

塞外湖光的共鳴

觀察新語

童心

早前，我在小學畢業典禮的《送別》聲中，讀懂了琴音背後最深沉的共情。自那時起，讀琴不再是暗自較勁的兵器，而是陪伴我體悟大千世界的靈魂載體。

今年8月初，我做了一個近乎狂妄的決定——帶着那把伴我多年的小提琴，從港島出發，踏上前往幾千公里外的新疆之旅。

從香港國際機場飛抵烏魯木齊，再輾轉奔赴賽里木湖。一路上，我如護珍寶般緊抱着那方狹長的琴盒。南方水土養育出的木頭，初抵這片北方乾燥而高亢的天地，彷彿也在微微呼吸，貪婪地汲取着塞外獨有的風霜與天地精氣。

當我終於站在賽里木湖湖畔，眼前那片被譽為「大西洋最後一滴眼淚」的湛藍，震撼得令人屏息。天地間安靜得只剩下風過草浪的低吟。我緩緩打開琴盒，架起琴，將弓毛輕抹上松香。在如此宏大的自然面前，個人的喜怒哀樂似乎極其渺小，但我心中卻有一股噴薄而出的衝動。弓子切入琴弦的瞬間，悠揚的音符破空而出！我拉響了《東方之珠》，隨後又切入《獅子山下》。

那是屬於嶺南港島的市井溫存，是寫在我們骨血裏的堅韌與牽掛。當這些帶有濃烈香港情懷的旋律，在這片幾千公里外的湖上回盪，琴聲與湖浪共振，南方的細膩與北方的壯闊在這一刻激烈撞擊。很少有人會將這樣兩首帶有強烈滷味色彩的曲子帶到賽里木湖拉響，但那一刻，琴聲撫過湖面，我彷彿聽見了兩種地貌與情感的深情對話。

從新界校園裏的「鋸木」噪音，到南區深海裏的迷惘爭鋒，再到如今在塞外湖畔的昂然獨奏。那把小提琴，見證了我從一個幼稚好勝的孩童，蛻變為懂得用音樂去感受世界、連結心靈的樂團首席。

樂章終有落幕時，但琴弦上的遠征，才剛剛開始。

龍餐館灶火勝戰火

窗常開

潘金英

近日到深圳文化交流，抽空觀了一部熱門而難忘的好電影《歡迎來龍餐館》，男主角由沈騰擔演，他演活了徐福這個單親阿爸，他有耆老母親及寶貝女，他在內地經營的餐館沒生意，唯有孤身冒險走絕地，到中東求出路覓商機。

徐福經中東的朋友馬俊生（蔣奇明飾）推介覓得一家名「龍餐館」的中餐飯店主廚一職，徐福靠一手中華好廚藝，而漸為該餐館帶來口碑，客似雲來，中東老闆雖吝嗇謹慎，但應徐福提議，去疏通政府官員及各路人事，取得洋酒入貨，為飯店帶來巨大生意額。

他的翻譯朋友馬俊生，為了親近傾慕的女子，而留在中東拚，而徐福努力是為養家，他孝老護女，片中有力度之描述，貫穿了幾代人悲歡離合、生死聚散的心情體驗。電影像剝洋葱逐層揭盅，情節峰迴路轉，看片人隨着徐福步履，經歷大起大落，人人期望他能早日返故鄉老家。電影從開頭回顧到中段波瀾起伏，直至終章到晚年，無一寸菲林無一段經歷不教觀眾好奇、忐忑，導演有力度地把這個關於戰火人生的故事，拍得非常精彩。

本片是文化跨界合作的成果，有本港演員李治廷參演，他飾演一個善良美軍，心裏期望戰事早點結束，戰火

下他扮成兇狠軍人以自保，因為美軍眼中，孩童也是可怖恐怖分子，會殺人不眨眼。看這部戰亂電影，令人心潮澎湃激動不已，有如倒翻了五味架……電影令人追憶昔時當年曾發生的大小事情，悲歡離合，生死浮沉的曲折跌宕，令人感觸感動又感悟……這部電影的男女老少演員，演出生動自然，使我覺得人生複雜不簡單。唉，命運弄人，天意難測，一個人的生活遭遇，無法猜度，幸運幸福與否，歸因難料，時也命也。

這電影富創意兼帶有濃重的地域文化色彩，對白精彩有警句，角色演繹恰如其分，最重要的是節奏明快，情節推進如行雲流水，流暢自然。導演文牧野有創意，鏡頭蒙太奇運用別有巧思，其中有聚焦於徐福大展廚藝的灶台，火光熊熊，與戰場轟炸炮火形成強烈對照。但徐福擁護和平友善，這灶火勝戰火，民以食為天，人人都想來好好吃飯啊！



報電影《歡迎來龍餐館》海作者供圖

安宮牛黃丸含砒汞

琴台客聚

潘國森

近日在電視多見某中成藥廣告，甚感煩擾。潘老頭人生一大毛病是平日多有「狗拿耗子」之舉。翻查本欄舊檔，在2023年曾發兩文指出大名鼎鼎的安宮牛黃丸並非補藥，不可亂服。

某藥商邀請的代言名人大談吃此藥的經驗，言道每季一粒可以「守護心腦血管健康」云云。此間中醫藥界對類似宣傳似乎不甚關注，在下一個檻外人遂又再「多管閒事」一回。

中醫處方用藥，講究辨證論治，傳統上沒有用到心血管、腦血管的術語。中醫認為心主神明，腦為元神之腑；又說心主血、肝藏血、脾統血等等。今天西醫講的心腦血管健康與病變，中醫另有分類、治則和治法，兩個醫療系統的思維方式不可以簡單地互換套用。

今時香港人越來越多學中醫，中醫學生都知道安宮牛黃丸在中醫一門基礎學科方劑學中，被歸類為「開竅藥」，屬於急救用藥而非日常可以隨便「當飯吃」的「補充劑」（Supplement）。這中成藥主治實熱證的昏迷，教科書稱為「熱閉證」。患者多表現出高热煩躁、神昏譫語等症狀。前4字好理解，

後4字要給讀者諸君「科普」一下。神昏就是神志不清、不省人事；譫語是胡言亂語。為什麼中醫治則要用開竅藥？這裏開的實是眼耳等竅。人昏迷了就眼不能視、耳不能聽、不能正常說話等等。開竅復原後，心腦功能回復正常，人便清醒了，眼耳口舌等重回正軌。

身體健康的成年人沒有昏迷，卻跑跑一年服四回安宮牛黃丸，會不會「好人也吃壞」（這裏的好壞指健康而言）？此丸配有許多大苦大寒的藥，包括：牛黃、犀角（因犀牛屬受保護動物，現已改用水牛角）、黃連、黃芩、梔子等，體質偏寒者忌服，健康者無緣無故服食亦當減損陽氣。方中還有麝香和冰片兩味「芳香開竅藥」，藥性「走竅」。打個比方，閉證者血脈不通，開竅藥的功效近似向閉塞的水管灌入「通渠水」，沖散塞渠的雜物。

長期過量服用此藥，還有中毒風險。方中有雄黃和硃砂，一年4粒恐怕有點多吧！雄黃的化學成分是「四硫化四砷」，硃砂則是「硫化汞（即水銀）」。中國舊俗在端午節飲雄黃酒，分量輕且一年才稍稍淺酌，該不怕中砒毒。「三氧化二砷」則是人盡皆知的毒藥砒霜，小說戲劇常有以此毒殺人的情節。

「神話與怪獸」奇幻異境展

翠袖乾坤

余似心

與人世間截然不同的神話怪物，總讓人充滿好奇和恐懼，對他們既怕又欲窺探其中。中國古老的神話故事，最為著名的是《山海經》，由先秦開始搜集下來的故事，當中的世界光怪陸離，有詭譎異獸與神祇，九尾狐、三目六腿大鳥、蓬髮虎顏的西王母……忽然說起《山海經》，因剛於M+博物館欣賞了「神話與怪獸：亞洲的奇幻異境」展覽，其中當然少不了介紹《山海經》。

這展覽的題目很吸睛，踏進館內，從一個主題，轉到另一主題，又把入帶到另一時代，令人有重重意外。入門處是龐大的黑白鍾道壁畫《恐懼捕手》，是香港藝術家陳朗朗今年的新作。畫家以民間傳說的「捉鬼王」去引導大眾辨識自身的恐懼，並學會將之釋放。

之後看到第一次世界大戰後的中國、日本、韓國、緬甸、菲律賓和泰國等等藝術家表達的超現實主義的怪異荒誕、找不到的邏輯，用以回應戰爭造成破壞和社會動盪的視覺語言。

在展場轉一個彎，我們竟「遇上」了

龐大的怪獸哥斯拉。二次大戰之後，於1954年推出的電影《哥斯拉》，這幻想出來的巨獸席捲全球，為人類帶來另一層恐懼。展室轉而介紹漫畫、動畫和電子遊戲，以及《攻殼機動隊》再現。

其後踏進新世代神話的展廳，探索亞洲奇幻走向如何全球化。從活躍於視覺藝術、設計、建築、流動影像和數碼文化領域的藝術家，包括藤森照信、村上隆、何子彥、菲利普、迪拉瓦尼、陸揚等作品，探索林林總總的議題，以及流動變化的身份認同。當中何子彥的「何子彥百鬼夜行」宣傳海報，使用了現代的迷幻色彩和造型，又為鬼怪賦上了另一份感情。

M+「神話與怪獸：亞洲的奇幻異境」展期至明年4月，必令你有一環又一環的驚喜。

●「何子彥百鬼夜行」宣傳海報 作者供圖



乘興而行

網人網事

狸美美

小狸最近回內地旅行，有個問題感受頗深：今時今日，我們走進一座城市的「隨性」，已經徹底被一堆「預約」取代了。

周末午後，心血來潮想去美術館看看畫，走到門口讓掃碼預約，打開手機一看，未來3天的票早被「搶光了」；路過一家藏在巷弄裏的獨立書店，門口赫然貼着「本日預約已滿，謝絕臨時訪客」；甚至連去圖書館借本書，都必須先在一層層的小程式裏填寫個人資料、選擇精準的時間段，然後等着生成入場二維碼。至於各種熱門景點，那更不必說了，可以不收票，但不能不預約。

客觀講，「預約制」的興起，最初確實是帶着某種極具現代感的理性光芒的。對管理者而言，它是秩序的象徵和流量控制的利器，能有效避免擁擠與混亂；對個體而言，它似乎提供了一種「確定性」——只要搶到了名額，就能免去現場排隊的折騰，享受被精準安排的服務。

然而，凡事有度，當這種管理手段無孔不入地滲透進日常生活的每一個縫隙時，某種極其珍貴的東西，正在悄悄失去。

那就是「即興生活」的自由與「意外驚喜」的可能。英語裏有個詞叫Serenity，形容機緣巧合下的不期而遇的美好。就是這個了。

古人講「乘興而行，興盡而返」，生命的諸多美妙，往往藏在那些不被計劃的偶然裏。是走在街頭突然起了興致，隨手推開街邊的一間小餐館，嘗到了出乎意料的美味；是隨心所欲地漫步，無意間闖入一條幽靜小巷，與一抹落日或一株花樹不期而遇。這些沒有被寫進行

事曆的「失控」瞬間，恰恰是日常生活裏最有靈性的時刻。但在預約制被無限擴張的今天，所有的浪漫與衝動都被強行打回了原形。

原本想來場「漫遊」的，卻必須先在手機上設個鬧鐘「搶票」；情感抒發不再取決於內心的悸動，而取決於預約系統頁面上是否顯示還有入場餘額。生活被切割成一個個精密的「時間膠囊」，我們就捧着這張時刻表，精確地在指定時間出現在指定地點，完成一次次被計劃好的「體驗」。

至於為何「全民預約」會大行其道，一個原因當然是有些公共資源或優質生活體驗依然稀缺；而另一個原因不排除有些機構在時髦跟風，人流正常也要預約，有售票窗口也力推小程序提前購票。

但問題在於，除了前文說的影響「隨性」的體驗，今天的主流預約方式還有着更不容忽視的弊端——它表面上看着最公平，事實上卻是最冷酷的篩選器。因為它預設了每個人都擁有流暢的網絡、智慧型手機，以及熟練的數字操作能力，而那些不擅長使用小程序的老人、或是習慣了隨性生活的邊緣者，則被默默隔絕在門檻之外。更諷刺的是，為了搶奪這些預約名額，人們不得不將原本用於休閒的時間，耗費在搶票和學習搶票攻略上。

預約，本該是為了讓生活更順暢，如今卻讓人變成了它的附庸。行程表太過井然有序，喪失的必是一座城市的呼吸感與煙火氣。

忽然想起小時候最喜歡的一件事，就是逢雨雪天去故宮瞎溜達。下午4點開始「掉點兒」，4點零1分拔腳就走Walk in。此情此景於今日看來無疑是癡人說夢，但仍希望一座城市多少還是要保留一些可以「隨時推門而入」的餘地。

在京港人學道家養生

他鄉港聲

梁家僊 文旅部香港青年中華文化傳播大使

十一假期，北京，9點，我在一個課堂裏，和一班同學們跟着姜師兄學道家養生功法「歸元功」。

說「學」其實有點抬舉自己。大部分時間，我在看、聽、跟着動作鍛煉，在感受。姜師兄講的東西不複雜，但每一句都讓我這個在香港長大、在北京生活了近20年的人，覺得既陌生又熟悉。陌生的是這套養生邏輯，熟悉的是，這套邏輯其實早就藏在中國人的日常語言裏，只是我們日用而不自知。

課堂裏十來個人，大家基本不聊天，安安靜靜地跟着姜師兄的動作。沒有人看手機，沒有人交頭接耳。那種安靜，不是壓抑的，是鬆弛的。我忽然覺得，這種安靜在現在的社會已經很難得了。道家養生功法的具體練法，我沒法在專欄上公開。不是保守，而是負責任。功法需要現場指導，必須有老師帶着才能練得對，練得安全。自己瞎練，不僅沒效果，還可能傷身體。這是姜師兄反覆叮囑我的，也是我想告訴讀者的。

姜師兄開口第一句話，不是講動作，而是講道理。他說，中華優秀傳統文化裏的道家養生功法，傳承千年，影響深遠。據我了解，道家思想在西方哲學界有深遠影響，從榮格到海德格爾，都從道家智慧中汲取過靈感。而道家養生功法作為道家文化的身體實踐，也在全球範圍內被越來越多人了解和研習。

長期讀這專欄的讀者，知道我一向關注中國傳統文化的現代價值。我越來越覺得，道家養生功法講的，不只是肉身，而是人的整體性，身體、能

量、自然的統一。它並不是玄學，而是先人總結出來的一套關於身體與自然的實踐智慧。我問他，那道家養生功法的核心是什麼？他說，功法是技術活，鍛煉身體也是要有技術的。不是隨便動一動就叫練功，而是有方法、有步驟、有次第的。道家養生功法，是一套關於身體、能量、自然的整體觀，不追求局部優化，而是追求系統平衡。

他還講了一個觀點，我印象很深。他說，道家養生講究「道法自然」，不是要你刻意去做什麼，而是順應自然的節律。早晨陽氣升發，適合活動。晚上陽氣收斂，適合靜養。這不是什麼高深的理論，而是中國人幾千年來總結出來的生活智慧。

我們現代人最大的問題，就是違背了這個節律。該睡的時候不睡，該起的時候不起，該靜的時候不靜，該動的時候不動。身體和自然節律對抗，怎麼可能不出問題？他還講了一個詞，我印象很深：歸根。他說，現代人最大的問題，是心神外散。每個人都同時做幾件事，吃飯看手機，走路看手機，工作的時候也在刷短視頻。道家養生本質上是在訓練一件事：把散掉的心神收回來。

根在哪裏？在身體裏。命在哪裏？也在身體裏。現代人總往外找，找成功、找認可、找安全感。道家說，你往內看看，答案都在自己身上。

我這兩天一直在想，我們這代人，獲取信息的能力是歷史上最強的，但專注力卻是歷史上最弱的。我們什麼都想知道，什麼都想要，卻很少問自

己：我的身體，到底需要什麼？兩天的鍛煉，姜師兄反覆強調一個道理：功夫到了，突然有一天你就會了。這句話聽着像禪語，但我覺得它說的是所有事情的真相。無論是練功、做生意，還是做任何事，都沒有捷徑。你只能一天一天地練，一天一天地積累，然後突然有一天，量變引起質變，你就通達了。

我越來越覺得，人生拚到最後，拚的不是腦力，是體力。不是聰明，是持久。道家養生不是神秘主義，而是一套關於身體、能量、自然的整體觀。它不追求速成，而是追求日積月累。我也下了決心，好好持續練習，久久為功。

兩天的學習，我最大的感受不是「這個功法有多神奇」，而是「老祖宗的東西確實有道理」。道家養生作為中華優秀傳統文化的一部分，它提供了一種理解身體和自然的範式。這種範式，我覺得在這個快節奏的時代，值得被更多人知道。往內看，慢下來，養好自己的身體和心神。這大概就是老祖宗留給我們的，最樸素的智慧。

本文為個人文化體驗分享，不構成醫療或健康建議，個體體驗因人而異，功法練習請務必在專業人士指導下進行。



●課堂一景 作者供圖

我一定要告訴你點什麼

信而有征

劉征

這周主持了一個電影沙龍《黑殺令》。然後，我就提前看了這部電影。果不其然，這部電影和我前陣子看過的另一部昆頓塔倫天奴的電影《標殺令》一樣，幾乎擁有相同的敘事，那就是要把事情搞大。

舉個例子，一個賞金獵人，後面跟着一個什麼都不懂的黑人奴隸。當這位奴隸問他，什麼是賞金獵人的時候，這位仁兄沒有直接告訴他，而是演示了一遍，也就是說，他殺死了這個鎮上的警長。然後，又拿出一張紙，給包圍了他的鎮長看。這時候，大家才知道，他剛殺死的是3年前在得克薩斯犯過盜竊案的在逃犯。這兩年，他偽裝潛伏在這裏。現在，得到了蹤跡的賞金獵人知道了此事，就千里迢迢跑來殺人，以賺取警察局懸賞的200美元。於是你知道，當你跟一個人說不清楚你的職業，你完全可以殺一個人。

所以，昆頓塔倫天奴就是這樣敘事的。就像《標殺令》所展示的，一個女人為了復仇，她不是拿起一柄槍，給她的仇人來

個痛快，而是光明正大地敲開她家的大門，來一頓拳腳。在《黑殺令》這裏，這種着墨方式又被用了一遍。倘若你不知道什麼叫做復仇，我演給你看。倘若你不知道什麼叫做殺人賺錢，我也演給你看。

為了讓你看得興致勃勃，我先還不告訴你我是怎麼做的。直到你看到一切，甚至覺得我很荒唐的時候，我才告訴你這到底是怎么回事。其實，說不說也已經無所謂了。因為你所需要知道的這件事的前因後果，在演繹的過程中，它的嚴重程度、代價都充分表達清楚。因而，說話就變得不再那麼重要。它通過一個個行動所組成的鏡頭已被完成。

就像這個關於賞金獵人的橋段，這位仁兄來到這個小鎮，你也不知道為什麼。就好像他要去別的地方，只是路過這裏，而且還在奴隸時代帶着一個被禁止進入酒館的黑人，故意找茬。就這一段鋪墊，就足夠讓人摸不着頭腦，以至於在結果未被揭曉之前，你以為他就是個惹事精。不能安分一點嗎？其實人家做事是相當果斷有目的的。他的大張旗鼓就是要那位警察局

長引誘出來，在公眾場合對他處以刑罰，而不是直接去警察局找他。

然後，你會發現這種演繹方式在昆頓塔倫天奴的作品中無處不在。作為一種非必要的必要，它戲劇張力十足。同時，又因為每一個故事看似沒有必要卻又被隆重推出，這就成了有意為之，並使整個故事顯得臃腫，而不是豐滿。就像巴洛克時期的繪畫，人物身上的肉因為太多就擠壓變形。但是，這個人還是這個人，只是十分浮腫。但你不能從唯美主義的角度對它進行評價，應當從這個浮腫的緩慢行動本身來看一種緩慢的穩定性，這種緩慢的穩定性並不是說是靜止的，反而是強化的。即，它把該強化的地方都強化了。讓雍容華貴的更加雍容華貴，讓孔武有力的更加孔武有力。或者，讓流血、緊張、威脅等等都定格在一種穩定性當中。這時候，我們就知道為什麼一個緩慢的胖子有時能給人以壓迫感，而慈祥的則愈發慈祥。因為他的氣質決定了一切，那一身肉只是強化了他，令人印象更加深刻了。那麼，昆頓塔倫天奴的敘事也是一種臃腫華麗的巴洛克嗎？