

減肥健身有限度 慎防大隻變大嚟

恒管英萃

隔星期五見報

夏日炎炎，男男女女亦努力瘦身修身，小背心熱褲上陣，作出bikini ready（為穿上比堅尼作好準備，即是為顯苗條身段下工夫）。
A six-pack本指6瓶或6罐的飲品，6個環狀膠圈或紙匣，看上去就像叫人趨之若鶩的發達腹肌，因此six-pack abs或簡稱six-pack也指六塊腹肌；亦可說成wash-board abs，取其洗衣板的堅硬結實、紋路分明。
兩條「腰帶」男神所有
健身室的器械區域，除聽到賣力舉鐵的「呻吟」聲此起彼落，亦不難看到各健兒在長鏡前由左至右、上至下孤芳自賞一番，搜查「馬甲線」之蹤跡，即是由腹部股骨（hip-bone）到恥骨（pubis）的兩條淺淺凹痕。這個學名是iliac furrow，亦可稱為Apollo's / Adonis' Belt。這兩條「腰帶」的主人分別為阿波羅和阿多尼斯，都是希臘神話中「男神級」的美男子。馬甲線亦可直取其狀稱為V-shape、V-line或V-cut。
男好馬甲線，女愛cleavage（事業線）。當然現今男生也愛美，胸懷大志亦希望「事業」有成，因而衍生hevage（he和cleavage的混合詞）。
後備輪胎 自有用途
喝杯開水也頓覺賤肉橫生、吃過大餐後不寬衣也要解帶？別太介懷，穿褲子坐下時誰沒有突出的小肚腩？車子拋錨後更大派用場，spare tire（後備輪胎）亦可解腰上一圈贅肉。
戴上皮帶後小臍更為突出？不用怕，belt overhang而已。Overhang本解建在屋頂的伸延物，下雨時讓人暫避的好地方。Belt overhang剛好是腰繫皮帶後一圈掉下來的贅肉吧，自有它的用途。這圈肉亦可稱為saddlebags，本解古時馬鞍旁的皮囊，現指掛在單車或電單車後的小袋，都乃實用之物，不用刻意減掉吧。
只要不是掛上一個pot belly（豬腩肉）或beer belly（啤酒肚），有着muffin top不更為可愛？焗製小蛋糕後的杯盤或包裝紙頂端周邊，不難發現滿溢出來、凹凸不平的小蛋糕，因此muffin top亦是腰間肌肉的口語叫法。
甜鬆餅不合口味嗎？來個鹹包又如何？一籃子麵包形狀不一，總有一兩個突出籃子外，因此可用breadbasket來形容腰間肥肉。腰間掛上一兩個鬆軟金黃的長法包或牛角包亦不為過哦。
女孩子以減肥為終身事業，但卻希望男友肚上掛上一個love handles（愛的手柄），踏單車時可從後方雙手環抱男友腰間圓圓胖胖的肚子，成為獨一無二的扶手，倍感幸福。
祖母的翼 揮手拜拜
練成如Popeye the Sailor Man的強勁臂彎，就是名副其實的持「槍」人士，如此發達的手臂可稱為guns（二頭肌biceps和三頭肌triceps），殺傷力甚強。
相反，「拜拜肉」就把不少女性殺過措手不及，與人握手或揮手道別，亦要特意緊縮手臂肌肉，以免懸垂下來的贅肉就如小狗長耳垂下般了無生氣，因此「拜拜肉」可叫flaps（帽邊、門簾或襟翼），更為繪形繪聲的可說是grandma's flaps（直譯：祖母的翼），取之長者的肌肉多作鬆弛狀，相信祖母知道自己被那樣揶揄後，絕對不爽。
跟「拜拜肉」道別後，就想擁有線條優美的大腿，不要thunder thighs（像霹靂雷電般震撼的大象腿），獨愛thigh gap（兩腿之間有明顯空隙）。
小腿也不能怠慢，否則兩根蘿蔔腿植根地上，變成cankle，這個由calf和ankle組成的混合詞，解作小腿和腳踝之間沒有瘦窄之處，整根小腿同樣粗。
減肥瘦身，顧此不能失彼，得一就會想二，有多累人。身體健康才是上策，否則操練過度，由「大隻」變「大嚟」，由beefy（結實）變bulky（笨重），由brawny（肌肉發達）變heavy（大塊頭），那就心碎一地了。

■鍾可盈博士 恒生管理學院英文學系高級講師

 恒生管理學院
HANG SENG
MANAGEMENT COLLEGE

金箔拼成花 花鈿貼眉間

中文視野

隔星期五見報

近年古裝劇熱潮不退，角色的對白、造型均成談資。近日播映的港劇《深宮計》中，太子妃的花鈿與某品牌的標誌一式一樣，就被網民戲謔為「植入式廣告」。而青鳥翠鈿（即青鳥造型的花鈿）在劇中亦成為殺人兇手轉移視線的工具之一。
花鈿是古人常用的化妝手法。花鈿又稱花子，是古代女性貼在兩鬢、眉間或額上的一種裝飾。花鈿的歷史可追溯到春秋戰國，而盛於唐。古人多用金箔、彩紙、珠寶，甚至魚骨、昆蟲翅膀為材料，拼貼成為花形，貼在臉上；亦有作為飾物，黏在髻上。
貴妃遇難 花鈿委地
如細心研究，可發現在古代文學作品中「花鈿」蹤影處處。據「中國哲學書電子化計劃」的統計，自隋唐至明清，含有「鈿」字的記錄共有352項。其中隋唐有46項，宋明有80項，而清代則有226項。當中記錄最多的，是清代編校刻印的《全唐詩》，共收215項資料。當中最為人熟悉的自然是唐代白居易的《長恨歌》：「六軍不發無奈何，宛轉蛾眉馬前死。花鈿委地無人收，翠翹金雀玉搔頭。君王掩面救不得，回看血淚相和流。」唐明皇逃難到馬嵬坡，軍隊不肯前進，迫得明皇答應賜死楊貴妃。詩中以珠翠首飾散落地上的畫面道出美人遇難，血濺山頭的驚心動魄。
除此以外，大家熟悉的古代文學作品中，尚有不少以花鈿入題之作。如宋代女詞人李清照的《蝶戀花》中，就有「暖雨晴風初破凍，柳眼梅腮，已覺春心動。酒意詩情誰與共？淚融殘粉花鈿重」之句。

■香港浸會大學國際學院講師 謝芷芳

 ■花鈿是古代女性貼在兩鬢、眉間或額上的一種裝飾。資料圖片

溫莎城堡——英女皇度假之選

米奇看世界

隔星期五見報

上回提到，不少英國皇室成員都會在西敏寺舉行婚禮（wedding），例如剛剛結婚的哈里王子與其夫人馬克爾（Meghan Markle）。不過有留意新聞的話，就會發現婚禮的舉行地點並不是西敏寺，而是溫莎城堡（Windsor Castle）中的聖喬治禮拜堂（St George's Chapel）。那到底溫莎城堡是一個怎樣的地方？
溫莎城堡作為英國國君的住宅，已經有上千年歷史，而且是現存世界上最大（largest）、最古老（oldest），又且仍然住人的城堡。基本上，英女皇在周末（weekends）沒有公務的時候，都會到溫莎城堡「度假」。
大家在新聞中都看到溫莎城堡的宏偉壯觀，但又有多少人知道，原來在20多年前的1992年，城堡經歷了一場大火？
大火？大家心裡可能會出現一個大問號。作為英女皇伊利沙白二世的住所之一，溫莎城堡應該是很安全的，很難想像會遭大火洗禮。再者，溫莎城堡內，有歷代英國國君收集的藝術品，那大火豈不是把一切都破壞了？
讀者們可以放心，當時火災的部分正準備進行工程，大部分的藝術品已搬走，所以最終只有兩件因體積較大而不能搬離的，慘遭大火燒毀。
不過，這場由意外（accident）引起的大火，確實破壞（damaged）了足足一百間房（rooms），但城堡在3天後已經再次開放給旅客（tourists）參觀，而英女皇亦於大火後兩星期（fortnight）再次入住溫莎城堡。最終，英國皇室在幾乎沒有使用公帑的情況下，花了3,700萬鎊（£37million），對城堡進行歷時5年的復修（repair），所以大家現在前往參觀，亦很難發覺當時大火的痕跡。
 ■英國哈利王子在溫莎城堡舉行婚禮。資料圖片

■謝向榮博士 香港能仁專上學院中文系助理教授



與其爭論是非 不如拋棄成見

古文解惑

隔星期五見報

上回導讀《莊子·齊物論》時指出，任何人都各有自己的成見，隨之而有不同的價值觀與是非觀念。然後，莊子續道：
夫言非吹^①也。言者有言，其所言者特未定^②也。果有言邪？其未嘗有言邪？其以為異於鷦音^③，亦有辯^④乎，其無辯乎？道惡乎^⑤隱^⑥而有真偽？言惡乎隱而有是非？道惡乎往而不存？言惡乎存而不可？道隱於小成^⑦，言隱於榮華。故有儒、墨之是非，以是其所非而非其是。欲是其所非而非其是，則莫若以明^⑧。
道家認為，大道本一，後來種種是非觀念，紛紛擾擾，其實都出於個人成見之心。有些人犯錯而不自知，自以為是，好斥人非，不明真理；也有人為堅持己見，甚或刻意文過飾非，雄辯滔滔，歪曲道理。
莊子認為，面對種種衝突，與其爭論誰是誰非，倒不如復歸自然大道，拋棄主觀成見，破除無謂執念，放下所謂是非，以明靜本心去觀照事物，方能兼視兩端，達至齊一境界。
俗語云：「天下本無事，庸人自擾之。」大概也是如此一種平常心境吧。

《無法》

水墨大展

隔星期五見報

靳埭強十多年來拓展文字山水畫，自1969年起，探索新水墨創作領域的異途，是一種書畫同源的另類表現。《無法》以草書繪成雲山流水，勁松草草，高士坐看雲起，描寫城市人對林泉志趣的夢境。作者深受石濤話語「一畫章」畫論的影響，以無法生有法，我用我法，勇於創新法，抒寫現代人的情懷。
■資料提供：


譯文

人的論說（懷有成見）與風的吹動（自然而為）不同。論者雄辯滔滔，但其所論卻非不變的大道真理（而僅是隨其成心飄忽不定的所謂道理），那他們算是有說過什麼道理呢？還是根本沒有說出道理來呢？他們以為自己的言論與初生小鳥的啼叫聲相異，但其實是有分別呢？還是沒有分別呢？道理何以被隱蔽而有了真偽之分呢？言論何以被隱蔽而有了是非之爭呢？（大道明明無處不在）道理何以散失般不復存在？（至言本來無所不可）言論何以說罷卻不獲肯定？道理是被小小的成就所掩蔽，言論則是被浮華的詞藻所掩蔽，所以會有儒家、墨家的是非爭辯。他們各自肯定對方所非議的事，又非議對方所肯定的事。如要這樣肯定對方所非議的而又非議對方所肯定的，還不如復歸自然，用明靜本心去觀照萬物吧。

註釋

① 吹：指風吹。風吹過竅穴而發聲，本發乎自然，故與經過組織、懷有成心的論說不同。《齊物論》首段曰：「夫吹萬不同而使其自己也，咸其自取，怒者。」正強調風吹之自然。

② 特未定：指不可為準。定，確定，引申指準則。承前所述，論辯者往往存有成心，所謂的是是非非，僅因其既定立場而生，背離自然大道甚遠，不足為信。而且，從本質上言，大道形上無相，客觀形下事物亦變幻不息，根本無法準確把握其完整概念，只能依靠本心體會，直通天道。《老子》：「名可名，非常名。」即此理也。禪宗主張「教外別傳，不立文字，直指人心，見性成佛」，大意亦近，可以互參。

③ 鷦音：初生小鳥的叫聲，引申指意義不明的叫喊。鷦，幼鳥，《說文》：「鷦，鳥子生哺者。」

④ 辯：通作「辨」，區別。

⑤ 惡乎：如何。惡，古同「烏」，疑問詞，何。

⑥ 隱：隱蔽。《說文》：「隱，蔽也。」

⑦ 小成：小的成就，相對真正的大智慧而言，指局部認識下所得的小成果。人在行事略有小成之時，沾沾自喜，心態最易變質而走上歪道，不可不慎。

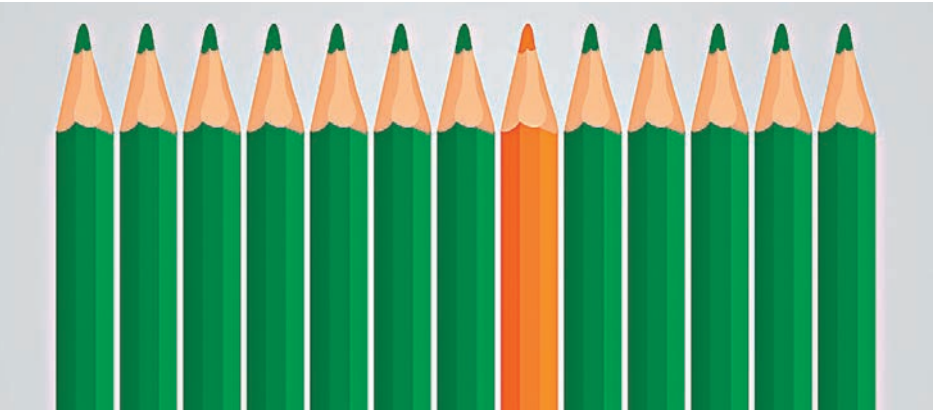
⑧ 莫若以明：不如用明靜本心去觀照事物，感受大道。明，與前文諸「隱」字相對，謂要拋棄種種是非成見，復歸自然。《老子》：「不自見，故明。」又曰：「知和曰常，知常曰明。」正強調要知「常」見「明」，不能被自我成見所隱蔽。《齊物論》曰：「為是不用而寓諸庸，此之謂以明。」謂能兼合「不用」於「用」曰「明」，即如是故。

Odd one out puzzle

Instructions: Which word in each list is different? Why?

拼一拼英語

逢星期五見報



CLUES

1. apple, onion, pear, orange, banana
2. nose, ear, eye, arm, mouth
3. learn, spend, cost, earn, sell
4. supermarket, petrol station, library, market, chemist

5. pen, desk, paper, email, passport
6. project, term, timetable, study, ticket
7. sister, neighbour, aunt, son, cousin
8. fine, loud, fast, fat, finish
9. roof, floor, lamp, door, wall
10. hour, calendar, minute, week, second

To find more English language activities visit www.britishcouncil.org/learnenglish
Send your feedback to learnenglishprint@britishcouncil.org
(Answers will be out next Friday)