



大地遊走

牡丹江，我的家鄉，山明水秀，四季分明。

牡丹江是我的故土，有山水壯麗和四季分明的特點，是理想的居住地。

春天來了，冰面開始融化，河流從冬眠中甦醒過來，水在輕輕地流淌；岸邊的樹木開始抽出嫩綠的新芽，隨着微風吹拂輕輕搖曳着；小草從土裏鑽出頭來，用好奇的眼神看着這個世界的變化；一朵朵五顏六色的花從樹枝上綻放開來，有紅彤彤的、有粉嘟嘟的、有白皚皚的，把水岸點綴得有聲有色；這個時候的牡丹江像一位朝氣蓬勃的少女，煥發出無限的生機與活力。

夏天來臨以後，牡丹江變得格外的熱鬧和繁華起來。燦爛的陽光把河面的粼粼波光映照成一個個閃爍的璀璨寶石。人們都不約而同地湧到了江邊去盡情地享受着夏日的清爽與寧靜。在水天交接的地方有一群老人在悠閒地垂釣。孩子們偶爾在淺水區上蹦蹦跳跳，也發出快樂的歡笑聲。在夜色下，江邊是燈火通明的。人們在這裏漫步、聊天，欣賞夜景。這時牡丹江在燈光的映照下顯得格外婀娜多姿，彷彿一位風情萬種的貴婦。而人們也被它所煥發出的美麗與神韻所吸引。

到了秋季，牡丹江披上色彩斑斕的禮服——岸邊的樹葉開始漸由黃

牡丹江之美

變紅；當秋風輕拂時，樹葉輕輕飄落在水面上，如翩翩起舞的群蝶從天空中飛過；江面上的落葉，為牡丹江平添幾分詩情畫意；秋意漸濃，此情此景下，牡丹江顯得格外寧靜而美麗。

冬天來了，整個牡丹江都被皚皚白雪所覆蓋，把大地染成了一片白茫茫的世界。「忽如一夜春風來，千樹萬樹梨花开」，江面上結起了一層又一層厚厚的冰，人們在冰上溜圈、打冰球，好不愜意。晶莹剔透的「冰掛」掛滿了岸邊的每一棵樹木，像一件件美輪美奐的藝術品，令人目不暇接。這個時候的牡丹江顯得格外純潔，彷彿一位聖潔的女神。

作為滿人發祥之地的它，有着悠久的歷史與燦爛的文化，蘊涵着豐富的歷史與文化遺產，古城牆群和古有寺廟的碑刻記載着它的滄桑變化。還有眾多可歌可泣的英雄人物出現在這裏，在抗日戰爭和解放戰爭中，無數可歌可泣的兒女為了國家的獨立與民族的解放而浴血奮戰，並獻出自己寶貴的生命，他們的事跡與精神，在牡丹江人心中生生不息。因此，牡丹江也不失為是一座英雄的城市。

「江山如此多嬌，引無數英雄競折腰」，牡丹江，你是大自然的傑作，你是歷史的見證，你是文化的瑰寶。你的美麗，讓人心醉；你的魅力，讓人着迷。我愛你，牡丹江！願你永遠美麗如畫、永遠充滿生機與活力。



姚珏雅音

100歲值得慶賀什麼

本周日下午，著名詩詞研究大師葉嘉瑩仙逝，享年100歲。或許，不少人都會對葉老100歲高壽大為讚嘆，但我覺得「100歲值得慶賀什麼」卻是值得深思之問題。葉老被世人推崇的原因是她終其一生都在推崇中國詩詞，推廣中華傳統文化。據說，她96歲時仍堅持給大學新生上課，她說自己「生命已在旦夕之間」，但仍每天手寫論文、指導學生整理超過2,000個小時的講課錄音，她的人生正如她詩中所言：「柔蠶老去應無憾，要見天孫織錦成。」她的生命之所以精彩，是源於她的熱愛，也是她照亮他人的精氣神。

我記得今年一部日本傳記電影《90歲，有什麼可喜可賀的》就是探討同樣的問題。這部電影講述了日本作家佐藤愛子90歲封筆，與家人過着慵懶的生活，她感覺到被社會冷落，甚至有了厭世的念頭。直到一位編輯三番五次請求她重出江湖，寫作散文連載，她就以「90歲，有什麼值得慶賀的」為題每周撰寫散文，針砭時弊，從此她又重新煥發生機，重新找到生命的意義。現實中佐藤愛子仍然堅持寫作，目前已經101歲，她在98歲時仍出版新書。

我覺得電影很有啟發意義，每個人都會面對這樣的思考。比如我前段時間非常忙，基本上一天要去一個城市演出，我覺得，我已不是20幾歲的年紀，是不是足以能夠應付？但是正如電影中所講的道理，其實心態很重要，你只要開心，也能自我休整好，

每個人的精力都是充足的，只要你有熱忱，做你喜歡做的事情，年紀永遠都不是一個問題。人從一出生其實就要面對未來的老去，人們逐步脫離舊時代，又迎來新時代的變化，尤其在當今世界，變化愈來愈快，應該怎樣去面對新舊的衝突，或者說怎樣去平衡、堅持、改變和更新呢？

電影《90歲，有什麼可喜可賀的》中其實談到了這個問題。佐藤愛子對於社會的批判，都是從人性關懷的角度展現歲月帶來的犀利和睿智，也促使當代人的反思。比如談到幼兒園聲音太吵影響小區居民休息，有人反對新建幼兒園，她就回憶曾經戰時的日本，是多麼可怕的安靜，直到和平帶來社會的恢復和繁榮，才帶來了熱鬧和繁華，這種吵鬧的聲音應該多一些才好。更重要的是她從一個老者的角度，表達了對於青春朝氣的讚揚，那是可以大膽追夢和創造明天的年紀，這種精神即使90歲也仍然應該存於心間，勇往直前。我覺得新舊平衡和共融的關鍵就是這種精神，就是以人為本，心懷遠方的精神。

香港最近大受好評的電影《破·地獄》也談及這個新舊之爭的話題。「破地獄」是民俗儀式，婚禮策劃師魏道生由於生活所迫改行殯儀業，與喃嘸師傅文哥新舊兩代理念不合，產生很多衝突，但都被彼此的真心化解。正如片中金句所言，「生人也需要破地獄」，其實人的執念往往就是在新舊之間迷惘，但只要想想百年之後留下什麼，就能如唐代詩人李商隱所講「何當百億蓮花上，一一蓮花見佛身」了。



水邊留痕

輸人不輸陣

友人與家人帶着幾位耆英親戚參加一個到內地旅遊的旅行團，當然是以吃喝玩樂為主，主要是參觀當地景點，更沒有「硬要」的購物，但「自由時間」時，導遊安排了團友們到一處當地的商場逛逛，自己喜歡買就買，並沒有「強制性」的情況出現，加上老人家可以在商場的少數地方坐低休息，嘆下冷氣！

可是，進入商場不到5分鐘，後面即聽到不斷「嘈雜之聲」，不少商場的人，似被嘈雜之聲嚇得有點「慌張」而「左閃右避」，像要騰出一條路來；友人轉頭一望，目測有十多位保安員和幾位胸前掛着工作證的人員在「護着一位人士」，但身邊走過的民眾卻有很大的問號：「他是誰呀？」如果是影視紅星，為什麼又說不出他（她）的名字？咁，佢就「紅極有限啦」！友人的朋友就說：「這種排場在商場內見過很多次了，應該說是『見怪不怪』！不少影視明星或演員，是『商演』也好，他們肯定有人會有『輸人不輸陣』的心態作祟，往往會出現保安員多過粉絲的『妹仔大過主人婆』場面，不過亦知道有多位內地的影視紅星，曾經拒絕保安員的靠近，甚至推開他們，認為不需要如此『大陣仗』，別人駐足觀看多是好奇心驅使而已，沒有危險性。但如果是香港來的影視紅星，多些保安員保護這是有需要的，因為『人生路不熟』，感到慌張是可以理解的。」

前陣子，香港女星葉童到內地為動畫電影《白蛇：浮生》做宣傳，往香港回程時，在機場就受到一位男士強行要「合照」，幸好當時被葉童的助手阻止了對方的「粗暴行為」！事後竟然有人說：「政府有責任管一管吧！」有民眾認為「什麼事都關政府事」？實在是令人感到「啼笑皆非」！

事實上個人行為或是個人思維，任誰也管不到，除非有人觸犯了法律，那麼自有國家法律去懲罰他們，如果事事都搬國家或政府作「擋箭牌」，有這樣思維的人也實在使人無語到極點！故此，無論是影視紅星抑或普通的民眾，彼此亦先要有道德底線，就如現在的中國社會多是講求的「公序良俗」了！



百家廊

袁星

寒風起



爽姐私語

林爽兒

十里寒風，飛機着陸般，三次兩次地，試探而至。霜凍，薄薄的，在早晨的門窗、車窗玻璃上，留下些許凍人的痕跡。摸上去，冰冰涼涼。

這樣的涼，不止在有霜的地方。從走出房間那一刻，整個人就被冷包裹住。並沒感覺到風吹，冷是填滿空間的那種，嚴絲合縫的，遍布周圍。

這種寒，也是有預兆的。先是連續陰天，偶爾晴一天半天的，接着又陰。陰天時，天黑得也早。一整天都暗，下午5點多鐘，有時不到5點呢，天就黑透了。入住率低，暖氣費高，小區沒供暖。想取暖，只得自己設法解決。去年，我家是開的空調，還有電暖器。白天沒人在家，最冷那幾天，陽台、廚房和衛生間的水管都凍住了，停了幾天水。後來，整個小區又停水一個多星期，說是實在太冷了，樓下的管道凍了一大截。

若沒啥意外，今年還是得用空調和電暖氣片禦寒。去年試圖用塑料薄膜遮蓋住所有窗戶防風，費了好大勁黏貼好的塑料膜，寒風一起，毫無招架之力，立馬鼓包漏風了。這個方法今年不能再行，得另想他法。

幾天前下單的鋁合金窗密封條到了，按上試試管不管用。第一單買了50米，是2米一根的。開箱，我按照視頻上講述的黏貼方法，在陽台的玻璃窗上安裝了幾條。是按照要求摸索着安裝的，有的地方不太齊整，也還說得過去。安裝完一個窗戶，用手背

測試，沒風。和沒安裝密封條的窗戶一比，效果明顯。空閒時，我還搜索了有關鋁合金蜂巢摺疊窗簾、門簾的店鋪，產品介紹得挺好，安裝上應該不錯，只是還沒來得及測量。

天還不是真冷，小兒子就開始賴床了。早晨不太願意起，總嚷着冷。前天晚上給他脫衣睡覺，小傢伙非要把衣服放到被窩裏，說是早晨起床穿時不涼。這法子是誰教的，我不太清楚，或許是他奶奶、或許是他媽媽，也或許是他自己的主意。

我小時候，一到冬天，早晨也怕起床。天冷，被窩裏卻暖暖的。那時農村的房舍，多是土石瓦房，簡陋粗糙，門窗和玻璃間的縫隙大，七漏八淌的，根本擋不住寒風。早晨，瑟縮着把胳膊腿往棉襖棉褲裏一伸，觸及布面，就像碰到了鐵板，那種冰冷刺骨的透心涼，很讓人一個激靈。那時候，起床真就是在遭罪。後來，燒起了煤球爐。父母先起，把棉襖棉褲放到煤球爐上方烘烤一下，趁着一股子熱乎勁，迅速給我穿上，才算好點。被窩裏的暖和被窩外的寒，給起床設了道無形的檻。

寒號鳥不是鳥，這個事我好像是上初中或高中後才曉得。其故事，卻從小學就知道。「哆囉囉、哆囉囉，寒風凍死我，明天就做窩」，一遍遍地，寒號鳥光說不做，最終難逃被凍死的命運。我家的居室，當然不像寒號鳥的「巢穴」，也比泥瓦房強了很

多。但沒有集中供暖，能密封的地方，還是密封上更好。寒冬時，哪怕一絲絲風，也會抵消掉許多暖。北方的冬天，沒有取暖設備是不行的。溫度降到零攝氏度以下，甚至零下十幾二十幾度很常見。以前的農村，沒有炭爐子前，靠烤火盆；有了煤球爐後，都烤爐子；後來又有了土暖氣和空調，取暖更安全也更方便了。長期滴水成冰的日子裏，暖是最基本的需求。

寒風起，冷已至。雖然離「一九」「二九」「三九」還遠，也得早早準備了。擋風的、取暖的、除雪的，哪一樣都不能少。說不定哪一天，雪就來了呢！接連幾天，小兒子覺得冷了，知道冬天來了。他仰頭，一本正經問道：「爸爸，哪天下雪？」「你是在盼雪嗎？想打雪仗了啊？」我問他。「嗯，我要和同學們在校園裏堆雪人、打雪仗！」「還有大概二三十天吧！」我不太敢確定地告訴他。一聽快了，小兒子立馬歡呼：「好耶！好耶！快下雪嘍！」

似乎，那個因為冷而賴床不肯起的人不是他；似乎，和下雪的新鮮感比，起床時的那點兒冷真的不算什麼。十里寒風起，大人在準備，孩子在經歷。一樣的風、一樣的季節，吹過不一樣的地方；不一樣的人、不一樣的物，就會盪起不一樣的漣漪、不一樣的情感、不一樣的思緒！

得刮車窗上的霜，趕時間呢，我無暇再想。

好狀態

以前對TVB台慶特別興奮，特別是

家中女兒，她說這節目一定要看，因為她跟着它成長，像認識了很久的朋友！女兒對這電視台的感情令我意想不到！不過到了今年，她開始有點動搖了，雖然開着仍然是那一間電視台，但對它的熱情已減了，尤其見到今次台慶某些女藝人的衣着，望着她們出現，她說了一句：「低俗！」那夜我在外工作沒有看台慶，這是事後她告訴我的，我再翻看手機，才看到那幾位女藝人的打扮，又的確品味全無！儘管觀眾的流量不再如過往，但仍是有其一定的位置。在如此大日子，作為藝人當然要爭妍鬥麗，但此時領導階層是否也可在衣着打扮方面對那些新一輩的藝人加以適當的指引？不可用兩條帶遮着胸前便當性感打扮過關吧？

還好當晚也有頗吸引的表演，其中甄澤權的魔術貫穿全晚，很好看，很吸引。還有見到保持良好的顧紀筠（顧老喬）回歸任主持，很難得、很驚喜！

對於時隔二十多年返娘家的顧老喬，她告訴我說：「今次是20年後，再次回去主持台慶，做司儀。好開心可以見返好多舊同事，好似聯歡歡舊。想起以前大家好正面咁爭妍鬥麗，互相刺激大家扮靚靚。」

顧老喬很開心娘家找她回去做主持，令她感到似回到當年，不過多了很多新一代，大家對她卻

沒有半點生疏，加上兒子陳浚霆在《愛·回家之開心速遞》日日開工，人人見到她都十分尊重、十分友善，令她感覺自在開心。

而這一夜她的衣着打扮更是高貴優雅，有人笑說她是「美魔女」，已經「登陸」的她保養得宜，各方面都恰到好處，她聽了便笑不停，說大家開玩笑啊！平日主要保持簡單運動，拉筋為主，吃東西比較簡單清新就可以。同時保持心境開朗，我信這是能保持良好狀態的竅門！

問她做完這次的台慶還有興趣再做嗎？原來曾志偉返TVB之後一直有找她，想她回娘家，她的想法是如果有好的節目，內容合適的，她是會考慮的！

我也認為在着力培養新一輩之餘，讓有條件的前輩再亮相，會令電視台變得更有質素、節目更豐富多彩、更有吸引力。



久未露面的顧紀筠(紅裙)狀態甚佳。作者供圖



鵬情萬里

100歲的葉嘉瑩，活得好而優雅。她剛剛走完的一百年，有戰火離亂、有去國懷鄉、有婚姻不睦、有中年喪女；顛沛流離裏苦苦支撐，異國他鄉時悲春傷秋，看似弱不禁風，隨意散落天涯，卻能柔韌不折抵禦風霜，終究葉落歸靜美如花。

「人世已拚愁似海，逃禪不借隱為名。伐茅蓋頂他年事，生計如斯總未更。」這一生，她得益於詩詞，寄情於詩詞，亦反哺於詩詞。

在她生前，央視《感動中國》給她的頒獎詞寫道：「桃李天下，傳承一家。你發掘詩歌的秘密，人們感發於你的傳奇。轉蓬萬里，情牽華夏。貫易安燈火，得唐宋薪傳，繼續安絕學，貫中西文脈。你是詩詞的女兒，你是風雅的先聲。」

在她身後，南開大學發出的訃告裏說：「葉嘉瑩先生融深厚的國學根底、精湛的西學修養與深刻的生命體驗為一體，構建了以『興發感動』為核心的、特色鮮明的詩學體

活得好，看，葉嘉瑩

系，在弘揚傳統與文明互鑒中作出了獨特的巨大貢獻，同時實現了詩學探索與人生修行的交融。」

她所鍾愛的王國維在《人間詞話》裏說：「天以百凶成一詞人。」具象的人生與詩的哲理，也成為她傾注一生的棲息地。不歌頌苦難，只留存真情。少年失恃，「窗前雨滴梧桐碎，獨對寒燈哭母時」；中年失女，「誰知百劫餘生日，更哭明珠掌上珍」；晚年返國，「白晝談詩夜講詞，諸生與我共成癡」。詩詞的滋養與支撐，讓她一路踏河而行，70年講台傳道授業，又讓詩詞的美麗與魅力，滋潤了無數乾涸的心田。

在她居住的迦陵學舍裏，移自北京恭王府的兩棵西府海棠，承載一段海棠雅集有關的「歷史情懷」；出自保定古蓮花池的兩盆蓮花，希冀的是文脈傳承，蓮花落盡蓮子永傳。她說詩詞本身存在於苦難之中，也在承受苦難，這就是所謂的「弱」。而在苦難之中，還要有所持守，完成自己，這便是「弱德」。她所創造的弱德之美，將士人曠達逸

塵與入世的務實綿密，合二為一，是採菊東籬下，悠然見南山，是行到水窮處，坐看雲起時，更是也無風雨也無晴。

新華社的記者曾問過她這樣一個問題：如果能回到過去，您會給年輕時的自己什麼建議？葉嘉瑩回答說，我這個人太隨和了，個性不夠堅強，也不夠堅持。所以有的時候就會被外界的環境影響，有些事情，也許不能夠完全按照自己的理想去做。如果有來生，我會對自己的理想更堅持，對工作更加努力。她填過一闕《踏莎行》，堪稱坦陳心跡：一世多艱，寸心如雪。也曾局圍深杯裏，炎天流火劫燒餘，藐姑初識真仙子。谷內青松，蒼然若此。歷盡冰霜偏未死，一朝鯁化欲騰飛，天風吹動狂波起。

自謙一生「好為人師」的她，桃李滿天下。溘然長逝時，她在南開教授過的一位學生寫了這樣的詩句：「詩國傾頹失巨樑，曲譜遺音繞耳邊。驚悉恩師駕鶴去，教誨長懷歲月鐫。」

這，或許是她這一生最大的安慰。



湯禎兆

網上看到一個健身教練分享，天天早餐吃6隻蛋。他身材好，面色也好，50歲看上去只有30歲的模樣，懶理西醫、營養師說蛋的膽固醇問題。

逆齡的方法有很多，首先要信一個樣子健康的醫生。朋友看書自己試用雞蛋代替麥片，竟然糖尿病也沒有，多年來，雞蛋的污名漸被洗去。

孩子要長高，也要蛋白質，除了吃雞蛋，也煲豬骨湯。近來看如何幫孩子增高的書，講鈣質的需要，可以用小魚、小蝦、黑芝麻、牛奶來攝取。其實年紀大的人也是，要吃垃圾零食，不如食乾魚和乾蝦，貴一點，但至少營養豐富，也不難食。

說回抗衰老，綠茶和博士茶都抗氧化，中國茶就數普洱，和胃且有益抗菌。年紀愈大，愈應少吃太寒涼的東西，雪糕和冰飲要以暖的飲品代替；

健康自尋

咖啡奶茶不太健康，但為口腹之欲，也不需全戒，喝暖的就好。

接着就是運動。人人都知運動好。但年紀愈大也沒有氣力和時間去多做運動，其實拉筋已算很好的運動。帶氧會出汗的為一種，靜態運動的為一種（如拉筋、太極），輪流做便可以。不知道怎樣做就網上找片段，不要勉強自己，減少受傷機會就可。

有時候懶懶不做運動，就找其他人幫你做——即推拿按摩，也可以拔罐，一定要鬆筋骨。自己則可以浸浴或浸腳。這陣子西方國家時興 Ionic Foot Detox，會接上微電讓 Foot Bath 把毒素從腳底吸出，我沒有試過，但十分有興趣！

最後，推介接地，赤腳在沙灘或草地走走。近來太太買了接地墊，插一個電掣，可以有接地效果。我早上接着會精神，晚上接着則會多夢，便選日間去做，人人反應不同，但可以一試。