

詩語背後

一輪初照特區人

——深圳街道素描 (20)

園嶺街道辦事處這樣為自己的街道畫像：要想真正讀懂深圳，就要講好園嶺的故事，要講深圳第一批南下「拓荒牛」基建工程兵安居的園嶺新村；要講特區建立後建成的第一所公立中學——紅嶺中學，以及後來日漸發展成為全市教育高地的「百花片區」；要講走出眾多知名企業的八卦嶺工業區……

深圳是一座設計出來的城市，而園嶺被稱為「第一規劃片區」。園嶺街道1983年建制，屬於深圳市最早成立的一批街道。直到2009年華強北街道分設，園嶺街道還是深圳市委所在地。正是依託市委等黨政機關，一批拓荒者在園嶺建立了最初的棲息地。40多年來，一代代園嶺人筆耕藍塗，接續奮鬥，把這片昔日偏僻山嶺打成了宜業宜居宜學的理想之地。歷經多次轄區調整和產業整合，園嶺街道如今由功能清晰的四大片區組成：園嶺新村居住片區、八卦嶺工業片區、白沙嶺教育片區、現代體育文化片區。

園嶺新村位於街道東南部，由110多棟多層樓房組成。作為深圳市早期最大福利房小區，這裏鑄刻着第一代「特區人」的文化記憶，演繹着他們的別樣鄉愁。樓房參照當時國際流行的住宅小區標準統一規劃修建，特別是一棟的連廊架構設計，非常新潮，成為深圳一景。第一代居民是來自全國各地的「拓荒牛」：有轉業的基建工程兵及其家屬，也有文化、醫療、教育系統的職工。事實上，當年的通新嶺小區（現屬華強北街道）主要是公務員宿舍，園嶺新村主要是國企和事業單位宿舍，八卦嶺則排列着成片的工人宿舍。

深圳幾乎每個街道都有城中村，沒有城中村的最初只有園嶺街道，後來新增了兩個，即從沙頭街道分設的香蜜湖街道和從園嶺街道分設的華強北街道。有城中村就意味着有原住民，沒有城中村就表示這裏的居民全是移民而來。其實，深圳作為典型的移民城市，所謂「原住民」，也是早年移民。從這個意義上講，城中村居住的是寶安原住民，園嶺街道居住的則是特區原住民。園嶺人每每為此感到自豪，認為它標誌着第一代「特區人」從這片土地上誕生。

園嶺新村正北方，坐落着深圳市最早建立的工業園區——八卦嶺工業區。憑借政策和地理優勢，工業區先是聚集了一批電子加工廠，後來拓

展到包裝、印刷、服裝、餐飲等產業，至上世紀九十年代達至鼎盛，初步呈現出特區經濟百花齊放的壯觀景象。短短數年，一批在這裏創辦的企業就具備了全國知名度，如中國激光視唱事業的開路先鋒先科公司、國產電腦先驅長城計算機深圳公司等。巨大的產業聚集效應吸引了大批包裝印刷廠雲集於此，數量一度超過千家，成為中國首屈一指的印刷基地。歐柏蘭奴、柏詩姬等本土服裝品牌在這裏孵化，引領時尚潮流，使八卦嶺逐漸成為「深派服裝」的重要生產基地和銷售平台。以八卦一路為代表的餐飲企業，薈聚九州美食，碰撞出令人回味無窮的「深圳味道」。八卦嶺孕育出了「金融巨頭」中國平安、大型科技集團創維、知名鞋企百麗、「都市人的廚房」麵點王等行業翹楚，它們從這裏啟航，御風踏浪，通向五湖四海……

八卦嶺的街巷布局四橫九縱，像棋盤一樣規整，頗能體現「深圳是一座設計出來的城市」這一特徵。四橫即東西向的四條略長的街道，自南向北依次為「八卦一路」至「八卦四路」，九縱則是南北向的九條略短的道路，自東向西依次為「八卦一街」至「八卦九街」。東西向與南北向垂直相交，如果從高空俯瞰，可以清晰地看出一個上寬下窄的梯形布局。而當你身處其間，或許會迷失在那些路徑相似的「八卦陣」之中。

白沙嶺片區又稱「百花片區」，位於園嶺新村以西。在這片正方形街區裏，有深圳實驗學校、深圳藝術學校、百花小學、荔園小學等11所省重點學校，並匯聚了大大小小百餘家教育培訓機構，長期以來一直是深圳學區房的「天花板」。早年園嶺特區的弄潮兒，無不講出一兩個在園嶺購置學區房的故事。一位北大師兄，曾在這裏買了一套小兩居，卻因為孩子自己爭氣考上了重點中學沒有入住，賣掉了，一進一出淨賺80多萬元，抵得上孩子從小學到大學的教育費用。

白沙嶺片區往北，是一片略呈等邊三角形的區域——深圳市體育中心，包括一個體育場、一個體育館、一個游泳館和一個網羽中心。深圳體育館1985年12月22日正式開館時，是全市唯一的體育館，也是當時全國設備最先進、功能最齊全的現代化場館。自建成使用至2020年6月啟動改造提升工程臨時封閉，30多年來，這裏承載着深圳市體育文化事業發展的厚重歷史。每年舉辦



●鳥瞰八卦嶺片區。 作者供圖

各類賽事和活動上百場，無數頂級運動員和演藝明星在這裏留下足跡。

經過長達五年的改造提升，煥然一新的深圳市體育中心全面投入使用。一座集專業競演、全民健身、公共休閒、文化交流、交通集散等於一體的現代化體育聖殿，在城市中心拔地而起，成為深圳市全民健身之城的標性建築。除了國際一流的場館和設施，這裏還建設了空中連廊，將體育中心與園嶺新村片區、八卦嶺片區、白沙嶺片區串聯起來，形成一條休閒運動帶。市民可通過連廊，前往筆架山公園和蓮花山公園。

城市本身有自己的發展邏輯。深圳的建城史雖然不短，但畢竟今天名震天下的南國大邑，主要還是發生於改革開放，成於改革開放。深圳的跨越式發展，源於三大核心基因：敢為天先的改革精神，大進大出的開放精神，身為「特區人」的拓荒牛精神。以「改革」論深圳，必然追溯到著名的蛇口開山第一炮。以「開放」論深圳，離不開深港交界處的羅湖口岸。而「拓荒牛」的深圳，無疑以園嶺片區最具代表性。

園嶺街道紅荔路旁，有著名的群雕作品「深圳人的一天」。作品藝術地展示了1999年11月29日在這座城市生活的各行業各階層人物群像及與之息息相關的經濟社會事件和數據。18座人物雕像的原型，是從當天深圳大街小巷來往的普通人物中隨機選定的。幾塊大小不等、形狀各異的黑色花崗岩背上，刻寫着當天深圳城市生活的各種數據：股市行情、農副產品價格、天氣預報以及深圳晚報有關版面等。這組雕塑作為包括原住民和外來移民在內的所有「特區人」群像的瞬間定格，是對各行各業勞動者的記錄，也是對全體特區建設者的致敬。平凡而努力着的每一個人，正是我們時代的主角——

驚天大邑上青雲 試問源頭何處尋
咸道開山蛇口炮 亦稱迎客羅湖門
走南闖北淘金夢 向死求生創業魂
最憶當年園嶺月 一輪初照特區人

豆棚閒話

辛年

書緣是人生的一扇窗

「讀書的意義大概就是用生活所感去讀書，用讀書所得去生活吧。」錢鍾書夫人楊絳女士的一句名言，我終身受用不盡。

我從小便愛看書，是離居所不遠的小型圖書館常客。中學階段，我時常到位於何文田的九龍公共圖書館借書。每次都見到人流不息，不少是附近名校的學生。我閱讀過的書數以百計，包括巴金的《家春秋》、何其芳的《漢園集》、王尚義的《野鴿子的黃昏》，從中窺見教科書以外另一個色彩斑斕的文學世界。我亦瀏覽過不少文藝雜誌，如《文壇》《純文學月刊》，可惜這些文藝雜誌都不復存在了。

現在我經常去的是位於摩頓臺的中央圖書館，那裏藏書甚豐，雜誌報章種類齊全。在該館的正門，左邊有一塊匾，刻着「閱讀/生活再發現，香港公共圖書館與你攜手探索閱讀與人生的多種可能」，右邊有另一塊匾，刻着「Book is My World」（書是我的世界），涵義深遠。大樓正門平台前面，有兩道褐紅色雲石階梯，每一梯級都刻了中外古今文化名流發人深省的箴語，包括杜甫、魯迅、冰心、歌德等，是一條啟發心智的風景線。我喜歡閱讀《香港文學》《讀書》《南風窗》等刊物，並不時出席中央圖書館舉辦的文學月會講座，如前年1月13日的「典則以麗」，以及2月17日的「文隨境遷」。我最近閱讀香港公共圖書館2025年5月的《通訊》，看到香港公共圖書館與書伴我行（香港）基金會於當年4月27日於中央圖書館合辦「同心共讀親子樂」作家分享會及創意繪本工作坊，為多位小朋友開啟創作大門，感受創作樂趣。我為小朋友們鼓掌，但願回到童年，與他們一起悅讀。

我近年到外地旅行時往往喜歡逛當地的書店。到巴黎公幹的一個傍晚，路過位於聖母院對面的莎士比亞書店，這是巴黎唯一主要售賣英文書籍的書店。二十世紀初，當時的老闆 Sylvia Beach 照顧過很多貧乏文人，最有名的就是旅居巴黎的美國作家海明威。她讓海明威不用繳保證金，就可從書店裏借書，夜間在二樓的床鋪休息。這書店收留過4,000多位貧困文人，被譽為英文文學世界的青年庇護所，至今仍然如此。

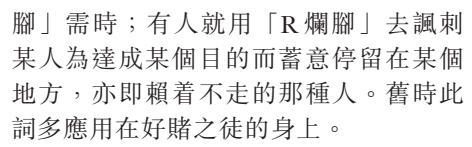
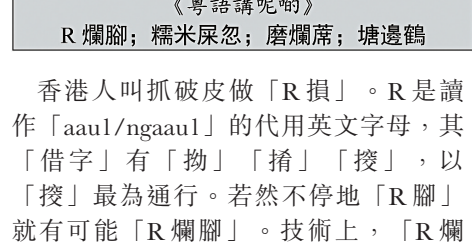
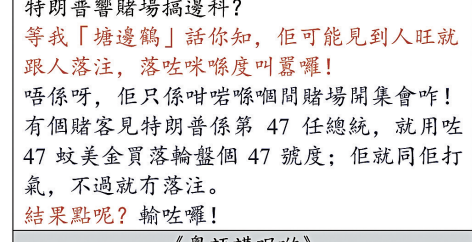
我2017年和家人到牛津旅遊，路過位於百老匯街的 Blackwell's Bookshop。我們進去逛了一會，看到書本琳瑯滿目，有數位長者選書後在收銀櫃位排隊，秩序井然。不遠處有一位叔叔在教導一位小女孩如何閱讀。我買了一本珍奧斯汀 (Jane Austen) 的《傲慢與偏見》，送給快將升讀大學的女兒。翌日我們到巴斯遊覽，意外地在河邊的公園看到一本本用花蕊及綠葉織成的珍奧斯汀著作模型，驚嘆不已！

我每天在書的海洋中暢泳，與上下古今名士及智者交流，心靈越度度。讀好書，善讀書，更要多思考，多作筆記。

粵語講呢啲

●梁振輝 香港資深出版人

R爛腳；糯米屎忽；磨爛蓆；塘邊鶴



示例1：
你帶嚟啲啲都輸得七七八八；冇運氣，都無謂響度「R爛腳」喇！
A：做乜搞到有對熊貓眼呀？
B：琴日同班舊同學開始打4圍，點知就輸到我眼光光；咁我咪「R爛腳」，「chur住班友」（冇死纏爛打之意）打天光囉！
如所周知，廣東人形容事物每多形象化，以下就是兩個與「R爛腳」意近的用詞：

糯米屎忽；磨爛蓆
煮熟的糯米具黏性，黏在椅子上不易分離。廣東人說的「糯米屎忽」（糯米搓成的屁股）就是指那些坐下良久也不願離去的訪客。
舊時，尤其夏天，人們會在椅子或地上鋪蓆而坐。坐得久了，人們會扭扭臀部來舒展一下，動作相當於磨擦蓆面。所以如坐在蓆上一段頗長的時間，蓆面可能被磨穿。有人也會用「磨爛蓆」來形容賴着不走的人。
「磨爛蓆」也有其正面意思——花很多時間專注在某項工作上，含苦心經營的意味。

示例2：
阿B，你過嚟隔籬屋同牛仔玩，次次都「磨爛蓆」/「糯米屎忽」咁，冇半日都唔返嚟，人哋唔出聲你嘢好意思喇！
輝仔，今日你手風咁唔順，「R爛腳」/「磨爛蓆」都有用。正所謂日日都有得賭，賭仔要「信邪」喇！
（「磨爛蓆」的「磨」多變調讀作「磨4-6」；「信邪」的「邪」多變調讀作「扯」）

「塘邊鶴」一詞，網上幾乎「清一色」都指這是「旁觀者/花生友」的別稱，卻沒有明確的交代。
據筆者的考究，情況是這樣的——生活在塘邊的鶴，很多時站着不動，其實是伺機啄食塘中的魚蝦；正是：
塘邊鶴玩乜招式 企響旁邊覓覓食
小魚蝦冇游近佢 飛身插個嘴落
賭場中，有一種賭客經常停留在賭枱附近；當察覺到某人手風順時就馬上跟風下注。人們叫這種人做「塘邊鶴」。久而久之，此詞也成了「旁觀者」的稱號；有感：
塘邊鶴唔係齊睇 落唔落注睇形勢
見人勢好就跟風 跟風唔係一定通
做人咪做塘邊鶴 學佢或被佢頭殼
皆因在旁亂插嘴 指手畫腳囉察

詩詞偶拾

端午懷屈原七章

●范詩銀

卜算子·端午

湘水剪情絲，楚鏡裁心葉。折折纏纏無限思，捧捧千秋雪。
何處九歌台，續我招魂闕。一箭風長一葉圓，一片端陽月。

金縷曲 端午懷屈原並序

公元前278年，秦將白起破楚都郢。屈原投汨羅江，時年62歲。我已逾此歲矣。
我亦如君老。若蒿菜、觀兮蘭菰，香兮蒲草。遙語殷殷留長幅，還有幾多殘稿。幾回夢、難醒難了。博帶峨冠天問遍，剩九歌、寸寸離魂草。心血讀，肝腸撓。
湘波載月湘山曉。照影來、旋花激灑，翻鳴飄渺。浮濁回風寒煙白，可識青襟曾掃。又可識、春秋懷抱。且把清吟噴玉笛，寄流年、相約聽雲表。千滴淚，一聲嘯。

浣溪沙·玉溪端陽

玉振溪聲接汨羅，江花勝似浪花多。連灣紅藕與青荷。
聶耳先生先我到，離騷譜作救亡歌。吳鈞雨向風磨。

湘月·常德懷屈原

拍欄枉渚，帳弦鳴煙幕，華分新蝶。看取千年流夢碧，多少悲音無接。繞指驚情，濕眸煙燭，嘔竭傾腔血。一聲長嘯，汨羅應記孤月。
被髮楚魂湘魄，問天叩廟，此心憑誰說。縱使相思堪寸斷，怎奈鼓疲聲歇。前日芝蘭，昨時薔劍，故國迷荒闕。蒼雲蒙眼，惟今飛淚噴雪。

浣溪沙·汨水

三到汨羅秋水寒，三回潑得綠如煙。濯濯濯足幾經年。
頌橘瀟瀟呵古壁，懷沙激激浦開天。回龍閣下夢難刪。

浣溪沙·羅江

癡念何從綴玉章，散珠一串到羅江。孤舟煙雨也茫茫。
自是相思無泊處，空將家國說平常。心靈新補芷蘭裳。

鶯啼序·汨羅懷屈原

癡心素揮幾度，畫風長宇間。涉沅激、初夢詩魂，碧流遺我湘月。誦騷句、翻花細浪，漣漣寄得腸千結。醉金尊，試想先賢，獨對圓缺。
淚灑都門，踉蹌狂瀉，踏江聲噴雪。被華髮、笑看浮雲，可憐肝膽寒微。問蒼天、真言苦積，素幡舞、有歌悲切。佩正蘭，香草美人，也曾歡悅。
千年堂廟，一楚乾坤，金鼓催征鐵。據大洋、波揚雲捲，擊越竭源，約越遊臥，拒秦爭鐵。辭嫺亂治，經繩華胃，峨冠博帶春秋劍，仰高風、丹陛堆豪傑。雄圖可賭，卻使護邦城眉，換來逝者嗚咽。
凝神鑒史，呵壁驚塵，念舊時宮闕。惜落日、餘暉空抹。雜蔓生階，亂鳥棲樹，宴弦都歇。遙天望祭，枯瓿沉水，自將清醜鯢魚驚，到如今、猶熱傾腔血。深情惟賦新辭，刻骨相思，待從誰說。

浮城誌

夏日午睡能養心

●管淑平

楊萬里有首絕句詩《閑居初夏午睡起》：「梅子留酸軟齒牙，芭蕉分綠與窗紗。日長睡起無情思，閒看兒童捉柳花。」午睡醒來，閒看孩童嬉鬧，真是別有一番樂趣，這應該是夏日最養生的生活方式了。

置身於炎炎夏日，太陽灼熱如同火球一般烘烤着大地，無不令人心生煩躁，精神不振。此時，心血管系統的負擔會加重，人的身體處於過度消耗狀態。如果此時不適當休息，或者不短暫睡個好覺，那可真是對不起自己啦！

夏季養生在於心靜。「心靜自然涼」，這話不無一定道理，良好的睡眠質量是生命活動中寧靜的典型表現。而且，中國古代養生之道的核心理念是「靜則藏神，靜中求壽」。

人體的陽氣隨着自然界的陰陽升降而發生周期性變化。夏天屬火，火氣通於心，火性為陽，陽主動，再加上心為陽中之陽，屬火，兩火相逢，勢必會擾動心神，從而出現心神不寧，引起心煩燥熱，心的負擔就會加重。所以在暑熱籠罩的夏季，我們要格外重視調養心神。

按照我國古代的五行學說，火、紅、南（方）都是熱的代表。南方夏天，不僅溫高，空氣潮濕，濕熱交蒸，悶熱感更加明顯。熱性炎上，會擴張血管，導致大腦供血供氧不足；濕性重濁，又會使人產生昏沉感，出現頭重腳輕、身體困乏

的症狀。

根據傳統中醫理論，夏季在五行中屬火屬陽，對應的臟腑為「心」。一天的午時屬心，因此夏季的午睡養生對「養心」、養心陽也更加貼近。其實，中醫裏的心，並不僅僅是人體解剖學結構上的心臟，而是包括心臟在內的整個神經生理系統，甚至心理因素，也就是「心臟神，主神明」。

經過諸多臨床研究表明，許多心臟疾病跟心陽不足有密切的關係，比如冠心病，中醫認為它是由於長期心陽不足導致淤血而發病，腦血管疾病也一樣。心陽包括心臟結構、心臟功能，也包括大腦神經系統。因此，心血管病和腦血管疾病有密切的連帶關係，也往往同時發生。夏季夜短晝長，晚睡早起，而午睡不僅可以補充夜間睡眠不足，還可以有效預防中暑，消除疲勞。

除了午睡，夏日裏還可以吃一些養心補心的食物，比如蓮子、百合、紅棗、赤小豆等，這些食物清苦回甘，既能滋養脾胃，又能養心補腎，可以用來煲湯或者代茶飲；同時，按揉合谷穴、內關穴、勞宮穴等，力度按揉至微微有酸脹感即可。另外，每日需及時補水，補水時宜少量多飲；當然，也要注意合理調節情志，使心安神守，可以通過冥想、靜坐、讀書等方式來放鬆心神，安穩度過灼灼苦夏。