

思旋天地

中華民族自古以來是崇尚忠孝仁義、和諧團結的族群，尤其是成功人士。曾記得前國家主席江澤民時代，當兩會在京舉行時，江主席曾在會上與港澳政協委員會晤。當然，他除了論述國家大事外，還特別溫馨地提起他故鄉江蘇揚州的故事。濃濃深情背誦唐朝詩人杜牧的一首名詩：「二十四橋明月夜，玉人何處教吹簫。」意境之美，由江主席口中誦出，更令聽者嚮往不已。有親到一睹揚州二十四橋明月夜之衝動。思旋其後親到揚州一訪。水鄉揚州，景色怡人，流水潺潺，古色古香之紅船令人時光倒流回到古時。遍訪揚州眾小橋，獨不見二十四橋，誠憾事也。

慎終追遠的重陽節

合家團圓歡聚的八月十五中秋節剛過後，又到九月初九重陽節的到來。秋高氣爽的重陽節，是登高旅行的好日子。其實，重陽節有另一種意義，是孝子賢孫慎終追遠的時刻，不但孝子賢孫去祭祖，在本港亦有眾多鄉團組織舉行公祭先人的活動。香港嘉應商會易名後現是香港梅州總商會，由會長曾智明領導下，十月九日舉行公祭梅江先人的活動。思旋未克出席因與家人往家鄉拜祭祖墳及墓，一盡孝子賢孫表孝心，順道品嚐客家美食，一舉兩得，一樂也。

重陽節香港有假期，在假期前香港股市在十月初因逢內地九日長假，「北水」暫停南下，原受內地消息影響暫欠奉，卻受歐美金融市場消息的影響，尤其是匯市，英鎊跌，市場風雨吹擊下起波瀾，香港股市時升時跌，總算平穩。事實上，港幣與美元聯繫率掛鉤，港幣在貨幣市場運算高，對外來資金特別是對內地資金有吸引力。近月來香港無論股市樓市都有起色，投資者認為手中拿着磚頭總比紙幣妥當。特別是十月一日開始，人民幣正式加入特別提款權，入籃適向國際化，開創了人民幣國際化新階段，新里程碑。相信香港由於是離岸人民幣最大的市場，因此人民幣入籃，鞏固了香港國際金融中心的地位。當然，市場預期可能出現扭曲，恐匯率動盪，期待中央當局提高警惕，對可能出現之風險預謀對策，更恐國際間分子挑起風浪，影響外匯市場穩定。而作為人民幣邁向國際間聯絡人的香港，更應當多謀慮策，令港元與人民幣共贏。

趙式浩談家人

在很多慈善活動之中，我都曾遇上趙世曾先生長子趙式浩(Howard)的生日慶祝。她每次提起兒子都一臉滿足，「當年Howard讀小學，我和他到漢堡包店用膳，很辛苦才找到兩個位子，至我取來食物，他已將座位讓給了兩位老人家，兒子有這樣的愛心，我感到好欣慰啊！」

式浩三四歲時，母親找到了真愛嫁到美國去了，他被安排留在父親身邊直至十七歲到美國留學，這位非一般的富二代直言：「可能在眾人心目中父親是個花花公子，不願意結婚，我卻感覺沒有問題，好過娶了太太之後，外面有十個女人。」話雖如此，實在私底下，趙世曾先生非常贊成子女結婚，女的要早點嫁個好老公，男的要在四十歲後，Howard的答應就是對父親的一種孝順和尊重，免得家破人亡。今年他剛八十歲了，我不希望爸爸走不動才抱孫，樂見家中三代同堂，他弄孫為樂。女朋友也有同一想法，一步一步來，現階段未有打算再生，將來在適當之時一定會結婚，因為自己是個傳統的男人。

趙式浩(左) 作者提供



式浩三歲時，母親找到了真愛嫁到美國去了，他被安排留在父親身邊直至十七歲到美國留學，這位非一般的富二代直言：「可能在眾人心目中父親是個花花公子，不願意結婚，我卻感覺沒有問題，好過娶了太太之後，外面有十個女人。」話雖如此，實在私底下，趙世曾先生非常贊成子女結婚，女的要早點嫁個好老公，男的要在四十歲後，Howard的答應就是對父親的一種孝順和尊重，免得家破人亡。今年他剛八十歲了，我不希望爸爸走不動才抱孫，樂見家中三代同堂，他弄孫為樂。女朋友也有同一想法，一步一步來，現階段未有打算再生，將來在適當之時一定會結婚，因為自己是個傳統的男人。

民主是否全部管治權由人民作主?

當然，這顯然是民主的最高境界和最高的層次，但也應該先衡量當地人民的智商和能力是否已達到這些標準才可能落實的。但有些政棍一開口便說民主就是應該由人民當家作主！絲毫不提那些人民的水準是否已達到這層次。本人看見一些青少年，連自己的生活也要依靠父母，其或從未以自己的學識前和能力去搞獨立運動，但傳媒諸君也從來不採訪他們有何大計或謀略，便封他們為獨立主柱。

夢園

當然，這顯然是民主的最高境界和最高的層次，但也應該先衡量當地人民的智商和能力是否已達到這些標準才可能落實的。但有些政棍一開口便說民主就是應該由人民當家作主！絲毫不提那些人民的水準是否已達到這層次。本人看見一些青少年，連自己的生活也要依靠父母，其或從未以自己的學識前和能力去搞獨立運動，但傳媒諸君也從來不採訪他們有何大計或謀略，便封他們為獨立主柱。

生活好了，為何健康卻差了?

老年人在一起，最常談的話題之一就是疾病與健康。最近我們十幾位老友聚會，又就健康問題展開了討論。報人老彭是個「老病號」。他說，他父親一生務農，住的是冬寒夏熱的破草房，平常吃的是瓜乾、窩頭加青菜，年成不好時糠菜半年糧，連肚子都填不飽。可是他一輩子健康康康，很少生病，70多歲還能下地幹活，一直活到89歲無疾而終。如今他住着冬有暖氣、夏有空調的150多平方的大房子；吃的是精米白麵，常年魚肉不缺、蛋奶不斷，還有各種各樣的保健品、營養品；平時家務由保姆包辦，出門有汽車代步。可是今年才60出頭的他，已身患糖尿病、肺氣腫、心臟病等多種疾病，生活難以自理，連走路都感到困難。這種現象，在另外幾個老夥伴身上也不同程度的存在着。因而大家都感到困惑不解：為何生活水平提高了，醫療條件好了，健康反而更差了？

全世界已經有3,450萬人死於非傳染性疾病，其中死於「富貴病」的人佔當年全世界死亡人數的65%。在一些發達國家，「富貴病」已成為人類生命的第一大殺手。在一些原來貧窮卻很快富裕起來的國家或地區，這一現象尤為突出。隨着西方「文明生活方式」的傳入和氾濫，富裕生活所造成的健康危害日益嚴重。比如，20世紀中期以來，整個南太平洋群島已根除了饑荒。這一地區空氣清新，風景優美，沒有污染，島上的居民健康長壽，生活無憂。但流行病學家卻發現，空前的富裕和迅速西化的生活方式使島上居民的固有傳統銷聲匿跡，而早已成為西方人殺手的糖尿病、心臟病和高血壓卻在迅速蔓延，島上人的健康狀況每況愈下，白髮人送黑髮人的葬禮非常普遍。密克羅尼西亞轄區內的克斯拉島曾是一個強大的王國，島上的每個家庭都非常富裕。然而調查發現島上竟有85%的人患有肥胖症，其中糖尿病患者竟佔四分之一，高血壓超過三分之二！許多年輕人在20歲就患有輕微心臟病、心血管病。克斯拉島副總督曾坦誠地說：「我們前往密克羅尼西亞以外地區的原因是為當地人求醫買藥，這裡的糖尿病、心臟病和高血壓患者如島上的椰子一樣多。」顯然，正是生活的富裕和不當的生活方式，摧毀了島上人的健康。

中國雖是發展中國家，但情況也不容樂觀。最新的流行病發病情況表明，隨着生活水平的不斷提高和生活方式的改變，中國人「富貴病」的發病率正日益走高，目前中國有高血壓患者1.6億到2億、脂肪肝患者1.3億、糖尿病患者5,000萬至7,000萬……上海市有關部門曾對該市延吉社區的10萬人口進行全覆蓋、大樣本的調查，結果顯示：該社區高血壓發病率為17%，與國外報道的18%相近、冠心病患病率為6.2%、高血脂患病率為1.9%、糖尿病患病率2.8%和肥胖症的患病率為5.3%。相反，在一些經濟欠發達地區，這種「富貴病」的發病率卻低得多。以上事例充分說明，富裕的生活是一把「雙刃劍」，它既能給人們帶來幸福，同時又能給健康造成危害，破壞了幸福。那麼，它又是怎危害人類健康的呢？通過深入研究，科學家發現，富裕能從五方面摧毀人的健康：一是過度使用和依賴電腦，使大腦逐漸閒置起來，造成大腦的退化，同時還會給我們的身心帶來諸多危害，如視力下降、頭痛、腰背痛、形成深靜脈血栓、上肢功能障礙、引起中樞神經失調等；二是長期以車代步，缺乏運動，身體會出現高脂肪、高血壓、高膽固醇的「三高」，帶來肥胖症、心臟病、糖尿病等疾病。同時會使免疫力下降，某些疾病和病毒不能得到有效免疫而誘發猝死；

三是長期食用過於精細的食物，會造成人體必需的微量元素、維生素和植物纖維的缺失，帶來很多疾病。比如常見的便秘，就容易使毒素和病菌大量在腸道中滋生，被人體吸收，使人體內毒素增多，加重肝臟和腎臟的負擔，久而久之，肝腎功能就會受到影響。缺少維生素和微量元素還會影響各器官的正常功能，尤其使腸胃變得脆弱，一有「風吹草動」，腸胃便難以承受；四是長期生活在有空調的環境裡，很少出汗，使排毒的汗腺閒置起來，體內積累的毒素排不出去，就會生病，使人變得弱不禁風；再來是開着空調的房間或車內，門窗緊閉，空氣不流通，毒物、細菌就會大量聚集。在這樣的環境下，人體也極易生病；五是一有病就打針吃藥，這會使免疫系統受到破壞，人的免疫力大大降低，疾病更易乘虛而入。而且，過分依賴藥物還會成為藥物的奴隸，不但離開藥物就難以生存，藥物的副作用還會成為新的致病因素。同樣，頻繁的輸液、掛吊瓶，不但對病情不利，還可能對身體造成更大破壞。至於富裕生活帶來對能源的過度消耗和開發，對生態環境的嚴重破壞，也都直接影響着人類的健康，降低了人類的生存質量。可以說，人類遭遇的許多突發性自然災害，都直接或間接地與富裕起來的生活方式有關。聽了張大夫的講解，大家頓有耳目一新、恍然大悟之感。那位報人老彭體會最深，他深感觸地說：「看來要想健康，必須走出『養尊處優』、靠藥物養生的誤區，真正邁開腿，管好嘴，以一種新的生活方式去跟疾病鬥爭，過好幸福的晚年。」他的話，也道出了大家的共同心聲。

看副總統候選人辯論

賽後分析，彭斯略略大概幾點。一是凸顯穩重謙厚的個性，以補特朗普的浮躁。二是向選民解釋政綱，這是有口說無憑的浮誇絕對做不到的。三是不跟對手苦戰，因為部分特朗普罵人的言論確是很難開脫，那就乾脆不答，但厲害的是他竟能以「特朗普不像希拉和凱恩般是老練的政客」為藉口，反過來說特朗普只是說出美國人心中話，大部分美國人都會明白特朗普的意思云云，好一招避重就輕。四是非常到家的聲線語氣、表情、眼神和態度，他聲音輕而有力，讓人覺得舒服誠懇，不常打斷對手發言，偶爾「搶味」也不會大叫大嚷，反而凱恩就因頻頻「搶味」惹人煩厭以致在民調失分；彭斯當過幾年電台節目主持，怪不得這樣到家。彭斯發言時，他知道鏡頭也對着他，不時用搖頭、皺眉、微笑去表達立場，凱恩就沒他做得細緻。然而彭斯最厲害的是始終一條：無論對手怎樣罵特朗普，他都強調特朗普是直接和美國群眾說話，群眾明白他，不必你們這班政客認同。這文見報時，特朗普和希拉第二次辯論應已有結果，或已沒人再談彭斯，更要特別此一記。

英式社會主義

英國在野(或反對黨)工黨具有英國特色的社會主義，成為「兄弟國家」，華人社會當然非常關注。工黨的競選政綱，一九九二年起不再提社會主義，不強調工業國有化，接受政府干預的自由市場經濟，繼續強調財富再分配，主要財手段是加稅。這「第三條道路」，有人稱之「社會民主主義」，曾令工黨再度掌權。現在提出「二十一世紀社會主義」，除了承諾全民就業、大建公私房屋，人人有書讀、加強國民保健服務、對外終止武力干預等等外，最實惠的，是提高最低生活收入保障，到二零二零年，時薪應達到十鎊或以上(目前是七點二鎊)，對比香港最低時薪三十二點五港元，的確非常吸引。眾所周知，在發達國家推行社會主義運動並不容易，好消息是，英國人不像中國人那麼努力儲蓄，據最新調查，三分一的成年人，可動用的應繳錢不到一百鎊，窮得很呀。

遠去而不遺忘的歷史

不久前，在香港，我得到了胡宗南將軍之子胡為真先生贈送的一本《胡宗南將軍圖文傳》。打開這本書，我潸然淚下，沉澱於心中的家國情懷泛然於胸臆，提筆作此文時，既慨歎中國過去這百年歷史的顛沛與滄桑，同時也將我這個台灣外省人的民國記憶進行了一次心靈梳理。胡宗南是浙江人。一九二四年孫中山先生在廣州建立中國國民黨陸軍軍官學校，即赫赫有名的黃埔軍校。胡宗南南下廣東報考黃埔，成為第一期學生，由此開始自己的軍人生涯。二十世紀的中國內憂外患，日本軍國主義對中國的侵略讓中國幾乎陷入了絕境。在整個《胡宗南將軍圖文傳》中，最為讓我心緒澎湃的，乃是關於抗戰的描述。抗戰是中華民族的生死存亡之戰，全國上下無分南北、人無分畛域，皆以抗戰救國為最高準則。毫無疑問，胡宗南將軍是抗戰的參與者。在一九三七年淞滬會戰中，胡宗南將軍在八月底率領第一軍全軍開赴上海，與日軍作戰。在戰鬥中，第一軍的第一師團長楊傑、李友梅殉國，全師營以下官兵傷亡達到八成；第七十八師營、連長幾乎全部陣亡。

書聲

來，第一軍擴編為第十七軍團，胡宗南將軍成為團長。在抗戰中，蘭封會戰、中條山會戰、支援武漢會戰、抵禦日軍一九四四年發動的「一號攻擊」、豫西鄂北會戰，胡宗南都親力參與。抗戰中，胡宗南組織建立了中央軍校第七分校。這所學校為抗戰培養了大量的軍事人才。彼時流亡中國的韓國獨立運動志士組織韓國光復軍，其軍事訓練與裝備工作，也是在西安進行。第七分校也為韓國光復軍培養了不少軍事幹部。正因為如此，一九九九年八月十五日，在韓國的光復節活動中，時任韓國總統金大中將韓國的建國獨立勳章頒發給了胡宗南之子胡為真，以緬懷其父的歷史功績。同為台灣的外省人，我與胡宗南將軍之子金胡為真小姐有着深厚的友誼。在小女出國時，胡為真親臨機場致賀。在我們心中，抗戰是一段能夠忘卻的悲壯歷史。這段歷史，源自第二代的台灣外省人中的中華情懷，是對先輩的靜思。這樣一段屬於中華民族共同記憶的歷史，可以遠去，但不能遺忘，因為這也是海峽兩岸的中國人共同擁有的寶貴精神資產。

英式社會主義

英國在野(或反對黨)工黨具有英國特色的社會主義，成為「兄弟國家」，華人社會當然非常關注。工黨的競選政綱，一九九二年起不再提社會主義，不強調工業國有化，接受政府干預的自由市場經濟，繼續強調財富再分配，主要財手段是加稅。這「第三條道路」，有人稱之「社會民主主義」，曾令工黨再度掌權。現在提出「二十一世紀社會主義」，除了承諾全民就業、大建公私房屋，人人有書讀、加強國民保健服務、對外終止武力干預等等外，最實惠的，是提高最低生活收入保障，到二零二零年，時薪應達到十鎊或以上(目前是七點二鎊)，對比香港最低時薪三十二點五港元，的確非常吸引。眾所周知，在發達國家推行社會主義運動並不容易，好消息是，英國人不像中國人那麼努力儲蓄，據最新調查，三分一的成年人，可動用的應繳錢不到一百鎊，窮得很呀。

英式社會主義

英國在野(或反對黨)工黨具有英國特色的社會主義，成為「兄弟國家」，華人社會當然非常關注。工黨的競選政綱，一九九二年起不再提社會主義，不強調工業國有化，接受政府干預的自由市場經濟，繼續強調財富再分配，主要財手段是加稅。這「第三條道路」，有人稱之「社會民主主義」，曾令工黨再度掌權。現在提出「二十一世紀社會主義」，除了承諾全民就業、大建公私房屋，人人有書讀、加強國民保健服務、對外終止武力干預等等外，最實惠的，是提高最低生活收入保障，到二零二零年，時薪應達到十鎊或以上(目前是七點二鎊)，對比香港最低時薪三十二點五港元，的確非常吸引。眾所周知，在發達國家推行社會主義運動並不容易，好消息是，英國人不像中國人那麼努力儲蓄，據最新調查，三分一的成年人，可動用的應繳錢不到一百鎊，窮得很呀。

英式社會主義

英國在野(或反對黨)工黨具有英國特色的社會主義，成為「兄弟國家」，華人社會當然非常關注。工黨的競選政綱，一九九二年起不再提社會主義，不強調工業國有化，接受政府干預的自由市場經濟，繼續強調財富再分配，主要財手段是加稅。這「第三條道路」，有人稱之「社會民主主義」，曾令工黨再度掌權。現在提出「二十一世紀社會主義」，除了承諾全民就業、大建公私房屋，人人有書讀、加強國民保健服務、對外終止武力干預等等外，最實惠的，是提高最低生活收入保障，到二零二零年，時薪應達到十鎊或以上(目前是七點二鎊)，對比香港最低時薪三十二點五港元，的確非常吸引。眾所周知，在發達國家推行社會主義運動並不容易，好消息是，英國人不像中國人那麼努力儲蓄，據最新調查，三分一的成年人，可動用的應繳錢不到一百鎊，窮得很呀。

英式社會主義

英國在野(或反對黨)工黨具有英國特色的社會主義，成為「兄弟國家」，華人社會當然非常關注。工黨的競選政綱，一九九二年起不再提社會主義，不強調工業國有化，接受政府干預的自由市場經濟，繼續強調財富再分配，主要財手段是加稅。這「第三條道路」，有人稱之「社會民主主義」，曾令工黨再度掌權。現在提出「二十一世紀社會主義」，除了承諾全民就業、大建公私房屋，人人有書讀、加強國民保健服務、對外終止武力干預等等外，最實惠的，是提高最低生活收入保障，到二零二零年，時薪應達到十鎊或以上(目前是七點二鎊)，對比香港最低時薪三十二點五港元，的確非常吸引。眾所周知，在發達國家推行社會主義運動並不容易，好消息是，英國人不像中國人那麼努力儲蓄，據最新調查，三分一的成年人，可動用的應繳錢不到一百鎊，窮得很呀。