

翠袖乾坤

查小欣

是什麼無良分子，把瘦定義為美麗，把肥胖變成醜和可笑？以至人非要把自己弄成像走天橋骨瘦如柴的模特兒般，害得不少男女拚命減肥，無所不用其極地節食，戒飯戒肉戒甜，罔顧健康服脫水丸、減肥藥當飯餐，冒生命危險抽脂，不理性地狂做運動，不惜捧金到美容院減肥，不少藝人示範減肥成功做減肥產品代言人撈一筆。

鄭欣宜宣布不再減肥

過去的十一年，鄭欣宜花了不少精力，青春、心血、時間在減肥上。二〇〇三年當時十六歲的鄭欣宜，遺傳了母親肥姐沈殿霞的肥胖身形，為了穿漂亮的衣服，決定減磅，成功在一年內由二百三十磅的大肥妹縮小成一百三十七磅的索女，足足減掉三分一體重，成為娛樂圈熱話，人人讚她棒。她把減肥過程，心得寫成《我的減肥日記》在香港書展推出，成為書展最暢銷書，壓倒一眾名家，令不少人眼紅，冷嘲熱諷脂肪比文化重要，鄭欣宜鋒頭一時無兩，自此便與「減肥」二字網綁在一起。亦令出版真人示範減肥書成為潮流。

上文的背景資料是讓讀者清楚鄭欣宜曾經成功減肥，正式晉身娛樂圈後，鄭欣宜的體重成為焦點，她時胖時瘦，正常與友人在街頭吃小食就被狗仔隊偷拍，指她偷食，發胖了便不停被追問有沒有違反瘦身公司代言人合約，一個二十多歲的女生，因為自己的體重承受沒完了的壓力，終於在六月尾，鄭欣宜在微博上簡單宣布：「快樂與肥瘦無關，我不會再為其他人而生活。做自己最舒服！」她重新認識自己，接受自己，不再活在別人的眼光中，是成熟的表现。有說減肥是毅力、恆心、意志、努力的考驗，減肥成功就是夠毅力、有恆心、具意志、肯努力的表現，鄭欣宜在十六歲的時候早已證明她具備以上的能力，所以她最有資格宣布拒絕再減肥。

天言知玄

楊天命

忽發奇想，到底世界上手臂最長的人是誰呢？翻查網上資料，發現世界紀錄中，只有舌頭最長、陰莖最長之人等等，只有網友按常識估計，認為世界上身形最高之人，應同時有最長的手臂，因為以正常的人體而論，手部的長度應與身高成正比，但偏偏這種「正常」的情況，正正就非我想要的。答案。

長手

所以，合乎比例的身長手長者，並非天命。想要找的目標，反而是手長身不長，甚至是身長腳短者，才是我渴望找的奇人，用來驗證一下相理：根據相書記載，「手垂過膝」，乃是一種極好之相，因為「手垂過膝，蓋世英雄。手不過腰，一生貧賤。」又說：「纖長性慈而好施，短厚性鄙而好取。」換句話說，手愈長者，相亦愈佳也。

琴台聚客

彥火

那天我們從宜蘭開車返台北，本來要走到黃春明自己「破了功」的雪隧，結果那天是周末，雪隧大排長龍，驗證了黃春明當初激烈反對建雪隧的理由之一：一旦雪隧堵塞，便是死路一條。

龍蝦血 + 高粱酒

彥火

說到此，黃春明無不洋洋得意。不塞車，沿途欣賞「九彎十八拐」的山清水秀，別饒趣味！回程春明問我晚飯吃什麼。我毫不猶豫地說：「台菜」！所謂台菜，即閩南菜。

「愛吃鬼」——台灣女作家李昂自稱，我也有同樣的嗜好和毛病。到台北後，我找了二十多年前開車到基隆港廟口街「吃通街」的林聚煌兄。他說漁船取得漁獲，在這裡上岸，所以這裡的海鮮最新鮮。

一隻大龍蝦三吃，別饒風味。此外，還叫了蒸活魚、土雞、炒農家蔬菜。印象最深刻竟是白切土雞，上碟色澤杏白色，味鮮肉嫩滑，我一個人吃了半隻。老實講，我還是第一次吃到那麼美味的白切雞，值得推薦。（《走馬台灣》之八）



海龍珠活海鮮餐廳的龍蝦三吃，左邊大水杯盛着龍蝦血。 彥火 攝

西紅柿情結

連續一周的陰雨天，家裡買的蔬菜都吃完了，周末的晚上，母親想起冰箱裡還有一個西紅柿，她對我說，「做西紅柿雞蛋麵吧，好久沒吃了！你肯定愛吃！」先把西紅柿洗淨，切好，再切點蔥花；用此燴鍋，倒入熱水，等鍋開了，煮上麵條；將要煮熟的時候，把雞蛋從碗裡打碎，倒入，待一兩分鐘，即可食用。

一半，或是剛從地裡收工回到家，見天陰下來，姥爺便急火火的拿上農具，幾乎是一路小跑，直奔菜園子。從育苗到栽種，從成果到變紅，再到開摘，西紅柿的成長經歷蘊含太多的勞作。移栽完畢，苗長出一扎長左右，開始打叉，以保證西紅柿能夠高產。將要收穫的時候，也很費心，經常有些不知名的鳥兒過來搞破壞，用嘴啄上幾口，敏捷地飛走，溜之大吉。菜農會嚴加盯守，在菜園裡懸掛破衣服、草帽子、紅布頭等，也能起到一定的作用。

蛋、再放西紅柿，炒熟後盛進盤裡，再用鍋煮麵條，澆上西紅柿鹵子，白麵條立馬變成金燦燦一片，令人心情大好，敞開肚子開吃。那年夏天，學校組織到陸軍學院軍訓，軍訓結束回到家第一頓飯，母親給我做的西紅柿打滷麵，我吃得狼吞虎嚥，眼睛霧着一層水汽。離開家之後，才體悟到媽媽做的菜好吃。美味直通腸胃，也連接着心靈，輕輕一擊，愛便傾瀉——西紅柿打滷麵裡有媽媽的愛。



西紅柿炒雞蛋。 網上圖片

孩童張口吮吸母乳一樣……然而，越是「醜八怪」那樣帶各種疤拉的西紅柿，越是起沙、多汁、口感好。這和識人差不多，有些人外貌醜一些，但慧心靈巧，心靈很美。

人生，有多少事情是需要精確的呢？

精確

隨想國興國

濠江紀事

生活語絲

吳康民

雙非消失後的公立醫院

湯禎兆

還有就是醫院也開始實行國際建議的「母子盡快有肌膚接觸」。太太是剖腹生產的，手術完成後推到復元房，滴着止痛劑，量着血壓，護士竟然抱來初生寶寶，二話不說把寶寶放在媽媽的胸膛上，然後問餵不餵母乳，肯定就立即把寶寶的口對準乳頭，說要做

雙非消失後的公立醫院

路地觀察

生活語絲