■責任編輯：張旭婕 2014年1月8日(星期三) 香港文匯報WEN WEI PO
傳真：2873 2453 電郵：feature@wenweipo.com 本版逢周一至五刊出

藝人減肥狠法

翠袖乾坤 查小欣

春風得意，早前答應了許志安求婚的鄭秀文透露出書大計，預備寫一本減肥書，名為《不是做一個最瘦的自己，是要做一個最好的自己》，將多年來的減肥心得公諸那些整天喊減肥的人，包括對和錯的方法，全部記錄下來，任由讀者自行選擇判斷，該用什麼方法減肥。

曾目睹鄭秀文的減肥狠法，那是她跑完通告來電台接受我訪問的時候，正好是午飯時間，她說餓要吃午飯，問她要替她叫外賣嗎？她說自攜了午餐，她的助手就從手提袋中拿出兩個小小的食物盒，一盒紅色的生紅蘿蔔條，綠色的是西芹條。她一條一條的咀嚼，很享受似的像正在吃到天下第一美食，只吃了幾條，她說夠了。這還不算狠，她試過吃減肥藥，甚至一天只吃一個蘋果。現在她用最健康的方法噫弗：幾乎天天跑步及均衡飲食，整個人散發着一股陽光歡欣之氣息，跟之前拚命把自己餓瘦的鄭秀文差天共地。

見過不少藝人吃減肥藥，服藥後失去胃口，見到喜歡的食物卻吃不下嚥，因而變得沮喪，有人更因此患厭食症。

減肥藥以外，還有人服瀉藥，吃飽了吃瀉藥，把肚子瀉清，純粹為過口癮。

也有吃去油丸，如吃了過油的食物便會瀉油，卻會出現漏油現象，油失控地漏出來，玷污內褲，甚者更會滲透到衣物上，很易出醜。

娛樂圈八成藝人都有自己的一套減肥方法，都可以寫成減肥血淚史，鄭欣宜和吳君如就曾將減肥過程寫成書，一紙風行，成為暢銷書。

成為二〇一三香港華語片票房吸金王的張家輝，如推出一本《我如何從鋼條身形練成王字腹肌》，將接受訓練一年的經歷苦況寫出來，定賣個滿堂紅。

容祖兒為了消瘦，曾做「無飯女」，節食減肥，人家大魚大肉，她只能吃蒸魚的魚骨過過口癮。

劉德華剛走紅時，曾用保鮮紙裹身跑步消脂。

胡杏兒因拍劇增肥變大肥妹，她用節食極速減磅，結果跟我做訪問時，肚子餓得隆隆響起，十分尷尬，她也餓得見暈，要求給她一個蘋果頂肚。

黃宗澤為拍廣告要露腹，整天只飲青菜湯，吃無鹽無油的烚肉兼無澱粉質。

減肥的深層意義是鍛煉一個人的毅力、意志和恒心，這或說明為何當紅藝人都能減肥成功。

但，奉勸一句：切勿用極端方法。

馬年家居風水佈局

天言知玄 楊天命

●**有效日期：**新曆二〇一四年二月四日至二〇一五年二月三日。

●**使用方法：**先將整個家居平均地分成九格，然後站在正中央的位置，使用指南針量度出東、南、西、北、東北及西北等八個方位。找出方位後，便可按下圖佈置風水物，以達化病及趨運等等各種效果。

一、白貪狼桃花星（西南方）：放置一瓶清水，內加六個五角硬幣，可增人緣及愛情運。

二、黑病符星（正東方）：放置一瓶加入粗鹽和六個五角硬幣的水、金鈴或銅片，可減輕患上肝、膽或皮膚疾病的機會。

三、碧祿存官非星（東南方）：張貼揮春、擺放紅色或粉紅色的擺設，可減弱口舌是非之侵擾。

四、綠木文曲星（中央）：掛上四枝毛筆或放置四枝水種富貴竹，可催旺讀書、考試及職位升遷之運。

五、黃廉貞凶星（西北方）：放置一瓶加入粗鹽和六個五角硬幣的水、金鈴或銅片，可減輕患上肺部、氣管或與頭部相關等疾病的機會。

六、白武官祿星（正西方）：放置一套八隻紫砂茶杯或八顆白色石春，可增加升遷機會。

七、赤破軍星（東北方）：放置藍色或灰色地氈及窗簾等，可令是非遠離及減低破財機會。

八、白左輔星（正南方）：放置擺鐘、風扇或電玩等各種保持循環運動的物件，有催旺正財之運。

九、紫火右弼星（正北方）：放置水種植物，可增加如婚嫁及生育等喜事降臨的機會。

●**特別注意：**馬年間的凶方「太歲」、「五黃」、「二黑」及「三煞」分別位於單位的正南、西北、正東及正北方，所以於馬年期間，切忌於相關方位動土，否則將招來煩惱及災病。

成功醫生背後的女人

——《走進尹浩鏐的故事》代序

琴台客聚 彥火

聽說尹醫生要出傳記，撰述者是大陸知名文化人白舒榮女士。對此，我覺得好奇，也不免感到驚喜。

與尹醫生認識，還是白舒榮女士介紹的。我先是從白女士口中獲知尹醫生的奇聞逸事，最後是從尹醫生口中加以驗證，對他的傳奇性人生，更是饒有興味，況且執筆者白女士與尹醫生是多年的朋友，信筆寫來，得心應手。

尹醫生是朋友間對他的暱稱，他原名叫尹浩鏐。

他是在海內外卓有建樹的知名醫生。我們且看以下他簡單的履歷，便知果然名不虛傳——

中國中山醫科大學及台灣大學醫學院畢業；

加拿大麥基爾大學醫學院住院醫生及博士後研究；

美國核子醫學及放射學專家；

加拿大皇家內科學院院士；

英國皇家醫學會會員；

世界醫學名人會名譽會員；

曾任美國多所大學醫院核子醫學主任；

中山醫科大學客座教授。

作為一個局外人，看到以上的銜頭，雖然無不肅然起敬，畢竟這些醫學銜頭對一般人不免陌生。

筆者之所以與他打起交道，是因為文學的因緣。尹醫生退休後對文學很是熱衷和投入，這一共同的興趣，使我們結成好友。

他寫散文、小說、譯詩，興趣廣泛，一本本著作應運而生。棄醫從文的他，一樣能寫出精彩人生，這是令人不能不佩服的地方。

從醫，因了他鍥而不捨的鑽研精神，一舉成功。退休後，他把從醫的精神，投放到文學事業上，憑着他一顆對文學虔誠的心，在文學的海洋裡，同樣扮演了一個矯健的弄潮兒。

成功人士的背後，都有一個女人在默默支持，況且尹醫生背後有三個摯愛的女人，難怪他的事業有驕人之處。

白女士在這本傳記裡，花了不少篇幅敘述尹醫生生命中的三個女人對他事業的幫助和熱情支持。

難得的是，每個女人的出現，都是在尹醫生事業與人生的重要階段和轉折，對他起過雪中送炭的援手和莫大的激勵作用。

第一個初戀情人的出現，是在他被打成右派，在處於人生一片灰黯的逆境之際。

她鼓勵他：「把你自憐的心收起來，不能向命運低頭，一個能從逆浪中衝出來的人，才是真正的勇者。」「人在逆境中要堅定，要加倍努力，不要自暴自棄，假如連你自己都不愛自己了，還指望誰會愛你！」這成為尹醫生日後自強不息的座右銘。

初戀給予他不光是甜蜜的濃情愛意，還是鼓舞他向上的力量。

可惜這個初戀情人與尹醫生有血緣關係，在雙方家長的反對下，被迫割捨，無疾而終。

但不管怎樣，尹醫生其後的人生歷程雖然也曾經歷坷坎崎嶇，但初戀情人對他諄諄的勉勵和叮嚀卻在日後的日子，得以派上用途：

在大陸當右派受歧視、偷渡香港無法安生，投奔台灣差點成了政治犯，青年尹浩鏐一路走來，磕磕碰碰，跌跌撞撞，但沒有被生活打倒壓垮，他深深體悟到：面對困難，嘆息和抱怨，只能摧磨人的毅力，猶豫和畏縮，只能助長弱者的惰性。惟有受盡生活折磨的人，才能鍛煉自己的意志。有了意志，才會建立信心。有了信心，便會產生自信。要達到自信，必須努力勤奮。勤奮可以捕捉一縷星光，有了星光的指引，成功就不再是遙遠的事了。

（上）

（白舒榮）

給春天寫情書

百家廊 朵拉

出門一個多月，回家打開書房窗口，近窗外四棵合歡樹，稍遠些兩棵黃鳳凰花樹，倏忽間進入「葉子大半零落」的狀態。不過是一個多月前，兩種蒼翠挺拔的花樹仍在「艷光四射」，甚至你來我去的拋媚眼，又彷彿拔河一樣，先是合歡樹的紅花開盡，黃色鳳凰花隨着縱情綻放，串串金黃鳳凰掉落一地後，桃紅毛毛球的簇簇合歡花又開始盛開，周而復始，彷彿不懂疲倦，兩種不同品種、不同樣式的花兒，輪流為我書房的窗外提供明媚亮麗的樹影疊接花影的斑斕斑駁景觀，坐在書房靜靜閱書的人，眼睛疲累時便抬頭眺望窗外的花和樹的迷離婆娑。窗內窗外一致如此豐富多采，叫浮躁的人心因而平靜下來。印象中沒有花落時節，為了爭艷，紅花黃花都在悄悄的喧嘩着，有時候兩個鮮艷的顏色一起競相開花，縱然沒有出聲，那滿樹流溢的艷麗色彩和重重疊疊的璀璨姿態，比數十隻鳥兒同時在枝梢間的吱喳還更囂嚷。細細碎碎的羽狀復葉，葱葱籠籠地蓋滿一樹油綠，今天枝椏一片光禿禿，很像瘦身成功的榜樣，以減肥為每天功課的人，看了真羨慕。時光恆是不露聲色，變化總在不知不覺間，蓊蓊鬱郁的深青淺綠葉子到底何時竟消失無蹤，換成稀稀落落的殘葉枯枝蕭瑟地掛在褐黃乾癟的樹上。即刻明白，光陰不必似箭，歲月也無需如梭，不久前的枝繁葉茂，不過一個眨眼，已是往日勝景。

帶着濃濃寒意的北風把自己凍得呼呼嘯叫，馬不停蹄穿過窗口掠進室內，便是這乾燥寒冷的疾風把枯萎的葉子和凋敝的花兒毫不留情颳走的唄。生活在長年是夏的熱帶，對氣候素來並不敏感，既不用為季節的更換而改變衣着打扮，也不必在不同的季節吃不一樣的食物。熱帶天氣中唯一比較明顯的不同，就是到了歲末，一旦每個清晨都吹拂起冰寒的北風時，意喻着農曆年的腳步已經貼近，春節馬上到了。

春天來臨之前，必需忍受寒風。始知「不經一番寒徹骨，哪得梅花撲鼻香」並非詩中文字，實為現實場景。春意更濃的畫面，傳送在手機的WHATSAPP裡，打開朋友郵來的一張照片，後邊隨着出現的文字寫着：「我們已經開始準備給春天寫情書了，你還在周遊列國嗎？」

照片當中是個長形的烤爐，擱置地上，左右兩排數人面對烤爐坐着，烤爐中間黑色的火炭有微微的紅光，火炭上擺着長形手把的圓盤形狀烤餅器。住在檳城的人一看都知道，這就是在給春天寫情書的情景了，甚至可從照片裡嗅到「情書」餅的香甜氣味。

這應節的甜餅叫「情書」，悅耳動聽的名字來自英文叫法「LOVE LETTER」。誰是那始作俑者已經不可考，卻最多人喜歡如此稱呼。十多年前的春節期間，我曾經送給馬來朋友品嚐，他很高興地告訴我這餅另有一名稱叫「kuih belanda」，馬來人甚愛吃甜，因此大多很喜歡這又香又甜的餅的味道。「Belanda」在馬來文指的是荷蘭，按他所說這甜餅源自印尼。檳城和棉蘭距離僅有半小時的飛機航程，從前海路來往也頗為頻密。歷史記載着1800年至1949年，印尼曾被荷蘭人統治將近150年，這糕餅如果叫「荷蘭餅」，那很大可能就是從印尼傳過來的。吃餅的人很好奇，一有機會就到處詢問，結果還有人說是屬於娘惹食品。因為馬來人在開齋新年並不製作這餅，卻另有馬來名稱為「kuih kapit」。「kuih」在馬來文意為糕點，「kapit」是「夾」的意思。製作「情書」餅的圓盤形餅模，打開來一看，兩面皆印有花鳥圖案，傳言一面代表「峇峇」，另一面代表「娘惹」，「峇峇」（baba）是當年中國人南來，和當地的土著結婚後生下的男兒，女兒叫「娘惹」（nyonya），在東南亞國家，以印尼、新加坡、馬六甲和檳城最多峇峇和娘惹。傳自娘惹的「Kuih kapit」是以雞蛋、椰漿、米漿加適量的糖，攪拌成糊，再夾入餅模，置於炭爐上烘烤，待香味四溢即迅速打開，趁糕餅尚在軟熱時，趕緊上下一摺，又左右再一摺，摺成小片扇子樣的形狀，被視為峇峇和娘惹之間書寫的情信。叫人充滿期待的香甜「情書餅」，今天成為傳遞人和人之間的情意的新年甜點。

可是也有人沒聽過，「這叫『情書餅』？」北馬的友人，年年做這糕餅售賣，她的做法是把蛋餅捲成三角形，「感覺這樣捲起來的厚一些，吃起來口感很實在，」生意好得春節的步伐尚未走到，新加坡人就成群結隊飛到北部來採購。

棉蘭朋友聽到「情書餅」名稱，覺得檳城人未免過於多情，笑說棉蘭也有這「荷蘭餅」，但卻是捲筒式的。同樣以米漿、椰漿、糖和雞蛋攪拌成糊，也用相同的糕餅模，以炭火烘烤，待熟以後，趁糕餅熱時尚軟之際，快速向上一捲成圓筒形，就像一般市場售賣的蛋卷。最近加了不同口味，也是趁蛋餅熟軟，即將捲筒時，加進肉鬆，變成肉鬆蛋卷，也有人加紫菜，叫紫菜蛋卷，更有人嘗試加入辣椒蝦米（SAMBAL UDANG），吃過的人說更添加美味，亦不待過春節時才刻意製作，平常日子，到處都可買到。

當意喻美好的情書餅，萬眾期待的新年甜點，變成普通的蛋卷，甚至添這個加那個，有了豐富多采的不同口味選擇，然而也還有人寧願追尋心中最為甘美的，那真正原始的味道。

春節時候，檳城人家家戶戶桌上都有一盤在為春天寫的情書招待到來拜年的客人。中國的友人格外鍾情，他的評語是，這「情書餅」因為有椰漿的特異香氣，感覺味道非常熱帶。

熱帶的歲杪，寒冷的北風吹着，拂着，也就一個多月吧。窗外的樹開始抽發新芽，嫩綠的葉子在四處伸展的枝枝幹幹間逐漸萌茁，然後先看見紅色的合歡花，數量不多，都躲在密密麻麻的細碎葉子中間，要仔細尋覓才有花的蹤跡。黃色火焰般的鳳凰花，也不甘寂寞地隨後綻放，影影綽綽在樹梢頭搖曳生姿。

花開花落，說的不也就是「春天春天我愛你」，有情花樹永遠在為大地，為季節寫下火一樣的，耀眼奪目情書。

■扇形的「情書餅」。 網上圖片

■棉蘭的「荷蘭餅」是捲筒式。 網上圖片

心無牽掛必長壽

生活語絲 吳康民

我今年八十七，常被人問起長壽之道。其實在今天，年過八十不稀奇。因為生活環境的改善，醫療條件的進步，再不是古時所謂「人生七十古來稀」的時代了。香港的男女平均壽命都已超過八十歲。我正奇怪以香港的空氣污染的嚴重、居住條件的狹窄、社會福利的不足、政治氣氛的緊張，何以人們仍然長壽，並列世界前茅？如果生活環境和社會福利一如北歐等人口稀疏的國家，豈不是人人都可活上百歲？

所以，我認為我的高齡，也並沒有什麼養生之道。而且生活方式，還有些是被認為有違健康的。比如，我的運動量極少，只是早晨做十分鐘的柔軟體操，甚且步行也不多，因為我很少出門閒逛。吃的，我一般不戒口，肉照吃，甜可食。對一些高膽固醇的東西，如肝臟之類的肉食，也不迴避。如茶樓的「豬腳燒賣」，也照吃如儀。有人送上一顆朱古力，也毫不猶豫而吞下。

我認為長壽之道，首先要心情開朗，無牽無掛。生平不做虧心事，半夜敲門也不驚。我一生絕無「偷呃拐騙」，不為名不為利，淡泊人生。有兒女孫兒，自覺已甚滿足，夫復何求。特別對比內地政治運動頻仍，不少朋友、門生因此經歷坎坷，或有因此喪失生命。於是自忖十分幸運，如當年全國解放之時，堅持回國參加建設，而不是被勸說留守崗位，必在歷次政治運動中被鬥得死去活來。如此回顧，便覺十分滿足，心情因而開朗，從來不怨天尤人，是為長壽之道。

其次，有人因身體有若干小毛病，憂心忡忡，這種顧慮，反而有傷身體。隨着年紀增長，各種小毛病隨之而來，是正常現象。「既來之，則安之」，要看醫生的便去看醫生，何必常掛心中？

此外，我不煙不酒，無不良嗜好，也是健康之道。

最後，老人應有所寄託。我退休以後，以讀書寫作為樂，日寫千字，專欄三個。以文會友，每有回應，不亦樂乎！

有老伴，有老友，有可愛的小孫子，飯局頻頻，活動多多。間中作短途旅行，調節生活，不長壽也幾稀矣。

買

隨想國 興國

自從發現千元假鈔之後，買東西便遇到不收千元的事，之後又發現五百元假鈔，就有人說，以後到自動提款機提款，每次都提四百元，寧可多提幾次，也不要提到五百元和千元，免得買東西時被店員持懷疑的眼光對待，或者檢查很久耗時太多。

廣東話有「買水嗷頭」一詞，是說一個人垂頭喪氣，像「買水」的孝子般。「買水」是廣東人以前迷信的風俗，指人死了父母，做兒子便要到河邊去打水，稱為「買水」。如今拿着千元或五百元鈔票去買東西，遇上店員不收時，也會大感洩氣吧？

拿着大鈔去買東西，真的如俏皮話說的一樣：買個豬頭討個膽——自討苦吃。從前拿着大鈔一把，很讓人羨慕，如今拿着一把小鈔，反而像「買把韭菜不擇」——抖起來了。

買，甲骨文是上面一個網，下面是一個貝，就是用網來撈貝。用網子去撈貝，怎麼變成購買的意思，我倒是不明所以。古代的貝指的就是錢，用網去撈錢，指的是開店賣東西的人做的動作才對吧？怎麼反而指的是買呢？應該是賣才對吧？不過，要追究考證，那是文字學家的事了。我這樣的懷疑，還真有點像店員對大鈔的懷疑一樣：「買帽子當鞋穿」——不對頭了。

但是，如今不是店員覺得鈔票不對頭，連銀行也覺着大鈔不對頭，這倒是非常罕見的現象。總不成人人想買東西的時候，都自備一個驗鈔機吧？傳統菜市場的買賣怎麼做？買東西會成為煩惱，這恐怕是大家想都未曾想過的事。

寶寶的皮膚用品

路地觀察 湯禎兆

冬天又來，太太拿出去年買給兒子的植物油塗塗潤膚。

記得去年這個時候，她在網上瘋狂尋找不同植物油的資料和價錢，原因是香港的單一純油實在不便宜，最初買的Jojoba也實在太貴，後來轉了用甜杏仁油及椰子油。

為何不用BB潤膚露？我家傭人常常投訴，用單方油效果很慢，兒子不像鄰家的小孩，天天有雪白的臉頰，只要一吹北風，紅蘋果臉便出來了。我們解釋說明不想用太多化學物質，用坊間的BB潤膚露，效果當然又快速又顯著，但誰不知道是化學劑之效，否則怎會這麼強力有效？

我們堅持不讓孩子用含防腐劑及香精的東西，有人反駁這些物質孩子將來也會接觸到，我們避來避去是自欺欺人吧？但我們的理念，是至少希望他小時候，抵抗力仍有限之際，不讓這些物質輕易進入其體內。後來太太在一外國網站（可以上網搜搜skindeep），發現可以鍵入大部分美國有售的牌子——你會驚訝地發現很多嬰兒護膚品或沐浴露，都含有致敏，甚至致癌物質，什麼「適合嬰兒配方」其實都是銷售伎倆。

至於沒有在上面列出的品牌，你可以逐一輸入原始成分。我太太就很有耐性地抄下幾個號稱「安全」的品牌成分，然後逐一按原料搜查，去檢核那道產品線是否安全，結果證明愈標明特效的產品是愈危險的。

所以說到最後，還是買天然植物油最妥當。要留意很多BB油是用礦物油，所以會堵塞毛孔，且難被深層皮膚吸收。植物油之中，以甜杏仁油最便宜，且最稀薄，十分適合寶寶使用，在很多香薰店或寶寶產品店也有售。至於椰子油則有消炎作用，若有輕微濕疹更有舒緩效果。除了當潤膚油使用，植物油也可作按摩油。天氣乾燥的日子，若加進熱水給寶寶泡浴，滋潤效果更明顯。

但來自菲律賓的傭人則常常投訴，兒子塗了椰子油後，令她想起家鄉的美食，而這我們就無法兼顧了（一笑）。