



蘇東坡腦部發達 詩畫烹飪樣樣通



我們近年關注的兒童發展除了心理分析和行為解釋上，更邁進至科學解構的層面，科學家們對腦神經科學、遺傳學及有關人類發展和行為的研究多如繁星。

研究證實，兒童發展（由胎兒到學前期）的早期腦部發育，會為孩子未來立下重要的基礎，即俗語說的三歲定八十。

胎兒的腦部在母親懷孕初期開始發育，而大部分的腦細胞也在胎兒期形成。遺傳因子決定了腦部的基本藍圖，還有出生後的成長經驗也會影響腦部功能的發揮。

腦細胞會因外界的經驗及刺激更快產生聯繫，並將大腦內不同的功能區如感官、情緒、動作、行為控制、邏輯思考、語言和記憶等形成更強的聯繫。

美國加州大學的神經學家戴蒙 (Marian C. Diamond) 和霍普森 (Janet Hopson) 於1998年提出「幼兒大腦發展」的理論，她們強調人類在10歲以前腦部的發育相當快速，大腦重量已能達到成人的90%。腦部主要功能是思考、記憶、學習認知與情緒。

腦部不同部位及區域，各具功能，如額葉是處理計劃、語言、產生想法、工作記憶及人格；頂葉是掌管感覺功能，特別是觸覺與視覺；又如顳葉是主管語言與非語言

聲音的辨別；還有如海馬體是新訊息的學習與長期記憶的儲存。

一言以蔽之，腦部的重要，不言而喻。

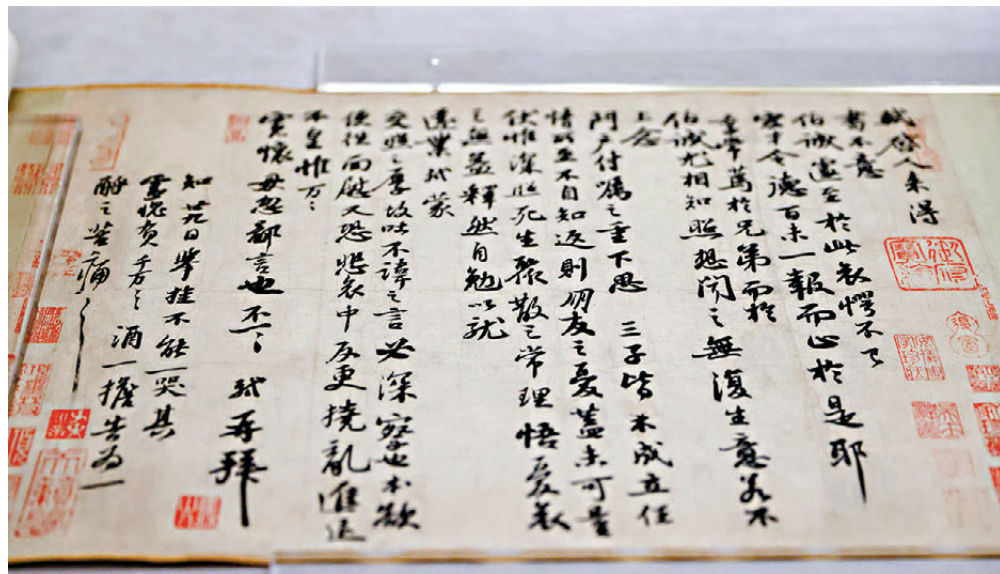
好了，到我們本文的主角出場，他絕對擁有一顆上乘的腦袋，其散文、詩、詞、賦均有成就，善書法和繪畫，是文學藝術的通才，韻文散文造詣皆傑出的大文豪，被譽為唐宋八大家之一，他就是蘇軾（蘇東坡）。

顳葉功能強 詩詞一氣呵成

蘇軾6歲進入家鄉的天慶觀私塾。他具聰明才智，並且品學皆優，常常受到老師的誇獎。蘇軾10歲那年，爸爸蘇洵要他提筆《夏侯太初論》，蘇軾一氣呵成，竟能寫出「人能碎千金之璧，不能無失聲於破釜；能搏猛虎，不能無變色於蜂虿」這樣的警句。

一個十來歲的孩子，能寫出這樣深刻的句子，從科學的腦結構的原理而言，蘇軾腦部的理解系統腦區、思維系統腦區、記憶系統腦區都是超於常人的發達，更準確地說蘇軾的額葉產生絕妙的想法、頂葉化其觸覺與視覺、顳葉的語言（文、詩、詞、賦）與非語言聲音（音樂、書法和繪畫）辨別能力強大、海馬體發達使他長期記憶超卓。

不單如此，蘇軾好美食，更會創造許



蘇軾在書法上造詣頗深，圖為蘇軾《人來得書帖》。

資料圖片

多飲食精品。他嘗遍各地料理，寫過許多有關佳餚名饌的詩文，如《菜羹》、《食豬肉詩》、《豆粥》等，還有著名的《老饕賦》。他在詩作中以老饕自居，生動反映了對於烹調的濃厚興趣和品嘗佳餚美味的豐富經驗，堪稱古代文學家中的大吃家。

他有一首關於吃豬肉的詩：「黃州好豬肉，價錢如糞土。富者不肯吃，貧者不解煮。慢著火，少著水，火候足時它自美。

每日起來打一碗，飽得自家君莫管。」蘇軾這套獨特的燉肉方法，老百姓十分歡喜，因而命名為「東坡肉」。蘇軾的愛吃、懂吃，可見他腦部的「原嗅皮質」以及「味覺皮質」也是十分發達。

最後，筆者請各位同學留意，如有「腦袋轉不動」的感覺，原因可能是腦部供氧不足。換言之，好好給腦部營養、休息及優質的刺激（學習新事物），或許，你會成為現代版的蘇東坡。

梁可茵老師（學研社成員，從事幼兒教育寫、教、編達二十多年，在書海濶論中尋找方便之門，喜歡發掘兒童行為背後的心路歷程，現為自由撰稿人，並把好奇投向歷史上小屁孩的成長故事。）



圖為曹操高陵中發現的曹操遺骨（牙齒部分），據此可知曹操有嚴重的齦齒。



曹操常年偏頭痛 一代梟雄苦於蛀牙？

2009年12月27日，一則新聞震驚了考古學界和歷史學界：在河南省安陽縣西高穴村，考古學家發現了一座疑似曹操的陵墓。這項發現不僅填補了三國時期歷史研究的一大空白，也為後人了解這位一代梟雄提供了寶貴的實物資料。

據村民回憶，他在澆灌自家田地時，意外發現了一個大坑，疑似盜墓賊所為，隨後上報了政府。經過專家的勘探與發掘，確認了這是一座大型墓葬，並且在古墓中發掘出了刻有「魏武王」的石板，從而推測出這是曹操的古墓。如今，安陽縣政府已在原址建館，啟動了曹操高陵臨時展廳項目，以供後人參觀和學習。

曹操在歷史上的形象高大威嚴，但根據《曹操高陵》一書披露，考古學家根據出土的曹操頭骨判斷，其身高僅有1.56米，與人們印象中的高大形象相去甚遠。

此外，頭骨還揭示了曹操的口腔衛生狀況極差，僅存的两顆牙齒患有嚴重的齦齒，並伴有牙周炎和牙根膿腫，這些口腔問題很可能導致了他的口臭。這項發現不僅顛覆了人們對曹操的傳統認知，也引發了關於古代人健康狀況和口腔護理的討論。

曹操是歷史上有名的「偏頭痛患者」，很多史書中都有記載。頭痛發作時，曹操「心亂目眩」，並一生被其所擾。華佗曾嘗試用針灸來緩解曹操的頭痛症狀，但未能徹底根除。曹操因此認為華佗是在「養病自重」，不肯為自己醫除病根，最後下令處死了華佗。

結合曹操的口腔疾病和頭痛症狀，有專家推測，曹操的頭痛很可能與蛀牙有關。蛀牙導致的牙齒疼痛可能影響神經，進而引發頭痛。如果華佗當時能準確診斷出曹操的頭痛病因，並採取相應的治療措施，例如對蛀牙進行根管治療，而不是簡單地用針灸緩解疼痛，那麼曹操或許能夠避免長期的頭痛困擾，華佗也可能不會因此慘死。

長期壓力大 易出現磨牙症狀

現代研究表明，長期承受巨大壓力的人容易出現磨牙症狀，曹操作為一代梟雄，長期在戰場上征戰，政治鬥爭複雜多變，其承受的壓力可想而知。因此，有理由推測，曹操的口腔疾病和頭痛症狀可能與其長期承受的巨大壓力有關。

磨牙的成因複雜多樣，包括牙齒咬合不良、精神壓力大、生活習慣不佳等多種因素。其中，精神壓力被認為是導致磨牙的重要誘因之一。當個體承受較大壓力時，磨牙的發生率會顯著增加。這是因為壓力會影響個體的神經系統和內分泌系統，導致咀嚼肌的不自主收縮。

此外，壓力也可能影響個體的睡眠品質和心理狀態，進一步加劇磨牙現象。

如果當年曹操能好好保養牙齒；如果曹操能有效管理壓力；如果華佗是牙醫，可能便能活十多年。

劉國輝老師（學研社成員，在大專任教心理學十多年，愛用微觀角度分析宏觀事件，為朋友間風花雪月的話題作準備。）

陰陽概為總綱要 損益得失各所依



上回提到，孔子讀《易》至〈損〉、〈益〉一卦，未嘗不廢書而嘆，何故？帛書《要》篇續申論曰：

故《易》又（有）天道焉，而不可以日月生（星辰）盡稱也，故為之以陰陽⁽¹⁾。又地道焉，不可以水火金土木盡稱也，故律之以柔剛。又人道焉，不可以父子君臣夫婦後盡稱也⁽²⁾，故要之以上下。又四時之變焉，不可以萬勿（物）盡稱也⁽³⁾，故為之以八卦。故《易》之為書也，一類不足以極（極）之，變以備元（其）請（情）者也，故胃（謂）之易。又君道焉，五官六府不足盡稱之⁽⁴⁾，五正之事不足以產之⁽⁵⁾。而《詩》、《書》、《禮》、《樂》不【止】百篇（篇），難以致之。不問於古法，不可順以辭（辭）令，不可求以志善。能者繇（籀）一以求之，所胃得一而君（群）畢者，此之胃也。〈損〉、〈益〉之道，足以觀得失矣。

註：馬王堆帛書原文多處缺失或模糊，存在多種解讀，【】中為推測內容

譯文

故《易》有天道，而日月星辰不足以完全稱述，故用陰陽來概括它。有地道，水火金土木五行不足以完全稱述，故用柔剛來概括它。有人道，父子君臣夫婦妯娌不足以完全稱述，故用上下來概括它。有四時之變化，各種物候也不足以完全稱述，故用八卦來概括它。故《周易》這本書，任何一類都不足以窮盡它的道理，只有變易才能完備地概括其情狀，故稱為「易」。有君道，五官六府不足以完全稱述，五政之事不足以闡明其理。而《詩》、《書》、《禮》、《樂》不止百篇之數，難於窮盡「天道」、「地道」、「人道」、「四時之變」及「君道」等理。不考察《周易》古法，不能使辭令順達，不能使心志純正。有才能的人由〈損〉、〈益〉一卦即可探求上述一切道理，所謂「得一而群畢」的習語，就是這個意思。〈損〉、〈益〉之道，足以觀察得失啊！

註釋

(1)為：「為」與下文「律」、「要」互文，彼此皆表「概括」之義。

謝向榮教授（香港能仁專上學院文學院院長）



賞早春景色 思家國平安



城東早春⁽¹⁾
楊巨源⁽²⁾
詩家清景在新春⁽³⁾，
綠柳才黃半未勻⁽⁴⁾。
若待上林花似錦⁽⁵⁾，
出門俱是看花人。

註釋：

- [1]城：指唐代京城長安。
- [2]楊巨源：字景山，唐代詩人，貞元五年（789）進士，一生仕途平坦，交遊廣闊，與白居易、元稹、劉禹錫等名詩人時有唱酬，其人其詩頗受推崇。
- [3]詩家：詩人。清景：清秀美麗的景色。
- [4]上林：上林苑，漢代宮苑，故址在今陝西省西安市以西，這裏代指長安城。錦：五色織成的綢緞。
- [5]俱：全，都。

語譯：

詩人最喜歡的便是這清新怡人的早春景色。早春來臨，柳葉才剛剛吐出淡黃的嫩芽，又綠又黃的葉色還不勻稱。如若等到春色再深一些，長安城中繁花似錦的時候，只要走出家門，便可見到處都是賞花的人了。

賞析：

施仲謀（香港教育大學中國語言學系教授）、金夢瑤（香港教育大學中國語言學系講師）、李敬邦（香港教育大學中國語言學系高級研究助理）

第一句，是詩人遊賞時對春景的讚美。「清」字既表明早春之景的清新喜人，也表明這剛開始顯露的春色，還沒引起人們的注意，所以顯得清幽安靜。

次句具體描繪早春景色。詩人用「才」和「半」暗示「早」。以柳枝「半未勻」的狀態突出「早」。早春氣候尚寒，唯柳枝新葉，衝寒而出，最富生機。詩人抓住最有特徵的新柳來描摹早春之色，不僅體現詩人敏銳的觀察力，還蘊含他對發現春色的驚喜之情。

第三、四句，則虛寫仲春花紅柳綠，遊人滿街的熱鬧，反襯現在早春之景的清新安靜。詩歌以「若待」兩字一轉，想像春天的穠麗景色，繁花似錦，喧嚷若市。與上兩句的遊人稀少、百花未放，形成鮮明的對照。

本詩寫京城長安的早春，一派穠麗的畫圖，滿園春色，遊人如雲，展現無遺，乍看之下其作者似是一位只識沉浸春光的詩人。然而，把歷史的鏡頭拉闊，詩人生活在安史之亂後的動盪中唐，雖然一生仕途相對順坦，但他也時刻心懷家國，想着為百姓和國家謀取福祉。

楊巨源出身儒門，傳世事跡雖不多，但筆下大量詩作，都能體現出仁民愛物、憫時傷世的情懷。他熱情謳歌戍邊將士浴血奮戰的壯舉，也對戰爭給人們帶來創傷寄予無限的同情與關愛，如「倚天長劍截雲孤，報國縱橫見丈夫」。也有對民族團結，睦鄰友好的期盼，如「和氣生中國，熏風屬外家」。詩人雖未親上戰場，但傳世作品在字裏行間流露出高尚的思想情操。

如果讓你來寫，香港的早春景色會是怎樣的呢？作品中又會否寄寓你的愛港之情？