■責任編輯：張旭婕 2014年9月16日(星期二) 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

洞穴人食制

翠袖乾坤 伍淑賢

在美加兩星期，發現在彼邦要吃得健康，並不容易。如果你不嗜甜，不喜澱粉質，也不想吃醃肉和奶品的話，基本就是「有啖好食」，只能每頓都在家做飯，外出就自攜食物。

舉個例，有個嫁了老美的香港女友，在美國已八年，本來身體不錯，但可能是在那邊吃得太多麵包和薄餅之類的東西，身體開始受不了。她說兩年前起，一吃甜的和澱粉食物，皮膚馬上出紅斑。初時還以為是紅斑狼瘡，大為緊張，但檢驗之後卻不像，醫生也說不出是甚麼病。幸好她當時沒工作，空閒在家就上網查，發現原來很多人都有這種情況，叫candida overgrowth，即是身體積聚了太多yeast（酵母菌），流進了血液，而生出各種炎症、腸胃問題和皮膚發紅發癢等徵狀。原因除了是生活壓力外，主要是從食物中吸取了太多糖，澱粉和含酵母的東西。

女友於是不斷看書和試驗，終於找到解決方案，就是完全改變飲食習慣，跟隨一套叫Paleo Diet（原始人或舊石器時代飲食法，也叫Cavemen's Diet），效法洞穴先民以狩獵和採集（hunt and gather）為主的飲食方式，只吃菜、肉、水果、蛋和堅果，至於穀物和糖則一概不碰，奶類、咖啡因和酒精也不沾。這套食制的理論，是認為洞穴先民靠狩獵和採集，加上大量體力活動的生活方式是最健康的。只是後來到了農業社會，人們開始吃穀物，安定下來，但體力勞動卻比以前大減，因而衍生各種健康問題。他們還認為，穀物是不適合人類腸胃的。

今次我在女友家住了幾天，她原來這樣吃：早餐是蔬菜奄列，加肉絲和水果；上班的午餐自備，是一大盤青菜沙律和雞肉；下午吃堅果做點心；晚餐也是吃菜和肉。真想吃麵包，就用椰子粉和杏仁粉烘焙，用蛋白代替酵母。至於調味醬料也自己炮製，出外用膳就非常小心。這樣一年多，紅斑果然極少再現，人也精神了很多，對澱粉和糖再沒有心理上的渴求。

不過這並非減肥餐單，寫出來只為增廣見聞，大家不要亂試。

御岳山舒暢行

海闊天空 蘇狄嘉

富士山下來，二話不說，直奔山中湖泡溫泉。旅行團這個泡湯節目，簡直就是行程中畫龍點睛的安排。泡過溫泉，疲憊盡消，加上水療設施令酸痛的雙腿肌肉得到舒緩，好像失去了的雙腿，終於回來了！

與標高三千七百七十六米的富士山相比，只有九百二十九米高的御岳山，好像有點小巫見大巫；爬完了富士山，誰還有興致登御岳山？

只怪自己當初沒有思量透徹、仔細籌劃，輕率地就把御岳山和奧多摩排在富士登山後的行程，住宿亦已預訂，也就既來之、則安之，就算不登山，好歹也到此一遊。

御岳山位於流經東京都西部的多摩川上游，屬於秩父多摩國立公園。搭乘從新宿往正西邊延伸的JR中央線列車，再轉青梅鐵路線可直達御岳山麓，列車一路西行，景致也突然開始充滿了濃厚的山間色彩。

要登御岳山頂，全程用腳步走，約需時一小時，但也可搭乘纜車至山腰，沿山道行二十五分鐘，再接續拾級而上三百級石階，便可到達峰頂的武藏御嶽神社。

順着樹林中清爽寧靜的山道往上走，可以看到山谷對面聳立着呈倒三角形的山嶽，還有左手邊的山坡上，點點散布着紅色的一排排房屋。這些房屋就是武藏御嶽神社的社殿，以及提供參拜神社人們得以留宿的二十多間宿坊群。

當山道變成平緩的上坡路時，不久就進入了宿坊林立的「御師聚落」。有的有壯觀豪氣的長屋門，也有的茅草屋頂上長滿了厚厚的青苔，風格不一而足。

一邊走着，一邊看着一間間各異其趣的宿坊，感覺相當有趣舒暢，完全忘卻了肉體上的疲累！

冰心林徽因的恩怨情仇

琴台客聚 黃仲鳴

小學時，老師推介我們看冰心的《寄小讀者》，看了，也沒有什麼印象，因為那時我已對魯迅的小說入了迷，不喜冰心的「柔軟」。唯一的印象是，冰心向我們展示的「愛的哲學」，愛母親，愛所有的兒童，是個正面的形象。

後來讀了一些文學史之類的著作，始知冰心的散文，風魔了不少青少年，她的文字還被封為「冰心體」。近來看了一部書，一本非常「日常生活」的書，才看到冰心的另一面。

這部書是李舒的《山河小歲月》，題目旁有行小字：「著名文人的民國生活手冊」。其中有則〈冰心大戰林徽因〉，寫得有趣得很。

林徽因近年在內地出版界被炒得火熱，有關她的文字和著作，大量出籠，相對之下，冰心這名字已很少掛在讀者的口邊了。

林徽因這人，是在看徐志摩的傳記、情史之類的作品後，才得知她的名字；一些中國現代文學史，鮮有提及她。

林徽因是美人，是才女，是梁啟超公子梁思成的夫人，與冰心同是福州人；冰心的先生是吳文藻，與梁思成是好朋友；冰心與林徽因用當代的語言是：她倆是「閨蜜」。梁氏一家住於北平頗見特色的四合院，客廳在林徽因的佈置下，更是「赫赫有名」，成了北平當時最有名的文化沙龍，往來無白丁，如「狂追」林徽因不遂的詩人徐志摩、哲學家金岳霖、政治學家張奚若、哲學家鄧叔存、政治問題專家錢端升、物理學家陶孟和、考古學家李濟、文化領袖胡適、美學家朱光潛、作家沈從文、蕭乾等，俱成這個所謂「太太客廳」的座上客。

林徽因的風頭和「招搖」，惹來不少北平婦女的妒視，「全把她當做仇敵」（李健吾語）。相信分屬好友的冰心也看不過眼，一九三三年，便寫了一篇毒舌文：《我們太太的客廳》，發表於天津《大公報》文藝副刊。這是篇小說，文中人物全是影射，明眼人一看就知，「我們的太太是名花」、「是個不喜女人的女人」、「她先生的照片不能跟太太擺在一起」，在「我們太太」的豔射下，先生「在客人眼中至少是猥瑣，是世俗」。此外，還橫掃了一班「座上名客」。這篇文章一出，林徽因自是氣頂，於是送了一壇又陳又香的山西醋給冰心。自此兩人交惡。平情而論，冰心雖似為梁思成抱不平，實則是對這位「閨蜜」的「風光」滿懷妒意。

徐志摩撞飛機死後，冰心還寫了一封奇怪的信給梁實秋，指他「究竟是女人誤他」？「還是他誤女人」？還說「我和他從來就不是朋友」。冰心與林徽因、徐志摩的恩怨情仇，真是「儒林外史」有趣的一頁。

回頭說一說這部《山河小歲月》，可讀篇則不少。有些題目起得甚為渲染、誇張，如上述〈冰心大戰林徽因〉、〈房奴郁達夫〉、〈北漂青年沈從文〉、〈張愛玲的「抗虱戰爭」〉等，每則都配上漫畫，讀之甚為過癮。這是今年八月剛出的新書，值得一看。

■這部書可讀篇章不少，甚為過癮。 作者提供圖片

生之味

百家廊 阿琪

大清早起床，我懵懵懂懂中打開手機。當讀到女友阿蘭的短信時，腦子裡一片空白，完全不明其意。她的短信只有四個字：「人生太苦」。發信的時間是凌晨4點多。

因為當下，我面對的似乎是人生的另一種慘淡：我養的一缸熱帶小魚已經死了一大半。讀阿蘭短信的時候，我的腳邊就有二條已經沒有體溫的小魚。不知道什麼時候從水缸裡跳出來不想活了，而且，終於得逞並成功地死去了的小魚。自從一個月前養熱帶魚到今天，幾乎每隔幾天就有小魚跳水尋死。我很受打擊，私底下很沮喪，不知道自己犯了什麼忌，我的小魚們都要尋死而不是覓活。它們像某些涉世未深的少年人，一點生存壓力就讓他們紛紛跳樓了。

等處理好小魚的問題，閒下來後，我給阿蘭撥了電話。連續三次，都沒有人接。我有點着急，不知道這個單身貴族的女朋友究竟怎麼了。她不是一個開心的人，雖然，她有房子住，也吃得飽，不缺小錢，但是，就是不開心。她缺了另一半。人生一個人太清淡，兩個人才圓滿。但是，她尋尋覓覓許多年，還是一個人。

記得有一次我給她介紹男朋友，並陪她去相親。但是，沒有成功。以女性的直覺，我和她都知道，對方沒有在意她。回來的路上，阿蘭抿緊了雙唇，不言不語。悶了好久，突然蹦出一句，活着真沒有意思啊。她不是調侃，而是雙目失神。我站在她旁邊，只覺得冷。心裡一緊，吼了她。我說，你要麼精彩地活，要麼馬上去死，最好不要半死不活的，讓你身邊的人着急。

此話也不是我的原創，是曾經的電視節目裡一個少年人的豪言壯語。他因為小時候的一場事故，沒有了手，只有兩隻腳，卻把自己一點一點修煉成了一個鋼琴演奏家。以腳代手，自彈自唱。眾望所歸，他成為那場達人秀的冠軍。他背後的支持者，是他不離不棄的母親，一個偉大而堅強的母親。

那天，我開車到魚市，作為補償，每次死幾條小魚，我就再買幾條小魚，也藉機向老闆娘學點養魚的知識。但是，那天早晨我到早了半小時，魚市的大門還沒有開，我就在路邊的樹蔭下等。匆匆的人流，表情遲鈍，睡眼朦朧，蓬頭垢面，來了去了，去了來了，三輪車，平板車，自行車，摩托車，小貨車，滿載蔬果魚肉雜貨，都在為了一天的生意忙忙碌碌。也有少年男女們鮮亮的臉，他們穿着便宜但乾淨合體的衣服，為了自己的生計奔跑着。

看着眾生的背影，我心生戚戚也。回味一直在腦子裡徘徊不去的阿蘭的短信「人生太苦」。我真想什麼時候約她過來，看看他人的人生，也許她就不覺得自己苦了吧。我還想告訴她，我樓下十字路口的水果小販一家人的生活。

我有一天早上出門散步，臨時起意，不是向東走，而是向西走。路過十字路口時，有一輛小貨車停在那裡。我無意識地多瞥了幾眼，吃驚地發現，小小的駕駛室玻璃窗裡挨着一張人臉，睡夢中的女人的臉，有點變形。旁邊看起來很壓抑的一張臉，是她的丈夫，也在酣睡着。我瞪圓了眼睛，繞着小貨車走了半圈。我反覆向自己求證，小販夫妻倆難道是擠在小車裡面度過了寒冷的一夜又一夜的嗎？厚實的棉被覆蓋着的是一車的水果。包裹他們自己的，則是那種看起來很綿軟很保溫的軍綠色大衣。

後來，我有一天買他們家的水果時，很小心地問那個妻子，住很遠嗎，為什麼晚上在車裡過夜，不冷嗎？她的年輕的臉常年累月的風吹日曬已經粗糙發紅发紫，憨實地笑笑，簡短地說，遠，費油，習慣了。在這之前，我在夏季的早晨或者午後，從窗戶往下看，總能看見小販男在大樹底下鋪了草蓆在那裡沉睡。有時候邊上還有他們的一雙兒女，大約3到5歲的樣子。傍晚時分下班的人多了，他們的生意才能忙起來，他們要一直守攤到凌晨2點左右。每每這時，我都在心裡深深地喟嘆，他們的生命力是如此的頑強堅韌啊！就像魯迅先生說的，沒有路走的人，總也要走路的。走着走着，就走出活路來了吧。

又有一天，我穿過一條街，去買一份早報。驚訝地發現經營報亭的一家小夫妻倆，也是擠在報亭裡生活着的。 那天，丈夫開窗賣報也賣點乾果雜貨，做妻子的還賴在行軍床上，她以棉被遮臉，醒了但還不想起床的慵懶的樣子。小小的報刊亭裡有新婚小夫妻特有的甜蜜的氣味。一隻小花貓則很乖順地趴在新婦的床頭。

這兩個意外的發現，對我的自我認知，竟有類似哥倫布發現新大陸一般的革命性的進步。原來我真的活得很好了，近乎於養尊處優了。我一遍一遍地對自己說。在這個城市裡，至少我已經有了立錐之地。溫衣足食。夫復何求？與他們相比，溫飽之外的追求，都是奢求。以後，每有困頓，每有鬱悶，我都如是鼓勵自己，鞭策自己。呵呵。

快到中午的時候，我終於撥通了阿蘭的電話。她說，沒有大事，就是昨夜失眠，想想人生無趣，就給你發了這個短信。她不好意思地問，驚擾你了嗎？我老老實實回答說，被嚇得不輕。我還以為你怎麼了呢。

我長嘆一口氣。最後，我約她找個時間一起去看一個詩人朋友。他幾個月前腦溢血住院，但他沒有社保，也沒有醫保。朋友們給他在網絡上籌款看病。命算是保住了，但是，幾乎雙目失明。我前幾天整理書櫃，還發現了他寫的書法條幅：「蘭心蕙質」。斯人獨憔悴。他曾經是如此的優雅，如此的睿智。他的代表性詩作，曾經影響過整整一代年輕人。然而，生老病死，人生百味，該來的，都會來的。誰也避不開，誰也逃不掉，所以，不如我們從容面對，慢慢地品嚐吧。

■人生百味，從容面對，慢慢品嚐。 網上圖片

周曉沛與《大使札記》

見多識廣 尹樹廣

中秋剛過，周曉沛先生從北京寄來他的新作——《大使札記 外交官是怎樣煉成的》。書的封面是菊花般的黃色，讓我想起「人淡如菊」的成語來。

周曉沛是我尊重的前駐烏克蘭、波蘭和哈薩克斯坦大使，前幾年常在京城外事場合見到他瘦削的身影，聽他用沙啞的嗓音侃侃而談，總是受益匪淺。六七年前，他出版了第一本書《中蘇中俄關係親歷記》，曾親自跑到《人民日報》社大院，將飄着墨香的書送到我手裡，令我深受感動。

大使為一國元首派駐國外的最高代表，肚子裡有許多鮮為人知的秘聞奇事。國外有公務資訊何時解密的規定，高級外交官解密期後寫的回憶錄常很暢銷，是歷史研究的重要依據。中國人重保密，輕解密，一些大使出書好像外交文書匯編，內幕性不強。但《中蘇中俄關係親歷記》卻令我眼前一亮，有關中蘇邊界談判的細節均是一手的，它成為我細讀過的中國大使回憶錄之一。

周大使何以冠書名「煉成」二字？我猜想，大概有這樣三層含義。一是他這代人深受蘇聯作家奧斯特洛夫斯基小說《鋼鐵是怎樣煉成的》影響；二是他曾任中國駐烏大使，烏是奧氏家鄉；三是周恩來總理要求外交官做「文裝解放軍」，將其與「鋼鐵」聯繫起來更貼切。書名寄託了作者對外交官職業的獨特理解。

《大使札記》是作者自傳，講述了他從「山娃子成長為外交官」，再到大使的歷程。他直接參與中蘇談判部分最吸引人，講外交官如何搞調研的心得也很有意思。他深入切爾諾貝利核電站死亡區，後來參與中哈簽署「世紀石油合同」內幕也值得一讀。書中也披露了一些外交內幕。如在他出使哈國期間，一名中國記者突然被該國特工部門誘捕。周大使據理力爭，緊急約見「克格勃」頭子和外長，很快「解救」了這位記者，化解了一場外交風波。

我喜歡讀外交官回憶錄，前駐蘇大使劉曉等都出過書，吳學謙、錢其琛、唐家璇等中國外交界老領導也都出過文集或回憶錄。我一直以為，外交官出書不是個人私事，而是一國外交實踐和思想的直接反映和總結，具有重要歷史研究價值，應倡導他們多寫回憶錄，以對歷史負責，政治家亦應如此。

周大使喜歡筆耕，何不將更多「外交秘聞」披露出來，寫一本《新中國外交秘聞錄》呢。期待他的第三本大作早日問世！

誠懇熱情的海南鄉親

思旋天地 思旋

今年是中華人民共和國成立六十五周年，香港各界以不同形式慶祝共和國生日。香港海南社團總會成立雖短短兩年，但已經成為香港十大社團之一。七一慶典活動之中與數大社團一起舉行「活力．愛@慶回歸」活動，亦是「保普選反佔中」大聯盟聯署團體之一，無論是簽名活動和遊行，香港海南社團總會都是社團之中活躍分子，尤其旅港海南同鄉會更是人數最多之一。在這些大型活動中，張泰超會長出錢出力，親自掛帥上陣，帶領旅港海南鄉親，全力積極支持，反應非常熱烈，得到全港市民的關注，也增加了旅港海南鄉親的知名度。

香港海南社團總會剛改選第二屆會董會，張泰超深慶得人，連任會長一職，定於九月二十六日假會展新翼大會堂舉行就職禮，並慶祝中華人民共和國成立六十五周年。據聞海南省委副書記李憲生、省委副秘書長孫新華、中聯辦副主任林武、外交部駐港副特派員佟曉玲、香港特區政府官員等等將蒞臨主禮，相當重視，筵開一百五十席，官蓋雲集，是旅港海南同鄉的一大盛事。海南人的特性是誠懇熱情，對文藝活動特別喜愛。在七月一日慶回歸活動中，香港海南社團總會派出一個歌舞隊伍參加了「活力．愛@慶回歸」之「關懷送愛」文藝匯演，在會展表演了「青春舞曲」，載歌載舞，早已大獲好評。今次在慶祝國慶及第二屆就職禮上，將會有更精彩的文藝演出助興，為嘉賓和同鄉帶來歡樂。

中秋剛過，本來計劃到海南三亞過中秋，但因事未能成行，深感遺憾，不過二十年前曾經舉家往三亞度中秋，也許「月是故鄉明」，當時感到月亮又大又圓又亮，而且有海南月餅、椰子等特產美食共度，令我們歡度了一個難忘的中秋節，至今仍未忘懷。

九月廿六日的慶典之中，我想許多人談論的熱門話題是香港普選，愛國愛港的海南鄉親一定會支持人大常委會對普選的決定，亦支持香港特區政府對普選的第二輪諮詢。其實香港的普選進程中，雖然人大常委會已對普選定了一個框架，但對於門檻、提名委員會細節、民主進程等等，仍有廣闊空間給香港市民討論，因此海南鄉親一定會對這次諮詢積極發言表態，我們的立場以愛國愛港，以香港及國家安全整體利益為依歸。

陽光先生

滋梅足跡 車淑梅

前民政事務局常任秘書長楊立門如陽光先生，朝氣十足，我一直想，在他面前的官場路一定康莊。怎料兩個多月前他退休了。在《舊日的足跡》專訪中，我好奇地問，才五十四歲為何不多等一年才退下來？他解釋三十二年AO政務官生涯積累了一年假期，現在還是退休前度假，假期後剛五十五歲，果然好頭好尾。

當年楊立門加入政府當AO這天之騎子的職位，是因為父親著名自由創作人楊普禧先生、即著名編劇家程雪門，筆下的廣播則多諷刺時弊而立此志願嗎？「可能有此影響，不過，父親的題材多樣化，《十八樓C座》、《大丈夫日記》、《秋燈夜》等，搞笑都有。」

七歲那年，一九六七年林彬事件震驚全港，《大丈夫日記》即時被腰斬，父親亦不能踏足內地，祖父母患有重病亦未能回鄉探望——及至一九七九年國家開放，「就如開閘一樣，不單回去，就連鄉間祖屋的屋契也歸還了。」楊老先生高興極，不時遊覽名山大川，心結得以解開。

實在，立門兄內心亦有一個未解心結，話說當年父親努力撰稿，在私家車還未普及之時，楊家已有一架小福士，小車給四姊弟留下了很多美好回憶。後來車子賣了，車牌也失去了。當他有能力，他終於將一八五四買回來，換上舊車牌後，他有如又跟父親走在一起，非常溫暖。此際兒子開腔：「你為何要將原來的車牌棄掉？它是我和同學們兒時的回憶啊。」原來這種情意結代代相傳，他日兒子也會將當年的車牌購回來嗎？

立門兄對父親的回憶甚至包括會考成績榜上那個A，當年高主教中學沒有中國文學一科，父親鼓勵報考並作私人補課，結果取得佳績。他不單學業成績出色，更是校內的主音，經常參賽為校增光，一九八二年港大畢業貪玩報名參加第一屆新秀大賽，事有湊巧，當他進入決賽之時，成功入選AO的信件到手，怎辦？他決定退出比賽。

我問如果AO的信沒有出現，事情會怎樣發展？「可能我真的參加決賽，當然沒可能得到冠軍，所有參賽者都認定梅艷芳是冠軍相，她實在太強。而我可能被華星看中簽約做歌手……」會享受當歌星的生涯嗎？「可能不會，因為當時我的參賽歌是武俠劇主題曲，黎小田要我穿古裝，我抗拒，以我這性格，可能很快在圈中消失，變成一曲歌王，回想都是AO適合我。再說，總決賽當天，我生病了，如果真的要比賽也就慘了。」

莫非人生就是有安排？不過愛唱歌的人永遠不會封咪，立門兄在節目中與我們獨家分享了他的四首飲歌：《愛是永恒》、《Just the Way You Are》歌聲專業迷人，明年三月他將在大會堂為「健康快車」舉行籌款演唱會，太好了，香港少了一位AO劉華，多了一位慈善歌王，可喜可賀。