

雙城記 何冀平

從雞說鴨

葵花雞被稱為廣州名雞，沒吃過的不能算「食家」。那次去南沙「百萬葵園」，因為帶我去的朋友和老闆是舊相識，老闆出來親自接待，不但吃了幾種特別菜式，還每人送兩隻。我自作聰明，覺得雞過夜不會好吃，當即把另一隻送人，回來才後悔，原來這神仙雞放在雪櫃中兩天，仍舊好吃。

喜歡杭州醬鴨。醬鴨，不是我們想的開火就醬，先醃後曬是訣竅，醃要用好醬油，曬要日光曬，最後才是在「醬」上下功夫。鴨子養人不燥熱，可以陰補，所含複合維生素較其他禽類多，鴨肉中含的煙酸，是構成人體內重要輔酶的成分，宣傳醬鴨的說詞是，對心肌梗死等心臟疾病有保護作用。紫禁城裡的慈禧，老年最喜歡吃的就是鴨子。蒸、燉、烤、燻怎麼做都好吃，宮裡的皇族一天就要用掉幾百隻鴨。北京老字號豐澤園的「酒蒸鴨子」是一道看家名菜，就是一位從宮裡出來的御廚，帶出來的大內食譜。



見到醬鴨都流口水。 網上圖片

葵花雞被稱為廣東第一貴雞，在百萬葵園的酒家吃已是三百多元一隻，廣州市的白天鵝酒家要四百多元一隻，這還是幾年前的價碼。禽流感受最累的是雞，一旦發現，成幾萬隻的撲殺，不知道葵花雞是否也難逃厄運，受此牽連，天祐給人們帶來美味的葵花雞和牠的老闆。除了日常吃的雞，雞的同類也很受中國人喜歡，那就是鵝、鴨、山雞、鴿子、鷓鴣。據知，葵花雞已有新同類「葵花生」、「葵花鴨」。中國菜有南甜、北鹹、東辣、西酸的說法，本人最喜歡南甜，吃餃子的醋都要加糖，到了南方蘇州菜最合口味，因為喜甜，最

大地遊記 陌陌

給壞時光一點時間

朋友都說我樂觀，一天笑嘻嘻的彷彿沒有煩心事，從而喜歡和我在一起。其實我並不完全像朋友眼裡的那樣任何困難打不倒，什麼也不在乎。我心裡清楚，我比誰都脆弱，別人一句不經意的話就能刺傷我的心，更會因為別人的一個小舉動而心懷感恩，只是我善於把它們隱藏起來罷了。當我遇到煩心事兒或者心緒不佳的時候，我會暗暗告訴自己：別急，給自己和他人一點時間。當然了，這樣的悟性是要經過時間的發酵才能具備，要歷經很多的不如意之後才能感到的。

最壞的時光裡，往往有最好的人。失戀了每天無精打采，一副生無可戀的樣子，同事小汪知道了，就時常陪我聊天，帶我出遊，陪我吃飯。我們原本交集不多，卻在短促的時間裡認識了彼此，發現三觀吻合，至此成為無敵閨蜜，如今回頭看那些壞時光，都成了見證我們友情的美時光。陰霾不會久遮雲，愛神再一次光顧我，沒想到這一次走入了婚姻。可是婚後，偶爾吸煙的他變得煙不離手，才發覺此前有諸多的偽裝，於是吵吵鬧鬧便成為日子裡的常態。於是我勸他戒煙，再不戒煙就離婚，他就表示：一定戒煙！熬過了最艱難的半個月，他人整整瘦了一圈，我好心

作業簿 林作

恨錯難返

不知是否受到全球暖化或者什麼厄爾尼諾影響，今年吹來香港的颱風特別多，而且製造了不少如吊船打爛窗戶等令人咋舌的驚險場面。萬幸我們的防風措施及救援人員相當給力，總算沒有太大的人命傷亡。雖然香港的「防風硬件」非常了得，但也需要軟件的配合。遺憾地，每次打風時總有些「唔識死」的人去與死神賭博，風高浪急時去登山游泳，接受訪問時還一副「I got this」的樣子，表示：「游咗幾十年都係咁游，都唔係好大風嘍」，令人無奈。到真的出事的時候，麻煩的又不是我們的警察和消防人員？也許他們抱着的心態，就像那個想在惡劣天氣下登山但被警察阻擋的港女一樣，「上山係我嘅權利，救人係你嘅嘍義務」。今次颱風，又有兩位內地人士登山被困，連累大批救援人員通宵野外守候。恨錯已經難返，不過令我十分欣賞的，是那位被困的男士登了一篇千字文，去向所有救援人員作出感謝以及道歉，作出深刻反省。但似乎網民唔係好buy，很多人留言說：「道歉有什麼用」、「虛偽」、「係咪請槍高嘍」等等。

回想起之前因颱風登山被困的人，基本上都是銷聲匿跡了，又何苦再對一個肯公開道歉的人冷嘲熱諷呢？似乎「內地」兩個字十分觸動神經，對很多人來說這基本上是原罪。這些「香港人」總覺得自己比內地同胞高人一等。對，也許教育程度、生活品味等的確稍勝一籌，但人的基本內涵品德，我完全看不出他們有什麼值得自豪的地方。

隨想錄 興國

談談馬戲

廣州動物園日前宣佈正式關閉已經有二十四年歷史的「動物行為展示館」，將之改為科普展館，廣州市民有讀好的，亦有表示依依不捨。據《南方都市報》報道，廣州動物園的猴子走鋼絲、黑猩猩打鼓和鸚鵡踩單車，都是廣州市民的集體回憶。不過野生動物保護組織的人員卻表示：「強迫動物表演取悅人類，已經不符合現代文明趨勢。」所謂動物行為展示館，其實還是俗稱的馬戲團。馬戲，原是中國古代的一種技藝，在唐代和宋代，只要說馬戲，就表示是馴馬和馬術的表演，是騎在馬上的人，在上面作出跳躍奔騰的動作。時至近代，馬戲已經變成不止是馬術表演，而是各種動物的馴訓和雜技的表演。記得以前看過一部講馬戲團的電影，最逗兒童開心的是小丑表演，最令觀眾緊張到不得了，是空中飛人的特技。

而在西方的古希臘時代，馬戲最初也是一個人雙腳分別踏在兩匹馬上表演騎技而已，但發展到後來，羅馬人卻在馬戲表演的圓形競技場上，除了馬術展覽之外，還增加了兩輪馬車的競技以及人與人之間的鬥劍和鬥獸。這個圓形的競技場，便成為英文指的馬戲團。美國著名的玲瓏馬戲團，成立於十九世紀後半葉，經歷了一百多年的光輝歲月之後，到了二十一世紀，由於娛樂事業朝多樣性發展，加上愛護動物組織時不時指責動物表演是對動物的虐待，在觀眾逐漸流失下，也於今年的五月結束了。咱們中國自從西漢時代的桓寬在《鹽鐵論》中記有「馬戲鬥虎」的文字記錄之後，馬戲兩字一直延續至今。但由於時代不同，同樣是馬戲兩字，所指的內容便有所不同。會不會到了本世紀後期，馬戲兩個字指的，變成只剩下運動項目的馬術比賽？

百家廊 張愛玲

前天，我頂着38度滾滾熱浪的天氣去一家出版社找一位閨蜜談事，好像伙，一走進擺滿綠植的寫字樓，就感到絲絲涼意。進入閨蜜辦公室，更覺得一股刺骨寒風迎面颯來，猶如進入冰天雪地，令人渾身打顫！閨蜜卻愜意地坐在大空調前，對我說：「愛玲快來，趕緊享受一下現代文明！」還從小冰箱裡取出兩瓶冷飲，讓我解暑。我一看空調機上刻度，天呀——鎖定在攝氏17度耶！我忙說：「你也太離譜了！現在室外氣溫38、9度，你這裡17度，如此冰火兩重天，怎麼得了啊？」她卻笑道：「冷風機就是為人服務、讓人享受的，不吹白不吹！」恰好她的同事、一位年輕姑娘進來向她請假，說頭昏腦脹很不舒服，要去醫院看病。我心想：這準是得了「空調病」，忽冷忽熱反差如此強烈，怎能不傷身子呢？

今年夏天確實特別熱，剛入仲夏，廣袤的神州大地就頻現「桑拿天」，華北尤其，動輒高溫37、8度甚至突破40度大關，害得廣大工薪族怨聲載道：「這鬼天氣，讓人怎麼活！」而上年紀的人會說：「別急躁，別抱怨，心靜自然涼！」的確，這五個字，我從小就聽慣了。過去三伏天之夜，我們全家就在小院裡納涼，但只見熱風迎面而來，哪有涼意啊！我每每熱得滿頭大汗，就沉不住氣大呼小叫，要姐姐趕緊去買冰鎮汽水、冰淇淋。奶奶卻輕搖着大蒲扇對我說：「小妞不要急，心靜自然涼！」我當然不理解這句話內涵，她愈說我愈急，真想找個陰涼的地縫鑽進去！

父親愛讀史書，他一邊拿來熱毛巾讓我擦汗，一邊給我們姐妹講起唐代詩人白居易的軼事來。說有一年三伏天，白樂天去拜訪恆寂禪師，那天天氣奇熱，白詩人熱得汗流浹背，恆寂禪師卻很安靜地坐在禪房裡唸經。白居易就問：「禪師啊，這裡好熱，您怎不換個清涼之地呢？」豈料恆寂禪師竟道：「噢，我覺得這裡挺涼快呀！」

白居易大為茫然，法師一邊品茶一邊緩緩對他說：「你們心太急躁，當然會覺得熱不可耐；只要心裡平靜了，身上就會慢慢涼快起來。」禪師又道，其實又何啻天氣呢，世間萬物萬事錯綜複雜，人人都會遇到一些麻煩、困難、挫折和變故，此時就應該放平心態，以一顆平常心去應對生活中的艱難困苦。人的主觀感覺很重要，這就是參禪修道的初衷。禪語裡就有「只緣心靜自然涼」之

說，正所謂「參禪何須山水地，滅卻心頭火自涼」。白樂天受到感悟，當即來了靈感，作了一首《苦熱題恆寂師禪室》的七絕：「人人避暑走如狂，獨有禪師不出房。可是禪房無熱到，但能心靜身即涼。」今天想來，我奶奶和恆寂禪師所說的「心靜自然涼」真是不無道理、充滿哲理，「心靜自然涼」是一種心境，更是一種修養，有了這種心境和修養，就能安度盛夏了。

歷史常有相似之處，清朝的雍正皇帝根據乃父康熙帝的教誨，編寫了一部《庭訓格言》，那裡有一篇訓文就叫《心靜自然涼》，他寫道：「盛暑不開窗、不納涼者，皆因自幼習慣，亦由心靜，故身不熱。且夏月不貪風涼，於身亦大有益。蓋夏月盛陰在內，倘取一時風涼之適意，反將暑熱閉於腠理。彼時不覺其害，後來或致成疾。每見人秋深多有肚腹不調者，皆因外貪風涼，而內閉暑熱之所致釀也。」意思是說只要能做到內心平靜，身上就不會感到熱；一味貪圖「風涼適宜」，就會埋下後患、積涼成疾。

這與道家的哲學思想非常吻合。道家追求「天人合一，崇尚自然」的生活態度，認為無論做人處世、待人接物還是幽居獨處都要保持一種自然、平和的心境。《道藏·保生要錄·論衣服門》說：「是以暑月不可全薄，寒時不可極溫。冬月棉衣莫令甚厚，寒則頻添重數，如此則令人不驟寒驟熱也。」它是說，衣服的厚薄要隨着節令的變化而增減，夏季不能穿得過薄，冬季不能裹穿得太暖，增減衣物要循序漸進，不可貪圖一時之快。道家《保生要錄》云：「凡食，先熟食，次溫食，方可少餐冷食也。凡食太熱則傷骨，太冷則傷筋。雖熱不可灼唇，雖寒不可凍齒。」說過熱過冷都不利健康，即使七月流火的大熱天，也不可貪圖冷食。《千金要方·道林養性》更指出：「故善攝生者，常少思、少念、少欲、少事、少語、少笑、少愁、少樂、少喜、少怒、少好、少惡，行此十二者，養性之都契也。」實踐證明：道家這種養生觀念是符合現代科學理念的，自然也被儒家和釋家接受。

昨天一早，閨蜜打來電話，說她的那位年輕女同事的確得了「空調病」，因嚴重感冒住院了。醫生說，長時間宅在空調環境下，強烈的溫差會傷害肌體，加之門窗緊閉、空氣乾燥，引發各種有害細菌滋生，就會出現頭昏、鼻塞、打噴嚏、耳鳴、乏力、手足麻



熱了拿把扇搨涼，真爽。 網上圖片

古今談 范舉

撲滅白紋伊蚊的秘訣

白紋伊蚊，也就是有花紋的蚊子。體型大，一旦叮咬嬰兒，患處立即會腫大成一個小包包。白紋伊蚊會傳播登革熱，導致日本腦炎，也會傳播寨卡病毒，懷孕的婦女會懷上了腦部發育不良的白癡兒童，又叫做小頭症兒童。地球暖化，這些本來生活在赤道一帶的白紋伊蚊，迅速向溫帶的中國大地蔓延。再加上近年飛機旅遊的人群特別多，登革熱立即迅速向着中國沿海的城市區域蔓延。怎樣消滅白紋伊蚊？成為了內地防疫部門急需解決的一個問題。

一般來說，白紋伊蚊的密度指數在5以下，傳染病爆發的風險很低。如果指數達到了20，就必須展開大規模的滅蚊運動，撲滅蚊患。第一個要求，城鎮裡面的下水道，不能有明渠，應該採用有蓋的暗渠。道路不能有坑坑窪窪的地方，小區要解決「沒有積水」的問題。家家戶戶要清理可能有積水的花盆底座和閒置的水桶。近年接近居民區的地方，多種細葉桉樹，達到了驅除蚊蟲的效果。

近年來，不少富貴人家，喜歡種植羅漢松，這是非常喜歡水分的植物，一定要淋很多水，這樣就容易惹來了白紋伊蚊。也有人喜歡種上白蘭花，桂花，比利時杜鵑，也是惹蚊的植物。白紋伊蚊在冬季的時候，會把蚊的卵子，生產在枯葉或者泥土中，每年的6、7、8月，因為溫度上升、降雨量增加，卵子就會孵化出了子蟲，中國溫帶的大地，就迅速增加了白紋伊蚊，傳播傳染疾病。根據統計，殺人最多的就是白紋伊蚊。以蚊子為媒介傳播的疾病每年造成數百萬人喪生。

一般來說，噴灑殺蟲劑，滅蚊的效果並不大。科學家開始想到轉基



白紋伊蚊會傳播登革熱。網上圖片

演藝 小蝶

我和加明叔叔有個秘密

加明叔叔走了。知道這個消息的當晚，我半夜醒來也想起了他。三個月前還與他見了兩次面，他仍然可以連續談上個多小時的話，又表演木偶給我們看。七月底，我寄了一張生日賀卡給他，但沒有收到他的回覆。再到收到關於他的消息時，他已於八月二十八日返了天家。一九五七年，香港首間電視台麗的映聲開台。加明叔叔本是一位中學老師，卻是玩音樂、木偶、魔術的天才，應「麗的」負責人潘朝彥之邀表演木偶。加明叔叔本名王義存，又名王曠，潘朝彥替他取了洋名Calvin，他的節目名為Calvin's Corner，他則將Calvin譯作加明，因為他很喜欢聖詩《趕快工作夜來臨》，遂從詩中一句「陽光漸加明亮」取名。在節目中，他藉着表演木偶向小孩介紹交通安全知識，又表演大鬧天宮，「馬騮仔」、「尖鼻仔」等布偶都是無數香港人的集體回憶。那些年，涼茶舖都坐滿了人，為的是看加明叔叔的演出。

「麗的」在六三年增設英文台，加明叔叔一邊教學，一邊主持長壽節目《快樂生聲》，直至上世紀七十年代末，為「麗的」共服務十八年，每個周末帶給香港小孩子無比歡樂。之後，他一直為香港教育界耕耘，作育英才，在音樂、藝術方面更培育了不少人才。他熱愛工作，精力無窮，即使八十多歲時，仍然指導和統籌中小學生參加音樂比賽。他的兒子王者匡，即大家熟悉的Harry哥哥克紹箕業，亦是音樂家、魔術師和兒童節目主持人，是現時香港小孩的偶像。我相信我與加明叔叔是有緣的。最近，我為某機構做一項訪問多位電視前輩的工作，我建議必須訪問加明叔叔。負責人本來不知道這位前輩的存在，聽到我的推薦後立時驚為天人，迅即約我到加明叔叔的住所拜訪他。那個下午，加明叔叔、他的妻子Mandy與Harry哥哥熱情款待我們。我坐在加明叔叔身旁，聽他從兒時談起，也看他父子二人一同表演木偶。九十四歲的老人還可以一心多用，雙手各玩着一隻木偶，口中還以第三者身份作旁述，難度甚高，而他卻應付自如，一派大師風範。

我自小便知道加明叔叔。母親的同學唐阿姨是加明叔叔的教友，母親也是一名勞美教師，年輕時曾陪伴唐阿姨到教會幫忙做手工，所以認識他。我問加明叔叔可記得唐阿姨，他說

「非常記得」，連Harry哥哥也記得。跟着，我在他身邊說了一個故事，但告訴他這只是我和他之間的秘密。他聽後覺得非常奇妙，興奮得哈哈大笑。到訪問那天，他們一家三口到錄影室。加明叔叔一口氣對着鏡頭述說他從出生到近年的生活，頭腦清晰和記性之佳令人驚歎。我送他上車時，讚揚他已經可以位列「天字第一號」，哄得他開心不已。沒想到他在車內跟我揮手，卻是我最後見他的情景。我還記得我在他的家臨走前，他一再叮囑我要再探他。他肯定地答應了，亦相信自己一定會做得到。可惜，他返天家的步履比我動身探望他為快，我的諾言不能兌現了。我想起我和他之間的秘密，心頭既暖又酸。

■加明叔叔是個玩木偶、魔術的天才，曾在「麗的」表演木偶。 作者提供

