

責任編輯：張旭健

翠神乾坤

文潔華

二〇〇六年英國倫敦北部一樁屍體發現案，因案情引起關注，三年後被拍成電影。

導演是一名英國女性，她看報知悉事件後久久未能忘懷，拍成紀錄電影《生命之夢》(The Dreams of A Life)，目的就是不希望案中死者再度被人冷漠遺忘。死者是一名來自加拿大的女子，終年卅八歲。她隻身前來倫敦工作好幾年，獨自居住在倫敦一處住宅的頂層單位。她死因不明，遺體被發現的時候她已死去三年了，只剩一副骸骨；身份辨認唯有靠牙齒與她頭骨僅存的一幅遺照配合，人們只知道她的名字叫戴絲·嘉露·雲遜。

「浮」：看不見的人

琴客 葉輝

想，什麼時候開始，總是聽到有人對這世界的世界投訴：一天二十四小時不管理。科學家有時告訴我們：日子其實是愈來愈慢的，那是因為地球的轉動逐漸變慢了。是在有意無意間聽聞「閏秒」的花邊新聞，總是要讓曆法得到平衡，「閏秒」於我輩普通人何有哉？

科學家有時告訴我們：在恐龍時代(距今約二億五千萬年)，每天只有二十三小時。科學家有時告訴我們：在六億年前，一天只有二十一小時。想，日子其實是愈來愈慢的，由六億年前的每天廿一小時增至今日的廿四小時，地球的轉動是愈來愈慢了。還是因為地球垂垂老矣，氣力不繼，還是因為地球的負荷愈來愈沉重？

時間愈來愈不夠用，那是因為惱人的事情愈來愈多，人總是把時間用在愈來愈煩瑣的事務上，於是，人也像地球那樣，負荷愈來愈沉重，日子過得愈來愈吃力了。生也有涯，而日子的伸延是無窮無盡的——或者可以推算，在二億至三億年後，每天有廿五小時，那時，地球人還是會說：時間不夠用。地球的轉動漸慢，人的步伐漸快，於是，很快便走完了。

「浮家泛宅」——以遊艇為家，遊艇去到哪裡，家便在哪裡。

「浮家泛宅」的電影，於我彷彿特別有感覺，多半會抽時間去看。滿腦子的「浮」，忽爾想起一句老話：不安於室——不安於室的人，大概都不喜歡腳踏實地，如今至少有兩大選擇：其一，是後現代豪華版的「浮家泛宅」——以遊艇為家，遊艇去到哪裡，家便在哪裡。

其二，是現代豪華版的「空中樓閣」——那是一架波音七二七客機，飛到哪裡，家便在哪裡。

如何解決島嶼沒有水的問題？

古今談 范舉

中國有六千五百個島嶼，百分之九十三是無人島。中國的島嶼生態系統具多樣性，沿海島嶼由於與大陸隔離，島上生物區系獨特。南海許多島(礁)是珊瑚礁(礁)，具珊瑚礁生態系統的特色。海島周圍海域因島嶼效應，物種多樣性極為豐富。

對蝮蛇生長發育有影響。中國海的造礁珊瑚有二百多種，佔世界造礁珊瑚的三分之一。珊瑚礁分佈的北界是海南島和台灣島沿岸。東沙、西沙和南沙諸島基本上是由珊瑚礁形成的環礁。中國的海島海域生物多樣性，沿岸水團和海水團互相影響，較之強烈的海區，島嶼四周及附近海區營養豐富，形成有利於水生生物豐富的生境，潮間帶和潮下帶的生物種類繁多，經過科學的規劃，可以成為海上的牧場。不過，這一些資源豐富的海島，長期沒有得到開發，主要原因就是缺乏淡水。不適合大量人口居住。解決海島的食水問題，是一個中國科學發展的重要課題。根據近年來的研究，海島的食水供應不外是三個途徑，鋪設跨海的水管、改善島上的小氣候製造小型的山塘儲水、發展海水淡化科技設備。

身材與修養



管不住嘴，邁不開腿，是胖的主因。

不久前聽到一句頗有哲理的話：看一個人的身材，就大概知道他或者她的修養。此話初聽起來玄乎，但細想一下，身材與修養之間，的確存在着一定的關聯。

觀察一下，現實生活中，很難見到一位聰慧伶俐的女性是個胖子。她肯定不會有粗粗的水桶腰，肥厚的下巴，粗大的腰圍，木樁般的大腿。一般而言，文化程度較高、較理智的女性，大都身材苗條舉止輕盈；相反，那些態度粗魯、不讀書的女性，少女時代的苗條卻常曇花一現，成了孩子媽後就挺起了壯觀的肚子，邁起了鴨子般的八字步。

健康之美

對於男性來說，修養對身材的影響也顯而易見。一位熱愛生活堅守事業的男子漢，往往會擁有結實的腹肌。普京、奧巴馬那樣的政壇明星，運動員般的驕人的身材成為他們爭得選票的重要砝碼，挑剔的選民絕不喜歡把選票投給連自己身材都管不了的人。身材勻稱的人會比肥胖者更容易成功。

順便提一下，「胖」與「健壯」並非同義詞。鄉村婦女為了擔起勞動重擔，絕不會生生成林黛玉那般纖弱。四肢健壯、腹部平坦的健美，是在大自然中辛勤勞動的收穫。儘管減肥狂潮一浪接一浪，但我認為並非越瘦越美，體重適中的體形才最好。T形台上的骨感模特，放到現實生活中就過於冷峻。非要把自己塞進韓版時裝的少女，四肢每每瘦得可憐，只服裝架子多了口氣。健康之

美，才是好身材的最高境界。

為何會胖

管不住嘴，邁不開腿，是胖的主因。上世紀五六十年代，北京街上難見到胖子，外國人都感嘆，人人一身灰藍制服的中國人咋都那麼苗條？那時每月二兩油，過節才吃得上肉，糧票還得省着使，想胖也胖不起來。現在天天能吃肉的日子，肥胖便如瘟疫般傳染開來。中年以上的就開始高血脂，於是心臟血壓都有了問題。一位本來青春健美的大學生，工作一年就變成了胖子，就因常常加班晚餐吃得過晚又太多。有的單位體檢，連20多歲的年輕人都加入了脂肪肝的行列。

修養身心

修養與文化不成正比，卻比文化對人的生活質量影響更大。當代有些文化程度很低的民間老人，年近百歲時依然生活自理，行走自如，就因終生堅守清心寡慾的生活態度。有修養者會對作為個體的自己更負責，會更關注實踐養生知識，自覺地趨利避害。幾位從醫的相識大都因保養有方精神氣爽氣色健康，沒有一人肥胖。

修養，即約束自己的能力。有人年紀一大了，還有着年輕的身材。只見他或者她人前風光，可沒見他們操持自己的那份精心。他或她幾十年如一日地按時跑步，按時靜坐，按時入睡，自覺不多吃半碗飯，一塊肉，一塊糖。有本時尚雜誌的女主編身材極好，有人就評論說：這樣的身材，顯示了卓越的自我修養。減肥，同時也是學習自律的過程。

拒絕肥胖要做的其實很簡單。1. 節食。當代營養學早就告訴人們，過飽、過多攝入肉食造成的肥胖，是一切疾病之源。熱愛

簡單的素食，堅持烹調的清淡原則，學會細嚼慢嚥，品嚐食物的原味兒，杜絕暴飲暴食的惡習，就是修身的開始。吃的快樂，源於肌體的正常需要，不必追求強烈的感官刺激。

2. 勤勞。生命在於運動，無論家務還是體育鍛煉，都能防止肥胖。那些成年累月操持一大家子生活的勤快主婦，很少見到胖子。而家務、事業一肩挑的婦女想胖也胖不起來。她必須麻利走路、做事，快速做出決定，舉手投足之間，無意就把多餘的脂肪燃燒掉了。而無所事事的倒可能任自己的身材走樣。

3. 讀書。讀書能防肥胖。積極的腦力勞動與積極的體力勞動同樣，都能加快人體的新陳代謝。讀書會激發求知激情，讓人思索，給人快樂，促人行動。讀書帶來的樂觀向上的人生態度，也會潛在影響體形。真正的讀書人大都體態適當，舉止優雅，極少有把自己搞成胖子的。走在大街上，看人的背影能大概看出他或她的文化修養。想苗條，多用腦。

4. 鍛煉。持之以恆地鍛煉身體，是防止肥胖的最好方式。堅持鍛煉最需要自制力。每周去公園散步，總能看見那些固定時間出現在跑道上的鍛煉者。春夏秋冬不間斷的跑步與快走，讓他們多數人擁有健美的體形，紅潤的面色。一位女友原來一直為胖發愁，胖了很多病就找上身來，漂亮衣服也穿不了。她下決心堅持長練兩年之後，終於甩掉了將軍肚，失眠等毛病也不治而癒。現在每天精神煥發，一身時尚的裝束，打扮得漂漂亮亮。好身材不僅僅給了她自信，也讓她擁有了自律的好習慣。

除了走路跑步，鍛煉的形式其實很多，出門不方便，在家做健身操的效果也很不錯，重要的是貴在堅持。把很多零碎時間都收集起來，人人都可能實踐適合自己的健身計劃。

佳偶和怨偶

生活語 吳康民

過去我曾在本欄談過《非誠勿擾II》這齣電影中，主角孫紅雷講的一段話。他說：「婚姻怎麼選都是錯的，長久的婚姻就是將錯就錯。」我認爲這是非常坦白的至理名言。(此文已收入最近出版的拙作《人生感悟語》中。)

當然，有的人不願聽這種話，也不敢說這種話，因為害怕講了會引起伴侶的不滿。我認爲這是實在實在的話，不然為甚麼世界上怨偶這麼多，而離婚率又這麼高？聽說內地的離婚率已達四成至五成，居世界前列。「一見鍾情」，是自古以來的成語。年輕人談戀愛，因為沒有人生經驗，當然不會考慮周全，於是一見鍾情，更害怕成爲「盛男」、「盛女」，早早完成婚事。到了共同生活久了，逐步發現對方的弱點，便有後悔的感覺。老一代的，思想比較保守，加上已生兒育女，為後代着想，便「將錯就錯」了。

各有盤算

一網打盡 楊振耀

執筆者黃岩島事件還未進展，主觀或客觀認定都好，誰也不願意開第一槍。目前為止向對方叫罵和口頭威嚇，一旦動手強弱懸殊雖然結局明顯，但所引起的影響難料。是以雙方不得不異常謹慎克制，甚至即使中方漁政船保護漁民，菲方或者攔阻也要確保不至出現任何擦槍走火的可能。

電視台風雲

記憶後書 鄭政恆

今年繼續有「影評人之選」主題，再是文學與電影，而是時代的電影。打頭陣的，是薛尼盧密(Sidney Lumet)的經典作品《電視台風雲》(Network, 1976)，果然不可不看。



《電視台風雲》不可不看。網上圖片

影片的所有事件，緣於電視時事節目主持的收視率差勁，他揚言要在節目中自殺，惹來爭議，後來他更着魔了，成爲瘋子，但繼續被利用。時事節目總監由威廉頓頓頓頓，他是傳統派的代表，另一方面，新派總監，則由菲丹娜赫赫赫。片中無論在公在私，傳統派也敵不過新派的作風，二人最終當然各奔前程了。

羅拔杜華飾演的老板，是唯利是圖的人。他代表了世俗社會中，商業利益主導一切的頭腦。在當代社會裡，宗教價值讓位於商業價值，在這樣的世界中，人們沒有了悲歡感知，只有片刻的情緒；人們沒有了標準和理念，只有計算與平庸。

《電視台風雲》實在好看，是警世的電影，Peter Chan的劇本十分出色，當年他就奪得了奧斯卡最佳編劇獎。最佳導演及影片兩個大獎則歸給《洛奇奇》。看那一年，最悲哀的，大概是馬田力高西的士，四個獎項無一出線，多麼諷刺。