



雙城記

### 且說吃辣

何冀平 不知從什麼時候起，全民、全體都吃辣。

我們這些寫劇本的人，不用返工，常常一個人吃午飯，時常互相交流吃什麼？一個人吃飯很難，吃前一晚的晚餐剩飯是大多數人的選擇，家中賢良的主婦，會把前一晚的菜分出一小部分，留給第二天一個人吃中飯的人。我是不大吃剩飯的，要煮水餃、下麵條。這一日，又是一個人的午餐，雪櫃裏沒有什麼鍾意的食物，忽然發現食櫃裏有一盒「蟹黃麵」，正是吾愛。細看寫着是「香辣蟹黃麵」，香辣是什麼意思？註明蟹粉澆頭，專選手拆鮮活大閘蟹，不加蛋黃不放雞精，雖是內地出產，能賣到香港來的都是正貨。煮好麵，把黃澄澄加紅色蟹黃的澆頭全下到麵裏，看起來很地道，和在上海吃的蟹粉麵一個樣，再下一點點香醋，吃到口，是辣的，大閘蟹的鮮香味都被辣味蓋過，佐料包還外加一包香辣油，誰聽說過，吃大閘蟹要點辣椒的？

說起吃辣，香港台灣都不太能吃，內地相反，不論東南西北全吃辣。想起在重慶，朋友請在名店吃麻辣火鍋，一口也吃不下，陪我們吃的人，對着滿滿一鍋紅紅的辣湯還嫌不夠，要再加辣椒油。在成都，

又是吃火鍋，鍋中飄滿一層紅油，肥牛很靚海鮮齊全，但我一口也吃不了，只能吃冰粉。在杭州，這個上比天堂的地方，一碗「片川」，就是麵條，不明白為什麼叫「片」還「川」？放了點不少辣椒，不僅是我，老杭州人也吃不下去。

網上的小紅書、快手，到處都有教煮菜，把菜「切成厚厚的薄片」「寬寬的窄條」就不說了，所有調料裏必放小米椒，不是一個，是一把，一個已經很辣，放進一把，還有別的味道嗎？如果是為了有些紅色點綴色彩，除了小米辣還有很多選擇呀。

川菜是辣的家鄉鼻祖，但有名的川菜大師傅都不研究做辣的菜，反而在不辣上下功夫。川菜分為三派：上河幫菜、下河幫菜、小河幫菜。上河幫菜，流行於川西地區，以成都菜、樂山菜為代表，講究口味溫和，着重色相，不是道道都是辣菜。中國傳統文化，食品文化佔很重要的部分，食色，性也，屬於人的本性。食是文化，欠缺文化，一味追求刺激，會愈走愈偏。

為了寫作，也是愛好，曾經和北京城大飯店的有名大廚學廚藝，大廚並沒有多高的文化水準，也沒有「大師」、「教授」的頭銜，就是喜歡動腦創新菜，他一見我就說，做菜不講究，弄什麼土豆泥裏放燈泡，真是糟蹋手藝。



此山中

### 反串之美

鄧達智 封建時代男女授受不親，莫講公眾場合，就算家中私人地方，就算夫婦關係也未得公然親熱。那些年，舞台上戲曲演員清一色全男班、全女班；民初時期，最早將西洋話劇搬上中國舞台的李叔同（弘一大師），亦曾反串演出《茶花女》。

京劇大師梅蘭芳一生反串演旦角，被形容美艷不可方物，誠當代劇藝第一人。男人天生五官輪廓身形骨架，跟女性有明顯分別，反串並不容易；就算不用反串，某些獨特角色演來也不輕鬆。例如：表現溫馨浪漫《梁山伯與祝英台》的梁兄哥；《紅樓夢》風流俊俏少年賈寶玉；全屋寡婦，唯一子嗣《楊門女將》文武雙全楊文廣。

除了唯一中的唯一張國榮，多年都靠女演員反串，縱使紅透半邊天的新馬師曾演賈寶玉唱做超群，唯獨那副尊容，開腔滿口煙屎牙着實驚人！花旦王芳艷芬演祝英台，梁山伯由高頭大馬羅劍郎出演總覺柔潤不足，由反串不作第二人想的戲迷情人任劍輝演繹，立即水到渠成。

少女時期拍古裝片，陳寶珠和蕭芳芳經常拍檔飾演小情侶；拍過《七彩胡不歸》再無機會演姊妹，長大了，蕭芳芳身形相比同期幾乎所有女演員都魁長，寶珠再難反串配合芳芳；她的影迷也不講究，弄什麼土豆泥裏放燈泡，真是糟蹋手藝。

上世纪七十年代，邵氏拍攝巨製《十四女英豪》，出動盧燕、凌波、李菁等一級巨星，楊文廣本來由最近離世武俠影后鄭佩佩演出最貼切，但伊人解約結婚去了，由當紅何莉莉出演，身形高大臉孔華美，可惜並非動作片專長，難掩姐手姐腳。「反串王」任劍輝（任姐）當之無愧，童年的我們不斷誤認及爭拗：任姐到底男兒身還是女兒身？七十年代末《紅樓夢》又再開拍，演繹林黛玉和賈寶玉由頂尖林青霞及閃閃生輝張艾嘉；聽到初選這兩個名字，立即想到青霞反串百分之三百賈寶玉。艾嘉柔媚眉眼角傳送淡淡哀愁，這個林黛玉誰都不能演得及她好。

彭美施（施姐）推出《忠烈楊門》，極大面子請出汪明荃演出佘太君，成功入型入格百分之三百。誰人來演俊俏少年楊文廣？施姐合作的年輕粵劇演員當中，不乏英才，跳上心頭第一人，不是我對偶像心存偏私，由梁非同反串演繹楊文廣，定必不同凡響。如願以償最後公布楊文廣確定梁非同演出，幾乎每天都在期待進入戲曲中心大劇院好好欣賞。

《忠烈楊門》大獲成功，台上角色分配，人人都有個別演出的戲份，鎮山之寶汪明荃當然讓觀眾歡呼叫好；筆者比較熟悉的紅角兒梁兆明、林穎施、王志良、梁非同等演出十分出色；梁非同演楊文廣，令人聯想下一波推出《紅樓夢》，賈寶玉一角除了非同再難有第二人選！



◆ 梁非同反串演出《忠烈楊門》楊文廣，依然靚得非同小可。（攝影：陳二寶） 作者供圖



發式生活

### 膽固醇高的影響

余宜發 今個星期在這裏繼續分享，林永和醫生告訴我們膽固醇高的影響。他說：「如果發現膽固醇真的高了，我們要注意了，膽固醇高會引致中風或血管閉塞。改善到三高可以說是改善到心血管疾病風險。要改善三高還要改變吸煙習慣，因為吸煙會令到三高的風險增加幾十倍。其次是飲食方面，鹽分過高、反式脂肪或飽和脂肪吃得多，也會影響膽固醇或者整體心血管風險。第三是飲酒，有些講法是對心血管健康好或降血壓，但主流的醫學現在也會說滴酒不沾還是最好。因為這對心血管也會有改善。而飲酒其中一個害處便是引起癌症的出現，特別是口腔、腸胃及肝，當然如果想飲酒的話，也有個安全標準，不要過量，最好就是慢慢減少。」

除了戒掉吸煙、戒不良飲食習慣及飲酒之外，就是要運動。因為運動非常重要，成年人最理想是一星期有大約150分鐘有氧運動，分開5天或每天做也可以，只要加起來有150分鐘就OK。而最好就是中強度運動，通常中度運動量產生的表徵會微喘，所以快步行也可以改善心血管風險。

如果一個人發現自己膽固醇高，先了解有沒有家族遺傳，因為這是一種很常見的遺傳疾病。林永和醫生說：「要市民亦有很多想法，已經在吃開血壓丸或膽固醇藥是不可以停。很多時候也會跟客人說，沒有人知道將來會是怎樣，如果你瘦了10公斤，我想你也很大機會不用吃藥，但你要做得到。其實你問這個問題也要問自己，大家也嘗試改善自己的飲食習慣，有機會不用吃藥。而醫生只是去幫助你，但當然要維持去檢測自己或量度自己的血壓或血脂、血糖有沒有回升。」

醫生在什麼時候才決定病人真的需要吃藥或做手術？林醫生續說：「醫生說如果沒有即時的風險，就要注意自己生活上的壞習慣。但如果檢測發現血管塞得非常嚴重的話，七成或九成便要通波仔。通常通完之後，大家應該都會聽話了，在飲食時候會特別注意。如果情況沒有這麼差的話，還有空間可以跟病人去談一談。就像求學期間，成績表現不好，老師也不一定需要你留級，但可能需要你勤力些讀書去改善。」

其實，林永和醫生跟我們分享這些保健貼士，大家應該努力學習。



百家廊

## 家鄉的村道

黃學隆 離開家鄉已經有近25年了，其間也一直有回去，只是呆的時間都很短暫。離家的前十年常感慨祖先為何會選擇定居在這樣一個小山村里；後十年又常感慨住在小山村里也挺好的；近5年更會常想回家看看。為何會有這想法，我一直在深思。

老家是個四面環山，中間一點小盆地的小山村。村裏房屋大多依山而建，無規則的「七零八落」。但各幢房子間串通的那一條條蜿蜒曲折的小路，卻使小山村的村居比起現代化的城鎮更具生機。記得小時候這些小路兩旁常是些籬笆圍着的菜園子，我們會利用這些環境「打游擊」，從村裏這頭跑到那頭，又從那頭跑到這頭，儼然成了我們兒時的嬉戲場。春節時這些小道則成了敲鑼打鼓串門給家家戶戶拜年的必經之路，路少人多，拜年時的隊伍常常綿延上百米。行進中，鑼鼓聲、鞭炮聲、歡呼聲此起彼伏，中間又夾雜着忽明忽暗的許多手電筒光，小孩你追我趕地嬉鬧，大家都非常歡喜。彼時村裏尚居住着上百戶人家，平時男女老少有五六百人。春節時從外地務工、創業回來的青壯年再回來一些，近八百上千的人口聚集在這個小山窩裏，分散在這一條條小道上，活生生是一個

安居樂業圖。那時的村道少有水泥路面，天晴時沒關係，下雨天則愁壞了大人與小孩。小孩子沒法過家家、玩打游擊了。也有頑皮點的，不影響他們找樂子，卻總是在最後弄得和泥鰍一樣的滑溜，回得家中總少不得挨上一頓罵。大人則是很無耐的又要為那一身髒衣服犯愁。就是這樣，大家都還開開心心地過着自己的小日子。

1993年後因為學業、工作，我們大多走出了老家。開始體驗城市那規整、潔淨的環境。隨着見識的不斷增長，想着天真、快樂的童年樂趣，總覺得是那樣的無知。看着城裏潔淨的道路，孩子們一身潔淨的衣服，無形中產生了一絲自卑。那時總覺得不用別人叫自己是鄉巴佬，自己都能感覺到自己身上的土裏土氣。偶爾會恨自己怎會投身在這落後的小山村，默默地發誓想辦法逃離這裏。也時常想着努力掙錢，在力所能及的條件下，幫家鄉把村道硬化了，讓自己的弟弟、妹妹們不同自己一樣「土」。這些年，回老家，看着那一條條尚未硬化的村道，心裏就是那個急。

2000年後，村民的生活不斷改

善，村裏的公益事業在有為鄉賢的帶動下，一年一變樣。我也偶爾參與其中。村裏的同齡人也一樣，大家都不服輸，都跟着發力，力求改善自己的村道和自己的人生大道。村道因此在一段段地改善。隨之而來的是一塊塊豎起的功德碑和這一塊塊功德碑後面的一個個故事。這一塊塊功德碑跟我年紀的增長一樣，記錄的人換了一撥，又一撥。有以「50後」為主力的，有以「60後」為主力的，再往後「70後」、「80後」也跟上來了，近幾年「90後」的年輕人也開始熱心了起來。村道硬化完了，又開始硬化通村公路、硬化停車場……村裏總有做不完的好事，呈現一派活躍的鄉村振興圖。此時的我雖已在城裏落腳，再也沒有了「土」的感覺，卻更喜歡回老家了。還時不時邀上幾個好友到村裏散散心，每走過一段村道，看到一塊功德碑，我總會滔滔不絕地說起童年的趣事和村裏人不服輸的過往。

回想着兒時的趣事，再想着20幾年離家的經歷，我終於明白自己近年怎會有常回家看看的想法。那都是因為這裏有過自己太多的過往和那麼一條讓自己魂牽夢縈、激勵自己，並見證自己成長的村道。

## 向運動員致敬

小蝶 為期兩個多星期的巴黎奧運會落幕了。當我告訴伊備姐姐她可以重返追劇的日子時，她卻說：「奧運會那麼快便完結，我好像還未認真開始看哩！」

對於喜愛運動和看運動的人來說，奧運會真的是一個叫人目不暇給的體育盛會。全世界的頂尖運動健兒都雲集在一起互相較勁，很有華山論劍的格局，誰不會被高手比拚屏息目瞪，看個驚心動魄？

我不是運動迷，只是偶爾才看一些比賽，但是我衷心佩服所有在奧運會比賽的運動員。他們可能為了不同的原因成為運動員，但是他們全都是在過往的漫長日子中付出努力、汗水和時間，面對無數的挑戰，忍受着各種身心創傷。若非有驚人的毅力和意志力，實在很難繼續他們的運動夢。

運動比賽並不是說你付出愈多，收穫便愈多。除了努力，亦要有天分和良好的

心理質素，還有很重要的運氣。冠軍只得一個，當大家的功力相若時，運氣就是送你上滕王閣的時來風。

因此，在高手過招的競技場上勝出自然可喜可賀；輸了也不需要太難過和自責，因為你與冠軍相差的只是百分之三的速度或分數。能夠參與奧運會，你已經是世上的一流高手。可惜獎項只有3個，輸了只能說句欠缺運氣。

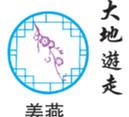
因此，我不贊同那些要大家不要忘記落敗的運動員，要同樣讚賞他們的努力的說話。運動員如果連接受落敗也未學會，他們不要當運動員了，因為落敗比勝出的機會多無數倍。輸給世上最頂級的選手還要哭訴受傷之苦，要人安慰，還有人一臉正氣地在旁教誨市民。哪個運動員不努力、不傷患疊疊？到底是要培育內心強大的運動員，還是要人呵護的巨嬰？

競技是要公眾展示自己的優點和不足，真的很殘忍。看比賽也很辛苦，看得令人熱血沸騰、緊張不已，我常常受不了那種

旁觀者無助的壓力。我這名護護國家隊和中國香港隊伍的旁觀者在是次奧運會中也有付出。你們一定猜想不到我如何付出令中國健兒奪金——離開電視不看下去便是我的助攻之法。

此話怎說？不知多少次，當我觀看國家隊比賽時，他們處下風；或者明明勝出兩局，接着也會連輸兩局。我受不了刺激和緊張，離座去了。可是，每次我再返回，家人都會告訴我國家隊贏了。因此，有三數次家人看到國家隊形勢不妙時，立即叫我離座。於是，男子乒乓球團體賽和男子跳水選手最後如何奪冠，我是沒有看到的。但不要緊，只要是國家隊贏了我便高興。我這個「搞笑」的助攻方法唯一失效是用在女子排球之上。中國女排真令人又愛又恨。

這屆每當看着國旗和香港特別行政區區旗升起，都令人激動；又有「乒乓姨姨」倪夏蓮和冷面射擊手Yusuf Dikeç的動人場面，真是好看極了。



大地遊走

### 跳水精靈全紅嬋

姜燕

在巖峻的賽場，高高的跳水台上，有一個挺拔而又輕盈的身影，當她從高處輕巧地落入水中的那一刹那，幾乎沒有水花濺起，全場如雷響一樣的掌聲送給她。她就是全紅嬋，一個在跳水面閃耀的小明星。

她的每一次躍起，都像即刻就要與水共舞。那輕盈的姿態，彷彿是風中的一片葉子，在半空中舞動着自己的生命。每一個轉身、每一個落水、每一個旋轉動作，都那麼流暢而優雅，我們都明白，她是經過了無數次的練習，才達到這般完美。

她的臉上總是掛着天真無邪的笑容，眼中閃爍着對跳水的熱愛與守望。每當有記者問她，為什麼要這麼努力地跳水時，她總會認真地回答：「贏得比賽！」這是她的動力源泉，也是她持續進步的動力。她的眼睛中透露出的，是堅定和勇氣，是對祖國母親的愛！所以，她拿到了屬於她的那些金牌！屬於中國驕傲的金牌！然而在她光鮮的背後，也有許多不為人知的辛酸。她的手指上磨出的繭子、腳上的傷痕，每一次失敗的落水……這些都是她為了追求完美所付出

的代價。但這些並沒有讓她退縮，反而讓她更加堅定地追求自己的夢想。

全紅嬋的每一次比賽都像是一次挑戰，她用她的努力和毅力證明了她的實力。在跳水台上，她用自己的身軀與時間賽跑，與命運較量。她的每一次跳躍都是一次超越自我的過程，是對自己的挑戰和對自己的證明。在全紅嬋的身上，我們看到了勇氣、堅持和夢想的力量。她用自己的行動告訴我們：只要有夢想，只要肯努力，就一定能夠成功。她的每一次躍起都讓我們為之歡呼、為之感動。

全紅嬋不僅是一個跳水運動員，更是一個時代的象徵。她用自己的行動激勵着更多的人去追求自己的夢想，去為自己的夢想而奮鬥。她像一隻躍起的魚鷹，飛過生活的波瀾，找到了自己的天空；又是一個無憂的少女，站在時代的潮頭，為這個世界增添了一份活力和希望。

讓我們一同為她的每一次躍起歡呼、為她的每一次成功喝彩。全紅嬋，你是我們的驕傲！你是那個在高高的跳水台上無懼的跳水精靈！在未來的日子裏，願你繼續勇敢地飛翔，追逐自己的夢想。我們相信你一定能繼續書寫輝煌的篇章！



細說星光

### 紀錄片《百年印記》

叢仁

中共二十屆三中全會提到，要深入推進「中醫藥」聯動，充分發揮中醫藥在治未病、重大疾病治療、疾病康復中的重要作用，促進衛生健康服務更加優質、更加高效、更加便捷、更可持續，助力健康中國建設。在這個基礎要求上，全國上下面向中醫藥的現代化發展，似乎都定下了目標。

過去有關中醫藥或以中醫藥作背景的电影倒也不少，梁家輝2001年拍過一套《刮痧》，說的是外國人對中醫術有着很大的誤解，他們誤會刮痧是對人體的虐待！雖這些誤謬早已澄清，但中西醫學似乎仍屬兩個陣營。

要在兩個體系中求同存異，當然是要雙方願意融合，從專業角度研討分析是重要，但民間的認知度也同樣重要，否則由上而下也會是徒勞無功。佛山市新聞傳媒中心最近推出了5集以中醫藥作題材的紀錄片，深入淺出，用說故事的方式，目的是保護和傳承這份寶貴文化遺產。在佛山市政協支持下，製作團隊歷時10個月，跨越佛山、貴州、廣西、香港、澳門以及馬來西亞等海外多個地區拍攝。這系列紀錄片《百年印記——中醫藥在佛山》，8月中終於完成製作及正式發布。

《百年印記——中醫藥在佛山》紀錄

片一共5集，每集15分鐘，分別以「名廣四海」、「甘露和風」、「佛藥飄香」、「正骨翹楚」、「如意祥華」為主題，將從不同維度、不同角度，逐一打開了解和傳播佛山中醫藥的窗口。

在創作過程，紀錄片團隊深入深山老林取景、拜訪上百位名醫及其後人，行程累計近2萬公里。通過深入採訪的影像，攝製組記錄和再現嶺南中醫藥的歷史面貌、人物事跡、標本品牌和當今發展，希望通過這樣的方式，讓更多的人了解和關注嶺南中醫藥的歷史價值與時代魅力。

其中一集「如意祥華」的故事主角是黃祥華，「黃祥華如意油」創始於清咸豐十年，後人傳承中醫藥穿越三代，至今香港仍有售。今次在紀錄片中，由後人黃啟昌憶述家族歷史，香港觀眾看了陪感親切。系列紀錄片在8月16日線上發布，將在廣東、香港、澳門、馬來西亞等海外地區多個電視頻道以及新媒體推廣傳播。



◆ 紀錄片《百年印記——中醫藥在佛山》。 作者供圖