人生憑闌處

童心

拜年記

說起年味，總感覺北方要濃一些。入臘月後的各種規定動作十分講究，特別是臘月二十三「小年」之後的每一天，掃塵糊窗割年肉、祭祖蒸饃趕大集，一樣都馬虎不得，拜年這件事，更是凸顯了對中華傳統習俗的堅守。以個人經驗，北方的拜年有3種：一種是「走親戚」，家族的親人之間在春節一定要走動一番，長輩要給晚輩、特別是尚未工作的晚輩紅包，已經工作的晚輩也要藉此機會給長輩紅包；另一種是朋友之間的走動，不論是否給對方的子女紅包，送年貨總是必要的；還有一種是認識或不認識的人之間，見面時問候，說吉祥話，圖個好意頭。前兩種有一個直觀重要的步驟，那就是「拜」。必須要去到對方家裏，不論時間長短，總要坐一坐、聊一聊，那份溫馨的味道、親情的味道、友情的味道就愈發濃了。

香港的情況顯然有很多不同。在香港，即便再重視春節，由於家裏的空間着實有限，去親朋好友家裏「走動」，是比較少的。大多數的拜年，就是一大家子或是朋友們在酒樓裏搓一頓，就算是聚過了。我總覺得，倘若不到對方家裏去，這怎麼能算得上是拜年呢？評判情感遠近親疏，恐怕這是個從禮度、外在到內心都非常重要的標準。我更無法接受的另一件事，就是掃樓式的逗利是。辦公樓裏排着隊討要紅包，那種複讀機般沒有半點熱誠的「恭喜發財」，才是真真把傳統文化裏的「誠」給弄丟了，更加凸顯了利字當頭，又何必？

這幾年，學生們漸漸長大懂事，春節會到我的陋室來拜年。我很欣慰。其實，他們起初也不明白為何要去家中拜年，後來他們自己在這個過程裏體會到更醇厚和濃郁的年味。以文化人，這一定是必要的。

●學生們到作者家中拜年實踐傳統文化禮儀。作者供圖

心窗常開

潘金英

明月高樓 天下第一

自從看了謝君豪演《南海十三郎》後，我就成了他的粉絲。多年來看過他演出之各種舞台劇，精彩！

但從未試過看他巡迴公演，用粵語演遍京城大灣區城市呀，今回真厲害，他演盧孟實掌櫃聲名威震響八方，令人擊節讚賞！

明月高樓，天下第一，一流劇本、一流演員，當日在尖沙咀文化中心看何冀平編寫此名劇《天下第一樓》，中午2點30分演到5點30分，真過足戲癮，巧遇車淑梅，她說該劇一票難求，買到飛又可來看劇，我們真有緣有福。

《天下第一樓》於香港話劇團的劇季載譽歸來，前話劇團首席演員兼金馬獎影帝謝君豪，叫好叫座，車淑梅、潘明珠和我得票開心觀賞，心靈反覆琢磨「桌前推杯換盞，盤中五味俱全，人道京師美饌，誰解苦辣酸甜？」4金句，此劇藉講述名噪京城的烤鴨老店「福聚德」之發跡及起落，實質暗傳達了在清末民初大時代中各種大小人物，在面對養家、謀生、生意、老店傳承等問題，有人賣命努力，有人玩世不恭，有人心態不正，有人忖度卸責，面對新店之競爭，臨危受命肩擔上膊，接手任老店的掌櫃之盧孟實，憑他靈活頭腦及多年努力，終化危為機，為福聚德建新大樓，並扭虧為盈！可惜老店兩位少東不務正業，不知感恩更只知花銀両過日辰，兼且眼紅不忿盧功高蓋主，要從孟實手中搶奪財權。

●《天下第一樓》的主要演員。 作者供圖

謝君豪演技淋漓盡致，每次出場都散發光芒，劇中其他角色亦各自精彩，紅顏知己洛英、老夥計常貴、大少爺以至羅大頭等都立體出彩，反映出世態人情，人性中義氣、衰敗、陰暗等不同層面……尾段盧孟實對曾不爭氣的老夥計不計前嫌，並勸告他「好好烤鴨，好好做人」，正是這位黯然落台的掌櫃肺腑衷言。

劇終前以一副對聯點出題旨，上聯：「好一座危樓，誰是主人誰是客？」下聯是：「只三間老屋，時宜明月時宜風。」橫批是：「沒有不散的宴席」，雖未掛上，已借劇中人之口，總結了此店亦跟時代落幕。人無千日好，花無百日紅，月無天天明，曾經風光曾出彩，不是已經很夠了嗎？

後浪推前浪，祝福大家都會有輝煌時代，對得住自己及他人，於願足矣，互勉！

琴台客聚

潘國森

乖金庸之指趣

大約2007年起的10年間，香港中學會考（及此後改制的香港中學文憑試）取消了中國語文科約二三十篇的範文。因為學古文變得沒有考試價值，中學生就沒有動機去背熟古文應試，老師亦難以說服或強迫學生按傳統辦法學古文。由是造成了十年浩劫！範文若干年一換，學生就有相關的集體回憶。上世紀六十年代的中學生已經讀了四書中的《大學》和《中庸》，今天恐怕大學中文系的學生都不一定要讀。

筆者中學時讀過清代駢文大家洪亮吉（1746年–1809年）的《出關與畢侍郎箋》，箋在此解作書信，這信以駢文寫成，多用四言句和六言句。事緣洪的好友黃景仁（1749年–1783年）於乾隆48年客死於山西。洪當時是陝西巡撫畢沅（1730年–1797年）的幕客，得到噩耗後騎馬四晝夜到山西為黃料理後事，遣送其靈柩回江蘇原籍安葬。洪經潼關回陝西，就寫信給畢沅，請他出資刊印黃的遺著。所出的關就是潼關。清制巡撫可兼兵部侍郎銜，所以洪敬稱畢為侍郎。

黃仲則一生潦倒，留下「十有九人堪白眼，百無一用是書生」的名句。畢沅是乾隆25年（1760年）庚辰科狀元，封疆大吏，著名學者，編有《續資治通鑑》等作。洪亮吉與死者友好，但「持論不同」，請畢沅領銜刪定黃的遺作手稿。黃在生前對洪道：「予不幸早死，集經君訂定，必乖余之指趣矣。」此文曾經死記硬背，幾十年後只記得「乖余之指趣」幾個字。

這事又與中國二十世紀偉大小說家查良鏞（1924年–2018年，筆名金庸）有何關係？

查大俠身份很多，既是文學家，又是報業大亨，名成利就，享譽漢語世界。黃仲則卻是苦命詩人，其作品在清詩或可算第一流，但一生科舉不第，全家捱窮，死前債主臨門，身後蕭條。兩人命運有天淵之別。

查大俠在人生的最後歲月，刊行自己一字一句修訂的小說第三版，卻逃不過被電影人「乖其指趣」的噩運。查大俠生前曾抗議由美女來演《笑傲江湖》的東方不敗，江湖上卻有不少妄人高聲叫好，說大美人演東方不敗是「經典」！這些「盲俠」都不配稱金庸小說擁躉。大俠走了，繼續有美女演東方不敗，令狐大俠和《笑傲江湖》繼續被惡搞、被冒犯。查大俠的指趣仍被乖！

哀哉！痛哉！

名人鄉情

江南醋韻 故里情長

——鎮江香醋·歲月裏的味與道

施篇（鎮江市政協委員 江蘇省海外聯誼會理事 香港鎮江青年聯合會執行會長）

金焦雙峰臨江峙，京杭玉帶繞城流。在江南的瀲灩波光裏，有座以醋香作箋、以文脈為墨的千年古城，每縷空氣都沁染着陳釀的芬芳，每塊青磚都鐫刻着歲月的詩行，這便是「天下第一江山」——鎮江。這裏人文薈萃，雄秀天成，而那一碟鎮江香醋，更令人思接千載，回味悠長。鎮江市委書記馬明龍曾撰文深情感述，鎮江香醋不僅是這座城市的獨特名片，更是鎮江人守正創新的結晶，它容納了鎮江人對美味的嚮往、對美好的追求，詮釋着山水花園名城的獨特魅力，是鎮江文化的重要組成部分。於我而言，鎮江香醋，不僅是家鄉風味，更是童年記憶的「鄉愁密碼」。我自幼與這醋香結緣，它如同一條細長絲線，穿越歲月時空，將我與鎮江的回憶緊緊相連。

我兒時居於中山西路，恰與醬醋廠隔街相望。每當晨光初露，和風拂過窗櫺，醋香便悄然浸潤整座小城。那香氣，不同於酒之濃烈，亦不同於花之甜膩，而是清雅悠遠，直沁心脾。暮色四合時，常與童伴們在醬醋廠附近嬉戲，醋香縈繞中度過了無憂的童年。彼時年幼，雖不解醋之醇厚，但這獨特的香味，早已深深鐫刻心間，成為記憶中最溫暖的底色。

歲月荏苒，昔日在醋香中長大的孩童，如今已是負笈香江20餘載的遊子。維港霓虹縱然璀璨，卻難及故園醋香暖人；香江美味雖是琳瑯，終難替代我對鎮江香醋的眷戀。每每在香港超市貨架上邂逅熟悉的鎮江香醋，總會毫不猶豫購入，以慰思鄉之情。在香港一次文旅交流活動中，我特意向來賓們推介鎮江香醋，當我在台上娓娓道來那熟悉而又遙遠的醋香故事時，恍若重返故里，重遊那座美得讓人「吃醋」的城市，那一刻，跨越千山萬水的深情與牽掛，如潮湧上心頭。

鎮江香醋，其「香」字尤為精妙，較之他處醋品，其三分似桂子清芬，七分若新稻初熟，細品之下更蘊含酒麴的渾厚底韻。這不僅是調味佳品，更是文化傳承的載體，相傳其製醋技藝已有逾180年歷史：以江南糯米為「肉」，三伏大曲為「骨」，中冷清泉為「血」，百花醪糟為「魂」，方能釀就這一罈罈清香甘醇——名傳四海、百世流芳。「人間有味是清歡」，香醋是鎮江人家餐桌上的靈魂，無論是餛飩、餃子、麵食，或是蘸食、涼拌、烹飪，處處可見其身影。香港人熟知的江蘇名菜「鎮江骨」，便是以地道鎮江醋煨燜：不加一滴水，只佐片糖，使得肉質酸甜酥爛、醋香四溢，韻味獨特。

創始於1840年的恒順醋業，堪稱鎮江香醋技藝的典範，為中國醋企之翹楚。在鎮江，「恒順」與「年味」的交織已成傳統。每逢春節前夕的「打醬油」活動，總令中山西路萬人空巷：蒸騰的霧氣中，街坊鄰里提着瓶罐相視而笑，空氣裏飄盪的不止是醬香，更是歲月靜好的年味，早已融入鎮江人的集體記憶。恒順醋業以「恒順眾生」的理念，為鎮江市民的年節添香增色，見證着這座城市的文化印記，傳遞着鎮江人的醋香情懷。

旅居香港的歲月裏，我學會了以更從容、更深邃的目光審視這座國際化都市，而那一縷屬於故鄉的樸實醋香，始終安放在心中最柔軟的角落。有時在酒店茶餐廳，偶爾飄來熟悉的醋香，恍若故鄉的信使，將兒時的記憶與家園的溫暖一併帶至身旁，讓我重溫那份久違的寧靜與溫馨。

2023年金秋10月， 香港鎮江青年聯合會作為「百萬青年看祖國．千名博士神州行」活動協辦機構，攜40餘位香港高校的青年學者及企業家訪問鎮江，共譜鎮港交流新篇。在中國醋文化博物館，博士團駐足凝望，指尖輕撫百年醋罈上的歲月苔痕，深切感受着鎮江香醋的歷史積澱與鎮江人對傳統文化的堅守傳承。站在醋香四溢的醋園中，我彷彿又看見了記憶裏的自己——那個佇立在醬醋廠門前，滿懷憧憬眺望遠方的孩子。如今雖身在香江，卻始終情繫這份醋香，正是這份不變的嚮往與牽念，驅使我孜孜不倦地推動鎮港交流，在醋香中釀就一段段動人的合作佳話。

萬里歸來顏愈少，此心安處是吾鄉。這穿越古今的馥郁醋香，是遊子衣襟上永不消散的故鄉印記，是江南文脈裏生生不息的文化基因，更是鎮江智慧獻給世界的味覺詩篇。香江兩岸的霓虹與古運河的漁火遙相輝映，共同勾勒出文明交融的璀璨圖景，原來最動人的鄉愁，不在舌尖，而在心間；最可貴的傳承，不止守望，更在創新。放眼新時代，鎮江香醋這項國家級非物質文化遺產，已歷經逾百年風雨淬煉，這壇以時光釀造的文化陳釀，早已超越調味的本色，成為解讀江南的文化密碼，它見證過木船漕運的艱辛，親歷過智能釀造的革新，而今更將藉着長江經濟帶發展的浩蕩東風，以更開放的胸襟擁抱世界。而我，這個在醋香中成長的遊子，願永作這鎮江香醋的傳燈人，讓鎮江的文化名片，在香江之畔續寫新的傳奇。

●「天下第一江山」。

翠袖乾坤

余似心

香港人常葆青春之道

數據顯示，剛過去的內地8日新春黃金周共有140萬人次訪港，當中內地旅客佔120萬人次。隨着內地開放更多地區的民眾來港，加上香港盛事的推廣，吸引內地旅客到來，他們為香港經濟帶來活力，也讓這小島更廣為人知。在社交平台除有大量資料介紹香港遊覽景點外，近期有不少是講述香港人特性，當中更有些人分析為何香港人是世界最長壽的，又為何港人的容貌和心境看來都較同齡的內地人年輕，有些是我們習以為常不以為然的，很是有趣。

香港人生活緊張壓力大，為何仍可以保持長壽年輕？其實我也有點覺得不可想像。內地人發覺香港人喜歡運動，這也多得政府宣傳多做運動有益健康之效。的確，不少人從年輕開始便做運動，去健身室、打波、做瑜伽、行山、跳舞、跑步……許多人都習慣做起碼一項運動，促進新陳代謝。

香港以廣東人為主，日常生活都講究食療，最愛湯水，吃得清淡，喜愛清蒸，也常吃海鮮，吸收大量有益蛋白質。北方人分析這樣的飲食習慣較他們愛煎炸辛辣食物來得健康，也對皮膚保養較佳。

我也發覺香港人到中年，便開始愛談養生，朋友相聚常分享養生之道，有人說吃鮮榨黑芝麻有益，便大夥兒買來吃；有人介紹椰子油漱口可清除口腔細菌，大家又會試；說牛油果可增有益膽固醇，大家會樂於嘗試……

有另一分析是香港人做工做到老，可以做的都不退休，工作令人外表和心態都保持在最佳狀態不易顯老。當然不退休有些人是因為經濟問題，香港幾乎沒有什麼退休福利，加上長壽，更讓不少人有着可以做一天便一天的心態。所謂的好處是額外獎賞吧！

我想另一原因是香港人對年齡分外敏感，總不想別人發覺自己實際的年齡，所以不敢在保養、護膚、保持身段方面怠慢。當然年輕看心境，習慣對自己懷着「並不老」的心態便不老！

網人網事

狸美美

重口味

和經常來港的北方老友吃飯，問想吃什麼，早已打卡過香港必吃美食的朋友，選擇了遵從內心呼喚——「×××吧」，末了跟一句「有點味兒」。席間，朋友總忍不住用菜汁撈飯，勸少吃點鹹，答曰：「沒味兒啊！」

朋友是北方的，但事實上，偏好「重口味」這件事卻早已不分南北。君不見內地城市無論幾線，最網紅的餐廳一定是川湘菜。火鍋、燒烤、螺螄粉，霸榜三甲毫無懸念。各大媒體出品的美食視頻，「無辣不歡」必是最熱門選題沒有之一。哪怕是香港，也在加速變得重口，多年前曾把小狸辣到懷疑人生的變態辣條，現如今已穩穩入駐所有便利店。而疫情後湧入的大批內地連鎖餐廳，扒拉扒拉數一數，幾乎全員都集中在烤魚、燒烤和小炒肉領域。

國人的「重口」特指「鹹、辣、油」，卻不包括「糖」。是的，在全球最流行的「控糖」賽道，國人表現得相當好。據聯合國糧農組織統計，中國人日均食糖攝入量為19.1克，遠低於日本的44.2克、印度的53.8克、韓國的77.4克，以及美國的90.7克和法國、德國的近100克等。畢竟，國人對一道甜點的最高褒獎是「不太甜」。

但出了食糖賽道就沒那麼樂觀了。根據世衛組織建議，成年人每日的鈉攝入量應低於2,000毫克，即相當於5克食鹽。而中國人的日均鹽攝入量卻已達到了驚人的17.4克，位居全球第一。這是個什麼概念？要知道，以熱愛泡菜聞名的韓國人日均鹽攝入量也才12.1克，而全球均值則為10.8克。

控糖風潮下，人人都知道糖是肥胖和衰老的元兇，減糖、低碳、生酮更是時髦的生活方式。但鹽吃多了的危害，卻遠未被人熟知。加上高糖的「效果」立竿見影——不出幾天褲子就緊給你看；而高鈉卻如溫水煮蛙，除了叫渴，一時半刻也沒什麼異樣。於是，面對愈來愈重的口味，很多人並不覺得有問題，甚至認為「這樣吃飯才香」。

但事實上，長期重口味飲食的危害相當嚴重。人體一旦攝入過量鹽分，就會導致血壓升高、心血管變得脆弱，從而增加高血壓、腎病以及心臟病、中風等疾病的風險。食用重口味辣椒會刺激胃黏膜充血水腫，間接引起高血壓和高血脂等慢性病。長期「無辣不歡」還會促使血液循環加劇，導致心跳加快、心動過速，很可能妨礙原有疾病康復。同時，過辣還會刺激膽囊造成慢性膽囊炎。至於高油，則會導致血液膽固醇增高，進而增加三高、肥胖的風險。特別危險的是，油脂和糖結合後會在血管沉積造成動脈硬化，一旦形成血栓就容易誘發心腦血管疾病，增加腦梗、腦出血以及中風等疾病的風險。

值得一提的是，高糖多是自己一口一口奶茶喝出來的，心中清楚得很。但高鹽高油卻更多是在無形中攝入的，比如現在絕大多數餐廳都不會像家中一樣一鍋小炒，而是把所有食材都先過油，以使成品鮮亮、不氧化、口感脆生，但無形中卻增加了大量不好油分的攝入。同樣的，家中炒菜時是沒放多少鹽，但蝦皮、花生醬、牛肉乾、瓜子、泡麵、羊肉串，甚至掛麵、豆乾、麵包等常見食品尤其是零食卻都是高鈉重災區。

現實非常嚴峻，但希望還算光明——好消息是，改掉「重口味」並不難。科學家已經發現，人只要25天就可以形成新的飲食習慣。堅持4個星期，口味就會慢慢變輕，堅持3個月到半年，就能永久性改變。

此刻開始，收穫健康的春天。

信而有征

劉征

清澈的人

今天無書可看。倒不是真的無書可看，只是看什麼書都有些厭棄，看兩眼就扔在一邊了。書裏的內容沒有把我從不好的情緒當中解救出來，以至於文字喪失了它的吸引力，我被自己的情緒所戰勝。

然後，我就想着去看一看毛姆。書架上有一本毛姆的《東南亞遊記》還沒拆封，我就拿起來看了一會兒。過了好久，我才意識到，我是把毛姆當成是一個可以撫慰心靈的人這樣地接受下來了。總覺得只要心情不好的時候看毛姆的書，心情就會自然變得好起來。事實也確實如此。反覆琢磨之後，我發現，我和那些喜歡毛姆的其他讀者一樣，都被毛姆同樣的東西吸引了，那就是他作品當中的純真氣。

毛姆的小說可以說都是純真者的傳記。要麼是一個不善言辭的丈夫，在一個充滿瘟疫的地方，被別人輾轉告訴他的妻子各種他的傳聞，才逐漸讓他的妻子了解到他是一個多麼善良和堅毅的人（《面紗》）；要麼，這位主人公如此自我，為了追求自己成為畫家的夢想，甚至拋妻棄子，被社會遺忘，墮落成一個衣衫襤褸的失敗者。經年之後，才被發現他的繪畫天分。那時，他已經離世了（《月亮與六便士》）；要麼，則又是完全相反的。毛姆描述了一個青年，在修行之後，就懷抱起慈悲心腸。面對任何人，他都要去犧牲自己，甚至連自己結婚這樣的人生大事也可以犧牲掉，只要這個犧牲能夠撫平一位女性的傷痛。他自己的感受和他自己的喜好都是無所謂的（《刀鋒》）。

他的小說主人公都是這樣的傳奇，這增加了他作品的可讀性，以至於情節離奇得令人有些覺得庸俗了。我剛剛還在問DeepSeek，毛姆和陀思妥耶夫斯基有沒有相似之處。因為我發現，在陀翁的作品當中，也歷來有一些聖人般的人物，比如《白癡》裏的梅什金公爵、《卡拉馬佐夫兄弟》裏的阿廖沙，還有《罪與罰》中的索尼婭．馬爾梅拉多娃，他們都是關注他人勝於自我的，就好像他們生來就容易被人欺騙和輕視，甚至於「情操」這樣看似有些難為情的詞用在他們的身上都不違和。我自認為兩位作家在這一點上有很多相似之處。不過DeepSeek給出的答案是他們不一樣。陀翁比毛姆高明，因為他更富於哲理。相比之下，毛姆人物的傳奇性，以及塑造傳奇所需要的各種離奇劇情就顯得有些庸俗了。因為他的抽象是虛假的劇情引起的戲劇性，不是哲理抽象所引起的深刻性。

可是，毛姆是不庸俗的。儘管他描述的這幾個人有明顯人為編造的痕跡，然則他們的不諳世事拯救了他們。這些主角，對於人情往來向來無知。這讓他們都很清澈，甚至將毛姆的小說也洗得乾乾淨淨。在看毛姆小說時，我們眼前似乎有一眼極美的噴泉，正在不斷地冒出水來。這水被光線穿透，以至於它始終亮晶晶的。在以前，我總以為只有葉普蓋尼奧涅金或者羅亭式人物才是清澈的人，而他們因為過於自我變得有些孤芳自賞，甚至軟弱。現在看來，陀翁和毛姆令清澈的人離開了自我，成為仁愛或者理想的代名詞。