## 每月一薦

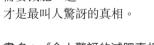
文: 江澄

在香港乘搭港鐵上下班,每到夏天眼睛都會大 吃冰淇淋。不是説港鐵的女乘客衣着特別性感, 而是每年五六月開始,港鐵站內到處都會見到比 堅尼女郎的照片,意態撩人。這些性感的模特兒 或藝人賣的不是泳衣,而是各式各樣的減肥修身 療程。的確,減肥修身已成了一門巨大的產業, 有關減肥的產品也是五花八門,應有盡有。

> 《令人驚訝的減肥真相》首先釐定何謂肥胖。 正式的肥胖絕不是靠肉眼可判斷,暫時被公認的 肥胖指標包括以下四種:脂肪比例、身體質量指 數(Body Mass Index,簡稱BMI)、腰圍(量度中

《令人驚訝的減肥真相》以問答方式寫成,內容涵蓋各

最後順帶一 提,因為這本 書是以醫學而 非美學角度闡 釋肥胖,可能 許多正計劃減 肥的人看完後 會得出一個結 論,原來我不



出版社:跨版生活圖書

電子書售價:4.99美元(約38.9港元)

實體書售價:78港元

的

不幸,正因為減肥這門事業有利可圖,社會上 亦出現了很多「病態減肥」——體重適中的、脂 肪比例達標的都一窩蜂減肥;毫無理據的纖體方 法被瘋傳;誇大其詞、收費高昂的修身療程…… 凡此種種都可被歸入病態減肥的類別

有見病態減肥這現象愈來愈熾烈,由醫生及營 養師組成的香港肥胖醫學會組織專才,撰寫了這 本《令人驚訝的減肥真相》,希望掃清市民對減 肥的迷思,認清肥胖的真相及其相關後遺症。最 重要是決定減肥前最好先停一停,想一想,自己 是否真的需要減肥,如有需要又應選用什麼正確 方法。

央肥胖)及體重表(分細中大骨架)。以上四項

指標,必須至少有一項超標才算肥胖。確診肥胖後更要做 一連串的體適能評估,看看超出的體重和脂肪有否影響身 體機能和耐力,從而制定一套有效、不損健康的減肥方

如果發現自己真的有一項或以上的指標超了標,那應該 怎麼辦呢?這本書又根據肥胖的程度給了很科學化的建 議。如屬超重,但未達肥胖(BMI 23.1—25),那應透過節 食和運動減肥,當中又以運動最能針對中央肥胖。如已屬 肥胖 (BMI 25.1-30),那醫生或會考慮處方減肥藥。減肥 手術如抽脂及束胃等只適合嚴重肥胖(BMI 30以上)人

種各類的肥胖及減肥會遇到的難關。由於是由醫生撰寫, 內容較關注肥胖所會帶來的疾病多過肥胖與美容的關係。 跟肥胖有關的疾病,除了想當然的糖尿病、心臟病、血壓 高之外,原來連關節炎、子宮頸癌和直腸癌等都跟肥胖有 密切關係。《令人驚訝的減肥真相》,所言非虚。至於坊 間很流行的減肥方法,如通淋巴、各式減肥機、戒澱粉質

飲食法等,香 港肥胖醫學會 認為不是完全 沒有用就是只 得心理作用。 這是真相,是 否令人驚訝就 因人而異了。

攝:梁小島

「其實我還有很多要寫的題目,」

曉蕾説,「比如我曾在台灣訪問過在

家上學的個案,他們已經實施很多

年,但在香港暫時還沒有實踐的空

間。不過在家上學還是次要的,重要

的是我們有沒有權利去選擇自己所相

信的那種生活。」

需要減肥。這

書名:《令人驚訝的減肥真相》 作者:香港肥胖醫學會

特別鳴謝: 首尚文化 (www.handheldculture.com)

獨立記者陳曉蕾又出書了,這次的書名叫《有米》 繼續以新聞採訪的形式,記錄了那些在農田、瓜棚、 鐵皮屋邊,對土地充滿愛與迷戀、常常還會糾結的人 們的故事。

米是糧食,也是生計。在香港談糧食談生計,除了 銀子、車子、房子,原來也可以有那麼多的巧思妙想 和選擇。

沒錯,無論寫水、寫魚、寫天氣或是寫剩食,「選 擇」就是曉蕾想要傳達出來的理念。而這個理念,把 城市人退化的各種技能和感知都喚了回來。

■文:香港文匯報記者 梁小島

上周六,尖沙咀商務印書館的活動 廳,曉蕾的一場新書發佈會變成了一 眾「英雄好漢」的分享會。會場的嘉 賓和前來的聽眾,從皮膚的顏色看, 就可以判斷哪些人「務農」——從事 有機耕種,哪些是「吹空調」的上班 族。那些身體精瘦、皮膚黝黑的年輕 人或者中年人,男人或者女人,不用 麥克風也聲音洪亮、通澈。他們臉上 的笑容像吸飽了陽光和雨露的喇叭 花,燦爛、毫不掩飾的大方和自信。

如果你讀過講有機蔬果農夫的《香 港正菜》,或者談香港食物浪費現狀 的《剩食》,都不會對這群人感到陌 生。幾年前,曉蕾也從市區搬到了新 界的農郊,更直接住進了鐵皮屋,過 上了「低碳環保」的村姑生活。

「我並不是環保人士,但是,每次 和這些農夫聊天,沒法不羨慕他們的 生活!住那麼大間屋,那麼便宜的租 金,一日三餐的食料新鮮充足,不用 和其他人爭擠市區的貴租和狹小空 間,多好!」看過的一組政府數據曾 令她震驚地發現,原來香港7百萬人 口的居住面積,一共才佔香港總面積 的百分之七,其餘的竟有多達四分之 三的面積是綠地!

《有米》裡出現的受訪者,除了幾 從城市中隱退的白領、知識青年。他 們中有的曾因加租而搬遷不斷,產生 興建「生態村」的念頭;有的在工廠 區返工,卻在大廈平台建起了自己的 菜園;也有大學教授回收垃圾,從而 找到環保設計的新靈感。一個個人物 故事讀起來既令人意外,又有一種暖 意迴盪,這是一種叫「希望」的暖

「平時常在報紙和facebook上讀到 很多很負面的故事。但讀《有米》時 才發現,原來香港還有這麼多奇人異 事,讓我們認識到香港是這樣廣 大!」設計師Hung Lam既是新書會 的嘉賓,也是曉蕾的朋友,《有米》 記錄了他的故事。

一次接到內地礦泉水公司的案子,

要為水樽設計一個有 「自然感」的新裝。欣喜 之餘,卻接觸到環保的 保已成為重要考量。結 果Hung Lam參與幫助社 區婦女生產無污染清潔 用品的容器設計,就將 一間有機豆漿店舖的豆 漿樽換口加泵, 改裝成 裝洗手液,是二次使

從此,Hung Lam與設 計公司開始增加對環保 概念項目的參與,並從 所得中,撥出一部分款 項成立環保基金作支 持,「雖然作為商業公

司,賺錢是主要的,但不需要在一個 位置上賺到盡。」他説。

但曉蕾沒有想到,因為《有米》的 出版,竟使得一群本地年輕人成立了 一個「香港有米」的組織,並在社交 網facebook上設立專頁 (http://www.facebook.com/HKRicesho ps )。組織者有感於在大米商、大型 代務農的原居民,很多是新移民或者 超市連鎖店全面控制下,昔日香港社 區小超市和小店米舖的優點,卻漸漸 被忽略而無人問津。「比如在小店米 舖買米,可以一次購不同種類的米, 又或者在數量上完全隨意,不像大超 市一次要買5公斤,沒有選擇。」為 此組織者繪製了一張香港米舖地圖, 並在facebook上發動志願者報告自家 社區內的米舖位置,填補到地圖上。 此外,他們還申請了李嘉誠基金,與 落腳在舊區的10多家米舖、傳統糧油 店及米行合作,印製消費券,並將之 派發到區內小學、老人院和社區中 心,鼓勵更多的人對主流消費渠道以 外的傳統行業給予關注。



「這也是令香港人購物多元化,並

通過與店主的交流,了解店舖的經營 歷史,從而更珍惜食物。」組織代表 説。站在一旁的曉蕾,已經迫不及待 地想知道參與的形式,要組織者在現 場重點強調:「希望大家都來上我們 的facebook,我們還考慮以後舉辦徵 文比賽之類的活動。」

現場活動的紀念品,是一 人一捧稻穀。曉蕾還請來專 業的導師,教現場觀眾體驗 如何在自家種稻米的過程。 場下觀眾嗡的一聲炸開了 鍋,家裡種稻米哦!個個眼 睛都在發亮。但一個大洗臉 盆大小的稻米試驗田,經過 3、4個月的生長,「算每株 都能發成米漿,最後可能只 夠煮一小碗稀米粥。」導師 哈哈地笑着説,「自己種 過,才會覺得,其實外面賣 的米,真的是好便宜!」

曉蕾也合不攏嘴地笑,這 是她最希望看到的分享場 景,從一個理念、一篇文 章,像滚雪球般越來越大, 直至有改變現狀的那一天。

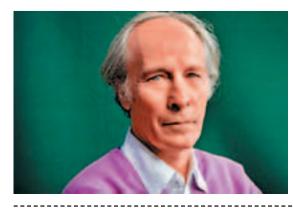




圖、文: Cate

### The Guardian 《衛報》17/06:

作家Richard Ford近日接受訪問,談論了他的新書 Canada。這本書始於20年前,作家在美國中西部的 一次旅程。他在這部小説裡,觸及到了很多主題, 比如美國人與土地關係的疏離和失落,以及為了謀 生而過早地從童年進入到成年。在這些主題背後, 其實是關於加拿大與美國的不同,同時也是本書主 人公們説出加拿大比美國好的原因。對於美國人來 説,加拿大沒有那麼多社會和政治性的分工和派 別,因此是一個能讓人放鬆的度假勝地。當然,對 於作家的美國朋友來說,這不是一個令人快樂的話



### Newsweek 《新聞周刊》04/06:

本期介紹歷 史學家Nurhan Atasoy的新書 Impressions of Ottoman Culture in Europe: 1453-1699。這是一 本關於奧托曼 帝國的傳奇以 及奧托曼文化 4 對西方世界的



影響。儘管在15至17世紀,奧托曼的文化及藝術 曾在歐洲廣泛傳播,但很少人會注意到他們的影 響,這也是Atasoy寫作的動因之一。已經78歲的 她希望展現歐洲與奧托曼之間複雜的關係。 Atasoy上一本書是關於奧托曼帝國的瓷器研究, 也非常暢銷。作家在訪問中説,之所以對奧托曼 的關注,是出於對土耳其文化的好奇,以及奧托 曼帝國地區未來的命運。

#### **Time** 《時代周刊》04/06:

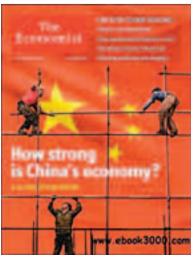
又到了今夏出版季的出版整理階段。編輯製作 了一張圖表,將一些在宣傳上受到冷落但內容扎 實、精彩的書重新呈現出來。Alan Furst的小説 Mission to Paris,講述的是1938年一位美國電影明 星嘗試在巴黎拍片的故事。但在電影拍攝期間, 收到了納粹德國政府的徵兵令,在明星拒絕當兵 後則捲入一個間諜和謀殺案中。相似的同巴黎有 關的主題,在Bob Spitz的傳記作品Dearie: the



Remarkable Life of Julia Child也能 讀到,後者是在 巴黎學藝並在美 國出名的大廚。 Jennifer Weiner的 小 説 The Next Best Thing也值得 留意,講述一個 電視編劇在自己 的劇本中表達自 己對荷里活政治 的諷刺。

# The Economist 《經濟學人》 26/05-01/06:

對於什麼是抑鬱,古希臘人相信是源於身體部分 的不平衡。早期基督教則將之怪罪於魔鬼和上帝的 脾氣。而在文藝復興時代,抑鬱則被視為是學者的 通病。教授Clark Lawlor在新書From Melancholia to Prozac: A History of Depression, 從抑鬱的歷史和文化



出發,呈現出 不同時代對抑 鬱症的不同態 度。其中,作 者對新科學在 此領域的突破 發現做了詳細 的記錄。