思旋天地 思旋

要以史爲鑑

與大家分享一個小豬的故事，小豬總覺得自己身體圓圓，不像猴子靈活；樣子醜醜，不像小兔妹雪白可愛；四肢短短，不像小馬哥英武。小豬愈來愈討厭「豬」，決心改造自己，先從名字開始，改名叫「不是豬」吧，這樣大家都清楚自己「不是豬」，接着當然穿起白毛衫，加兩雙五吋高跟鞋，瞬間變成一隻「白毛長腿不是豬」的動物，滿心歡喜地回家去。豬媽喊着：「小豬快洗手吃飯了。」小豬非常生氣地道：「媽，你看不到嗎？我換了衣，穿了鞋，還改了名，以後就不再是一頭豬了。我們家族世世代代被人嫌棄，老土又不得人喜愛，你也趕快換個身份吧。你看我現在叫『白毛長腿不是豬』多高級。」小豬的結局如何，套用一句網上潮語：「你的心態如何，你的命運必如何。」

新一屆立法會議員宣誓在整個華人社會捲起民族風暴，大家也沒有逃避歷史，只是大家心態不一。議員地位超然，否則怎能輕易揮動着權力寶劍，向廣大弱勢市民刺中民族要害。教書的人常言：「罵你因為想你好。」看過立法會宣誓鬧劇，罵不出半句，因為「孺子可教」不是孺子可教與否，是帶着幾萬人的希望入議會，每月穩袋十多萬薪津，不是小孩子吧。幾位年輕議員侮辱行為不可原諒，短短幾天迅速把全球華人團結起來，把整個民族從內心不想回憶的瘡疤掘出來，讓你從新淌血，從新面對歷史，以史為鑑。有人說大家是否「玻璃心」，沒有半點幽默感？一知半解才以為國恥是可以開玩笑。也有人說如果真的痛恨日本人，為什麼還用日本貨，還去日本旅遊？以怨報怨不是中國文化，以史為鑑不是讓人痛恨敵人，而是讓自己更加強大，更懂得尊重別人。

抓緊教育下一代認識歷史的機會，悲憤之餘，快找資料，日軍侵華殘酷歲月，有大量圖片、書本、舊人記錄。拿國恥來開玩笑，可恥！

隨想國 興國

穿越

看連續劇和電影，觀眾看到時空穿越時，都覺得用這樣的橋段如果用得好，會令人大呼過癮。想想看，一個二十一世紀的現代人，穿越到古代去，那個年代的歷史又是自己讀書時熟讀的，那麼在關鍵時刻，能否改變當時人的命運？因為那已經是鐵一般的歷史事實，無論用什麼方法，那道軌跡都必然是那樣發展的，所以用了二十一世紀的科技方法，也絕不能改變，因此編劇和導演的功力，用怎樣的橋段來解說，就成為連續劇和電影受不受歡迎的關鍵了。

其實，我們平常看電視新聞，就可以說是一種時空穿越了。因為從電視畫面看到的外國新聞，已經是發生了的事，那豈不是一種穿越？只是這時空的範圍太小兒科罷了。

喜歡閱讀的人，事實上是無時無刻不在穿越的。特別是喜歡讀歷史和歷史小說的人，只要一拿起書本，就走進穿越的世界，到達歷史小說背景時代去了。讀司馬遷的《史記》，讀到〈刺客列傳〉時，如果不能有時空穿越感，就不能體會「士為知己者死，女為悅己者容」的思想，更不能體會豫讓一定要替智伯復仇的決心，也不能體會豫讓復仇無望時，要趙襄子脫下長袍，「三躍而擊之」的沉痛。

在我們的生活上，當引用《史記》裡說的「風蕭蕭兮易水寒，壯士一去兮不復還」的時候，我們的心中是否會浮現高漸離擊筑，荊軻和而歌之的悲涼感覺？這不是時空穿越又是什麼？

旅遊，如果不是為了純賞風景和購物，事實上也是一種時空穿越的方式，不然走進博物館去的目的是什麼？聽音樂又何嘗不是一種穿越，當你聆聽今年諾貝爾文學獎得主卜戴倫的《隨風飄逝》時，你腦海中不是會浮現當年越戰的光景嗎？

琴台客聚 伍呆呆

被玩壞了的漢語

近日總是聽到周邊的人說話間提到「藍瘦、香菇」，聽了幾次不明其意，又不好意思詢問，於是上網搜索了一下。這一搜索還真讓我「香菇」了。

原來，據說「藍瘦、香菇」的來源是一位說不準普通話的廣西男子在失戀後錄下並放在網上的視頻，其吐字不清的原意是「難受、想哭」。結果這個因為吐字不清而來的詞語迅速火遍了大江南北，幾乎一打開朋友圈就能看到朋友們發的各種與「藍瘦、香菇」相關聯的或者套用「藍瘦、香菇」的文字內容。

我女兒時不時會發一些時下流行的網絡熱詞給我，生怕不喜接近網絡的我落伍了，寫不出與時俱進的文章來。而我每次面對她發來的那些「666」、「狗帶」、「萌萌噠」、「麼麼噠」、「城會玩」、「然並卵」等等總是一頭霧水，一臉「懵逼」，一肚子不知其所以然。

最近又聽說退休的語文老師老王也被他的兒子批評太落伍，患上了現代語言表達障礙症。有着近四十年教齡的老王不服氣之餘，接受了兒子所謂關於現代漢語的考試，結果十道題答錯了八道，原因是他根本不知道現今的開會叫「論壇」、現今的瘦弱及體質差叫「骨感」、現今的包工頭叫「項目經理」。於是老王被他的兒子鑒定為接近「思想僵化、知識退化、臟器老化、等待火化」的四化老人。老王感嘆自己教了一輩子書，當了幾十年的語文老師，怎麼在兒子眼裡就成了有現代語言表達障礙症的四化老人了呢？

記得我小時候上學，語文老師對我們的遣詞造句要求都相當的嚴格，但凡有一點點的邏輯錯誤，都會要求我們重寫，一點點的錯別字和標點符號的使用不當，也都毫不留情地不放過。那時候沒有電腦打字，手寫的時候錯了，就算只有一筆一劃，也會被老師仔細糾正過來。長此以往，對文字逐漸地形成了嚴肅、認真的尊崇，有了半點錯誤也會讓自己心裡添堵。

當下網絡熱詞的來源大多屬於錯別字的諧音，或者是方言的諧音，網民們熱衷於將錯就錯，掀起一個又一個熱詞的高潮，讓錯誤的詞語一出世便馬上流行起來。成年人有着正常的判斷力倒也罷了，他們會把網絡熱詞當作是一種時髦的消遣，流行過去便煙消雲散，並不造成或好或壞的影響。而一些年幼的孩子們在無人引導、不明真相的情況下會有所誤解，習慣了網絡熱詞，正常的詞語反倒不會用了。時常聽到一些中學生形容各種心情，歸納起來只有一個詞「感動」，用流行的網絡語言來說便是「簡單粗暴」。

孩子們不單談吐間滿口的網絡用語，下筆寫作行文時也沒有想像力，沒有創意，只有千篇一律的格式和枯燥的詞句，以及不上網搜索就看不懂的言語，實在是令人堪憂，以至於「藍瘦、香菇」。

文字於人類，就像人類的基因一樣，需要有一定的穩定性。網絡熱詞讓我們看到許許多多的人對自己的母體文化缺乏應有的認知和尊重，為了一時的暢快，隨意地給它妝扮、整容，逐漸地失去了它的根源，失去了它的傳承，如果連文字的根源都失去了，一個民族的走向可想而知。

以諧音和錯別字為基礎的網絡語言，可以盛極一時，可以取悅一時，最終是速朽的，朽敗之後還剩下什麼，真是「細思極恐」了。

百家廊 馬承鈞

大醫仁心

美國思想家艾默生說：「健康是人生的第一財富。」今天我才真正領教個中意義。

1996年秋，筆者在報社例行體檢時查出糖尿病，血糖高達29毫摩爾/升(1 mmol/L)，隨即住院治療，數月後「病癒出院」。後來無意中得知：該院使用的降糖中成藥其實就是將廣州產的「消渴丸」加工成形體較大的藥丸，所謂「病癒出院」不過是靠大劑量藥物將血糖壓至可控範圍而已。

二十載彈指一揮間。有道是20年間我一直服用二甲雙胍、格列美脲等口服藥，血糖卻時好時壞，忽高忽低，空腹血糖常在10至15毫摩爾/升之間，後來又罹患高血壓和高血脂，靠尼福達和吲達帕胺降壓，但血壓也時高時低，動輒躥至180mmHg上下。好在我並無「三多一少」和頭暈胸悶、腰酸腿疼等症狀，自我感覺良好，思路還算敏捷，採訪寫作應對自如，故對病情並無過多憂慮，雖然併發症的擔憂仍幽靈般纏繞着我，卻一直以工作忙、再等等的「拖字訣」面對現實，始終未去醫院複查，對控制飲食和運動鍛煉的勸告也不太在意。

去年以來，不斷從各種媒體見到以「便民」、「優惠」、「特大喜訊」為旗號的「降糖奇招」，還附有全國免費400電話。我試着撥通一個400電話，對方自稱「中國糖尿病救治中心」所屬機構，推出最新研究成果「某某降糖茶」，宣稱「喝茶三天平穩降糖」、「60天根治糖尿病」，我當然不信！誰不知糖尿病乃世界性醫學難題，迄今沒有一種藥物公認能夠治癒糖尿病。再撥另一電話，對方信誓旦旦稱自己研製的「神秘湯藥」保證「一周見效，三月根治糖尿病」——又是王婆賣瓜，我當即掛斷電話。

想不到，隨後幾天陸續有遼寧、湖南、廣東、江蘇、陝西、福建、黑龍江等地陌生電話打了進來（不知他們怎麼知道我的號碼？），全都打着「愛心救助」、「惠民巨獻」或「紅牆名醫」、「同仁堂傳人」的招牌，強力推介自己的新發明、新成果：什麼「100天巧治糖尿病」、「90天絕緣糖尿病」、「兩個月讓三高徹底拜拜」、「不吃藥輕鬆告別高血糖」，其「妙方」無非是「某某茶」、「某某湯」、「某某糊」、「某某膳」，還有「原價上萬現價三千」、「保證質量貨到付款」和「最後三天機不可失」之類「特別聲明」。

我並未被潮水般湧來的「特大喜訊」沖昏頭腦。世上哪有如此的好事？倘若憑這茶、那湯就能治癒糖尿病，他們早該穩拿諾貝爾生理學醫學獎了！

日前，驚聞一位糖友因併發症被迫右腿截肢，我真的慌了。親友勸我立即上正規醫院諮詢專家，我終於在9月中旬入院就診。我去的是鄭州大學附屬鄭州中心醫院。上網得知，這家建立60年的三級甲等醫院擁有「全國百姓放心示範醫院」、「河南省人民滿意醫院」、「鄭州市職業道德建設十佳單位」等殊榮，在2014年中國省會城市綜合競爭力100強醫院榜中排名第八位。

經過整整兩天十幾項檢測，結果讓我猛嚇一跳——多種併發症已經纏身！

為我接診的專家是內分泌科主任醫師李清楚。李主任仔細審視我的各項檢測報告後沉吟道：「20年高血糖史，你來晚了！腎病變三期、大血管病變、三級高血壓、腔隙性腦梗塞、雙腎囊腫、尿蛋白、甲狀腺結節、眼底動脈硬化……這麼多併發症，您太大意啦！」

我聞知李大夫有20餘年治療糖尿病及其併發症豐富經驗，讓眾多患者化險為夷，減緩併發症，免除了截肢和透析之痛。剛剛赴慕尼黑出席了第52屆歐洲糖尿病學會年會（EASD 2016），與國外糖尿病專家作了深入交流。2003年被衛生部和中央文明辦聘為中國健康教育巡講專家，現任河南內分泌及糖尿病學會副主委，撰有多部專著和論文，獲科研成果多項。他詳細分析我的病情後說：「你用藥不對路啊，立即住院治療，今晚就用上胰島素！」

我對胰島素注射有顧慮，問能否改口服藥？他說：「你現在病況，單用口服藥不行啦，先用最新的胰島素泵，它比每天多次注射療效更好！」

飲食上我有許多盲區。譬如，聽說豆類利於降三高，我一直大量吃黃豆和豆漿，李大夫道：「你又錯了，豆類是植物蛋白，對腎病無異於雪上加霜，不能吃了！」

我提起社會上流傳的「100天根治糖尿病」之類的「降糖奇招」，李清楚嗤之以鼻：「那淨是瞎扯淡！它們真要管用，早就轟動世界、問鼎諾獎嘍！千萬別信那些毫無科學依據的騙人把戲！」

我請李清楚談談出席歐洲糖尿病年會的情況。他說，1965年首屆EASD在意大利舉行，52年來EASD已成為全球頂級學術峰會，代表當今世界糖尿病研究與治療最高成就和前沿水平。此次年會主題是「糖尿病與胰島素」。作為全球最大的糖尿病協會，EASD為全球糖尿病研究提供了10億歐元資助，培訓了兩萬多名糖尿病醫生，每年都獎勵該領域卓有貢獻的專家學者。

李主任說，德國糖尿病研究中心有300多名科學家，他們開展大量糖尿病前期、中期及妊娠期糖尿病多項臨床試驗，涉及基礎研究、臨床研究及流行病學研究等各學科，並在德國政府支持下向公眾提供各種糖尿病信息，為德國糖尿病防控作出重要貢獻。

我最關心中國糖尿病流行趨勢和治療動向。李清楚介紹，過去30年歐美糖尿病患病率漸趨平緩，中國、印度、印尼等發展中國家卻呈上升趨勢，發病年齡也大大提前。「這可能與亞洲人生活方式及腹部脂肪堆積較多有關，中國糖尿病患者更顯現胰島素抵抗情況下早期發生β細胞功能障礙。」李說：「這使國家層面的大病大數據系統尤顯重要了，針對這些情況我們要加強研究，也要進一步完善與糖尿病相關的醫療政策，更好服務眾多糖友，在延長生命的同時提高他們的生存質量。我們的宗旨是：尊重科學、刻苦攻關，為最終攻克糖尿病作出不倦努力！」

巧合的是：26年前我因車禍多處粉碎性骨折，送鄭州骨科醫院，為我手術的是青年外科醫生連鴻凱，手術很成功，術後他還常到病房探望。昨晚讀《鄭州晚報》，一篇《慈善是什麼？鄭州大學附屬鄭州中心醫院院長連鴻凱說：心存慈悲，善事常為》的文章吸引了我，一看照片有點面熟，他正是當年為我手術的連大夫！無巧不成書，我感慨：是金子總會發光！

我決心尊重醫囑，每天按時吃藥打針，按正規程序、不存僥倖安心治療。昨天李清楚查房後對我說：「兩千年前的《黃帝內經》言：『醫乃仁術，無德不醫』，大醫仁心，是為醫者的最高境界。當今醫療領域亂象叢生，各種非法虛假醫療廣告打着種種迷人旗號迷惑群眾，騙取錢財，理應嚴懲！作為醫生，我充分理解患者的痛苦與期待，一定盡責盡力；作為患者，也應相信科學，配合治療，亡羊補牢還不晚，讓併發症不再蔓延指日可待，『帶糖』長壽不是夢！」

如見勝利曙光，有這樣的專家護航，我當振作精神祛除病魔，不禁釀出一詩：

罹患三高本不幸，幸遇仁醫授真經。
經受紛擾眾生相，相信科學掃邪風，
風雨過後待彩虹！

方寸不亂 方芳

菲傭與「窗」

菲傭「不抹外窗」風波暫緩，勞工處與菲律賓駐港總領事館雙方同意，不會一刀切執行「不抹外窗」新的僱傭合約條文，解決了菲傭僱主的憂慮。

請外傭不外乎照顧家中老幼，如果今天菲傭怕危險不抹窗，明天怕爐火不煮食，後天怕被狗咬不放狗，請個身嬌肉貴的菲傭回家幹什麼？

對外傭職業安全，絕大部分外傭僱主都很緊張，人命關天，誰想家中發生意外？一家老少都在一屋子，莫說抹窗意外，爐火意外也不堪設想。外傭家居安全意識不強，僱主需加強教育。

身邊有對年輕父母，因為需要上班，日間由菲傭帶孩子，所以對菲傭奉如上賓。做滿三個月送智能手機一部；晚上陪孩子睡覺另加八百港元；為了讓菲傭全職照顧女兒，減輕菲傭工作，晚上則到父母家吃飯、洗澡，祖父母變相承擔了菲傭部分工作，當然祖父母享受兒孫之樂，也不以為苦。菲傭不需出外買菜和煮食，工作量其實不多，但仍大條道理看顧不暇。

菲律賓駐港總領事館除提出外傭「拒絕抹窗」之外，據說還向香港勞工處提議，規定本港菲傭僱主，每月向菲傭支付1,037港元膳食津貼。其實現時一般家庭已向菲傭提供三餐，菲傭負責家中煮食，與僱主吃同樣質素的飯餐，若再加膳食津貼，變相向菲傭提供「雙重膳食津貼」，對僱主甚不公平。

我曾經有過一位特別會吃的菲傭，初來的時候講明早餐提供咖啡和麵包，但不消一個月，她已經自動提升早餐質素，咖啡由原來的一般咖啡，竟進化到各款意大利咖啡，最初不以為意，後來麵包也進化到蛋撻、雞批，朋友都說我對菲傭太放任，其實我的原意是，你能做好工作，多花一些錢也無所謂。

有些菲傭投訴，僱主提供的只有餅食、麵食和剩菜，其實是不盡不實之言，香港很多人午餐不講究，家庭主婦不想浪費，吃剩菜也很普遍，肥媽教做菜也會把剩菜化為美餚，為什麼菲傭就不能吃剩菜呢？

翠袖乾坤 連盈慧

五味四方包

香港不單止是魚蛋港，還可說是麵包港，說麵包店多過魚蛋檔也不誇張，香港人對麵包的喜歡程度真是日甚一日，麵包店是早晚都擠滿顧客，早餐不離麵包，放工後晚飯未有着落前祭祭肚皮，尤其不離麵包。吾家前後左右不出百步，麵包店就已開設了好幾家。而且各家賣點不同，什麼酵素、野生……稀奇古怪的名堂都有，家家款式不同，花樣繁多，而且同一品種，味道都有不同，經營手法也各異。

基於好奇心理，各家麵包店不同品種都嘗試過了，由於店主說方包可隨個人喜好靈活調入不同餡料，能鹹能甜，塗醬夾肉，可素可葷，而且同一重量，厚薄不同，過去傳統只切八塊，現在四塊、十塊都有。

曾經心血來潮，排日光顧不同店子的方包。

別以為方包平凡不過，四四方方，賣相簡單，應該不離傳統製法，以為所有店子差異不大就錯了。先說麵粉，家家不同，口感就已不同，其中有家老牌子的，吃過多年，知道她的麵粉來自一家我們相熟的麵粉批發商，可是自從員工改換精美制服、大肆裝修加價之後，粉質已不如前，跟批發商朋友談起，才知道原來該店已改用了次一級的麵粉，店大欺客，勇氣可真不小。

同時也別以為粉質不同，味道不可能有什麼不同，就是有。有些味道甜一點，有些味道鹹一點，也有味道適中的，可是最令人「深層次」吃出有些內含牛油，有些內含豬油，吃不出什麼油的都有。麵包無油就不鬆軟，無可奈何無可避免吧，只是豬油味過濃總有點那個，岔開一筆，特別爽滑的豬腸粉，是不是也內含豬油就不得而知了。

多添牛油的價錢當然較貴，而且多出自「高級」麵包店，不然便貴得沒理由，但是牛油未必人人歡喜，沒牛油沒這個那個良心店子的方包，相對價錢自然平得多。

獨家風景 呂書練

東西方誤差

中國人是好客的民族，長期以來，我們對外國友人的幫助都銘記於心，甚至不斷宣揚其精神，最典型的例子就是二戰時期的加拿大醫生白求恩（Henry Norman Bethune）和當年到訪過延安的美國新聞界「3S」——斯特朗（Anna Louise Strong）、斯諾（Edgar Snow）和史沫特萊（Agnes Smedley）。

白求恩出生於一個教徒家庭，卻信仰共產主義，也是一位人道主義者，早在一戰期間，他就以加拿大皇家海軍中尉軍醫身份前往歐洲；到了二戰，他又作為支持國際反法西斯志願者投身西班牙內戰，並於一九三八年隨加美醫療隊攜帶藥品和手術器材來到中國，參與前線搶救工作，惜在手術中被碎骨刺傷並導致感染而病逝。雖然他來華才一年九個月，但他的奉獻精神卻打動了身邊的人，中國人也對他寄以深切的紀念，不但將他的事跡拍成電影《白求恩大夫》，也以其名字命名醫院和大學——如現已併入吉林大學的白求恩醫學部，還有同名紀念碑和紀念館。

至於多次訪問中國，並寫下大量報道和著書的「3S」也得到禮遇，中國人曾為三人專門成立「中國三S研究會」（後擴充並更名為「中國國際友人研究會」），來銘記這些曾支持中國的友人，而中國拍攝的不少電影，西方人的形象基本比較正面（侵華日軍除外），還有一些來華傳教的西方人，因為帶來一些救濟物資，往往有一種救世主般的自信，並夾雜着不自覺的優越感。

有些人回國後說的東方故事，即使無惡意，也難免帶有獵奇成分，加上文化隔閡，他們留下來的資料，對後人產生一定的負面影響，所以，在一些保守的西方人眼中，中國人要不是生活在水深火熱中，要不就是不懂文明的粗魯人，乃至今日他們口中的New Rich（暴發式富人），而這些「新富人」的冒起也對他們構成競爭壓力，於是，「唱衰中國（人）」成為其「精神勝利法」。

而自我炫耀的西方文化則透過各種商業化活動和商品，尤其是電影和廣告進入東方市場，加上龐大的新聞網絡，壟斷話語權，不動聲色地以普世價值為名，塑造了自己的形象，也保護自己的利益。

而中國人呢？過於埋頭苦幹而忽視了形象塑造和對外宣傳，常處於挨罵的被動局面，難免被人低估和誤判了。