翠袖乾坤

長壽無「秘」方

連盈慧

新加坡有個一百一十四歲女人瑞，說她每天早上都吃兩隻生雞蛋，聞蛋色變的養生族，不知道有沒有這個勇氣。其實未必所有壽星吃喝都認真，筆者認識幾個九十多歲的老人家就甚麼都吃，連隔夜茶都飲，人瑞天天吃燕窩魚翅，反而沒有聽過。

吃喝之外，壽星有共通的「八字訣」，就是：「不離運動，心境開朗」。「運動」也不一定局限於短跑長跑／打球游泳，家中小事，自己親自去做，出門少乘舟車多走路就可以，街上自食其力大車推紙皮的老人家，生活是艱苦了，其中不少就比輪椅中同樣年紀的富太精神飽滿，大概就是勞動成果。

除了打牌動動腦筋是防老共識，更有效而有意義的還是上網打電腦，有個古稀文化前輩病後愛上臉書，天天樂此不疲，就看着她人健指健，鍵下打出來生龍活虎的文字，比她當年報上筆寫文章神采更飛揚。

這就令人醒悟到，長壽，除了有賴祖宗基因，仍有賴後天「動」靜得宜，動，不論運動勞動或「腦」動。香港人長壽，就是這樣「動」出來。不過也別為男八十歲女八十六歲的平均壽命年齡過份歡喜，那些壽星全是出生於上世紀二三十年代初那一輩，無不勞過筋骨，餓過體膚，捱過苦難，全都經過「動」的磨練；所以八十、八十六的平均數，除了從百歲人瑞減出來，還有令我們大惑不解年輕猝死者的年齡添上去。而且不可忽視，其中不少年輕猝死者，平時看來都身體健康，大都注重運動，猝死多因隱疾發作，這種情況，過去就少見，隱疾何來？會不會因為「動」得不宜而引發？比如高估自己體力，多跑幾圈；為了好勝，電腦打機打到通宵，就算不是即時發作，日久也傷五臟，所以「動靜得宜」，「得宜」兩字，才是養生金科玉律。

此外，人瑞前半生，吸收的全是有機食物，從小多吃加工食物的新一輩，吸收大量後天「加工養料」，就不知到了二零九一後會有多少人瑞。

琴台客聚

斬草除根

韋基舜

俗語有云「不怕直中直，須防仁不仁」。

「兩頭蛇」解珍、「雙尾蝎」解寶兄弟二人，被毛太公兒子毛仲義誘入莊，還未有坐下，廊下湧出二三十個莊客，連同隨毛仲義來莊的公差，一湧而上，綁了解珍、解寶兄弟。

毛仲義登時換了另一副面孔，說是毛家莊自己昨夜射得一隻老虎，解氏兄弟卻上門撒賴，乘機搶奪家財，打碎家中甚物，該當何罪？正好捉到官府去治罪。

衙門有個六案孔目，姓王，名正，乃毛太公女婿，與知府沆瀣一氣，早已有毛仲義暗通聲氣，公堂上不由分說，把解珍、解寶綑翻便打，定要二人招認「混賴大蟲，各執鋼叉，因而搶擄財物。」

解氏兄弟抵受不了拷打，只好依他招了，知府乃命用兩面二十五斤的重枷來枷了，釘入大牢。

然而，毛太公父子一不做二不休，找着王正，着他在獄中殺掉解珍、解寶，斬草除根，免除後患，至於知府方面，則親自花錢打點關節。

由此可見，毛太公父子何止為富不仁，侵吞解氏兄弟獵得的老虎，送往衙門領功、領賞，而且心狠手辣，要把解氏兄弟置於死地方休，枉那解珍、解寶平時尊稱為「伯伯」，他亦呼對方作「賢侄」。

同時亦可見宋朝官場腐敗，上至太尉、尚書，下至孔目、節級，草菅人命，大有大貪，細有細貪，無怪這麼多人逼上梁山。

話說解珍、解寶押至死囚牢裡，那為首的節級姓包，名吉，事前已得到毛太公銀兩，及王孔目吩咐，要結果解氏兄弟性命。當下對解珍、解寶的綽號揶揄一番，便命小節級押入大牢，伺機行事。

小節級帶解氏兄弟到囚牢，那小節級看看周圍沒有人，悄聲問道：「你兩個認得我麼？我是你哥哥的妻舅。」

解珍道：「我只親兄弟兩個，別無那個哥哥。」

那小節級又問：「你兩個須是孫提轄的弟兄？」

此時，解珍才說孫提轄是自己的姑舅哥哥，「我卻不曾與你相會，足下莫非樂和舅？」

小節級直認自己便是樂和，人們見他唱得好，便稱他為「鐵叫子樂和」，得知毛太公買通節級包吉，要害解氏兄弟，自己有心相救，但孤掌難鳴，不知如何是好？

解珍聞言，乃央樂和寄一封信給住在東門外十里牌一家酒店，此店殺牛開賭，自然會有人來相救。

登州山一隻老虎，引出解珍、解寶兄弟，從而又引出樂和，再由樂和引出一個又一個英雄好漢，《水滸傳》引人入勝之處，便在於此。

（細說水滸．二五一）

海闊天空

青島的傳統與現代

蘇狄嘉

青島不僅是個漂亮的城市，亦蘊含了相當深厚的歷史文化，除了遠古的歷史軌跡，中國近代史不少重要的事件都與這裡有關。

一八九七年十一月山東曹州巨野發生兩名德國傳教士被殺事件，史稱「巨野教案」，德國政府以此為藉口，派兵侵佔膠州灣（即現今的青島）。一八九八年三月六日，德國迫使清廷簽訂《膠澳租界條約》，租期九十九年，將山東劃作自己的勢力範圍。

一九一四年第一次世界大戰爆發，日本趁德國在歐洲打仗的機會，佔領了青島。戰後的「巴黎和會」，列強迫令中國簽署「凡爾賽和約」，將青島正式劃歸日本，遂引發北京學生的「五四運動」，熱潮迅即蔓延全國，各地學生、工人、商人分別以罷課、罷工、罷市響應……。

來到青島的五四廣場，雖然沒有甚麼歷史文化遺跡，但這個廣場本身的意義已大於一切。五四廣場位於青島東部新區，除了有大片草坪及音樂噴泉，最出名的應該是位於公園中心的大型火炬雕塑「五月的風」。這個螺旋形上升的紅色的風，表現了五四運動之時火紅的愛國精神，造型新穎之餘亦帶出了深遠的意義。

青島的「五四廣場」是個奇特的地方，並不是因為那個奇怪的「火炬」雕塑，而是當你站在雕塑前，朝左右兩邊望去，會發現傳統和現代的兩個青島。左邊（西邊）是紅瓦綠樹映入眼簾，而右邊（東邊）則是崛起的幾座高樓大廈，這種差別正是以五四廣場為分界線！

百家廊

社交忌諱

陳曉鳳

龐大而寂寞的城市，人們比任何時候都更需要社交，再清高孤傲、內心豐富而堅強的人，也需要時不時有個傾訴對象，需要感受人氣。

然而每每見到的卻是，情同手足的朋友眨眼間就形如陌路，幾十年交情一朝瓦解。原來，朋友是需要經營、社交是有忌諱的。看來其樂融融的社交圈，一不小心觸碰了紅線，立即會化友情為干戈。

不同的歷史、地理、文化環境下，社交忌諱各不相同，當年我插隊時，老鄉之間天天在田間地頭互相開着極葷的玩笑，並無傷大雅，反而調劑了單調勞作的日子。那樣的玩笑拿到現在北京的社交圈，立馬會被當成粗俗不堪的精神病。

當代都市的社交圈要精緻得多，自然也脆弱得多。真正肝膽相照、意氣相投的朋友是可望而不可求的；多數人都是社交場中一個個獨立的分子。遵守約定俗成的社交規則，就能長期相安無事。閒來無事梳理了一下感受的社交忌諱，大致如下：

一、保持適當距離。

這是交際圈的黃金戒律。距離，就是交往者必須的獨立空間。

看看身邊多少友誼，最後都毀在親密無間上。

咱中國人有個習性，往往最輕視的，就是身邊最熟悉的人。無論朋友成了高官、當紅文人、歌星、影星等等，從小跟你一起長大的那位卻總能看到你最平凡的一面。因此說起話來毫無顧忌，結果無意中的一句話，就可能把人傷了，倒不如一開始就敬而遠之為好。

親密到不分你我，是最不理性的。喜歡傾訴的人會發現，她向閨蜜披露的最隱藏的東西，都可能成為社交圈人人皆知的談資；還會發現，托朋友幫忙的事兒，有時竟成為最難辦的，欠下了最難還的人情。兩位當年睡一炕的兵團戰友，就為了一件事情忙沒幫好，結果反目為仇。沒有距離，一不留神還可能成為密友的附庸。把情感寄托在強者的施捨上，就像掉進一個甜蜜的陷阱。有時候，把人綁在一起的所謂「親密」，竟成為束縛人心的繩鎖。

學會做自己，必須得自強不息，這才是促進社會進步的積極力量。

二、學會拒絕。

拒絕是一種調整，讓關係始終處在雙贏的恰當位置。

親密無間，讓人奢望任何時候朋友都能無條件地向你伸出援助之手，隨時滿足他的要求。如果你一味有求必應，就可能常常出現這樣的情形：你正在忙着對自己很要緊的事情，突然會接到一個朋友的電話，讓你馬上幫他或是她打印一份文稿，或者請你趕緊幫着查一個人的手機號碼，或者諮詢你到某個地點怎麼走，或者乾脆就是要你去陪一個飯局，去牽線介紹一位重要人物。等你幫朋友幹完這些事兒時，一天的黃金時間已經過去了，你的時間就這樣輕易而廉價地被朋友切走了。

有人還習慣把朋友當成無息貸款的銀行。他或是她在旅遊地下了火車，發現手機停機或者銀行卡中沒有了銀子，第一時間想起的不是家人，而是要求朋友去給他或是她的卡中打錢及代繳手機費用。如果為了不傷面子總是滿足此類要求，那麼偶然的一次拒絕，就可能永遠失去這個朋友。

最懂得拒絕藝術的人，往往會擁有最長久的朋友；而有求必應的老好人，卻每每會讓人輕視。友情本不是廉價物，也不要廉價使用。

三、不要熱衷打探、傳播他人隱私。

以前經常接到朋友的電話，拐彎抹角地問一些你不願與人分享的個人信息。儘管小心避開，心裡還是不舒服。甚麼叫隱私？凡是他人不願展示於眾的，都是隱私；包括事業、家庭以及其他。

打探隱私是人類永恆的愛好，然而傳播隱私是交際圈最有殺傷力的武器。某次參加一個聚會，幾位參加者剛剛離去，就有人一古腦說出她們的家事：誰誰孩子出國留學花了幾百萬，結果回國沒工作30歲結婚還在啃老，誰誰被女婿炒股敗光了家產，逼着女兒與女婿離婚等等，說得人人歎息。我想，如果此時我不在場，是否也落得個背後有人說呢？想說人總能找到短的呀，由此不寒而慄，終於決心斷掉與這個圈子的聯繫。

一段突然崩潰的友誼，背後經常是一句不經意的閒話。閒話像毒素一樣敗壞交際圈。某次聚會同一位朋友同住一屋，聊天幾到天亮，不但聽到了很多他人的隱私，也聽到了一些他人背後對我的評價。說好便罷，稍有些不禮貌，自然心生不悅。俗話說，誰人背後不說人，誰人背後無人說，但如果無人傳閒話，那層禮儀的包裝就不會被捅破。如果有人非要告訴你甚麼隱私，你就把它永遠鎖在心裡，保護他人也就是保護自己。

交際圈中有人專門好以高矮胖瘦年齡等生理特點作為談資，這樣的談資雖然看來無傷大雅，卻往往正像不見血的鋒利小刀，刀刀傷害着他人的自尊。我的遊戲規則是，凡是涉及人身、家庭、生理方面的個人信息，只要人家不主動披露，一概不打聽。話題一旦要涉及敏感地帶，便要及時迴避。

四、不要以他人為工具。

交際圈中不乏有人把朋友當工具物盡其用，一旦你失去了使用價值友誼就告終。有人一退休，往日熱熱鬧鬧圍在身邊的人立即一哄而散，就是因為平時互為工具，所謂的朋友全都是利益關係。有位朋友說得好，沒有利益關係的，才能稱之為真正的朋友。

交際圈中經常有人喜愛控制他人，比如干預他人的愛好、生活規劃，甚至事業願景。控制慾望強的人，有的是單位領導，把他人當下屬慣了，有的就是單純喜愛強者的感覺。結果，讓被干涉者在交際圈中感到了軟暴力。在交際圈中，人人都應是獨立而自由的，所以對他人的生活最好少用評價性語言。多元的價值觀是交際圈的靈魂。

五、不要霸佔話語權。

在某些聚會上，總有一位滔滔不絕，多數人充當默默的聽眾。大家並非有語言障礙，而是搶不過話頭。他或是她的話題也並非有特殊魅力，僅是瑣碎經歷感受見解，這些東西願意披露固然好，鋪天蓋地澆灌在他人耳朵裡，把一個聚會當成自己的新聞發佈會，就是赤裸裸地蔑視他人了。容忍如此局面的聚會者，把自己的時間當成糞土同時，也是貶低了自己。其實，只說不聽者也損失慘重，對他人絲毫不感興趣，不知道別人怎麼活的，也是一種自我封閉。

傾訴，是本能；傾聽，才是教養。學會傾聽，但不要當被動的聽眾。

六、不要以名利、物質攀比刺激他人。

有人參加交際，目的就是炫耀自己。炫耀官場級別、大房大車、周遊世界的瀟灑等等，力爭讓自己成為交際圈中最受人羨慕的。在一個「荒友」聚會上，有位家境頗好的女士倡議大家每年都要去周遊世界，在座者卻應聲寥寥，因時時掏出幾萬元出國旅遊，多數老知青根本沒那個能力。還有位時尚女士建議大家對幾千元的時裝要捨得一擲千金，說是人生苦短要好好享受，結果自然也乏人響應，多數人更願過簡樸的日子。我想，應在更合適的場合提這樣的倡議。如果知道朋友的經濟狀況，就不要讓人家尷尬。迷戀炫耀，是快速失去朋友的方式。

千萬不要居高臨下地看別人，認為別人都混得慘。一個下崗工人，也有自己的尊嚴，也有自己的人生樂趣。

隨想國

看作家

興國

常常記得西方人說過，作家寫自傳時，通常都會遺忘，忘記做過的醜事，記得的都是好事。所以，雖然讀了幾本書，但讀得最少的，是作家的自傳，以及後人替作家寫的傳記，總覺得隱惡揚善的書，好看不到哪裡，還是看作家的作品比較好。

最近看了「湖南人民出版社」出版，胡蓉編的《作家的故事》，記錄的大部分是西方作家的一些軼事。看着看着，忽然發現，西方小說家都很風流，特別是詩人，可以愛完一個又愛一個，甚至妻子懷孕時，竟然還可以和新愛出走，置懷孕的妻子於不顧。難道情詩就是這樣才有題材？難道不風流就寫不出好作品？不少作家不是兩性關係亂七八糟，就是婚姻生活一塌糊塗。

唯一的例外，是以筆名發表著名小說《愛麗斯漫遊仙境》的路易斯．卡洛。他是個數學家，在牛津大學任教。這本名著的雛形，是他在一八六二年夏天，對牛津大學基督學院院長的三個女兒說的故事，女兒中有一個就是名叫愛麗斯。兩年後他把講述的故事寫下，畫上插圖後，作為聖誕禮物送給愛麗斯。原本只有一萬五千字左右的故事，被擴展至二萬五千字，於翌年出版。從此風行全球，歷久不衰。

路易斯．卡洛因為出版這本小說，版稅收入可觀，還要求學校減少發給自己的薪水，可謂空前的壯舉。而他真的愛上了愛麗斯，卻受到對方家長的反對而終身未娶，也算是作家中的異數。不過，嚴格來說，他的著作只有漫遊仙境正續兩集和一本詩集，在作家之中，可謂少產之極。不知這和他的孤獨一生有無關係？假如他因為得不到愛麗斯而去亂搞男女關係，他會不會像英法兩國的其他作家那樣，成為多產的作家？

獨家風景

東方女人

呂書練

CNN做了《誰是鄧文迪》的專題報道，美國網民在留言中對她諸多奚落，除了罵她護夫動作粗俗外，還翻起她二度拆散他人婚姻的老賬，指她是東方掘金者等等。有趣的是，東西方網民都把「護夫舉動」當作是中國女人或東方女人來解讀，而不把她當作女人或夫人來看待。其實，鄧在西方生活多年，更周旋在上流社會，她的作風更像據理力爭的西方女人，除了面孔。

在很長一段時間內，西方男人是以一種或是征服或是救世之心來到東方，在充滿優越感的殖民者眼中，遠東是一片古老但神秘的地方，東方女人從外表到內心的柔順格調尤其能滿足這群征服者和救世者的心理。但東西方婚姻和諧到老的並不多，相當部分原因就是雙方的期望落差。

這是長期的文化偏見，尤其是荷里活電影的滲透性影響，多部跟越南有關的作品最能體現。電影《越戰迷情》（Quiet American）講的就是這樣一個故事：五十年代初，越南人正尋求自法國的殖民統治中獨立，充滿熱情的美國情報人員AldenPyle來到西貢（今日胡志明市），欲透過其經濟援助計劃幫助當地人，為了更了解越南，他跟來自倫敦的特派記者Thomas Fowler合作。但很快地，他迷戀上對方年輕的越南情婦Phuong，三個人展開一場狂暴三角戀……兩個男人愛上的是：這位舞女有着跟西貢一樣神秘又充滿異國情調的溫柔氣質。

音樂劇《西貢小姐》（Miss Saigon）是另一個例子。故事背景是七十年代的西貢，講一個美國士兵跟一位越南吧女先性後愛，他雖然同情她和懷念她，卻最終連自己跟她的私生子都不欲帶回美國，以致女主角開槍自盡……

當年，楊紫瓊出演零零七電影占士邦女郎時，她在訪問中深有感觸地對我說，希望塑造一個跟以往東方女人總是扮演妓女或女僕等低微角色不同的形象。今日，中國熱造就了中國女人熱，東方紅也成就了東方女人紅。卻原來，東西方冷戰結束逾二十年，東方還是東方，西方還是西方……

杜亦有道

永誌難忘

阿杜

筆者不是特別喜愛聽歌，但對好友鄧麗君之婉調柔腔是千聽不厭，迄今二〇一一年有將軍級歌手宋祖英、富貴級歌手王菲和林憶蓮、庶民歌后鄭秀文和謝安琪等等，在下聽覺中無一位能及得上鄧麗君之成就水準，無一能有鄧曲之動聽。

今年五月鄧麗君逝世十六周年祭之時，香港鄧麗君歌迷會會長帶領八位忠實歌迷，自費飛到泰國清邁梅坪酒店，一行人租住當年鄧哮喘猝發而亡的一五〇二客房，燃起香燭冥鏹，面向鄧家鄉台北雲林縣之東南方，擺出三牲祭品，包括鄧生前愛吃之餃子和魚翅（由原鄧之管家廚師甘美借酒店廚房烹出），八位忠實歌迷昔日少女如今都是女士，在房前向東南方誦讀了半天《心經》和《往生經》，祈望偶像好友早登極樂，已再世為人，找到了美滿幸福。

找回十六年前之酒店老經理，他憶述中至今仍在悔疚「可惜她是個女子」，原來當年五月八日早上八時發現鄧小姐在房哮喘發作，行李被同房的法籍男友搬亂，她半窒息昏迷中找不到通痰定喘的噴霧筒，掙扎到房門前扯着房門簾昏倒，經理聽到管房女工驚呼衝上樓時，看見倒地的鄧小姐是裸着身體無衣服的，他一時慌了手腳不敢上前抱起她作人工呼吸，男友皮埃又一早去了吃早餐（後來他說是去了買煙），經理即打電話報警叫救傷車到來，送院已告返魂無術。

今日忽寫此文覆述是日情景，是近日看到中央電視台第四台，由七月下旬起，每日下午四時有半小時之節目《非常記憶》，每日介紹一位中國藝壇聲名成就高超之藝人，在片頭綜合預告中打出了有嚴鳳英（第一個演黃梅調《天仙配》名旦）、梅蘭芳、常香玉、侯寶林、林青霞、鄧麗君、沈殿霞、夏夢等等，字幕寫「世界華人一起懷念」，這些值得我們永誌不忘的一代星辰，有仍然在生者，多數已逝多年。而一生一亡林青霞和鄧麗君皆是阿杜好友，想及上周和歌迷會長會阿張茶敘，談及她們專赴清邁祭鄧麗君之經過詳情，新舊呼應無限唏噓，是以有此一述，稍舒懷念之情不忘之義。

書此文時忽又接唱腔酷肖鄧麗君的南京歌手單紫寧電話，告知大名公司正斟她復出，在今年內再辦一次鄧曲演唱會，阿杜說有了CCTV之特介，說不定今年多了很多內地來客要賞鄧曲哩。