

琴台 琴瑟 彥火

他畢竟是屬於文學的

長期以來，余先生(余光中)均被政治化了。畢竟余先生是屬於文學的。文學是沒有疆界的。他不僅屬於台灣，也屬於大陸，所以他高道：

當我死時，葬我，在長江黃河之間
枕我的頭顱，白髮蓋着黑土
在中國，最美最母親的國度
我便坦然睡去，睡整張大陸
聽兩側，安魂曲起自長江，黃河
兩管永生的音樂，滔滔，朝東
這是最縱容最寬闊的床
讓一顆心滿足地睡去，滿足地想
從前，一個中國的青年曾經
在冰凍的密西根向西瞭望
想望透黑夜看中國的黎明
用十七年未廢中國的眼睛
饕餮地圖，從西湖到太湖
到多鷓鴣的重慶，代替回鄉
以上是余先生在三四十歲時寫的。

此時此刻，多愁善感的詩人想到了人生的大限，希望自己死後葬身「在長江與黃河之間」的「最美最母親的國度」。

詩人只能臥聽兩旁一江一河的滔滔東流水，在江河的安魂曲中「坦然睡去」。

在詩中，他緬懷四川重慶江北悅來場、抗日戰爭時期他在那裡讀過中學的青少年歲月。

那裡多山多樹多鷓鴣，鷓鴣在春霧迷蒙的林中啼喚着：「行不得也，哥哥！」

這使他聯想起南宋辛棄疾的名句「江晚正愁余，山深聞鷓鴣」。

余光中一九二八年生於南京，自稱江南人，在這首詩裡他不懷念南京而想念重慶——多鷓鴣的山城，意喻啼鳥催人歸。

誠然，故去的余先生，已向歷史交出了輝煌的文學成果。

余先生雖被目為現代派的詩人，但是，他的詩卻是寫實的。

他的詩是他內心的觀照。
(《懷念余光中》之五)



■2014年作者(左)與余光中同遊秦俑紀念館合影，余光中擺出秦俑姿態。

作者提供

天音 天音 楊天命

「風水神探」再出馬

上期專欄講到，有位朋友在2017年底諸事不順，向我求助，而我拆解了他住宅的「銅片消失之謎」——正是因為銅片被移走，無法化解煞氣，令他和母親都受到衝擊。

其實這位朋友是我第一屆風水班的徒弟，十幾年前跟我學過風水，只可惜他為人「客氣」，在時間的洗禮中，早就一點一滴把知識「還」給了師傅。為師只好再次親自出馬，利用風水佈陣，幫他避免2018年可能發生的危機！

他居住的獨立屋的後門是北門，前門則是南門。在2017年，五黃病星在前門所在的南方，為免煞氣進入家中，我囑咐他從後門出入，但母親因為貪方便，則繼續走前門，最終難擋煞氣。

如今到了2018年，則是恰好相反，「風水神探」給他的意見是：要用前門出入，萬萬不可走後門！皆因為後門朝向北方，正是今年的五黃病星所在，若以此門通行，只會令煞氣「暢通無阻」！

而今年他又有一個「心腹大患」：在他家後面，有一個空置的獨立屋，隨時可能有人打算入住、裝修。萬一真的又有人動土，應該如何化解？

其實不難。首先，應該在後門灰色地氈下面放銅片。其次，若真的面臨動土，則更要在正北面鋪上咖啡色(或芥辣黃色)的地氈，並且上面鋪放銅片，以便化解危機。

原因是正北方屬水，代表腎、膀胱、婦科等疾病，本來就應該盡量避免動土。若真動土，那麼尤其要小心與「瘤」和「結石」之類有關的疾病，可能是腎結石，或是女性有子宮肌瘤等等。看到這位朋友愈聽愈緊張，天命也頻頻安慰：只要有按照以上所說的方法化解煞氣，理應不用過度擔心。

朋友苦笑著說：「見過鬼怕黑？」若又有人在他附近動土，他寧願先搬到別處暫避，等風平浪靜之後再說！

水過 留痕 少爺兵

性別取向

女星恬姐(朋友都暱稱她為小由)，其實筆者跟小由並不熟識，只因工作關係對於她過去的演出工作、婚姻家庭生活資料有所認識。

相反，筆者跟恬姐的親姐姐恬妮、姐夫華哥(岳華)當年更為熟識；記得某年，華哥邀請多位娛樂記者到他家中作客，由恬妮姐下廚，炮製佳餚美食，這頓飯筆者至今回想起來，實在是印象極為深刻，因為恬妮姐「下手」太重了，鹹菜「鹹」得入口都感到「苦澀」，大家都忙於「灌水」解「鹹」，不過恬妮姐和華哥的誠意招待，記者們都被感動了。

恬姐的性格直爽，開朗，唯一當年她對女兒朱宇豐(是恬姐與前夫葉某所生，原名為葉三莉，後改跟恬姐姓氏為朱曉彤)的感情取向，甚少在人前提及，隨着時間及生活的變遷，現在恬姐已接受女兒感情的取向，口中經常說女兒在事業上的成就，令她感到驕傲，至於女兒的感情事她就說：「完全接受了，只要她開心幸福，她愛誰我就愛誰！」

筆者跟那時只有十五六歲的朱宇豐有過一面之緣，彼此沒有交談一句話卻對她有着深刻的印象，也是機緣巧合所致吧！話說當年肥姐沈殿霞演唱會，在後台女藝人休息室見到恬姐母女倆(恬姐跟肥姐交情深厚)，恬姐一直表示不能理解女兒的感情取向，她還很直接就問筆者：「有什麼好意見給我呀？」筆者記得當時也很直接地說：「佢大個女啦！好清楚爸爸和媽媽點解會離婚，佢只係好想個兒子般保護你！感情事你相信佢、尊重佢嘅決定，亦係佢個人的權利。」然後筆者望着朱宇豐說：「這樣的感情路並不容易走，會承受很大壓力的啊！」朱宇豐微笑點頭，以示認同筆者的說話。

回想起此事，筆者那時的一番說話如此有信心，也是因為當時坐在母親旁的朱宇豐，雖然像個大男孩(中性打扮)卻一直微笑，只是用右手輕摟着母親的肩膊予以安慰，筆者從朱宇豐的眼神中，看到她的成熟、堅定和自信！

翠湖 翠湖 查小欣

黃淑儀轉型做烹飪專家

黃淑儀最近忙於拍攝劇集《好日子》，預算拍至3月才完工，故農曆年留在香港過節，至於何時再拍烹飪節目，她說未知，不過很期待再做，她說：「我都想返加拿大拍《吾淑吾食》，始終是我住的地方，有機會都想介紹。」

黃淑儀入行50年，當年與趙雅芝、汪明荃、李司棋被譽為TVB四大花旦，現已成功轉型為烹飪專家，全因她忠於愛情，80年代毅然追隨醫生丈夫徐景清移民加拿大，在彼邦專心相夫教子，有機會大大發揮廚藝。

曾去加拿大探望她，她家有個由她設計的猶如五星級酒店的廚房，設備俱全，她經常在家請客，更在花園放了一個大火爐，方便請客時，用大鐵鑊炒菜更有鑊氣。

2005年她應邀回巢主持飲食節目《吾淑吾食》及出版食譜，專注家庭小菜，大受歡迎，自此她港加兩邊飛，不時會在香港的家請客，我有口福，在港加兩地都品嚐到她的廚藝。

黃淑儀煮得一手好菜，因自小已是「一家之煮」，擔起整家人的飲食。她原出生富裕家庭，自小生活豐足，有工人照顧。不過8歲時，家庭環境起巨變，黃父決定移民香港，自此她不再是住大屋、有司機

工人照顧的千金小姐，與父母兄妹擠住一間小屋，事事要親力親為，姊姊負責做家務，她負責煮飯，她對下廚一竅不通，惟有每天放學後，跟着鄰居太太到街市買菜，鄰居煮什麼菜她就煮什麼菜。

持續的訓練令她愈煮愈好，她難忘首次完美煎好一條魚，爸爸賞了她五毛錢，那年代坐渡輪過海才一毛錢，五毛錢對她來說是一個很大的鼓勵。

黃父又怎想到，就小小的五毛錢令黃淑儀當家花旦成功轉型為烹飪專家。



■黃淑儀煮得一手好菜，因自小已是「一家之煮」。

百家廊 戴永夏

根治酒禍，先除陋俗

醉酒傷身，酗酒招禍，這已是公認的常識。可是，每遇酒釀成的悲劇，還是感到痛心。前幾天去參加了一位同事的追悼會，回來後老覺難以釋懷。這位同事今年剛滿六十，身體本無大病。幾年前的一个秋夜，他被朋友拉去喝酒。在朋友的硬勸軟磨下，他喝了個酩酊大醉，回家時沒找到家門，就躺在樓下的沙堆上酣睡過去。

一夜的霜露風寒，使他的身體很受傷。從此患上偏癱、中風等疾病，終日吃藥打針，健康每況愈下。苦苦掙扎了幾年，但最終沒能掙脫死神的魔掌，戀戀不捨地離開了人世……

像這位同事這樣毀於貪杯的事例，現實生活中並不少見。無數事實證明，過度飲酒不但危害健康，引發心血管、腫瘤等疾病，還能造成嚴重的社會公害。許多交通事故、矛盾糾紛、違法犯罪等，都與過量飲酒有關。

據世界衛生組織統計，中國每年有11萬多人死於酒精中毒，至少有60種疾病源於過量飲酒。另據交通部的統計數字表明，近年來我國因酒駕引起的交通事故佔所有交通事故的80%，平均每年發生25萬餘起，造成約5萬人死亡，直接經濟損失近13億。至於它在其他方面的危害，更是難以計數。有人感歎說「酒禍猛於虎」，實非危言聳聽。

那麼，為什麼我國的酒禍會如此嚴重？這其中固然有種種原因，但我們傳統酒俗中的一些弊端，也是主要原因之一。

我們國人喝酒，向以豪放著稱。尤其待客的主人，最重慷慨、大方，備酒務求足，勸酒務求多，總是勸人多喝猛喝，「將進酒，杯莫停」，很少考慮因此產生的後果，這便形成「多多益善」的勸酒習俗。至於勸酒的方式、方法，自古就花樣繁多，甚至驚世駭俗。如《三國演義》中張飛的勸酒，就讓人不寒而慄。這傢伙嗜酒如命，自己喜歡牛飲，對別人則喜歡「武勸」。

每次召集部下喝酒，他都要求把大碗中的

酒一口喝乾。誰不喝乾，就賞一百軍棍。下屬曹豹不會喝酒，張飛大怒，舉棍就要打。眾人求情，張飛才抽了他五十皮鞭了事。另一個勸酒的極端是西晉的首富石崇。據《世說新語》記載，石崇經常宴請客人，又好勸酒、逼酒。他勸酒的方法很特別：先讓家中養的美人給客人敬酒、勸酒。如果哪位客人不乾杯，他就叫家奴把勸酒的美人殺掉。很多客人懼於人命關天，不得不多喝，直喝得爛醉如泥。大將軍王敦不理這一套，無論美人怎麼勸他就是一滴酒也不喝。石崇見此也毫不含糊，連續殺了三個美人，想逼王敦喝酒。但王敦始終不為所動，這讓石崇的勸酒付出數條人命的沉重代價……

隨着時代的發展，像古人那樣野蠻、殘忍的勸酒方式早已絕跡，但以多為尚的勸酒宗旨在後世卻無多大改變，只是在方式上更富有地方特色。如素稱「水滸之鄉」的山東魯西南地區，盛行大碗飲酒，飲宴時一要「喝亮盅」：主人先將酒桌中央稱作「亮盅」的大碗斟滿酒，恭恭敬敬地端到主客面前，主客便一飲而盡。然後別的客人依次自取「亮盅」，滿斟而飲。

大家都喝過後，主人再為客人端第二盅。如此反覆循環，客人喝得愈多愈好。不能堅持到底的，也要連飲三碗，美其名曰「桃園三結義」。二曰「推磨」：先備下一隻足可盛一二斤酒的大碗，碗中倒滿烈性白酒，放於主客面前。主客要不推不讓，伏身牛飲。喝過一大口，再推碗給下一位。下一位客人同樣要伏身飲過，再依次向後推。這樣周而復始，一輪一輪地喝下去，不許有半點作假。

至於婚宴飲酒，勸酒的主人一輪一輪反覆勸酒，常從中午一直喝到晚上，直喝得天昏地暗，「家家扶得醉人歸」……其他地方飲酒雖不如「水滸之鄉」豪放猛烈，但也各有勸酒的妙法，各有把人灌醉的勸酒詞兒。誠如著名作家莫言在《我與酒》中所言：「飲

酒有術，勸酒也有方。那些層出不窮的勸酒詞兒，有時把你勸得產生一種即便明知杯中是耗子藥也要仰脖灌下去的勇氣。在酒桌上，幾個人聯手把某人灌醉了，於是皆大歡喜，儼然打了一個大勝仗……」以上事列足以說明，強行勸酒是十分有害的陋俗，而勸酒的主人又常是這一陋俗的「罪魁禍首」。所以，要減少酒禍的發生，就應革除強行勸酒的陋俗，轉變做主人的職能。這方面，美籍華裔作家劉墉先生給我們提供了很好的借鑒。

劉墉先生在《先做朋友》一文中，講了這樣一件事：他每次到一家酒店宴飲，總見店裡最醒目的地方掛着一個大牌子，上面寫着：「先做朋友，再做主人。」當酒店老闆知道有人要請客時，也必然會在把酒交給顧客時，叮囑說：「先做朋友，再做主人。」劉墉先生開始不解其意，便問老闆，老闆便向他解釋說：當你舉行宴會時，就主人的觀點，自然要做到酒水無缺，客人要什麼酒，你都能拿得出來，以此顯示主人的周到與慷慨。

然而卻沒考慮客人喝多了酒開車有多危險，對他身體的危害有多大，結果可能做了最好的主人，卻成了最壞的朋友。所以做朋友比做主人更重要。請人喝酒時，首先應該從做朋友的角度考慮，再去做好主人……酒店老闆這番語重心長的話，是多麼可貴的提醒！他的平常之舉，卻為我們的酒俗改革提供了很好的榜樣。如果我們的飯店、酒館也都能像他那樣，掛出「先做朋友，再做主人」的招牌；我們請客的主人也都應先以朋友的身份，多想想過量飲酒的嚴重後果，限制客人飲酒；而做客人的也能充分理解主人對酒的「吝嗇」，主動拒絕勸酒，這樣，那「猛於虎」的酒禍必會大大減少，它帶給人們的健康、安全隱患也將大大減輕。

無疑，這對個人、家庭和國家，都是有百利而無一害的大好事，何樂而不為呢？

路地 觀察 湯禎兆

孩子的便便

大便暢通對孩子非常重要，孩子大便一不好，便便易生病。

但為了保持大便暢通，而不分季節地餵孩子吃水果，就容易使孩子體質漸趨寒濕，隨時會得不償失。如今衛生署還常常派小冊子，學校又多加教育，要孩子一天兩份水果，實在不合中醫養生之道，尤其在香港這麼寒濕和空氣差的地方！例如很多人覺得橙通便，自己一天吃幾個，也要孩子一起吃，我常常看到有孩子咳，但父母還要他吃橙，真是傷上加傷。

要纖維的話(若要維他命C也是同理)，進食不同的菜已有很好的效果。水果可以吃，但不用很多，更加不要從雪櫃拿出來。

通便的話，我首選番薯及黑芝麻，也可以加到粥裡。白米有另一重補氣效果，務必要找有機的梗米，不是茉莉米。韓國和台灣也有出產不錯的越光米。

黑芝麻較易上火，不能天天吃，覺得大便不順才需要，下到粥裡會比較溫和。若製成芝麻糊可以加點冰糖。

夏天可以製成芝麻糕，加入魚膠

粉便可，但若放過在雪櫃便不要立刻吃。

番薯作為早餐，通常有很好的效果，可以蒸或焗；有時孩子吃得悶，我會加點楓糖漿或椰糖漿。

另外益菌類也能促進腸道蠕動，包括乳酪及麵豉湯。兩者也必選有機的，乳酪我會放至室溫或自己製作，孩子最易入口，但個人認為麵豉湯功效較快。

成人的處理方法一樣，還可以外加熱敷，都是暖敷肚面或底椎。另外可以喝濃一點的薑湯，早上喝效果很好。網上也有不少瑜伽是促進腸道健康，可以當拉筋來做，動動肚子附近的肌肉。一個星期也至少吃一天粥做早餐，清腸胃。



■吃番薯有益身體健康。網上圖片

鵬情 萬里 趙鵬飛

苦難是一場猝不及防的雨

頭頂朋友去上學的雲南男孩，在朋友圈裡備受關注。媒體蜂擁而至，趕到了他的家鄉。破敗的房舍，冰冷的教室，長滿了凍瘡的手……孩子生活上的貧苦，激起了眾人的善意。不到一周的時間裡，超過70萬善款，從全國各地湧向了冰花男孩的家鄉。當地數以千計「冰花男孩」的生活，也因此會得到些許改善。

我想起一個朋友，於是發了一條訊息給他，說看到冰花男孩彷彿看到了那時候的你。所有的付出和努力，生活都不會辜負。朋友回覆訊息給我，說也彷彿看到了25年前的自己，並自嘲現在生活好了，可頭上的風霜融化不了了。我覆他，那是生活給你的獎賞。

朋友出生在雲南一個彝族山村，我去過兩次。第一次去是從昆明出發，坐六個小時的巴士到縣城，再搭乘順路的車，到離村莊最近的鄉道，然後徒步往半山的村寨裡走。第二次去，是數年之後，路況有所好轉。朋友的哥哥專門開着新買的汽車，到縣城去接我。車子開到距村口還有半里地的樣子，就沒有可行的路了。

那一次我在村裡住了一個星期。普通平凡的一個彝族村寨，依山的坡地築成梯田，長滿了油菜花和煙卷菜。我在田間閒逛，學會了當地人相互問候的一個慣用語，苦錢。「你最近去哪裡苦錢了？」「現在找個苦錢的活兒不容易……」和「冰花男孩」一樣，當年只有12歲的朋友，頂霜冒寒，日夜苦讀，終於憑藉優異的成績走出了大山。

朋友說，只有光腳走過最冷的路，才會在擁有溫暖的時光裡，享受到內心的平靜和安寧。

有人說梅花香自苦寒來，我不以為然。人在身陷絕境時生發出的勇氣，只源於內心的不肯屈服和肩不能卸卸的責任。苦難絕不是通往幸福路上的必經之橋。任何苦難都不應該被拿來頌揚。因為無論歲月如何浸染，時光如何沉澱，始終都無法撫平坎坷路路上，曾經受過的苦。

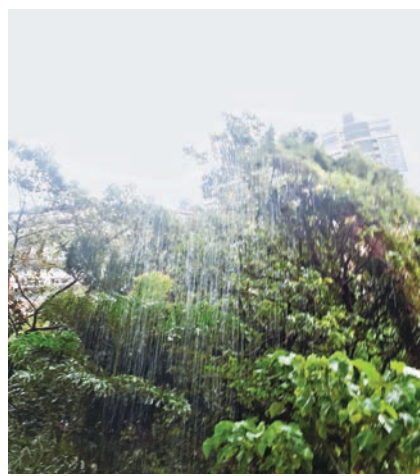
最近有個朋友邀我逛街，幫他選一套適合相親時穿的衣服。在這之前，我一直固執地認為，損失大半身家才成功從一段婚姻中走出來的中年男子，應該會無比慶幸正在擁有的自由，和無拘無束享受隨意的芬芳。朋友坦誠相待，說婚介公司已安排了一輪密集的相親對象。我好奇，再次選擇你希望遇到一個怎樣的女生。朋友說，我希望她沒有受過什麼苦。沒有受過苦的女生，通常心思更為單純，更容易營造輕鬆愜意的家庭生活氛圍。

我深以為然。畢竟，沒有人會願意永遠都全副武裝的活着。我有一句常常掛在嘴邊的話，我能吃苦，但是我不吃苦瓜。能吃苦，不是因為享受苦難，而是擁有面對苦難的勇氣和意志。拒絕苦瓜，是因為當幸福可以自我選擇的時候，絕不會自討苦吃。

對於自己是一個積極的人，我深信不疑。熱愛工作，認真生活。不接受苟且，不委屈驕傲的內心。但積極的人並非都信仰樂觀主義。大多時候，他們已經不相信苦盡甘來，不相信真的會有輪迴。不相信苦難會造就幸福這種騙人的雞湯。他們絕不會在莫可名狀的哀傷裡浪費情緒。遇到熱愛的事情，不顧一切地投入並沉醉其中。我的一位至親，年輕時才貌出眾，物理尤其

是無線電特別好。受出身和成分所限，始終未能進入大學，這成了他一生揮之不去的憾事。即將進入晚年時，他意外失去獨子。痛苦再一次像一團理不清的亂麻，一圈一圈纏繞在他的脖子上。在無邊的哀傷裡，掙扎了數年之後，他忽然重新振作了起來，不僅重新找了一份工作，還積極學習新的生活技能，甚至一度計劃再找人生孩子。

親人們為他的堅強和樂觀感到欣慰。有一回約他出來吃飯，隔着一大鍋熱氣騰騰的燉羊肉，我卻始終不敢直視他過早衰老的臉。我擔心生活刻在他臉上的真相，會猝不及防地讓我哭出聲來。



■圖片是拍攝於颱風襲擊香港帶來的一次大雨。作者提供