

普洱茶文化之旅

琴台 察察 彥火

普洱市近年成立「茶文化之旅」，要我與新加坡旅遊作家尤今各人寫一句話，以廣招徠。

尤今寫的是：「普洱是一個讓人心靈在雋永茶香裡翱翔的地方。」我寫道：「泡一壺好普洱茶，頗有古人『玉碗盛來琥珀光』的況味，呷下一口琥珀色的茶湯，可謂快意酣暢、怡然忘憂！」

尤今寫的是普洱市的茶與景，我寫的是品普洱茶的樂趣。

誠然，到了普洱，使人恍如置身綠色的清涼世界。

普洱面積四點五萬平方公里，轄九縣一區，保存着全國近三分之一的物種，森林覆蓋率高達68.83%，被聯合國開發計劃署和世界旅遊組織譽為「世界的天堂，天堂的世界」。近年普洱市開發的生態茶園一百六十萬畝。除了茶之外，普洱還是盛產咖啡的地方。

全市共有咖啡園四十五萬畝。

原來普洱還是全國咖啡種植面積大、產量高、品質優的「中國咖啡之都」。此次普洱行，只願喝普洱茶，卻忘了要好好地品嚐普洱咖啡。

我是每天喝咖啡的人，一天早上、下午各一杯，是屬於牛飲的一夥。一般品茗大都是放在周末。

品茗要有閒情，特別好茶，更要慢慢品茗。對怪態的都市人，是一種奢侈。

但是，到了普洱，茶坊林立，一入到茶坊，茶香裊裊，幾杯下肚，蕪盡繁囂，為之心曠神怡，是令人流連忘返的地方。

普洱市旅遊總公司最近設計了「茶文化之旅」，普洱茶文化之旅有以下的節目：

- 民族烤茶晚會 (非常有特色)
 - 老達保音樂小鎮演出 (民族歌舞表演)
 - 探索千年古茶林——大平掌古茶園
 - 品味當地特色美食 (有少數民族風味)
 - 入住特色民俗客棧
 - 尋跡百年古村落——參觀糯干古寨
 - 組織專業理論學習
 - 進入古茶林親自採摘茶鮮葉
 - 體驗製茶全過程
 - 舉辦茶魂台 (茶會)
 - 邂逅知名茶人、欣賞唯美茶藝表演
 - 品鑒各大名山茶
- 普洱茶的愛好者，不妨一遊，相信將有意外的收穫。
- (《我與普洱》之七，完)

五台山孕育了他們

爽姐 林爽兒

在演藝圈沾着沾着，沾了半世紀有多，父親是行內人，在光藝公司(謝賢、嘉玲、周潤發、南紅、江雪、姜中平是旗下小生花旦)工作了長時間，當然也認識了很多其他的同行。我也拉着父親的衫尾，從小見過不少大明星，所以後來我入行當娛樂採訪，也或多或少因父之名而有了工作上一些方便，人家都因為「林擒的女兒」而有個標籤，所以我的工作比較「得心應手」的！

這之後漸漸成長也漸漸成熟，娛樂採訪愈做愈吸引大眾，我們人人身兼數職，我一天交四間報社的娛樂新聞，沒有影印，每份寫一次，很有道德的做兼職！

我主力在廣播道做採訪，那個當年叫五台山的地方，不單是我們的播放地盤，也是孕育無數巨星的地方！而我採訪的日子，亦是娛樂圈的黃金時代，全盛時期！

我們看着巨星們的成長，記得由第二屆香港小姐競選開始入行，我看着他們每一個一個地成長，周潤發、梁朝偉、苗僑偉、劉德華、劉嘉玲、張曼玉，這些是當年的新一代。當然還有長輩的一代，梁麗波、沈殿霞、鄭少秋、森森、斑斑、杜平、李司棋、汪明荃、黃淑儀、趙雅芝、薛家燕、黎小田等等，真是數之不盡的明星歌星。每天都穿梭他們之間！

他們的工作生活多姿多采，我們的採訪工作同樣多樂趣多故事，雖然

是明星藝人和記者的關係，但是我們互相尊重互相支持，我深刻地記得其中一位同行鍾兒，當年他甚具慧眼，我常常與他一起「出更」，很記得他發現了周潤發這位哥哥仔後，便常常對我和另外一位現在頗有地位的雜誌的手足說：「你們去多啲做發仔的新聞，尤其是你(雜誌記者)，你本雜誌多人睇，幫他做多些訪問出多啲新聞，支持吓佢！」如此有心的對白發仔當然不會聽到也不會知道！今時今日發仔已經是發哥，是當今影壇的大哥了，但又可曾想過有個「娛記」對他那麼好那麼關照！而這位手足已於上年「回去了」！

相信發哥也不會知道，在他們眼中我們只是過客，是他們工作中的一個過客，亦不會想到有人曾經這樣地關愛他、支持他！



發仔當年開始在電影圈走紅，什麼人也想找他拍戲，當時受訪他是滿腹牢騷。 作者提供

濕疹的過來人分享

路地 湯禎兆

因為一宗命案，大家都更着重濕疹及類固醇問題。

之前寫過多次濕疹，因為實在太多人問，是都市小孩遇到的一大問題。主要談過濕疹不是皮膚病，是臟腑的問題，一定要從內裡清，而非以外治的方向去。

和眾多父母交流，加上太太產後身體重啟排毒功能，爆了一年濕疹(現已斷尾，清好後更少了近視，減了水腫)，得出以下幾點可以分享：

1. 一定要找個你相信——徹底相信的中醫、自然療法醫師幫忙調理身體和排毒。濕疹多有複雜的成因，很難自己進行治療，且難分辨是排毒反應還是惡化了，醫師的職責是可以帶著你走這條路。又由於濕疹很受情緒影響，若途中懷疑及不相信，藥效也會反覆，形成惡性循環。同一個醫師，可以醫好很多人；但醫不好你，醫緣不夾，就不要勉強。
2. 排毒或反彈反應很難捱，故若不是百分百相信醫師，自己也會跌入深淵。另可以找網上的支援組，可以傾訴及找過來人支持。
3. 以太太過來人經驗及醫師囑咐：不能採任何潤膚膏或藥膏，會防礙排毒，拖慢過程。真的太痕可以用紫雲膏。

4. 太太有用艾草浴行氣，也可以短暫止癢。服藥時通常是每次同一種方劑的尾聲會特別癢，因為代表這一個循環差不多完，但還有一兩劑要服完才回去覆診，出毒情況會卡在中間。否則對症的話，多數痕癢一會兒就完。
5. 純粹個人分享，到身體有足夠能量時，會由濕疹變成瘡，相對上沒有那麼痛苦。
6. 飲食方面，海裡的东西都不要吃，重金屬多。另外濕毒和會「發」的食物也要戒，包括菇及牛、鵝等。生冷和奶類也不要沾。
7. 但還是有挺多東西可以吃，例如米飯，十分辛苦時可以煲粥，更有心機者可以用米漿(請搜太極米漿粥)，幫助身體行氣，可以加速康復。腸胃暖補氣，也可以令排便更好，毒就不用從皮膚排走了。且不用清淡得沒油沒鹽。曾有孩子天天只吃炒菜蒸肉，媽媽不落油，加入椰子油橄欖油，皮膚便好一半，但一定要買優質的油。
8. 為了不讓腸胃有負擔，一餐不要太多肉類。
9. 嚴重的濕疹病患者多是臟腑的問題，肝腎腸胃也大多有關，因此，飲食和情緒要多留意，多做拉筋、靜坐也有一定幫助。
10. 別人的問題不同，希望濕疹患者找到適合自己的醫師及方法。

如何「預測」世界盃賽果?

天言 楊天命

有讀過天命專欄的朋友一定知道，以前在世界盃期間，我常被邀請到直播現場預測賽果，但今年為了能與朋友們一同「觀戰」，只好婉拒拒絕了電視台的邀約。可是身為玄學家，即使只是與朋友一起看球，又怎能避得開「喂師傅，你計唔計到邊個會贏呀」這類問題呢？

其實朋友們心中也早有「預測」。大家看球時，往往會先留意球隊中最出名的球員，而葡萄牙的C朗和阿根廷的美斯，當然是連不看球的人都聽聽過的「超級球星」。但從世界盃開始的幾天賽事來看，兩人的表現卻有所區別。

有一位朋友說到：「看C朗面相，眼神凌厲，一副唯我獨尊的架勢，所以不但射入三球，而且罰球也踢得非常漂亮。而美斯一臉鬍子，像『藝術家風格』的打扮，似乎沒有那股利落的神氣，所以從目前的表現來看，他節節敗退。」

光從面部神態、打扮、氣質等等外在因素，能否預測到球員的表現呢？其實從這些因素能看出一個人的心理狀態，雖然不是最為精準的判斷，但也有一點參考價值。

「那若想預測得更為準確，是否應該看出生辰呢？」另一位朋友問到。其實這確實會是一個準確率更高的方法，通過球員的生辰日辰，計算賽事當天的流日運程如何，就能預測勝負。

天命更想多一層：若能有一個「大數據統計」，記錄球員們的生日日辰，還有他們在重要賽事的表現，集結成庫，就能很清晰看出他一直以來的狀態起伏，從而看出流日運程對他當天表現的影響。這樣的「統計工程」，說大不大，說小不小，其實在信息技術如此發達的今天，並非無法完成。若真有這樣一個數據庫，是否能總結過去、預計將來呢？

「師傅你講得好好，但萬一有人踢假波，那該算他運旺還是運窮呢？」哎呀，此言真是一針見血！若賽果是人為造假，自然就無法看出球員真正的狀態了，這大概會成為「數據庫」中最令人頭痛、難以捉摸的變量了！



葡萄牙的C朗靚仔又好波，在足球場上風靡萬千少女。 新華社

編劇的重要性

水過 留痕 少爺兵

TVB重頭戲《宮心計2深宮計》開播至今，收視率(香港區)最高為百分之三十，以人力、財力等的龐大投資來說，成績只能說是強差人意。

當然除了香港外，TVB有些製作，其實是劍指中國內地的演藝界市場，既要爭取內地上數億的觀眾群，亦要在市場爭得一席位，穩定日後的業務發展。

對《深宮計》的評價，不管是香港或是內地觀眾的反響均屬一般般，目前最讓觀眾有深刻印象的是陳煒飾演歹毒、心狠手辣的太平公主了，至於劇中是否還有角色人物有更突出的表現？觀眾只能再拭目以待。

有電視製作人表示，對《深宮計》本來就沒有太大的期望，無疑劇集在宮廷服飾、廠景、外景、燈光等有着很大的進步，然而在主角的演員人選中，如馬浚偉、胡定欣、馬國明、蕭正楠……並沒有帶給觀眾驚喜，他(她)們的古裝戲，觀眾看慣了，演技更是標準水平，TVB應該是時候棄棄「陳舊」，應該起用少有演古裝宮廷劇的男女藝人，也許他們的演技亦是標準水平，但觀眾會對「新」面孔有多些新鮮感的視覺。

《深宮計》是TVB當年製作《金枝慾孽》的延續，但反觀內地熱播的宮廷劇、後宮爭鬥劇，很多都有完整的故事劇本，內容結構豐富，人物角色環環相扣，更具文化歷史底蘊，就因為有這些根基，後來者跟風將熱播劇集拍攝「前傳」也好，「續集」也好，依然不乏捧場的觀眾。如果香港的電視製作人，監製們、編劇們能夠在宮廷劇故事的歷史背景、人物資料上多下工夫鑽研，香港的電視製作同樣會有驕人成績。

事實上香港不乏優秀的編劇人才，早前TVB的一部劇集《降魔的》，故事劇本令人耳目一新，獲得不少好評，TVB可以繼續從這方面發掘編劇人才，所謂高手在民間，好的劇本往往都能令演員的表現脫胎換骨。

難忘童年的「百家飯」

百家 周詠明

「百家飯」顧名思義，就是從一百戶左右的人家討來五穀雜糧熬成的飯。

吃「百家飯」是我們村裡由來已久的民間習俗。如果誰家對孩子比較溺愛，或者孩子不小心掉進了糞坑，那就是孩子身上附了妖魔鬼怪等病邪，就要吃「百家飯」來除病祛邪。一般都是家中年長者(多數是爺爺)佯裝成乞丐，抱著或者領着「百家飯」的主角——孩子，手執破碗，背着一隻糧食袋子沿街挨家挨戶乞討。

在每家討的五穀雜糧不宜多，一粒兩粒不少，一把兩把不多。不管認識與否，都會慷慨相助。即使以前兩家有過很深的過節，哪怕老死不相往來的冤家，這時候凡是遇上求糧食的祖孫，也會伸手解囊。乞討的人家以100家為宜，當然了，不僅限於100家，多幾家或者少幾家都無所謂。

然後將討來的小米、黃豆、綠豆、玉米、高粱、扁豆等淘洗乾淨放進大鍋內煮成粥。讓孩子天天吃，直到吃完為止。據說這樣孩子就可受到百家的庇護，免除災難。

在我的童年中，我只吃過一次「百家飯」，可是那次吃「百家飯」卻是因為我的一次幼稚的「把戲」，至今讓我耿耿於懷。

我八歲那年，剛剛上一年級。一天我放學的路上，看到我的同學留代跟着他爺爺正在背着糧食袋子、拿着碗挨家挨戶地乞討糧食。祖孫二人都穿得衣衫襤褸，像一對乞丐。咦？太奇怪了，留代家也不窮呀？怎麼會討飯呢？我經常去他家玩兒，他家的飯桌上還經常有白麵饅頭和肉菜呢。我就問旁邊的大人這是怎麼回事？一位伯伯告訴我，留代前天不小心掉進茅坑裡了，身上沾上了病邪。他爺爺正在領着他討「百家飯」呢，吃了「百家飯」病邪就會被趕走了。我望着這祖孫二人的背影心想：怪不得留代這兩天沒有去上學呢。

了「百家飯」病邪就會被趕走了。我望着這祖孫二人的背影心想：怪不得留代這兩天沒有去上學呢。

第二天早晨，我去上學。經過留代家門前時，看到留代端着碗正蹲在大門口吃飯。我偷偷向他的碗裡一瞅，是粥飯，香噴噴的，直往我鼻孔裡鑽。有綠豆、紅小豆、小米、黃豆、大米、高粱……顏色有紅的、白的、黃的、綠的……饞得我直流口水。原來這就是留代和他爺爺討來的「百家飯」。

和留代打過招呼以後，留代看了看左右無人，竟然讓我靠近他，用勺子攪了一勺子「百家飯」遞到了我的嘴裡。哇！太香了，太甜了。

自從吃了留代那勺子「百家飯」，我的腦海裡總是留代那碗「百家飯」的影子，嘴裡總是那「百家飯」香噴噴的味道。心想：自己什麼時候能吃到「百家飯」呢？

一個星期日上午，我們幾位小朋友在生產隊的養牛場裡玩遊戲。飼養員田奎伯伯正在場內往糞坑內清理牛糞。我看到寬寬的糞坑後，忽然想到了留代吃的「百家飯」。據我目測，這糞坑不深，跳下去也就是到我胸口，不會有危險。頓時心中有了一个大膽的想法：我也要吃「百家飯」。

我和小朋友一邊玩，一邊故意靠近糞坑，趁一位小夥伴抓我的時候，裝作一不小心「撲通」一聲跌進了糞坑。誰知道糞坑很深，竟然淹沒到我的頭部。我頓時感覺腦袋「嗡嗡」響，耳邊聽到一陣驚叫聲，嘴裡灌進了好多髒東西。我呼喊著「救命呀……」掙扎了兩下，然後什麼都不知道了。

當我醒來的時候，已經在大隊的衛生所裡。父親和母親，還有醫生正在一旁焦急地

注視着我。我身上早已經換了一身乾淨的衣服。這時候，我才想起跳進糞坑的事，後悔極了，不由自主撲住母親喉嚨大哭起來。但是，由於我怕父母知道真相後打我，這件事的真相一直沒敢說出來。

原來我掉進糞坑，掙扎幾下後，被糞水噲昏迷了。幸虧田奎伯伯在一旁跳進糞坑及時把我給撿了上來，不然就沒命了。

當然了，接下來就是挨家挨戶乞討「百家飯」了。由於爺爺去世早，只能是父親扮作乞丐帶我去乞討。不知道是怎麼回事？當初看到留代跟着他爺爺乞討「百家飯」時，覺得是那樣的愜意和自豪，而今我跟在父親身後乞討卻覺得很尷尬，很不舒服，恨不得有個地縫鑽進去。我曾經多次央求父親：「爹，咱別乞討了，回家吧，我不吃『百家飯』了，我身上沒有病邪……」

做「百家飯」糧食都乞討來了，當母親用多半宿的時間熬成了五顏六色、香噴噴的「百家飯」時，我卻嚙不下去，猶如骨鯁在喉，更沒有留代家的「百家飯」那樣好看、那樣香、那樣甜。



百家飯 網上圖片

故鄉沒有河

鵬情 趙鵬飛

山沒有水，如同人沒有眼睛。地球沒有了河流，我想像不出它的樣子。

我在飛機上往下看，縱橫交錯的河流，蜿蜒飄逸，日光之下，水滑光耀，像一縷一縷光亮的頭髮，讓無邊的地面嫵媚含情。

我在西北長大，那片廣袤的土地，並非處處都會飛沙走石，也有極寬的大河。譬如渭河。水豐時，渭、涇、灃、潯、澇、瀆、灃、灃八條河流，環繞長安，司馬相如也忍不住慨嘆，蕩蕩乎八川分流，相背而異態。這已是千多年前的的事了。

我有記憶的時候，離家最近的有一條小河，白馬河。寬不過三米，水深處沒過人腰，河中多魚蝦小蟹，偶爾也有捉到泥鰍黃鱔。貼着水面，生着一種香味濃郁的水芹菜，就是《詩經》所載的「思樂泂水，薄采其芹」。

白馬河也是一條界河，河西周至，河東戶邑，都是古長安轄下的古老地名。大學第一次上文學課，兩鬢斑斑的老教授讓學生做自我介紹。我站起來有些實弄地說，我的鄉人，人人會背《長恨歌》。老教授點頭一笑，說，山曲曰盤，水曲曰屋，你來自白居易做過縣尉的盤屋(盤屋現在被簡化為周至)吧。

我在周至見過渭水最豐沛的時候，河面仍有五六百米寬，泥沙俱下，俗稱一碗水半碗沙。我自秦來君莫問，驪山渭水如荒村。不過二十年的時間，我去歲再去渭水，河道開闊依舊，只是有水流的地方，已經可以用潺潺細流來形容了。白馬河更是斷流多年，河道仍在，

窄成一米左右的溝渠，淹沒在枯草裡。不留意看，不會發現，有一條河，居然在這裡流淌過數百上千年。

每一個人的故鄉都有一條河流。不管是在哪裡遇到的朋友，聊得投機，一時興起說起小時候的趣事，都必定跟河有關。魯迅在社戲裡的烏篷船，是行在河上的馬，載着一船人在深夜裡去看社戲。舞台上演的什麼戲文已經淡忘，在岸邊偷摘羅漢豆回到船上煮的滋味，過了幾十年還在口裡咂摸。蕭紅用整本書，去描摹呼蘭河邊的小城裡，雞飛狗跳，人生苦短。齊邦媛細說家國史，也是兩代人，從巨流河顛沛流離遷到了啞口海。河流不會亘古不變，會改道，會乾涸，會消失。

但相較於人的歷史而言，百年之內的記憶纏繞，相對固定的河流，更像是坐標一樣的存在。不同時空的人和事，都能在同一條河邊相遇、疊加。

在流經地域的河流前面，加上母親二字，更是中國人慣常做的事。長江和黃河是整個民族的母親河。渭河是我的母親河，珠江是廣東人的母親河，韓江是潮州人的母親河，東江是香港人的母親河。

河流如此重要，被比作生育養育的母親。河流又同樣微不足道，被肆意糟踐污染。近幾十年，也沒有人問過河流們願意不願意，工業廢水、生活污水，不計其數地排進進來。大大小小的小母親河上，被架起一座又一座發電照明生產GDP的大壩小壩。污染的河流上有髒水臭水流過，被各類堤壩

截斷的河流，卻像一道一道乾涸河流的屍體，橫陳遍野。

國家審計署最近首度公佈了一份長江生態體檢報告，截至2017年底，長江流經的10省建成小水電2.41萬座，最小間距僅100米。過度開發致使333條河流出現不同程度斷流，斷流河段總長1,017公里。開發強度之大，令人咋舌。

關於小水電，一直有兩派主張。主張水利用的學者認為，小水電是造福周邊居民的綠色能源，發達國家的水電開發已經達到80%，中國目前的小水電開發率大約有60%，與發達國家還有較大差距，與瑞士、法國這些小水電開發率達到97%的國家相比，差距更大。主張保護資源的學者則不以為然，如果沒有200公里甚至更長的洄游通道，魚類根本無法正常繁衍。

沒有魚的河流，和沒有鳥兒的天空一樣，聽起來格外悲傷。

一個不可忽略的事實，就是在水電開發過多的地方，河流斷流已是常態。我之曾多番在粵北的縣區採訪，常常聽到當地的基層幹部吐槽，小時候玩過水捉過魚的河流都乾了。我質疑為什麼不拆掉河流上游星羅棋佈的小水電站？他們通常都會苦笑着說，沒有水電站就沒有稅收，沒有稅收地方財政就發不出工資。沒有工資我們一家老小只好去喝西北風咯……

我不知道沒有小水電貢獻的稅收，基層的幹部是不是真的就活不下去了。但我知道，沒有了河流的滋潤，離故鄉故去已為時不遠。