

最佳運動員的成功因素

去年2016年，在南美洲巴西里約的奧林匹克運動會最動人的一幕，可能是中國女排榮獲冠軍在最後總決賽那一戰的情景了！

本來在一致看淡的情況下，那群小妮子卻突然演出神勇，把自以為必勝的對方，在極度出乎意料地，憑對方稍為大意之下，最後一局在高速的一瞬間，連取數分，把對方擊敗了。使我們在電視機前的觀眾特別興奮！最近在北京水立方舉行的體壇風雲人物年度評選頒獎禮上，郎平獲最佳教練獎（連續三屆獲獎），朱婷獲最佳女運動員獎，而中國女排亦獲最佳團隊獎！一個團隊一年內竟獲三個大獎，實在是一個非常優異的成就！

本人有幸，在上世紀中文大學聯合書院室內運動場有份參與邀請當時之中國女排前來中大表演時，亦曾親眼及在極近距離內，得以欣賞郎平的網前飛躍殺球技術，可稱畢生難忘！

數十年來，她分別在內地和海外擔任教練，曾使一向低落的美國女排也一度幾乎稱霸排球壇，可見郎平除了本身的排球攻擊技術高強之外，在教練和訓練女排工作方面也是極為出色的！球類運動的最吸引觀眾看的優點是：球是圓的！常常有出人意表的結果！

上次奧運時，中國女排在準決賽時的表現，使人擔心！但也可能是郎平的超人戰術！因為中國女排只能以「幾乎不能入圍」的情況下打

入決賽，而對賽隊伍則在似乎超班之情況下進入決賽，因此可能犯了比賽的大忌：就是輕敵！而中國女排在開始時的局數也似乎是在挨打狀況下，但在最後一局的中場之後，卻突然幾次快動作，便把對手打垮了！對方輸了也好像不相信自己會輸那一臉驚奇之狀，實在是郎平的驚人之作！

運動的精神，本來是在於參與不在於勝利，因為最後勝利拿冠軍的只有一隊或一人！但老實說，哪個運動員不想拿冠軍呢？！所以，我們退休後的運動員都一定以「勝不驕，敗不餒」或「勝固足喜，敗亦欣然」，去勉勵參賽的運動員，因為強調以拿冠軍為目標的成功可能性一定比失敗的小！但其實這也是體育的真正和最後的目的。就是讓運動員或全體參與運動的人，在無關痛癢的情況下，嘗試多次「失敗」的經驗！於是養成「屢敗屢戰」的「打不死」精神！

終於在無數次的失敗經驗後，最終取得最後的「勝利」而回！人生不就是在多次失敗而繼續不放棄才可以最後達至成功的嗎？



■郎平獲最佳教練獎。

醬油事件

過年前，僑領老友如獲至寶傳來醬油黑名單，共十一種「含致癌物質」，來源為香港某報，消委會並批評香港沒有一套醬油安檢標準，不及內地台灣。聞訊馬上檢查家中老抽生抽，確定榜上無名才放下心来。

煮脍不能沒有醬油，七十年代初移民英國的港僑當它寶貝，因為由香港經荷蘭運來，當年荷蘭中餐業要比英國發達。醬油如此之重要，廣東某名牌生抽王，九十年代初到倫敦唐人街開記者會，介紹傳統方法生產，安全有保障。但被問到主要材料的黃豆是否基因改造，醬油大使卻不能確定。

醬油不是貴東西，現在華人人多勢眾，需求大供應多，中國超市物價比以前便宜了。不妨報一報醬油價格，以唐人街某大超市為例：珠江橋牌金標生抽王每樽一鎊七五，草菇老抽王一鎊五五，李錦記特級老抽一鎊二五，舊裝蠔油三鎊九九，做特價送特級生抽一支。

至於家中常備的桂林風味辣椒醬，每樽一鎊八五。記得多年前汕

頭超市要賣三十多元人民幣，內地製造，千里迢迢運到外國，反而比原產地便宜得多，這筆賬到底怎麼算？真是弄它不懂。

感激老友分享醬油情報，不料又傳來一段港台新聞，說天津幾十家工廠十多年來大量生產冒牌醬油，在北京、上海等地銷售，被冒牌的有香港品牌，包裝與正貨一模一樣云云。

慶幸沒有遇上假醬油、假米。不過經常光顧的英國某大連鎖超市，卻在香港傳出醜聞，一批該超市品牌紙包菜湯，被香港食品安全中心發現可能含有「塑膠碎片」，呼籲市民不要食用。

家中吃剩幾包這種菜湯，嚇一大跳，馬上扔掉。



■醬油「含致癌物質」？ 網上圖片

別樣的關懷

上個世紀五十年代，著名女作家張愛玲到美國定居。數年後，她經朋友介紹到柏克萊大學中國研究中心就職，柏克萊大學安排台灣學者陳少聰給張愛玲當助手，兩個人同在一個辦公室辦公，中間只隔着一層薄板。陳少聰在外間，張愛玲在裡間。

通過觀察，陳少聰發現，也許是經歷了太多的滄桑，張愛玲性格上有着嚴重的自閉成分，極不喜歡與人交往，刻意躲避着人群，「身為她的助理，工作上我總不能不對她有所交代。有好幾次我輕輕叩門進去，張先生便立刻腦脹不安地從她的座椅上站了起來，睜眼看着我，卻又不像看見我，於是我也不自在起來。她不說話，我只好自說自話。她靜靜地聽我囉囉嗶嗶語焉不詳地說了一會兒，然後神思恍惚答非所問地敷衍了我幾句，我恍恍惚惚懵懵懂懂地點點頭，最後狼狽地落荒而逃。」

了解了張愛玲的這種心理，陳少聰便刻意減少和張愛玲接觸的機會，「我盡量識相地按捺住自己，不去騷擾她的清靜……除非她主動叫我做什麼，否則我絕不進去打攪她。」於是，陳少聰總是把需要給張愛玲的資料卡片整理好，用橡皮筋扣好。隔一段時間，趁張愛玲不在的時候，放在她的辦公桌上，把需要說明的事宜寫在一張紙條上，也一併放在張愛玲的辦公桌上，以

此種方式來減少和張愛玲的接觸。因為張愛玲的辦公室在裡間屋，陳少聰的辦公室在外間屋，所以，張愛玲每天來上班的時候，不可避免地要和陳少聰打個照面，不得不微笑一下，或點頭致意，但陳少聰發現，即使這種場面上的微笑和點頭，張愛玲也極不情願。

於是，陳少聰又採取了一個措施：「為了體恤她的心意，我又採取了一個新的對策：每天接近她到達之時刻，我便索性避開一下，暫時溜到圖書室裡去找別人閒聊，直到確定她已經平安穩妥地進入她的孤獨王國之後，我才回到自己的座位上上來。這樣做完全是為了讓她能夠省掉應酬我的力氣。」

這是祝男先生在其書中所披露的史料，看罷之後，我心中感慨萬分。陳少聰很敬重張愛玲這位著名女作家；而且，在了解了張愛玲的心理後，她用另一種方式表達了自己對張愛玲的尊重，就是：不打擾。不打擾也是一種尊重，而且是一種很另類的尊重。

■五十年代，著名女作家張愛玲的照片。

網上圖片



古詩・現代詩

看新聞才知道，內地春節长假裡，最多人收看的電視節目，不是連續劇，而是文教節目的詩詞大會。據說讀和背誦古詩詞已掀起熱潮，吸引到的人數超過一億以上。

看到這新聞報道時，我想起的不是唐詩宋詞，而是現代詩，更想起了台灣作家南方朔在《回到詩》（大田出版）序言裡說的話。那篇序有個題目，叫「看懂自己，看清世界」。首段說：「詩是最古老的文類，也是最新穎的文類，因此儘管歷經過去，它仍然很有未來。」南方朔說的是西方的詩體，即是我們口中說的現代詩。我們的古詩詞曾經輝煌過，但是，二十一世紀還有多少人會寫古詩詞？就算能寫，能反映出現代人的精神面貌嗎？也許是曾經歷的歷史長河裡，有太多天才橫溢的不朽篇章留下，令後人無法超越。所以，古詩在咱們中國，未來能創新的相信很有限。

但中國人寫現代詩，卻有無限的未來。記得我大學時代和同學到台灣的鼻頭角去露營時，還有同學拿出余光中的詩集來，要我用粵語來朗誦，我還記得我朗讀的頭兩句，是「在冷戰的年代，走下新生南路」。

我在和我追求的女同學約會時，在等待中還記得余光中的詩句：「竟感覺，你來不來都一樣。」我也記得我追求過的女同學從美國留學回來時，寫封信對我說鄭愁予的詩句：「我蹣跚的馬蹄，是美麗的錯誤。我不是歸人，是個過客。」

但現代人可以像背唐詩宋詞那樣，背出的現代詩能有多少首？南方朔在序言中說詩是「語言的立法者」、「價值的立法者」和「未來的立法者」。他說的是西方現代詩，因為唐詩宋詞元曲小令，已完成了語言的立法。但現代世界的價值和未來的立法，靠的不是古詩的載體，而是現代詩。所以，中國人除了古詩詞的大會之外，更應推廣現代詩的詩詞大會。

百家廊

袁星

戒酒一年，至少。當我心中有這個念頭時，其實並不知道能否如願。酒不是糧食蔬菜，不喝不至於餓肚子，若無各種應酬逼迫，一年之內，我絕對不可能再喝。

白酒進嘴，至今只有一個感覺，就是辣，氣味噁人。佩服那些抿一口酒進嘴，跟喝蜂蜜水一樣享受的人，我喝白酒，總是要皺起眉頭的。那些白色的液體，總能在我的額頭上堆起一波糾纏的紋路。即便下達命令強忍着，也制止不了。

各種喜宴、聚會，似乎都少不了白酒。從不喝到喝，從喝一點到喝半杯，我喝酒往往是為了融進一種特定的氛圍。但是白酒於我，始終格格不入。我一直沒感到過好喝。喝過、醉過、吐過、難受過，可到了酒場上，推辭不過時，還是免不了會喝。

臘月二十九，我跟鐵哥們合夥殺了隻羊。下午二點鐘，妹妹一家來了，鍋裡的羊湯恰好熬熟。我和鐵哥們、妹夫三人開了三瓶蘭陵陳香。心情好，每人喝了七八兩白酒的樣子。妹妹一家走後，我倆在村裡逛了一圈。實在沒處逛了，就去鐵哥們家坐坐。大過年的，家家都有好酒好菜。他又拿出一瓶藥酒，要跟我再喝一杯。酒是魯南製藥廠調配的，含有人參、靈芝、枸杞等二十幾種中藥材。一年到頭，與鐵哥們聚在一起吃飯的時間很少，圖個熱鬧，就沒拒絕。我喝了一杯，大概一兩多點，鐵哥們喝了一杯半。

父親怕我再到處喝酒，追到鐵哥們家。他到時，我們已經不喝了。我不喜歡喝白酒，但喝過幾次一斤左右分量的，有時吐酒，有時不吐。這次白酒加藥酒頂多一斤左右，沒有想吐的意思。回到家，晚上我還喝了一碗羊湯，大概十點多睡覺。

夜裡接近三點鐘，正睡着覺呢，突然醒了過來。醒過來我就膽怯了。當時，心臟特別難受，有種被某種東西緊緊包裹住動彈不得的壓迫感，還隱隱作痛。不僅心臟難受，蓋在棉被裡的手腳，都是冰涼的。因為在醫院工作，職業敏感令我意識到了危險。心臟出了問題？我的頭被這個疑問噁地嚇大了一圈。胸口不疼，不像心肌梗死或心絞痛。接下來，我有大不便即將要失禁那種感覺。會是心源性休克麼？我很疑惑，伴之極度恐懼。假如真是心臟出了問題，我首先得保持冷靜，不能亂折騰，盡可能保持安靜的同時

盡力抵抗昏迷的到來。有一陣子，實在難受之極，汗水逃命似的湧出，一兩分鐘即全身濕透。臥室裡只有我一個人，我摸出床頭的手機，給在另一個臥室的老父親打電話，響了幾聲我就掛了，不想也不好意思打擾正在熟睡父親。

掛了不到一分鐘，我再次撥打了父親的電話。電話接通，我告訴父親幫我倒一杯熱水，放些蜂蜜進去。別的話我沒跟父親說，怕他擔心。聽到父親披上衣服，擠開冰冷的夜風穿過過道，把蜂蜜水送到我床頭櫃上。我裝出一副毫不在意的樣子，輕描淡寫地告訴他喝酒喝得有點渴，沒啥事，讓他回去繼續睡覺。其實，我當時已經迅速想過了，若真是心臟出了大問題，即便告訴父親，由於離最近的醫院有三十幾里路，時間來不及，去單位的意義並不大。喝了一杯蜂蜜水後，心臟還是難受，我盡量保持鎮靜，嘗試活動腳趾手指。感覺稍微好些了就起身下床，在臥室裡慢慢走動，一碗碗喝熱水。那晚妻子在醫院值班，臥室裡只有我一個人。一旦休克，在不明原因也無人知曉的情況下，後果不堪設想。

堅持忍到早晨五點多，轉而出現手腳麻木的症狀。我穿上衣服，走到客廳，打開電視看節目。調了幾個頻道，沒一個能削減我的難受的。大概五點半鐘，天依然黑着，母親也起床了。面對母親的疑惑，我只好坦白可能對藥酒某種成分過敏或是中毒了，渾身不舒服。母親很擔心，催我趕緊到單位做檢查。可我手腳感覺異常，怕駕車時身體出現突發情況，不敢開車。她掏出手機便給妹夫打了電話，讓他開車接我去醫院。

到醫院時妻子還沒下班。我刻意避過，直接去心电图室做了個心电图。心电图出來，看了下沒有大問題，才去內科找周曉華院長開藥輸液。不管過敏還是中毒，輸些液體加速代謝有利無弊。大年三十家家都忙，我本來計劃早點到醫院接妻子，貼上對聯就回老家。這樣一來，只能麻煩妻子和妹夫了。他們貼完春聯，我還有半瓶液體未輸。將近中午，我們才回到老家。由於實在難受，我沒幫忙。老家的春聯是父親、妻子和兒子一起貼的。我站在一旁打雜，撿最簡單的幹了幾樣。

下午胃口不好，也怕再萬一吃到某種東西

鼎爺文武雙全學識淵博

年時間復元，如果只傷及盆骨應該不是大問題；他沒有去探望，因為對方謝絕採訪，所以不想中間人難做，只有寄上祝福，鼎爺就是一個這樣細心的大男人。

71歲的鼎爺一生只覺不枉此生，娶的老婆是靚女，又有兩個乖仔，現在的女朋友只會埋怨食肥咗佢，現在最大心願是可以買一間屋，住得舒服一點，是否再婚一切順其自然。「一生中最大的失敗就是離婚，回想結婚十九年多，也沒有講過離婚。當年就在施明生日，有學生來電想學騎馬，她不高興埋怨想多見面也可以，就把自己關在房內，我走去想打開道門，誰知那門很弱，竟然一打便打開了一個洞，從此她不睬我，後來更提出離婚。不過，正如她所說，我雖然粗魯但從來沒有出過手。」

有傳因為鼎爺沒有顧及太太有哮喘，養很多雀鳥在家，是離婚導火線。「我被那個堪輿學家害死，他指施明的生肖和雞雀對沖，後來我連一隻雀也不可以養在家裡。我是三一男人：拍拖、結婚、離婚都是施明……」可有想過復合也是施明嗎？「98年我飛過去美國要求復合，她答應，多年來我們都有照顧她，甚至過年我會給多一點點……既成事實不追究，來得開心、去得瀟灑便是了。我教泳豪也是一樣，

港人的驕傲

以中國的一個特區城市，能夠連續廿三年成為世界經濟最自由之冠，實在是港人的驕傲。而重點是「財政健康」擺一百分。事實上，以一個只有七百萬人口的彈丸之地，每年政府所得的財政盈餘累積卻非常豐富。即使兩年沒有稅收的話，政府也能應付自如，不愁有赤字。如此穩健的財政，當然是投資者最佳選擇的營商之地。

當然，香港的健全法治，也是最優秀之處。還有的是營商自由、貿易自由、投資自由和金融自由，以及對產權的保障等等，都是香港經濟最自由的核心價值。常成為香港競爭對手，叮嚀馬頭的新加坡，今次也被香港進一步拋離，美國排名也倒退了。至於中國內地，由於歷史原因去年排名在140多名之後，但是今次經濟自由排名則狂升至110多名，彰顯中國經濟開放改革，循序漸進的進度。

香港行政長官梁振英稱：「很高興見到本屆特區政府加大力度促進經濟發展，扶貧安老助弱，增加土地和房屋供應的適度有為政策，並不影響香港的經濟自由度。說明適度有為的經濟和民生政策，完全可以和自由的市場經濟並行不悖。」

過敏，不敢亂吃。只吃了幾個純肉餡水餃，喝了一小碗羊湯。喝羊湯時連最愛吃的香菜都沒敢放。即便這般小心謹慎，飯後還是再次感到了心臟不適。身上的麻木感沒有了，仍渾身不自在。母親和妻子看出我的異樣，催我再去醫院檢查檢查，我便在妻子陪同下開車朝單位趕。複查完心电图，又查了血常規和電解質。結果除白細胞值高於正常外，沒太大問題。內科的楊輝主任跟我閒聊了一會兒，勸我回去多喝白開水，並強調說類似的不適可能得持續兩三天。

兩次檢查後，心裡懸着的石頭落了地，不適感卻還像穿在身上的衣服般不肯被脫離。想想整個經過，惟有自責。如果不是白酒藥酒進場喝，這事便不會發生。好好一個春節，這樣一折騰，全家不安。就連大年三十晚上的春節聯歡晚會，我都不得不放棄，才七點多鐘，就上床睡覺了。一年一次的央視春晚，就這麼被我割捨在睡夢之外。

茫茫人海中，體質欠佳的人不少。有些人很易過敏。我對鮭魚、腰水、露水、知了猴過敏過多次。十幾年前，我正實習。一次從沂蒙山區的平邑老家回濟南市第四人民醫院。走在家中吃了十幾隻知了猴，剛離開平邑縣城，就全身起滿疙瘩，得了急性蕁麻疹。客車行駛到濟南市第五人民醫院附近我就受不了，趕緊打車去找正在五院實習的舍友。血常規檢查顯示，白細胞高出正常值近兩倍。肌注抗過敏藥後一兩分鐘內，渾身被汗水濕透，難受得差點暈倒。平時吃鮭魚，也常過敏，只是不算嚴重。小時候到村裡一個小池塘游泳，接觸到腰水後，患過一次比較嚴重的急性蕁麻疹，幸虧被父親及時背去了衛生室。

體質一般的人，特別是易過敏的人群，飲食一定得多加注意。我喝過白酒之後又喝了一杯藥酒，只想著喝酒助興了，結果卻差點出事。酒不是非喝不可的必需品，尤其成分不明的藥酒，即便喜歡，也最好是適量即可。喝酒出事的人，幾乎天天都有。

探討我臘月二十九晚上究竟是對藥酒的某種成分過敏還是因其中的某種成分或酒精中毒，已沒啥意義。我的難受之極，肯定與那些酒有關。最少戒酒一年吧，或者更久。這是我發自內心的聲音，亦是呼喊！不是竊竊私語，願與眾人聽。

寧可天下人負我，不可我負天下人，這是家教。今天我見到思琦也一樣會打招呼，合作也不是問題。」

對鼎爺認識多一點，會發覺他文武雙全、學識淵博。可惜有很多人對懂功夫的人存在偏見，以為認識不超過50個字，實在家父對我們的要求很高，教我們《三字經》、《千字文》學了背了還要默，錯多三個字，每個字要寫一百遍；四個金字、四個火字怎樣寫？新年常說「全盒」，其實應該寫作「贄盒」，連電視台也錯了。有一次，有一位編審說：「一竹篙打晒一船人和一竹篙晒晒一船人是沒有分別，我指出極有分別，『打』只會打到前面幾個，『扮』是打掃掃過去打到所有的人，結果我開罪了那位編審……我不介意，道理就是道理，我不會屈服的。」

鼎爺的文學根底好，也著緊現在年輕人對中國文化的疏離態度。他有感香港現況，一定要有一位好的領導帶領，他套用了對聯「天寒地凍，水無一點不成冰。國亂民愁，王不出頭誰作主。」非常到位……實在鼎爺是一座耐人尋味的寶藏，愈發掘愈精彩！他也給人的安全感責任心，他未再有婚的打算，但他肯定，他必定會拖着現在女朋友的手兒，慢慢向前，一起變老，好一幅幸福的畫像。