

講養生之道談何容易？

思旋
每逢佳節大家喜愛與眾同樂，親朋戚友聚在一起飲飲吃吃是定動作，有時吃得太多也是負擔，就像工作過量一樣。在新的一年，工作、學業、家庭應好好計劃一下，但在忙碌的都市生活中，往往忽略為自己健康做好妥善安排。

中國人講求平衡，其實身體也需要平衡，人體內也有PH值，大約7.5，PH值低代表愈酸，愈高代表愈鹼，如體內酸鹼值亂了，疾病便出來了。大家不要誤會味道帶酸的食物如檸檬、楊桃、橙子等是酸性食物，其實很多水果都是鹼性的。相反，白米、肉類、啤酒等卻是酸性食物。

很多時候，因為生活壓力、熬夜、吃宵夜、不吃早餐、吃得太精緻、情緒差時也會令身體失平衡。不少專家多年來提出自然養生療法就是進食酸鹼得宜。由於人體八成為鹼性元素，所以多鹼少酸是不二法門，簡單點就是多菜少肉、多吃粗糧、少食加工精緻的食物。別忘了，水是生命之源，多喝開水能幫助身體排毒，同時調整身體PH值平衡。

現在醫療費用不斷上升，全民退休保障計劃仍存在很多需要協商事情，醞釀差不多十年的「自願醫保」計劃，雖有機會推出，但如何分擔市民醫療費用還未有定案。大家還是乖乖養生，再配合適量運

動，自然年年益壽，減少患病風險。要了解剛才提及的食物PH值，現在資訊發達，網上有不少有關酸鹼性食物討論，二零一七年已到來，為健康人生做好計劃是有其必要的。

其實，人生在不同階段，例如幼年、青年、中年及老年，必須注意在健康環境中生活，注意養生之道至為重要。不同年齡有不同的養生之道，然而，控制自己的情緒，天天都要留意。求學時期，家長不應該太催逼孩子，家長切勿做虎媽媽，令孩子從小處於被壓迫的狀態。當我們在學校畢業，走進社會，是為了尋找理想工作，甚至現在時興創業，有人竟會不自量力為求做老闆而到處融資貸款。有青年竟在求學時要上車買樓，結果是一世做了供樓奴。人到中年有少積蓄，為求生財有道，天天計劃投資策略，甚至不談戀愛，不求置家，結果當然受到父母「日俄夜俄」，變了成屋都是「白天鵝」、「黑天鵝」。

試問如此環境，你的EQ會好嗎？中年過後，老年時到了退休年齡的長者，心中所想的又更多。憂兒憂女之外，最關注的是自己的退休金夠不夠用，就算有退休金，用何種方法去保值更傷腦筋。

面對風雲變幻又波動的二零一七年，忐忑不安情緒，令人談何容易去講養生之道？

「歷史時刻」

方寸
新年假期專門坐了一趟南港島線地鐵，海怡半島人頭湧湧，像過節日一樣；連一向寧靜的鴨洲大街，也熱鬧非常，小商戶生意特好，有些年輕人說，到鴨洲大街獵奇尋古，吃些地道小吃，買些海鮮，享受漁村風味，當去長洲一樣。

南港島線開通，以後轉車多了一個選擇，對住在南區的我們，添了一份親近和關注。通車當天，海怡居民狂喜雀躍，有搶搶頭班車的說，為的是見證「歷史時刻」。南港島線在香港地鐵史上發展得很遲，正如考試叨陪末席，還有什麼「歷史時刻」可言？

不過，對南區居民來說，忍受塞車之苦足足兩代人，有些老人等不及受惠走了，有些家庭為交通不便搬遷了，有些守在海怡的連孫子都添了……他們對地鐵的期待，就好像家長不斷看到朋友的孩子先後考進了名校，自家的孩子總是考不上，盼星星，盼月亮盼了廿年，孩子都長大了，終於當上名校老學生，對他們來說確是「歷史時刻」。

香港地鐵的第一個「歷史時刻」是在一九七九年通車，首段是觀塘至石硤尾，當年通車典禮在石硤尾站舉行，有幸見證歷史時刻的嘉賓，都獲地鐵公司送出的紀念車票和一個大型銅質放大鏡以作紀念。當時列車編組只有四卡車，車資一元起，但很多人都嫌貴，因為當年巴士車資才二角錢。記得當年香港鋪建地鐵很大陣仗，整條彌敦道路面掘開建鐵路，市民忍受了很大的困擾。因為地下鐵路建在全世界人口最稠密的地區，要克服不同地質和地下水位，是艱巨的工程。

第二個「歷史時刻」是一九八零年首條過海鐵路通車，此時由中環開出的列車直達觀塘，把九龍半島和香港島連接起來。第三個「歷史時刻」應是一九八五年的港島線柴灣至金鐘，連接了香港島的由東到西。

不過，我倒認為南港島線在香港地鐵發展史上還是有它的歷史價值，因為這次採用了中國生產的無人駕駛列車在香港地鐵行走，感覺比地鐵其他路段平穩安定哩。

台灣眷村故事

書蘭
承上篇拙文之意，有讀者反映，希望我多寫一點台灣眷村的小故事。我想，故事最貼近生活，最接近人。無論是文學、藝術的創作，一旦離開了故事，就變成索然無味了。今天不妨為讀者諸君講三則有關台灣眷村的小故事。

上文提到一位傑出的人士，在這裡我就不便提出他的大名，他的童年是這樣成長的。才九歲的他，身上背着小妹妹，蹲在地上洗衣服，旁邊放着一本英文字典，他要背英文單字，還要一邊看着跑來跑去的小弟弟。他的媽媽哪裡去了呢？到醫院生產了。他的爸爸呢？當然在軍隊裡。他要照顧弟妹，還要做家务，還要到醫院照顧剛生完的媽媽和新生的妹妹。他就是這樣的勤工儉學，後來進了台灣最出名的大學，順利獲得政府的獎學金留學。

第二則的故事，是他最怕下雨天，為什麼呢？今天的我們能猜得到嗎？他說他穿的白布鞋（白飯魚）有一個洞，天氣好的時候，走起路來沒有什麼問題，但是遇到下雨天就很窘迫了，由於鞋子濕了襪子也濕了，腳底很滑，大腳趾頭不受控制，穿過了襪子和鞋子的兩個洞，伸出鞋面來了。

他在學校裡的學習成績總是拿第一名，媽媽送給他一對新的白布鞋，但是他還是繼續穿那對破洞的布鞋，因為他打算過年的時候，才穿那對新的。所以他很珍惜地，把那雙新的白布鞋放在書

架最高的地方。第三則故事是很有意思的，有一個十八歲的女孩大了肚子，媽媽問是誰搞出來的？女孩說出來以後，做媽媽的一聲號令，整個眷村的男女老幼都出來了，浩浩蕩蕩地去找那個年輕人，逼他硬是要跟女孩結婚。

大家都說眷村人團結，是有它的歷史背景，她們的男人都是軍隊的戰友，同袍的感情比親兄弟還要真摯，女人們在家裡都是互相幫助，再說他們都是來自內地的五湖四海，飄洋過海到了台灣。

筆者經常被誤認為是眷村人，其實不是！只能說是半個眷村人。

俗語說：「有錢難買少年窮。」這批在台灣眷村長大的孩子，雖然他們窮，但他們一點都不困，因為他們對未來充滿希望，有堅定的人生目標和方向。

今天香港的部分年輕人一點也不窮！但是他們困！困在自己的玻璃屋內！被一些意識形態困在自己的牢籠裡！



台灣眷村的外貌。

雄雞英武 母雞俏

翠袖
才過新曆元旦，農曆丁酉真命天子生肖的雄雞未啼，大家已急不及待說雞年了。

市面雞的海報和飾物多到鋪天蓋地，金屬塑膠彩紙等等不同質地平面和立體飾物，有硬邊圖案的、有編織的、也有花瓣拼成的，到處洋溢一片過年應景吉祥氣氛。雞的飾物設計各有心思，花樣繁多，從未見過其他生肖設計有過這麼豐富的，紅冠高聳雙翅飛揚的雄雞入畫，尤其美過孔雀。

雄雞，真的只是雄雞而已；雌雞呢，找不到！筆者一向喜歡印有雞圖案的瓷漆器皿，可惜從未見過母雞，也許設計者都脫不了傳統大男人思想，以為母雞的天職只宜窩在雞窩裡孵蛋，沒給人重視吧。

可是母雞圓渾的體形何嘗沒有美感，拉出同樣圓渾無瑕可愛的蛋，也是牠附屬的美。為什麼那些美術設計者硬是一窩風只捧威風凜凜、神采飛揚、充滿陽光氣的公雞，疏忽母雞柔順母性之美？

歌頌雄雞之餘，也不見有人提及母雞，真是好大的性別歧視，更可惡的是，母雞還長久以來給人硬派地固定了不健康的形象，往往借地諷刺某種行業的女性，殊不知母雞的人性和母性比起某些人類的母親還濃烈。

母雞吃到好味的小蟲，第一時間就呼喚小雞同享，在農村雞棚裡還

不時看到母雞帶引小雞安全過路和避風避雨，卻不曾見雄雞這樣照顧過小雞，你說母雞是不是比只知日出報曉、閒來無事閒逛、到處耀武揚威的雄雞來得可愛？

不知是否地理環境和飼料配合得好，總覺我們家鄉的雞形象可愛得多，有些國家的雞，臉容難看不在話下，而且雄的兇悍、雌的毛色暗淡，火雞更不用說了；也不知是不是有其外必有其內，我們養出來的雞臉目善良而又特別好味——說來不免有點近似煮鶴焚琴，吃到那些溫純善良為我們一時口福而犧牲的好味雞，真的忍不住停箸片刻為牠祈禱。



今年是雞年，祝大家雞年行大運。

百家廊

鍾倩
母親外出一趟，回來後咳嗽不止，我嗔怪起來：「霧霾天，你怎麼不戴口罩？」第二天，我從網上給她買了個防霧霾的口罩，逼她出門戴上，可是，依然沒起多大作用，深夜咳嗽不止。面對冬日霧霾鎖城，我們似乎只有一聲嘆息。嘆息聲中，有戰勝污染的無力感，也有人類共同的孤獨感。

「剃鬚刀走到喉結處，第二塊玻璃的破碎聲響起，余松坡手一抖，刀片尖進了皮肉。」這是徐則臣先生長篇小說《王城如海》的開篇語，余松坡是小說的主線人物，一位海歸先鋒戲劇導演，家中被人砸壞兩塊玻璃，因為霧霾太大看不清是誰，由此故事拉開序幕。

他執導的先鋒戲劇《城市啟示錄》上映後，因涉及「蠟族」而惹怒眾怒，使他成為焦點人物。一天，他在天橋上偶遇當年因他告發入獄十五年的堂兄余佳山，在滿城霧霾的籠罩下，神志不清、精神恍惚的堂兄一副流浪漢的模樣，他正在出售新鮮空氣和治霾神器。有意思的是，這一幕被眼尖的記者看見，用相機定格，發在《京華晚報》頭版，並配上略顯煽情的文字：霧霾裡也有真愛，陌生人正與賣新鮮空氣的流浪漢親切交流。一次邂逅，觸發了余松坡夢遊症，回去後頻繁發作，對抗此病的「良藥」就是音樂，余家保母羅冬雨早已掌握的「技術」——在五秒鐘內啟動留聲機黑白唱片上的《二泉映月》，他便很快恢復安靜。

小說的後半部分設置的比較巧妙：羅冬雨整理余松坡的書房，她的弟弟羅龍河無意間聞到，意外發現了多年前余導演被誤診為肺癌的時候，留下的一封信，他從中窺見事情的真相，便將流浪漢余佳山帶到余家，以為他們「重逢」牽線搭橋，沒想到好心變壞事，重逢變成「血案」，余松坡的愛人祁好出差提前回來，為了上前制止余佳山的瘋狂舉動，她倒在了血泊中。慌亂中，羅龍河拉着姐姐逃跑，在火車站羅冬雨迷途知返，義無反顧回到幼兒園接余松坡的兒子余果。霧霾沒了，風停了，她的命運也發生轉變，令人陷入深思。

可以說，兒子余果的健康是小說的第二條主線。他戴上最新款的防霧口罩，可是，他的咳嗽依然反反覆覆，成為余松坡與祁好的「心病」，牽扯他們的精力，影響他們正常的工作。帶余果去找霍大夫看病，葡萄蜂蜜水、大蒜冰糖水，輪番換着喝，給予他最精

心的呵護，付出最多的還是羅冬雨，常常半夜裡起來給他餵水、餵藥，因此與他建立了深厚的情感。這也是「血案」發生後羅冬雨自我救贖的紅線，比自然污染更難以戰勝的是精神的霧霾，抑或是人性的霧霾。

其實，涉及霧霾題材的文學作品早就存在，比如，伊塔洛·卡爾維諾的《煙雲》，講述「我」應聘到《淨化》雜誌當編輯的見聞。我認為，《煙雲》就是今天的霧霾。《煙雲》中，卡爾維諾用輕盈而簡潔的筆觸，塑造了五個人物，也代表面對污染的五種不同態度。雜誌主編兼任協會主席的科爾達，代表政府發言人，他抱怨現實的不完美，又站在道德高地接受廢墟一樣的國家，欲達到「我們是大氣污染最嚴重的城市之一，同時我們又是為這種局面付出最多的一個城市」；工會領導人奧馬爾·巴薩魯齊，他不躲避煙塵，而是要把煙塵變成內在的準則，代表思想派或革新派；魅力女友克勞迪婭，她對煙塵視而不見，沉浸在自己的生活中，而「我」卻充滿憂慮，即便在她裸體愉悅時也擔心灰塵落到他身上；而房屋租賃者瑪格麗蒂，代表多數平庸者，默默忍受灰塵，將清除灰塵視為習慣，作者把她設置為聾子，極具諷刺意義；而「成千上萬的人像阿萬德羅一樣，整整一星期在這昏暗的城市裡工作，為的就是周末能出去，對他們來說，城市已經無可救藥，城裡的一切工作都是為了製造能夠數小時擺脫城市然後再回到城裡來的手段」，阿萬德羅博士代表虛偽而病態的生活態度。

《煙雲》結尾處意味深長，「我」踏上尋找為城市人洗滌衣服的鄉下，「看見一些婦女提着籃子像去收穫葡萄一樣去草坪上收曬乾的衣服，在這一片白色之間，田野在陽光下呈現綠色，飽漲着淡藍色泡沫的水向遠處流去，雖然這一切極其平常，但對我這個只想看到某種景色的的人來說，已經足夠了。」我從中讀出一種慰藉，慰藉中透露出遮掩不住的憂傷與孤獨。每個被霧霾籠罩的人，內心都有說不出的孤獨感，這種孤獨感是我們共同的精神課題，在《王者如海》中的體現就是余松坡先鋒戲劇不被人理解或有爭議的地方、靠《二泉映月》遏制夢遊症的隱私、堂兄上街出售新鮮空氣的荒唐，以及身居北京的迷惘。

那麼，北京的霧霾就「高大上」嗎？余松坡接受幾家媒體採訪時，有一幕令人不禁莞

爾。北京、南京、上海、廣州四地記者為霧霾爭執不下：「北京的霧霾當然拔得頭籌，味道醇厚，堪比老湯。」此語一出，南京記者反駁道：「我們的霧霾最有特色，出現了玫紅色的新款。」當上海的記者想不起玫紅色是哪一種顏色的時候，廣州的記者接過話說：「洗頭房去過沒，大白天也開着的那種燈光。」最後，還是余松坡的秘書「救場」，引用一位某教授的話，才平息了這場爭論：「霧霾只有灰白褐三種顏色，該玫紅色的異常狀況應是霧霾與傍晚霞光結合的結果，並非特殊污染造成的，不必緊張。」霧霾本無國界，他們爭論的是城市的歸屬感，抑或是說，霧霾也是鄉愁的歸宿，成為安放靈魂的巢穴。

「惟有王城最該隱，萬人如海一身藏。」北京城如此，其他城市亦是，每座城市背後都有一座北京城，北京只是參照或坐標。空氣中的霧霾或許有一天可以被戰勝，但是，內心（精神世界）的霧霾難以驅除乾淨，會如影相隨，與孤獨共舞。孤獨深深，堆積太多不為人知的痛與罰，在黑暗中徘徊與漫步，折磨着自己，不知不覺就會遮蔽靈魂，變成精神垃圾，這才是終極困惑。如徐則臣先生所說：「王城堪隱，萬人如海，你的孤獨無人響應，但你以為你只是你時，所有人出現在了你的生活裡，所有人都是你，你也是所有人。」不是所有人都能懂得你的孤獨——這也是余松坡在祁好面前保守秘密的緣故。

「霾了不是一兩天了，一爆錶就不幹活兒，那現在就可以考慮在家裡養老了。」迎戰霧霾已經成為生活的一部分。母親說，治療咳嗽還是老辦法管用，青蘿葡、白菜根、葱根、藕段等，放入鍋內煲水喝，花錢不多，還比較奏效。而直面人類的精神課題，還是印弟安那句老諺語：「我們走得太空，該停下來，讓身體等一等靈魂。」



冬日霧霾鎖城，剩下的只有嘆息。

髮型惹禍

獨家
韓國女總統朴槿惠由於涉嫌遭閹割干政風波連累而被停職，她被攻擊的其中一項瀆職行為涉二零一四年發生的「世越號」船難(造成三百零四人葬身大海)，指她身為一國元首，在國難當前，沒有第一時間出來坐鎮指揮救災，而是叫來首爾知名美髮師在青瓦台花逾九十分鐘時間為她做招牌「盤頭」髮型。

當時有報道諷刺：「朴槿惠似乎對整潔的髮型感到負擔，還故意把頭髮搞得亂糟糟才現身災難對策本部。」據悉，這名美髮師也是閹割崔順實的專屬美髮師。

可見，女人對髮型及美髮師的情有獨鍾，也反映一個獨特的髮型對女人形象的影響。

社會對名女人的要求往往比男人高，除了言談舉止和工作表現備受關注之外，其外在形象也常常被人評頭品足，以致影響人們對她的觀感乃至印象分。所以，很多女人都很重視配合個人臉形和身份的髮型，以令自己的形象貫徹始終，高貴大方。朴槿惠的「盤頭」髮型顯然有這樣的效果。

前政務司司長陳方安生是很注重形象的女人，她的衣着配搭也甚有心思。人們大概記得，這位被西方

媒體捧為「香港良心」的女人，為保「良心」而走上街頭，卻在遊行隊伍開始不久就悄悄離隊，原來是溜進了髮型屋美髮。當時也被言論批評和揶揄，她被迫道歉。

前保安局局長葉劉淑儀當年有一句名言：「如果我連髮型都捍衛唔到，又點捍衛香港治安？」她當年也是「髮型惹禍」，從倒後鏡看，本身髮質就硬挺的她居然燙了一個誇張的「掃把頭」，加上倔強的語氣，自然予人兇巴巴的侵略感覺，形象大打折扣，以致政策無法推行。

幸好，葉太留學歸來後，削去了「擴張」的髮梢，蓬鬆、挺拔的頭髮「收斂」得恰到好處，形象煥然一新，再配以走進社區的親民行動，開始受歡迎，甚至有人以知性美女稱之。

不過，說到政壇女人的形象塑造得最成功例子，當推已故的英國前首相戴卓爾夫人，除了衣着外，那頭蓬鬆而柔順的髮型也居功不小，她也是上世紀八十年代的政壇時尚偶像。

在其傳記電影《鐵娘子》中，對她競選前如何包裝和塑造形象，以及當選後如何運用服裝語言傳遞信息和突出自己，都有細緻的描寫。

琴台

伍杲杲
過年對中國人來說是件大事。元旦假期才過，朋友律師張攜夫人來家裡喝茶聊天，剛剛坐下，我們就不約而同地問對方：「今年春節在哪裡過？」問完，幾個人相視一笑。

每年都在過春節，每年都會問不同的人同樣的話。我小時候跟隨父母單位到處搬遷，父母在哪兒工作，年就跑到哪兒，直到父母工作太忙，就在寄養的人家和他一起過了，彷彿年也可以寄養。所以，記憶中的新年總是新鮮而多變的。因為在不同的地方，有不同的玩伴，還有不同的習俗，不同的食物，不同的餘味。當然，更歡喜的是過年總是有大小不同的紅包，收穫相同的快樂。

記得有一年過年，我和鄰居的小朋友們一起，幾乎把所有的利是錢都拿去買了不同的煙花和爆竹。一群孩子，在漫天飛散的紅紙屑和煙霧繚繞中玩得很是開心。誰知道那天「樂極生悲」，父親居然開玩笑說，讓我用我的利是錢買一包煙去孝敬他老人家。結果，我悄悄跑

過一個簡單年

到一邊掏空了所有的口袋，也只掏出了零零碎碎的三毛錢。不敢告訴父親我所有的利是錢只剩下三毛錢，就跑到士多店去問最便宜的是什麼煙，人家告訴我有一種「大鐘」煙最便宜，一毛五一包，於是我一下子買了兩包拿回去孝敬父親。後來偷偷看父親抽煙，想來那「大鐘」煙一定是好抽的，這麼便宜的煙，沒有海綿過濾嘴，煙絲也是黑黑的，包裝還特別醜。父親抽煙的時候皺着眉頭，嘴角卻帶出舒坦。後來從北方遷到南方，總感覺南方的春節很冷清，人很少，鞭炮聲也是偷偷摸摸、稀稀拉拉的，一點也不像過年的樣子。

那時候，也愛「回老家」。我這個自小到處遷徙的「游牧民族」，那幾年，總是循着記憶的味道回到童年的「老家」，或是雪花飄飄的北方，或是細雨霏霏的江南，路上的新年，也能過得歡歡喜喜。再後來，人大了，人懶了，走動的心也淡了。很多個新年，都乖乖地呆在南方，陪家人一起度過，很俗套地吃嗎，看很俗套的電視節目。網絡盛行以後，和不願出行

的各地親朋好友通過電腦視頻相互問候，通過攝像頭彼此窺探家裡的迎新佈置，各自秀豐盛的年夜飯，在新年來臨的時候隔了屏幕近距離地彼此拜年，也成了春節裡的一大樂事。

律師張說他們夫婦備準備開車回鄉下和父母、孩子一起過年，這似乎是大多數身在外地的人的選擇。不過想想他們隨後的「長征」艱辛，有點不寒而慄。杲杲可沒那麼樂。

回老家過年，盡一份責任和孝心，似乎在這個傳統的節日裡能夠成倍地體現。只是，看着電視畫面上那些排隊買票的人潮，隱隱地有些揪心：責任和孝心的代價有時候未免過大了一點。而我，今年春節，準備一個人在山裡寫字、發呆、曬太陽。在別人都成為「春節控」的時候，想把自己變成「控春節」。

隨着氣溫的愈降愈低，新年的腳步也漸行漸近，突然想起了魯迅先生早年的「舍間向不過年」，決心效仿一番。不是「不過年」，只是想從熱鬧回歸到平淡，過一個簡單而寧靜的年。