是，卻未必知道他在60年前是在哪個城市開展他的輝煌電視事業的。

Robert中學時曾在澳洲阿德萊德的King's College唸了一年書。1964年1月21日，他開始在當地的ADS電視台第七台工作，並曾經在很多崗位任職，擁有製作電視節目和直播的實際經驗。他的工作崗位包括當錄影室的Floor Manager，甚至連掃地、搬運布景、攝錄等工作也曾做過。所以，他的電視事業是始於澳洲。

差不多兩年後，Robert返回新加坡的電視台工作一年。1967年，無線開台，他被澳洲籍總經理貝諾賞識，獲聘製作部經理，並

製作香港電視史上一個非常重要的節目——《歡樂今宵》。

不說大家可能不知道，原來當時的Robert只有21歲。21歲便已經是一個每晚現場直播個多小時的綜藝節目的總製作人，統領數十位台前幕後的藝員和工作人員，真是一件匪夷所思的事情。

雖然《歡樂今宵》的創作靈感來自澳洲一個一星期現場直播5晚的電視台節目，它與後者其實一點也不相似。因為後者是一個個人的Talk Show，但Robert創作的香港版本則是一個有唱歌、跳舞、趣劇、訪問和多元化表演的綜藝節目，內容豐富，目的是娛樂觀眾，為市民帶來笑聲。

可以想像一個星期中至少有3晚製作一個現場綜藝節目，需要花費何等的腦汁、精神和魄力。但是Robert卻能做到在之後的六七年中從未出過岔子，每集都為觀眾送上歡樂，成為市民茶餘飯後的話題，亦一直是收視率的長勝將軍。

那些年，Robert在直播《歡樂今宵》後，原來還有一項工作——到夜總會聽歌星唱歌，以邀請合適的歌星到《歡樂今宵》表演。所以，他每晚大約工作至凌晨2時才可能入寢。令人咋舌的是，他竟然可以每天早上8時已經坐在辦公室內！可想而知他的精力是多麼無窮，而他對電視工作又是多麼熱愛。

1973年，Robert製作了首屆《香港小姐》競選節目後，便加盟麗的電視，監製了《視聽蔡和平》等節目。1979年，他的電視事業又再奠下一個里程碑——他是首位中國境外的電視人到內地協助如廣州、上海、北京等城市開拓電視工作。

1997年，Robert創立華娛電視廣播有限公司，以「無色情、無暴力、無新聞」為宗旨，為亞洲各國電視觀眾提供意識健康、富娛樂性和知識性的節目。

縱使Robert近年較少製作電視節目，他為香港電視作出的貢獻是不會被觀眾忘記的。