■責任編輯：陳敏娜 2015年11月11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

生活語絲
吳康民

朱咪咪的歌藝

這一次是參加香港中旅包團的海上漫遊，它的賣點是朱咪咪隨團的演唱會。光是香港中旅包團的便有九百多人。

朱咪咪是香港「明星」，但我只在報章和電視上看到她作為主角的廣告，卻不知道她是一個名歌星。怨我孤陋寡聞，原來她自上世紀七十年代起已在香港酒廊獻唱，歌藝不同凡響。這次與她同來的還有她的丈夫、兒子和兒子的女朋友。一家四口，和我同坐一架旅遊巴士。因為我不知她的底細，並無熱情交談。如果是別的明星迷，一定纏着她拍照，攀談以至訪問。

到了翌日下午，中旅社為她開的演唱會專場，才領會到她的歌藝和風采。

朱咪咪已年逾半百，並無「美色」可言。她的賣點全靠歌藝，一曲既完，唱驚四座，掌聲雷動。

她專唱大家所熟悉的流行歌曲和電視劇的著名主題曲，於是和應者眾，特別是最後她演唱了徐小鳳的拿手名曲。閉着眼睛，以為唱者真的是徐小鳳，可見她的歌藝不同凡響。

朱咪咪在歌唱前後穿插的說話，妙語如珠，又可見她的急才。這場一個小時的演唱會，可說已值回乘船的票價。

我不是明星迷，唱罷中旅社領導人邀請去後台與朱咪咪合照，我婉拒了。

另外一場溜冰表演，融合溜冰、舞蹈和雜技於一爐的表演，也十分精彩。其難度之高，藝術舞蹈之精，盡在溜冰場上表現出來。

晚上的綜合晚會，又是另一場舞蹈、雜技、歌唱和魔術的表演，這是船上娛樂表演的核心。我多次參與郵輪旅行，都可以看到不同國際級的種種表演。

可惜的是，四天行程，一天是高雄的欠缺情趣的岸上漫遊，白白浪費了一天。另一天有三場表演，尚算充實。但吃的十分不濟，到賭場耍樂又沒有興趣。空餘時間，便覺沉悶。如果是親子活動或愛侶同遊，也許感受便有不同。

天言知玄
楊天命

生肖相沖

對玄學稍有認識的讀者，一定知道生肖之間有「相合」、「相沖」等關係。生肖的「三合」及「六合」就代表「相合」，相合的人走在一起，不論是什麼關係，都會特別投契。這一點，大家應該都沒有異議。

至於生肖「相刑」、「相沖」，則可能引起一些讀者的誤會，以為代表兩者互相「剋」着對方。事實絕非如此，其實這兩種情況都與運勢沒有必然關係。「相刑」是指二人老是看見對方的不足，多多指責、事事管教，可能會因此引起矛盾，需要二人努力處理大家的情緒，穩定大家的關係。

「相沖」代表兩人比較在意對方，因對方一點缺點、錯事就會煩惱或者生氣，由此可能亦會生出矛盾或隔閡，但初衷是為對方着想。其實，通常父母和子女之間，生肖容易相沖。因為生肖犯太歲者，在那一年生活特別容易有變化，生育運好。父母在犯太歲這一年生出的孩子，生肖自然與自己相沖（例如屬牛者與羊相沖，今年是羊年，則屬牛者犯太歲，又特別有可能在今年生育，那麼生出來的孩子，自然屬羊，即與自己相沖）。

若閣下與父母其中一方生肖相沖，則你們二人會特別在意對方，以至於對方一旦有任何行差踏錯，你就很容易緊張、生氣，甚至挑起爭端。若膝下兒女眾多，父母會特別在乎與自己生肖相沖的子女，或是特別容易被他們激怒，其實這只是他們深愛對方的證據。

生肖	三合	六合	刑	沖
鼠	猴、龍	牛	兔	馬
牛	蛇、雞	鼠	狗、羊	羊
虎	馬、狗	豬	猴、蛇	猴
兔	豬、羊	狗	鼠	雞
龍	猴、鼠	雞	龍	狗
蛇	雞、牛	猴	虎、猴	豬
馬	虎、狗	羊	馬	鼠
羊	豬、兔	馬	牛、狗	牛
猴	鼠、龍	蛇	蛇、虎	虎
雞	蛇、牛	龍	雞	兔
狗	虎、馬	兔	牛、羊	龍
豬	兔、羊	虎	豬	蛇

■生肖相合、相沖表。 作者提供

琴台客聚
彥火

「二手時代」

耶維奇備受考驗。

她在這本書中，陸續記錄阿富汗戰爭中蘇聯軍官、士兵、護士、妻子、情人、父母、孩子的回憶，秉承極簡主義的風格，在書裡沒有中心人物，沒有結構，標題都是類似「一位母親的話」、「一位中士偵察兵的話」這種格式，用極簡的對話展現了戰爭的無意義與荒誕。

這是她親赴戰地採訪，搜集目擊者的故事而集成的作品。

該書出版後在蘇聯引起極大迴響，論者認為她把該次戰爭「去神話化」。

很多當事人閱後無法接受，甚至寫信和打電話來罵她。

在多年的寫作過程裡，她一次次地被告上法庭。

《鋅皮娃娃兵》曾被列為禁書。

一九九二年，她在政治法庭接受審判，她還曾被誣指為中情局工作而被檢控，電話遭到竊聽，不能公開露面。

阿列克謝耶維奇不畏強權，她曾公開批評白俄羅斯總統盧卡申科「蘇聯式」的管治作風。

二零零零年起她為逃避當局的迫害離鄉別井，輾轉在意大利、法國、瑞典和德國等地生活，二零一一年才重返白俄。

她的作品雖然已在十九個國家出版，但不能在自己國家白俄羅斯出版。

阿列克謝耶維奇的敢言和追求真相的勇氣，可以媲美寫《古拉克群島》的俄國作家索爾仁尼琴。

至於她的另一部傑作《二手時代》(Secondhand-Zeit)，則是向讀者展示一次現實的冷酷，即從蘇聯崩潰到普京時代的社會轉型的痛苦，探究從極權崩潰到建立自由的條件。

阿列克謝耶維奇也是斯拉夫苦難審美文學傳統的傳承者。

她堅持「文學是人學」的悠久人文傳統，特別是被命運忽略的小人物。

她聲稱「我在尋找永恒的人」。

阿列克謝耶維奇具有俄國文學作家的苦難審美觀。

茨威格在談到陀思妥耶夫斯基為代表的俄羅斯古典文學，尤其是俄國獨特的宗教救贖文學對苦難的審美時，借用了哲學家笛卡爾的「我思故我在」——就是一種獨特的苦難審美。

阿列克謝耶維奇有一段關於「自由」的闡述，饒有意義：

自由曾經是九十年代人們的口頭禪，但其實沒有人真正懂得自由的涵義。他們無法承擔自由之重擔、自由之責任。當他們談到過去的時候，他們痛苦不堪，而當他們批判現實時，他們仍然是過去的奴隸。他們仍然是希望由國家解決一切問題，由普京解決他們的問題。她說，我們其實都是從古拉格群島出來的。我們仍然背負着過去的重負，過去的奴隸仍然在做着奴隸的夢！自由其實並沒有到來，人們並沒有具備獲得自由的能力，因而不具備衝破極權的條件。這就是為什麼直到今天，在普京時代，極權的受害者和加害者仍然聯手的原因。

這也是我們身處的「二手時代」！

（下）

太陽最早從這裡升起(上)

百家廊
江揚

這是由一片島嶼組成的國家。

島都不大，卻有300多個環狀珊瑚礁和椰林搖曳的碧綠島嶼，猶如珍珠般散落在南太平洋的十字路口。

這就是斐濟。180度經線貫穿其中，是世界上最東也是最西的國家，還是地球上最早看到日出的地方。

邁出南迪機場，就被迎面而來「Bula」(意即：你好)的問候聲所包圍，見到的當地人都喜歡這樣和你打招呼。朋友冰的幾個同事在門口等候我們，其中有個叫Ako的土著女司機，黝黑的臉上露出雪白的牙齒，爽朗的笑聲從唇齒間飛出來。不知道她為什麼把帽簷戴在腦後邊，模樣酷得像個男人。她將一串由黃色雞蛋花串成的花環戴在我的脖子上。一時間，芬芳的花香沁入肺腑，一種陌生奇異的喜悅感隨即環繞身心，像是生命中一些原本簡單卻極難察覺的歡樂感被重新鏈接。在這裡，親切的微笑比熱帶氣候更讓人感到溫暖。

沿着珊瑚海岸的公路行駛，我們的車從南迪去蘇瓦。透過車窗望去，海面在燦爛陽光下，不斷地變幻着色彩。透明度極高的水質，被水底繽紛的珊瑚和五彩的熱帶魚染成了彩色。

Ako的車開得很猛，幾次我們都忍不住叫她停下來。奔向海邊，走上沙灘。近岸的水都不深，能看見美麗的魚群自在游弋。遠處的海浪一波又一波地湧上來，卻被衛士一樣的珊瑚礁阻止在外海。你才明白，原來珊瑚礁就是這樣保護着海岸免受侵蝕。

作為首都，蘇瓦只有一個多世紀的歷史，而那座英國殖民色彩濃郁的Grand Pacific酒店剛剛跨越百年。50多年前英女王伊麗莎白二世訪問斐濟時就在這間酒店停留，夕陽依舊餘暉在房間的落地玻璃門上。

相信伊麗莎白二世也不會忘記這個島國的過往。那是19世紀中葉，一個充滿傳教熱誠的英國牧師貝克不顧朋友的勸阻，獨身上島，後來遭遇土人被砍殺，活活丟進大鍋裡烹煮。土人根據不同的等級分食他，最後吃得乾乾淨淨，僅僅留下一雙怎麼也啃不動的靴子。

看到那雙靴子，是在斐濟博物館裡。靴子已經殘缺不全，與貝克用過的《聖經》和梳子放在一起。面對眼前的硬木鑿子、四隻腳叉子和勺子這些食人用具，誰能想像那個本以為只存在於傳說中的人吃人野蠻行為，其實距離我們並不遙遠。

1874年斐濟成為英國殖民地之後，多數人接受過基督教的洗禮。對於祖先以前的行為，他們感到恥辱，可是很少有人願意談起這個話題。不過，斐濟博物館沒有迴避那段人類不光彩的歷史。

靜靜地坐在酒店房間的門口，空氣異常清新，沒有霞氣，也沒有污染，清朗的藍天與大海連成一線。太陽火紅的光和熱，隨着地球的轉動，在大氣層中不斷變化着色彩與溫度。望着夕陽緩緩下跌，瞬間就掉在海裡。一切歸於沉寂。海平面上留下的只有弧度。

離開蘇瓦所在的維提島，小汽艇順着岸邊衝入大海中。船頭像銳利的刀鋒切開青碧的水面，浪花在船舷兩側開放得紛紛揚揚。不到1小時就到達奧瓦勞島。這是一個很小的島，小得只有一條主幹道，你很難猜到它是斐濟的舊首都萊武卡。走在街上，商店、倉庫、碼頭、學校、警察局、教堂、報館、酒店都有歐洲和美洲建築的影響。不細看城裡各種階級人們的生活情形，也不懷想岩層般積澱下來的南太平洋島國文明，你會覺得它已經失去了昨日的喧鬧，也看不到今天的繁華，成為真正意義上的世界遺產。

Devukula是島上一個土著部落。當我們的小艇駛去時，遠遠望見不少人聚集在岸邊。一個光着上身、腰間圍着草裙的男人慢慢走向海中間，不斷地向我們招手。我們迅速拿出一塊事先準備好的長方形布(Sulu)，圍起來繫在腰間。在斐濟的正式場合，不論男女都要這樣裝扮。

小艇靠不了岸，幾個土著男人蹚水而來。臉上像是抹了一層黑，赤裸的上身被陽光曬得冒油，皮膚上的代謝製造出來的氣味，在海風中飄得很遠。他們堅持要背我們上岸，站在我們面前就彎下腰，樸實得讓我沒有拒絕的理由。

這時海螺吹響，部落裡的人打扮得像過節一樣。女人們裹着鮮艷的花裙，朱紅配着翠綠，艷黃配着紫羅蘭，藏藍配着青色，在這些搭配映襯中，她們的面龐顯得更加靚麗。手舞足蹈的孩子們，大大的眼睛裡那種白與黑沒有一點雜質，你幾乎會由這樣的眼睛想到中國的太極圖案，一樣的簡單卻深邃，像是混沌初分時天地瞬間清明的折射與光輝。

「你們是第一批進部落的外來客人。」專程上島陪我們的行政長官這樣說。他上身穿的是襯衣，下身圍的是多角裙，官員的裝扮也與百姓一樣。接着他還介紹說，「自古以來斐濟就是以部落為單位所組成的國家，今天以社區的形式取代傳統部落，每個小區的首領依然是最德高望重的酋長。」

酋長正襟危坐在露天會場的上方，祭司的致辭熱情地表達了對我們的歡迎。原始又充滿激情的儀式，在武士們舞動棍棒的吶喊中開始，表演、歌唱，直到我們飲用卡瓦水(Kava Ceremony)才結束。經過這些程序，我們才被允許進入部落。

部落都是用樹皮搭起來的茅草屋，幾乎每間茅草屋的門前都種有一棵麵包樹。那是一棵粗壯而敦實的樹杵在我的眼前。灰褐色的樹皮，闊大的葉子，樹冠伸展得像一朵美麗的蘑菇雲，誠實得在果樹結果的季節裡果實纍纍。我明白了香港那位女作家為什麼喜歡麵包樹。當地有句話「房前一棵樹，身上一塊布」，說的就是有吃又有穿。吃的就是麵包樹上的麵包果，它與芋頭、木薯一樣，都是土著的主要食物。

傳統盛宴的Lovo大餐是在海邊舉行。面前一排木頭的長桌，堆着飄香的食物。土著是非常優秀的漁夫，他們將新鮮的比目魚和螃蟹洗淨，拌上椰子汁，用椰葉包裹起來，放在事先加熱的石板上，再蓋上椰葉燒烤，一烤就是2小時。煮出來的食物帶有一股椰香味。人生中有了一次原始的體驗。

隨着木鼓敲起來，男人們舞動長矛短錘，女人們翩翩起舞。我有一種衝動，迅速加入到她們的行列中，與她們一起歌，一起舞，一起分享快樂。他們的快樂也許我觸摸不到，不過從他們的臉上，我看到真誠的笑容。有淡淡的、有羞澀的、有燦爛的，都詮釋了他們是快樂的。

有人說，2014年斐濟被調查為「幸福感最強的國家」，因為有高達93%的受訪者表示，自己快樂。

快樂，是人類精神上的一種愉悅，一種心靈上的滿足。部落近乎貧窮，土著過着在我們看來最簡單的生活。我想他們的快樂，來自心態的知足和樂天知命的生活哲學。

其實，快樂就那麼簡單。

■土著人與麵包果。 歐偉建 攝

鵬情萬里
趙鵬飛

秋天到廣州來看梅

（又叫勒杜鵑）。一入秋，內環路、各條高架橋、過街天橋，路邊的綠化帶，還有大大小小的公園，街頭巷尾人家的牆頭門楣，或紫或粉或紅的三角梅，開得洶湧澎湃，開得裊裊婷婷，開得沉靜又內斂。極易養活的三角梅，跟這座最具平民氣質的中國一線城市，極為相配。

三角梅其實並非廣州的市花，木棉花才是。不過，碗口大的正紅色木棉花，只在春天盛放。那個時節，廣州又是木蘭，又是紫薇，又是各色紫荊花爭奇鬥艷。雖貴為市花，木棉也只能如同後宮裡年老色衰的皇后一般，看着一眾年輕的嬪妃，卯足了勁爭寵，卻也無計可施。再加上木棉樹的樹身高大挺拔，有三百座，開滿三角梅的路超過了二百公里。活脫脫的一路一妊紫，一橋一驚艷，滿城皆芳華。撿個秋日裡的下午，遇着廣州天藍如洗，隨意找個地方，按下快門，一張張驚艷了時光的照片，便能為你在朋友圈贏得滿滿一屏的讚。

三角梅插枝便活，遇光即生。枝條隨意攀援，耐旱耐蔭，只要給些許滋潤，便不會辜負你一番情懷。這其實也暗合了廣州人的性格：給縷陽光就燦爛，政策鬆動就掙錢。新中國的改革開放，之所以選在這裡迸發星星之火，又從這裡燃遍中國，論起來自有一種天注定的宿命感。有人憑一碗狀元及第粥，便體察到廣州人務實精明又不失靈活的個性。而今，看着一城如火如荼的三角梅，我也覺得用此花來解語廣州人，竟也妥帖得如同天衣無縫。

那時候總出差，一兩周不能回來是常有的。陽台上那棵三角梅，性子實在是柔順，不管是否能按時澆灌，只要回來一開房門，迎着走廊裡的穿堂風，便看見一水兒的綠葉粉紅裊裊婷婷。再沉重的雙腿也瞬時輕盈了許多。放下行李，即刻拿起噴壺，彌補那些時日對它的虧欠。

論起廣州的三角梅，開得盛又好看的幾個地方，要數廣州大道、東風路、達道路、新河浦、二沙島一帶，還有內環路的高架橋。尤其是廣州大道、東風路上的那些瀑布一樣的花簇，順着橋階和橋欄，潮水似的傾瀉下來。莫說橋上的行人，忍不住要掏出手機頻頻留影，就連橋下駕着車子的惜花之人，也是技癢難耐，四下眼裡打量，盼着能有位泊車，好走上橋一親芳澤。眼前的繁花勝景，正應了詩人卞之琳的名句：「你在橋上看風景，看風景的人在樓上看你」。

聽園林部門工作的朋友說，在廣州，開滿三角梅的橋，論起廣州的三角梅，開得盛又好看的幾個地方，要數廣州大道、東風路、達道路、新河浦、二沙島一帶，還有內環路的高架橋。尤其是廣州大道、東風路上的那些瀑布一樣的花簇，順着橋階和橋欄，潮水似的傾瀉下來。莫說橋上的行人，忍不住要掏出手機頻頻留影，就連橋下駕着車子的惜花之人，也是技癢難耐，四下眼裡打量，盼着能有位泊車，好走上橋一親芳澤。眼前的繁花勝景，正應了詩人卞之琳的名句：「你在橋上看風景，看風景的人在樓上看你」。

翠袖乾坤
查小欣

鄭秀文爆減肥血淚史

百變天后鄭秀文自爆正在籌備兩本新書，一本是減肥書，回憶她的減肥血淚史，一本是烹飪書，分享作為新手「煮婦」的失敗經驗。

有意出減肥書，她表示：「我想寫減肥書很久，因很多女人問我幾時會出減肥書？我想跟她們講，減肥最需要是毅力，我在減肥方面有說服力，會與大家分享當中的心路歷程及方法，我那時不吃東西，天天食風，但這不是好方法，最健康是要適量運動和飲食，我寫時感到很震撼，心路歷程似血淚史，邊寫邊落淚。」

鄭秀文初出道時有點BB肥，但不算是太肥妹，為了事業，她拚命修身，卻用錯方法，令自己長期捱餓，吃低卡路里食物，工作過勞，忽略了健康，加上體力透支，終於出事，在拍攝電影《長恨歌》期間，患上腮腺炎，更引發了情緒病，需靜養兩年，調理身體及治理抑鬱症。她痊癒復出，接受我訪問時，她披露心態上的轉變：「從前看輸贏看得太重，什麼也要贏，給自己巨大壓力，現在想通了，不再強迫自己。」她同時愛上運動，經常在微博放上跑步照片，非常健康。

「捱餓」無疑是最簡單方便的減肥方法，也是最損健康的做法，長期忍口不吃，會令人沮喪，情緒變差，加上休息少，身體免疫力自然降低，以至百病叢生，正確方法應如現在生龍活虎的鄭秀文般，均衡飲食，多做運動燃燒卡路里，令腦部分泌出使人快樂的安多芬。

少女藝人曾向我透露，為要出騷體態纖瘦，會提前三日節食，每天只飲水和食微量蔬菜，出騷早上為消水腫，會服去水丸排走身體多餘水分，十分傷腎。

藝人不惜為瘦賠上健康，全因為傳媒、觀眾容不下多出的一份肉，鄭秀文的減肥血淚史不單可指導愛美之人用正確方法減肥，更提醒外界別一味要藝人瘦瘦瘦。

路地觀察
湯禎兆

調味料變護膚品

因為太太買了薑黃粉給我們一家刷牙，於是她再去發掘一下薑黃的好處。畢竟這麼大瓶才不到十元八塊，真的可盡情揮霍。

薑黃是很多國家鍾情的香料，入饌相當不錯，除了味道好，是很好的抗炎劑，也屬近代抗癌的聖物。此外，常吃對風濕、關節痛、糖尿、高膽固醇、抗抑鬱、老人癡呆等都有好處。薑黃對肝排毒及消化系統健康有正面效果。若有傷口，包括燒傷，放些薑黃粉在傷口，便能加速癒合。

我們很喜歡用薑黃油給孩子搽腳底，以刺激身體的免疫系統。

說回今趟買的薑黃粉，主要用作刷牙。我的千年茶漬竟然在用後三天開始褪色，效果比梳打粉快，而且很多人怕梳打粉會磨蝕牙齒，薑黃粉質感較軟，可以少了這重擔憂。很多人一聽以為會刷得牙變黃，你試試便知道——黃的是牙刷，你的牙只會愈來愈白！

我們還找到薑黃竟能去毛髮，例如女生很怕的上唇汗毛，加水後敷幾天，已少了百分之五十，網上有不少人分享更是永久的效果！而且也有美白效果，這方面我能作證，因為太太的皮膚的確白皙了！

此外還可加檸檬汁和薄荷葉，就變成去黑頭配方。其他常用的「調味料護膚品」還有玉桂粉，也是去黑頭收毛孔的聖物。

其他網上的配方包括薑黃加橄欖油，敷在頭上可去頭皮。還有扭傷的話，以薑黃與鹽包敷着，可消炎且加速康復。

入饌的話，除了用作煮咖喱外，也可以放到雞蛋沙律上調味，或用薑黃焗白汁西蘭花，都很好吃。若與肉一起烤焗，更有效阻止致癌物形成。脂肪能加強身體吸收薑黃的能力，故也建議與肥肉一起吃。另外，黑胡椒也能幫助薑黃被身體吸收。

再進取一點，也可以用薑黃做蛋糕及麵包，網上有不少食譜，現在流行麵包機，加幾匙薑黃粉，味道不錯。