生憑

那一爿咖啡店,開在又一城的

角落裏,每個星期天清晨,我都 童心 會早早落座,和喇沙書院的中四 生在這裏度過中文補習課的時光。

8點多,店裏沒什麼客人,幾張木質方桌,乾淨 整潔,上面的條形紋路透着一絲柔和、一片清新, 我把課本攤開,鋪在上面,心裏莫名收穫一份踏 實。靠牆的一邊,店家放了一排細長的吧枱,也是 用水曲柳的木材所製,我心驚訝,一般快餐小店為 了節省成本或是最大程度地利用空間,通常會敷衍 地用不鏽鋼來堆砌,這小店,有心呢。吧台下, 是幾張高腳凳,被嫣紅的軟皮包裹着,透着低調 的鮮明,安靜地等待着客人的到來。

我點了一杯美式,咖啡的香氣瀰漫開來,熟稔的 味道,熟悉的感覺。兩個身着運動T恤的中學 生,背着網球拍,坐在了我右手邊的高腳凳上, 興高采烈地討論最近的奪冠熱門; 一位鶴髮童顏 的長者,顯然剛剛晨練過,那頗有中華傳統文化 韻味的氣功服上還掛着細碎的汗珠,他點了一杯 英式紅茶,悠長的目光裏滿是慈愛;一位戴着眼鏡 的父親,牽着女兒的手,點了兩杯咖啡和一些麵 包,他的肩上背着一把兒童小提琴,那小姑娘望着 父親,臉上寫滿幸福;也有兩個裝扮妖嬈的中年女 人攤手攤腳地坐下來,一個賣力地推銷保險業務, 一個拿出計算器劈哩啪啦地算計保費和收益,普 通話夾雜着四川味和山東味,令我疑心咖啡店「乾 坤大挪移」般換了空間。

不一會兒,學生來了,我把一本西西的《我 城》遞到他面前——那是我心儀已久的書。我們 打開它,在文字的世界裏,一起感知生活的溫 度、尋找明天的希望

潘明珠

國成立75周年,上海交 通大學將其著名的校園

獲獎劇《錢學森》原創話劇移師到我母 校香港理工大學演出,非常難得!

窗

文友和我一同看了9月25日首演的專 場。觀眾中,有很多中學生及大學生, 也有些一家親子齊來觀賞的。據聞此劇 於過去十多年,除了在上海演出外,已 到過北京、西安、武漢、重慶、南京以 至呼和浩特及澳門巡演49場,讓錢學森 這位傑出科學家的生平事跡呈現舞台, 他一生的高遠理想、愛國及奉獻精神, 感動了無數觀眾。

我們這晚來到理工大學綜藝館,未入 場前先認真看有關錢學森的展板,其中 有一份浙江省教育廳編印給學生之刊物的 目錄上,有由錢學森寫的一篇文章《火 箭》,非常吸引,內文寫:「你在一個清 朗的夏夜,望着繁密的、閃閃的群星感 一種可望而不可及的失望吧!我們真是 如此可憐嗎?不,決不,我們必須征服宇 宙!我們有辦法嗎?有的,火箭!」

文字反映出錢學森在年輕時已立 志,並且要「航天救國」。

此劇共編了7幕,由錢學森及夫人 蔣英兩老倒敘揭開序幕,從青年錢學 森讀大學時期,救傷兵受激發講起, 到他留學美國、工作十多年, 跨越到 他後期如何衝破美國政府當局重重阻 撓,終於回國投身於中國航天科技事 錢學森跌宕起伏的一生,充滿着戲劇衝 突,作為一部偉人傳記改編劇,內容情 節尊重事實,且特別凸顯了錢學森求真 務實的治學精神,敢於挑戰權威;例如 其中一場,講他在留學期間,於一次學 術研討會上勇於指出著名教授的錯處,

精神耀香江

論,對細微之錯誤絕不容忍。 由於當時物質缺乏,返國後的他,生 活條件與之前在美國時差別很大,但他 絕不後悔回國,因為他的根就在祖國。

對亦師亦父的教授,他亦直率地與其爭

有一場戲述説他和一起工作的年輕工程 人員開會,對話展現出他用心指導及愛顧 青年科技人才;整體來說,此劇充分演繹 了錢學森的愛國情、友情、師生情,及與 妻子一輩子相知相守的愛情,使錢學森本 人形象更立體生動地呈現眼前

此劇尾場配合視覺影像,展示火箭升 空, 衆科技人員激昂歡呼, 畫面激動人 心,令全場掌聲雷動;而我即夜未成 眠,因感動動筆,寫下此文。



●話劇《錢學森》的演出現場。 作者供圖

《大長今》抄我中醫故 **举台客娶** 業,必須先有充滿

熱誠的製作團隊

潘國森 領導人。

20年前韓劇《大長今》橫掃大中 華圈,甚至有中國小孩要跑去學韓 語!可是這些小朋友及其家長都不 知道彼邦的優質古典文化都是靠 吃「中國奶水」長大。這股「韓潮」 化粗淺,沒有太多高檔貨色可賣。 比如他們的飲食與中國各菜系一比 較,高下自見。劇中的服飾還算講 究,官袍分緋(紅)、青(藍)、綠 三色,本於明制。一至四品着緋、 五至七品着青、八至九品着綠。當 時就甚感唏嘘,不知海峽兩岸暨香 港的電影電視要何年何月才會在攝 製古裝劇時再認真些。20年風水輪 流轉,今時國產古裝劇集都深度參

《大長今》劇猛抄中國素材,印 象較深的是兩個故事。

考古代實況。

一個移植了《史記·倉公列傳》 漢初名醫淳于意(前205年—前150 年)的故事,淳于意曾任太倉令,故 被稱為「倉公」。話説濟北王侍者韓 女要 (腰) 背痛,眾醫認為是寒熱 病。倉公把脈後説是「內寒,月事不 貨不必深究。我們國產文化產業已 下也」。對症下藥,立刻痊癒。説到 病因, 倉公説: 「病得之欲男子而不 觀。向前看也向錢看。

可得也。」王者佔用了許多婦女差 遣,卻限制了她們成家,造成許多悲 劇。倉公醫術高超,卻不肯奉承權 貴。後來因而惹上官非,要到長安受 刑。他慨嘆生了5女而無子,有事時 無後輩代為出頭,留下「生女不生 男,緩急無所益」之句。「緩急」在 此專指「急」而不「緩」。結果其 幺女緹縈上書漢文帝,寧願自為官 速漲速退,究其原因,恐怕是其文 婢代父贖罪,結果漢文帝免了淳于 意的罪。這就是著名的「緹縈救 父」的故事。緹縈後來怎樣?會不 會像「大長今」那樣得到良好歸 宿?史籍未載,惹人猳想。

> 另一個故事與漢末名醫華佗有 關。《三國誌‧魏書‧華佗傳》載 李將軍妻病,華佗診斷為胎死腹 中而死胎未下。李將軍説死胎已 下 , 華 佗 卻 説 按 脈 象 死 胎 實 未 去。後來其妻病情反覆,再請華佗 診治。華佗説:「前當生兩兒,一 兒先出,血出甚多,後兒不及 生。」於是用針藥下胎,李妻狀如 分娩,但死胎在腹中又耽誤百天, 不能生出。華佗命負責接生的婦人 徒手探出死胎。《大長今》劇集將 這個橋段轉了給皇后娘娘。

《大長今》等韓劇抄了幾許中國 經可以大量外銷, 商機前景相當樂



言不假。香噴噴的絲苗米、甜蜜蜜的 荔枝、清香甜的遲菜心,我的胃與舌 有着記憶功能,承載着我對家鄉增城 的回憶,是親情的思念,鄉愁的解

説起家鄉一等一的好物,絲苗米絕 對能排第一。廣州增城區石灘鎮,是三 江匯流的沖積平原,土壤最為肥沃, 是種植水稻的好地方。兒時家境清貧, 但依仗這塊土地,缺肉缺穿卻不缺米。 猶記得母親煮好的熱騰騰白飯香氣四 溢,入口鬆軟,只吃白飯都是一等一的 美味。即便是隔餐冷飯,簡單加配土雞 蛋、葱花或欖角碎翻炒,也是一絕

正是因為這份可口,增城人多是無 米不成餐的米飯派,吃米頗講究,我 就少一些,主要是吃桂味、糯米糍, 也練就了獨屬於白米的敏鋭味蕾。增 城水稻種植一年兩造,早造一般播種 高手,自小練就了爬樹的本領和不畏 產量高、生長快的大粒穀品種,以交 高的膽魄,即便荔枝掛在最頂端最偏 質優、好價錢的絲苗米,農家人會用 竹圍囤起部分留作口糧,其它的都會 帶到市場出售,作為一年的主要收 枝,更有荔枝蜜。童年時期沒有零

麼簡單,它是我童年構成的重要部 田,大家分工合作,有的負責鐮刀割 蜜,那份甜蜜至今難忘! 禾,有的負責用打禾機打穀,有的負責 用麻包袋包裝和運送。因為貪玩,我 菜心莫屬。 最喜歡踩打禾機,踏板一踩,禾稈上 曬,曬乾後的禾稈草便放柴房儲存, 菜心可重達上千克,是一般菜心的十幾倍

家鄉的味道

成為農家一年到尾的主要燃料。當 然,禾稈草還有很多有趣的用途,例如 作為煀田鼠(煙燻)、煨番薯的最佳燃 料,要細説起來,可一時半會説不

夏至吃荔枝,冬至吃菜心,是獨屬 於增城的時令講究。

最負盛名的荔枝,在增城栽培歷史 悠久,有傳聞北宋年間就已開始栽 種,距今已有兩千年。即便在農業發 達的現在,縱觀全國荔枝產區,增城 荔枝種質資源和栽培品種也是最豐富 的,多達70多種,除了大家都耳熟能 詳的掛綠,仙進奉、北園綠、甜岩、 桂味、糯米糍等優質荔枝亦是個中翹 楚。不過在我兒時,能接觸到的品種 和更為大眾的和枝。我亦是摘荔枝的 去,手到擒來。

大家可能有所不知,增城不僅有荔 食,荔枝蜜成為小孩奢侈的零食。每 然而絲苗米帶給我的遠不止米飯這 年清明前後,荔枝樹便開了花,養蜂 人將蜜蜂集中在荔枝林,讓蜜蜂在花 分,比如參加農活割禾。生活在城市 期採出單一的荔枝花蜜,蜜糖色澤清 的孩子,粒粒皆辛苦只是一句詩,但 亮、質感較稀,帶有荔枝花的清香, 對於農家孩子,是切身的體驗。到了 兒時和水飲下,是難得的享受。到了 農忙季節,家家戶戶、大大小小都會去 農閒時分,母親都會在家做些小吃, 田間幫忙。我也不例外,跟着大人下 例如手磨芝麻糊,若是配上一點荔枝

食在廣州、菜在增城。這個菜非遲

遲菜心,家鄉也叫高腳菜心,如其 的穀物便隨着滾軸脱落下來,禾稈退 名,它長得又高又大,又在冬至至農曆新 穀之後便成了禾稈草,捆成草公仔晾 年間才收成。但這份等待值得,每棵遲

重,但菜質卻很鮮嫩,吃起來香脆甜 爽。其功能性很強,胸徑較粗,下半部 分老葉可餵豬,稍嫩可切絲餵鵝仔, 最嫩的菜心則是人吃。摘掉主心的遲菜 心,還有副心可吃,是冬季不可多得的時

遲菜心長在冬季,花出得慢,天氣 越冷、菜質越好、菜就越甜,這份低 溫與時間賦予的香甜,讓菜心無論蒸 炒燉煮都很美味。我最愛的烹飪方 法,當屬豬油渣炒、臘味伴炒,隨着 養生意識的增強, 更流行的做法變為 梅菜蒸、上湯浸。產量多的時候,亦 不用擔心,曬成遲菜心乾,菜乾可用 於煲湯、煲粥,同樣美味。所以可以 説,一棵菜心用一句低語,説盡了南 粤炊煙。或許正因如此,家鄉每年都 會舉辦增城遲菜心美食節,來慶祝這 一家鄉的名品。

美食對於記憶如此重要,它是情懷 公糧為主;晚造才種植產量偏低,但 離的枝頭,我也可以敏捷地攀登上 的構成,是鄉愁的具像化表達。魚米 之鄉的增城,用豐富的農產品構成了 我的獨家記憶和飲食圖譜,成為我與 家鄉緊密的紐帶。由此不難推斷,一 個地方的美食會成為一個人的牽掛, 亦是遊人的牽掛,抓住遊人便要抓住 他們的胃,如此動搖了腳步,鄉愁也 好,旅遊也罷,風味盡在一蔬一菜之



這棵古樹名木樹名是:掛綠荔 枝,樹齡超過四百多年。 作者供圖

翠袖 余似心

的年輕人,背部大片

皮膚長出了小瘡,問題有十多年了。 這些年一直在港到處求醫,無論是私 家醫生、公家醫生、中醫、專科、普 通科、奇難雜症的求診無數次。醫生 們都憑個人的經驗,以觀察斷症,不 少是收費不菲,有些只提供一支用盡 也無效的藥膏; 有些開出整籃子的藥 物,吃光也不見起色;有些提議昂貴 的激光治療,但就連病名也説不出 來。年輕人極其氣餒。

最近內地與香港兩地醫療合作增 加,年輕人自行上網找內地醫院,見 鄰近的中山市人民醫院有皮膚專科, 也就網上預約,更選了主任醫師看 症。他不用輪候太久便見醫師了,醫 師説:「難以憑肉眼看出是什麼問 題,我建議切除瘡痍的一小部分組 纖來化驗,就得知是什麼病症了。」

年輕人頓感如夢初醒,為何這麼 織這做法?大家都憑猜度而誤了診 一重保障!

認識一位 20 多歲 期。其後醫院替他排期一周後做這 個局部麻醉的小手術。手術只花很短 時間便順利完成,正等候報告和拆 線。他慨嘆説:「我已盡量多找不同 的醫生求診,多聽不同的意見,想不 到一直都徒勞無功。現在想來化驗 瘡痍組織是最基本知道問題根源 為何香港的醫生無人會這樣做 呢?」他補充説:「香港的醫生,真 的沒什麼可以自以為是,覺得自己高 人一等,不少人要學習的還多。」

> 我説:「香港人現在有福了,多 了內地這麼多醫院支援和選擇!」

在去中山市人民醫院做小手術的 同時,年輕人還帶同在中山已置業 的父母去購買內地醫療保險。內地 醫保,在內地有居住證的港人也可 以購買,每年9月開始申請,年費才 800多元人民幣,在新年度開始,診 治某些疾病可以扣減醫療費

在港人愈來愈多到大灣區生活 多年香港的醫生都沒有想到化驗組 後,內地醫保也成了港人健康的多



危險的健身房(上)

多是雷曼兄弟事件),不僅成了市 中滑倒和拉傷佔大多數。而截至 民談資,更讓其他健身中心的會員 2012年的12年中,與跑步機直接或 們瑟瑟發抖。加上此前已有若干起 間接有關的死亡個案有30例。 類似事件,大家紛紛感慨:「健身 很想認真聊聊「危險的健身房」。

因為健身不當反而變得不健康的人卻 2021年,內地健身人群達到3.03億, 其中因運動受傷者高達34.9%,即有 近1億國人遭受運動傷害。這些傷害 期傷殘甚至致死。

隨便舉幾個例子。比如人氣項目 受排毒美顏和有氧減肥者喜愛,但 也因此容易過度。過度騎行會導致 蓋勞損。特別是很多人減肥心切, 更會在節食狀態下過度騎行,易導

城中著名健身中 的一面。據BBC報道,美國僅2014 心突然結業,留下 年一年間,就有約有2.4萬人因與跑 香港史上投訴第二多的苦主(第一 步機有關的受傷而赴醫院就診,其

再比如隨着近些年健身思想進 中心很危險啊!」而這句感慨,觸 步,更多人知道要想效率高效果 發了多年健身愛好者小狸的思緒, 好,必須加入重訓。但大重量的啞 **鈴槓鈴一旦使用不當**,就和刀槍劍 先説結論,健身房不僅確實是危 戟無異,傷己傷人絕不含糊。尤其 險的,更大概是和平年代都市人最 「擼鐵」這事看似簡單,卻是個妥 危險的日常場所,沒有之一。而如 妥的技術活和腦力活,哪裏發力、 新聞中跑路事件引發的財務風險, 如何呼吸、關節擺放的位置、訓練 又大概是「危險的健身房」中最不危 休息的節奏、等長收縮的幅度、每 險的部分。還有更多更兇更日常的風 個器械的安全使用方法,所有環節 險,卻如陽光海面下的冰山,被太多 都差之毫釐謬之千里,加上鐵疙瘩 們的放大器,讓每一個知識點的缺 比如運動傷害。太多人有個誤區,失、每一個細節的不到位都大大增 認為健身一定會變健康。但事實是,加了受傷的風險。而扭傷手腕、肘 關節、膝關節,砸傷腳趾甚至器械 大有人在。有媒體引用機構調查稱, 反彈後拍到臉上、頭上等,都是重 訓區的易受傷項目。

那你説,器械太危險,就練練瑜 伽、拉拉筋總可以吧。遺憾的是,會 不僅是簡單的扭腰崴腳,更可導致長 讓人受傷的除了器械使用不當,還有 識人不準。

去年,一篇維權文章刷屏,某高校 動感單車,運動量大、流汗多,深 教授自述她因教練錯誤拉伸而導致 「第八胸椎爆裂壓縮骨折」。而類似 事件並不是孤例,隨便一搜,便可看 頸部和下背部肌肉疼痛,一旦姿勢 到不少因教練不靠譜而導致的受傷事 不標準,更容易導致手臂麻木和膝 件。半吊子的教練,殺傷力比鐵疙瘩 還要強。

所以看到了麼,無論是有氧、無氧 致低血糖而暈倒。小狸所在的健身 還是器械、人為,健身房裏光「運動 房,此前就有人因從動感單車上歪 傷害」這一類就有各式各樣的陷阱, 倒而卡住腳骨折的事件。而即便常 而「危險的健身房」裏之危險,又豈 見溫和的運動如跑步機,也有危險 止是只有運動傷害?

信 而 有 劉征

(本欄目逢周一出版)

之所以選擇這種出行方式,表面是為了節省 擔的勞作之苦。 開支,然則一個更人本意義上的目的是它可 一種純粹的精神性行為。

來就只有一個目的,就是遠離人群。去他 外界干擾而收穫滿滿的幸福。就好像正常的 這個旅客和鬼斧神工的大自然遙相呼應。心 各種極端條件而顯得尤為可貴。家就成了一 鐵箍,因為當時的輪胎無法支撐其重量。 切都那樣的不由自主,卻又自然而然。

房車甚至比始終身處於大草原的蒙古包還

房車旅行

以令人獲得完全的自由感。就好像自助餐, 折中主義的。即,它的自由當中有某種來自 吃多少不是重點,重點在於可以無限地去 於家的牽絆。我們儘管是去探索未知,卻還 吃。於是,房車旅行就和自助餐一樣,成了 想要維持住一種常態。在極寒天氣,如零下 它們的本質均是向無限進發。就好像它生 到室外和室內的反差,我們愈能因內部無受 種精神性的需要顯得尤為迫切。

房車的「房」在這裏被大大地強調了。它 景觀,讓人在離開了一切同質化的都市物件 要自由。蒙古包每幾個月也要遷移一次,為 讓我們的前往不必遭受外界嚴酷的自然條 之後,反而在自然當中成為那個特立獨行 了趕往下一處的水草豐盈之所。房車旅行連 件。並且,愈是在一種原野越是要過精緻的 者。

房車旅行在中國已經漸 這點維持生活的義務都拋諸腦後了。它只 生活,個人因為這種掌控力而愈發顯得卓爾 次成為一種時髦。出行者 保留了一種生活形態,卻離開了生活必須承 不群。房車旅行遂成為一種人本主義的文 化。它的新奇就在於熟悉和陌生是同在的。 不過,出行帶着一個房子,或多或少又是 我們早已在日常的重複當中對於簡單的生活 熟視無睹了,這時候卻不得不感謝它,並同 時發現它是我們能夠創造出來並最為基本 的第一重要的東西。而這種生活是人類的 50多度,或者曠野、雨水與烈日,愈是感知 創造,屬於一種實打實的人類文明。每一 個時代,它都留有印記。就好像十九世紀波 爾多酒商、Toni-Kola 開胃酒的發明者 Jules 鄉,去曠野,在茫茫野外的無人之境,只有 生活這件在平時看來再簡單不過的事,因為 Secrestat的房車,它的車輪是木製的,帶有 情會隨着天氣的變化而變化。時而蒼涼,有種恩賜。這就解釋了人為什麼總是拚了命想現在的房車,動力系統之外,還加裝了抽水 時有些莫名的喜悦,轉瞬間又安靜下來。一 要購買一套房子。在沒有的時候,它作為一 馬桶、淋浴、空調、冰箱、投影、煤氣。這 一切都是當代都市生活所必備的。這種都市