

尋夢園

昇騰山人

益腎精，滋養強壯，可療五勞七傷！淮山又名山藥，山藥色白入肺，味甘歸脾，液濃滋腎，寧嗽定喘，強志育神，可常服。

淮山宜用生煮汁飲之，不可炒用！以上是本山人於上世紀九十年代時，有機會探訪河南溫縣時抄下來的筆記。

什麼是五勞呢？

- 1) 心勞血損
- 2) 肝勞神損
- 3) 脾勞食損
- 4) 肺勞氣損
- 5) 腎勞精損

什麼是七傷呢？

- 1) 大飽傷脾
- 2) 大怒氣逆傷肝
- 3) 強力舉重，久坐濕地傷腎
- 4) 形寒、寒飲傷肺
- 5) 憂愁思慮傷心
- 6) 風雨寒暑傷形
- 7) 大恐懼，不節傷志

各位讀者，我以最誠懇的態度，奉勸各位將上列筆記保留下來，向中醫或對醫學有研究的朋友請教其中有關細節，相信對各位的健康一定有幫助。

本來，我當時專程前往河南溫縣的目的是追求溫姓的來源，希望對溫氏族譜研究能夠提供一點兒貢獻，但所得不多，無意中卻

淮山的優點多不勝數

淮山性平，味甘。可健脾胃，補肺氣，

上了人生一大課：淮山的功效。本來媽媽在生時，也不時煲一些淮山湯水給家人在晚膳時一同飲用的，但那時卻一點兒也不知道淮山的功效是如此豐富的。

人在河南溫縣，才聽到了很多有關淮山好處的訊息，例如有些官員也很認真和坦誠地告訴了我們這群香港訪客，說他們在溫縣工作了數年之後，開始時也未能發覺，但數年後便發現自己的身體健康增強了不少。原來都是因為調任溫縣之後，大多數的官員及其家屬不但身體健康了，膚色也變得更油潤及白中透紅。有些女士更承認自從來了溫縣工作及多吃淮山之後，自覺容顏也變得美麗了！這完全是事實而不是開玩笑的。

但種植淮山卻似乎有很多先天條件的：例如溫縣在黃河之旁，而且又有數條小河在農地中穿插，再加黃河水才有這種效果，還有，種植淮山的地方，也有一個秘密，原來每隔五年，絕不可超過七年，種植淮山的農地，必須改種其他植物，起碼三年以上，然後，又改回來可以再種植淮山五年至七年。

但我有一個疑問，如有農夫在農地上只種淮山而不暫停三至五年，則所出產的淮山是否因而失去其本身特殊的功能及功效？然而，只有種植淮山的專家才知曉。

隨想園

興國

看，到處都有髮型屋，到處都可以買到染髮劑，幾乎不管男女，奇形怪狀的髮型和顏色，不時都可以在街上看到。

從前，我們看男士的頭髮，是看有沒有塗髮蠟，是否梳得很整齊光鮮。看女士則看她是否有燙髮，燙得漂亮與否。看小孩則看他們有沒有在額前留有「劉海」或紮起孖辮，是不是顯得特別可愛。

如今，先看到的是頭髮染了什麼色彩，有沒有紮起一條條幼細的辮子，或是異於一般的髮型。

小孩垂到額前的頭髮，之所以稱為「劉海」，有幾種不同的說法，哪個是真哪個是假都不重要，反正現在的「劉海」，已經在韓劇潮流之下，讓愛美的人知道怎樣的髮型是韓式的「齊劉海」、「斜劉海」和「空氣劉海」了。「劉海」的關注度已從孩童移到美女額前了。

孩童額前的髮叫做「劉海」，如果留得更長，長到眉毛那裡，稱為什麼呢？那叫做「髦」。鄭玄注解《儀禮》時說：「兒生三月，剪髮為髻，男角女羈，否則男左女右，長大猶為飾存之，謂之髦。」這「髦」，在古代一直要留着，因為這表示子女侍奉父母的一種髮飾。

現代人說一個人非常時髦，是指那個人的穿着是時下最潮的，而且亮麗光鮮，讓人目光為之一「炫」。對於那個人的品行並無指稱，只是表示那人很懂得打扮而已。但在古代，「髦」和「時髦」是專指稱那些傑出的人士。宋代的王禹偁說：「凡今取才，必率英髦。」清代顧炎武詩說：「于君太學髦，文才冠諸生。」但到了晚清的小說《孽海花》時，便有了這樣的描述，說有少年「穿了一身很時髦的衣帽，面貌清腴，氣象華貴。」從這時起，垂到眉毛的髦，以及時髦，那才俊之士的意義便消失了。

髦髮隨想

二十一世紀是一個髮型最多的時代，對這個說法，相信沒有人會表示異議吧？因為就以香港來

淑梅足跡

車淑梅

實在，這位被社團中人稱茅薈華的華哥，一直是很多改邪歸正人士心中的大哥！

天生聰穎的華哥自小追求自由，上課偷看公仔書，旁邊同學勤奮努力，使他非常抗拒，「原來他的行為定了我的罪。我無心向學誤入歧途……所以我總叫年輕朋友小心交友、遠離毒品，當年我自持是慈雲山13太保大阿哥，天不怕地不怕，不吸毒品不像大人，我開始接觸『劉關張』，劉備是白粉、關公是紅丸、張飛是鴉片，我以為自己不會上癮，結果我被毒品綁了9年，8年追龍，1年打針。我最孱弱時只有110磅，現在我170磅，足足賺了60磅。」

華哥能夠戒掉毒癮，全因那次在巴士上遇見一位長胖了的道友朋友，「他完全不講粗口，往日開口閉口的魚蝦蟹、雲吞麵全部消失得無影無蹤！他很溫柔的介紹我一種戒毒方法……不靠藥物，不憑自己，依靠耶穌！結果40年前，我真的背着背包，跑到西貢浪茄灣去戒毒，心想人家可以，為什麼我不可以？今次只可成功了！」

在戒毒期間華哥發冷發熱，導師要他嘗試祈禱認罪悔改，「當時我真的很苦惱，因為我犯過太多的罪，怎辦？導師教我想起的就承認便可以了。真的很奇妙，我的生理好痛苦，但心靈卻非常平靜……那一年換來了我在後至今的40多年。」

華哥戒毒成功，協助過無數過來人洗心革面，更經常到學校分享經歷。在39歲那年，他被提名參與十大傑出青年選舉，「很難忘，首席評審是陳祖澤先生，他直言我是第一位有這樣背景的人參選，給他們很大的掙扎；他問我戒毒成功的情況，我答100人當中有10個願意戒，其中有5個半途而廢，剩下5個之中只得2個成功，但，一個人的生命也會影響很多人！結果，我獲

今天的香港人!?

獎了，在頒獎禮的晚上，媽媽向我說了很多次：「為什麼你不早點改過，你爸爸看不見……其實我自己也想不到茅薈華有這樣的一天。」

由壞蛋變好人後的華哥，可曾後悔有過以往那段經歷？「沒有，如果可以再取捨，我會選擇讀書，因為有氣力做工只能做20年，但讀到了書，筆墨可以用上50年以上，所以我勸喻年輕人一定要小心交友遠離毒品，可能現在許多年輕人覺得沒有前景，但，是否就可以胡作妄為？嘗試騎牛搵馬罷，慢慢的會找到出路。」

華哥也是一位坦白的父親，「女兒10歲了，我承認爸爸曾經做錯事，但信了耶穌現在改過了，希望她同樣愛爸爸。就好像我們對自己的民族一樣，例如我是姓陳的，而姓陳的有一位叫陳世美，大家都不喜歡他，因為他不認妻，但我可以因為這樣而不承認自己姓陳嗎？試問世上哪一位是完人？哪一個是完美的國？所以國家要不斷的去改法、立法，盡量改善，我們可以給多點意見國家，但要和平，這點非常重要，正如今天的香港人，無論誰是誰非，首先要冷靜，香港是福地，不可破壞它。」

剛剛72歲的華哥在生命中不斷傳遞生命，燃亮生命，今天他的手背、耳背等留下了永久疤痕，聲音有一點點的沙啞，這都是他的人生記錄，但他的眼神和面容卻帶着一股浪子回頭金不換的氣勢，為陳家和社會帶來不息的暖流，也教我們牢記着：「當見到大群人打交或吸毒，為免無辜被牽連，最聰明反應『走』為上着！」收到！多謝您福音戒毒一代宗師，華哥陳慎芝先生。

■陳慎芝與淑梅姐合照。 作者提供



紅杏館

查小欣

角，被封「女配王」，但在她自己人生中，她不再是配角，而是主角，她多次改寫命運。

今年農曆年廿八，做例行體檢時，醫生證實她患子宮癌一期，是惡性腫瘤，雖然是第一期但要動大手術切除淋巴、子宮、卵巢和盲腸等器官，手術後還要接受化療和電療。她得知患病後落淚，過年前流着眼淚染白頭髮，因為過年，愛美的她病也要樣子好看，年初五她接受手術，身體和精神受盡折磨。

她沒打算隱瞞患上癌症的事實，在手術後一個月，她覺得體力稍為撐得住，她親上蘇絲黃電台節目自爆患癌及治療過程，言談間表現幽默樂觀，向其他病友灌輸正能量，勸大家病向淺中醫，及早治療，這是她上節目表達的訊息。

她說做完手術後共需要做六次化療，每三星期做一次。第一次化療後不停嘔吐，全身骨骼愈來愈痛，痛入心肺，生不如死，整個人奄奄一息，此外全身毛髮掉光，很愛逛街的她，辛苦得連睡房門也不出。為忘記痛楚，每次做完電療都會做

最喜歡的事：約朋友打麻將，好友們都樂意來陪她。到了七月，捱過了六次化療和四次電療，治療總算告一段落，元氣大傷，但她從沒怨天尤人，更笑言皮膚比以前更細嫩，自嘲光了頭又沒眉毛，最適合演滅絕師太的角色。

回顧六十四歲的金燕玲年輕時，性感美麗，一九七三年從台灣隻身來香港發展，接拍《女人面面觀》，艷光四射，一片成名，改變了自己的前程。演藝之路她走得順利，但感情波折重重，半生漂泊，兩段婚姻都離婚收場。

一九七五年，金燕玲跟一位餐廳東主結婚，婚後隨夫定居英國，洗盡鉛華，一心一意做家庭主婦，但卻過於服從老公，漸漸覺得迷失，很不開心，最後選擇結束這段六年婚姻，回港繼續演戲，再次主宰自己生命的軌跡。

及至一九八九年，金燕玲再逢第二春，嫁予英國執業華裔大律師，誕下一女，大家都以為她這次嫁得好，老公卻傳出有小小三，為了心肺，生不如死，她啞忍十五年，後來獲女兒鼓勵，於二零零五年結束第二段婚姻，離英返港發展，再次自主脫離苦海。

古人反對草書的人

偷顏度曲

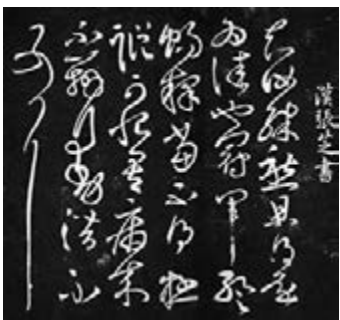
梁君度

東漢有個著名的辭賦家叫趙壹，字元叔，一生著賦、頌、箴、誄、書、論及雜文十六篇。他有篇著論文曰：《非草書》，所論內容居然是反對草書！

「草書」在漢代興起後，很快便在文人和士大夫當中掀起一股熱潮，並作為一種藝術形式而風行朝野。崔瑗、杜度、張芝、羅輝等都是當時傑出的「草書名家」，他們形成了具廣泛影響力的一个流派。

崔瑗認為：「草書之法，蓋又簡略，應時論指，用於卒迫。兼功並用，愛日省力。」

張芝擅長「草書」中的章草，他將古代當時字字區別、筆劃分離的草法改為上下牽連富於變化的新寫法，從而創出今草。他的「草書」狂放恣肆、飛動流走；用筆方圓兼備、窮靈盡妙；線條曲直互生、剛柔相濟；結體奇險而不狂怪，意勢相發而不荒野失態；分間布白上，字與字之間連綿縱橫，行與行之間飄忽呼應，上下左右之間相互映帶，構成了一個美妙的視覺形式。張芝富有獨創性的今草在當時影響很大，因而被後世尊為「草書之祖」。



然而在「草書」開始大行其道之際，這個趙壹卻偏偏跳出來反對。他反對的理由是：一、「草書」不古，「非聖人之業」。二、書法水平的高低，全在人的天性，就像人的美醜是天生的，豈可通過學習與他人一樣。學張芝的「草書」如東施效顰、邯鄲學步，「無益於工拙」。三、「草書」只是微技，朝廷不以此科吏。若學「草書」而廢廢研經習道，是因小失大，得不償失。總之，趙壹認為「草書」不值得提倡，更不值得學習！他站在正統的衛道立場上企圖遏止士人為主體的學習草書熱潮，從而將他們重新拉回研經求仕的道路上來。

當然，他最後以失敗告終。其問題在於他完全無視「草書」的藝術作用，將書法和聖道、政教完全對立起來。不過，他說：「草本易而速，今反難而遲。」亦有一定道理。因為「草書」有法度，不是隨意速寫就是「草書」，須熟記和練習才能寫好。但時至今日，「草書」已被坊間視為最具藝術性的書體，正所謂：中國書流尚皇象，今朝文士重張芝。



百家廊

袁星

不經意間，突然看到一個字：斷。思維就被拽回到年初。有天傍晚，閒極無聊時，我拿起手機翻看。有位微友李同事更新了消息，焰火般地花開圖，引我進去逛逛。

看第一眼，真美；再看，就感到心疼、糾結、添堵。

幾張杜鵑花照片之上，配有一段孤獨的短文。乾枝杜鵑，又叫九死還魂神仙草，一束枯枝，不需泥土，放在盛水容器裡，即可開花生葉。花期二十多天。二十枝，不足十元。

照片上的乾枝杜鵑色澤紅艷，光禿的枝條上，一朵朵花似笑非笑開着，極少的嫩芽，在枝條前端努力露出點頭，牆頭上探出半個腦袋的小姑娘似的，總有那麼點兒嬌羞和膽怯的意味。一束花，三四十枝，被攢緊了硬插進透明的玻璃瓶中。瓶內裝滿了水，斷處整齊清晰，像一隻隻腳樣貼緊瓶底的厚玻璃，冰冷地站立在靜寂的室內。這應該是擺拍，是商家精心修飾過的。另一張照片，是在室外的水泥地上拍的。一束乾枯的枝條，插在同樣的透明玻璃瓶內，無花無芽的黑灰枯枝，用一團死氣沉沉的乾癟，把周圍的一切帶入冬季。

待到花開，枯木逢春一詞，算得上貼切。室外冰天雪地，瓶中花燦如春。這種視覺撞擊出的美感，因為根的缺席，被一刀斬斷，莫名地添入了許多諷刺和疼痛。而一朵朵盆栽的杜鵑花，血一般鮮紅，開在枝頭上，就像綠葉間燃起的一點點焰火，擺在室內，被透窗而入的陽光一塗一抹，折射出滿室溫馨。那種溫馨，是會流淌的，是活的。從斑駁的陽光處，一下子抵近內心，呼吸着，在心裡激起一陣陣暖意和震撼。

這樣一條微信短文的發佈，把我沉默數周的心緒晃醒。我在短文下面留了條消息：乾枝杜鵑開實，野生杜鵑就被損毀嚴重，其他地方的野杜鵑命運也差不多。沒有駁斥的意

思，只是想作一個說明，讓更多看到乾枝杜鵑圖文的朋友，多一份取捨的思考。

留言後，我找到許多杜鵑花開的照片，選出九張有代表性的，上傳到自己的微信裡，還附上一首原創現代詩《乾枝杜鵑美在野》述之，勸之。

乾枝杜鵑，以興安杜鵑為多/乾癟的枯枝，色澤晦暗/就像被太陽曬焦過/透不出一點綠，生命的氣息/枝條們，在風雪中傲立一冬/不知被誰，攔腰截斷/剪下一枝，又剪下一枝/送進市場/紅艷艷的大花朵，如火苗/在注了水的花瓶裡/拚盡全力，呈上最後的瞬間/枯木逢春，不死之花/各種驚嘆與讚譽/在人潮中被商家撩撥，湧現/枯枝，浸一截入水/一星期後/枯枝仍舊，卻添了花兒燦爛/風雪，揭去了大地的衣衫/冰凍的環境中/枯木上的幾朵花開/迷醉了人眼/揭開了，春回大地的假象/離根的枝條，斷了供給/就算不像枯柴/哪怕還能花開/積著多年的生命，不過月餘/就將，徹底，毀滅殆盡/冬天，依舊是冬天/花開，終究是/被折斷傷口上的一種病態/疼痛地綻放，喪命而來/美，還有什麼，值得期待/杜鵑，屬於山野/花兒，在野外的荒涼裡/才是最美的/美得，像春天的/花海，提前數月/隨風雪，一股腦趕到了人間/喚醒，天地間/片片，怒放了的，春之開端。

喜歡美，尋求美，擁有美，本身沒啥毛病。把野生杜鵑花移栽到花盆中，也算不得太過分。這幾年，乾枝杜鵑走俏，卻是不正常的，是一種病態的追求。

一棵野生杜鵑，幾經風雨，活了十幾、幾十年，被削光枝條，或者連根拔起，那是一種怎樣的疼？換作人，活生生扒皮、抽筋、剔骨，恐尚且不及！利益驅使下的商販們，不管不顧，有多少野杜鵑亡了，有多少杜鵑林區被損壞了，他們根本不經心，不在乎。

這兒的山上，周邊十幾里，沒有野杜鵑花，但有成片的荊樑花。荊樑生長緩慢，枝條每年都枯死大半。太過乾旱、太過炎熱，

太過寒冷，山火，大風，雨水沖刷，眾多因素，限制着荊樑的生長。多少年了，荊樑死死生生，在荒野，在石縫罅隙裡攥拳堅守，憋着一股子韌勁，延續着生命。

這幾年，荊樑根漸成新寵。很多人去山上找尋，挖掘奇形怪狀的荊樑根，陰乾後去皮，雕刻上油，放在客廳或帶到集市上去賣。個頭愈大，形狀愈奇特，就越受歡迎。有人賣，自然就會有人買；有人買，就催生了更多人賣。閒下來的農村人，有的專幹這事，整天去山野中挖掘，年老的荊樑花，被槓頭、鐮刀、鐵鍬大量毀壞。山野的肌膚，在各種私慾驅使下受了重傷，傷痕纍纍，露出了一個個灰黑的窟窿，或者褐黃色深坑。

野杜鵑和荊樑花，都是美的存在。有些人為了看花，有些人為了要根，不惜以摧毀一棵樑生命為代價，以斷掘它們，滿足可憐的私慾。這種行為，在行色匆匆中，常常被眾人朦朧視之。無視之、默許之，野外的美景，就這樣一點點被蠶食、吞噬。

幾枝杜鵑花，一塊荊樑根，惡化不了環境。成千上萬枝呢？成千上萬個呢？或者，數以億計呢？這不是危言聳聽。就像我們這個地方，農村老家周邊的老荊樑花，但凡被村裡人知道了的，有那麼點兒年歲的，一棵都沒了。剩下的，全是些幼苗，還開不了花。據說，各地野杜鵑的命運，或好點或壞點，差不多也都如這裡的荊樑。

我提及的「生命」，非指迷信之「命運」。在這裡，見證到的是真真切切的生命，是冰火兩重天裡的凡俗之生命。炎炎烈日之下，天乾地凍之時，諸多凡俗生命各就其位，靜靜地存在，靜靜地消亡，靜靜地輪迴。

從某個節點某個側面看，生命始終是存在的，就這樣着，就這樣着，在不同的際遇中匆匆，掙扎，再匆匆，再掙扎，各處皆然。有着強大思維認知的人們，本不該去「斷」，哪怕是僅僅當一群看客，冰冰冷冷地，袖手旁觀都行！

保持開放態度

剛被解僱的當天，又碰上交往了三年的女朋友向他提出分手。在這種情況下，他選擇冷靜處理自己的情緒。第一件，是開始學會放下，並在放下的時候，他想起了這個實驗的存在。第二件，是處理好財政上的問題。當時他是完全沒有概念，自己應該要做什麼工作，國家也處於經濟困難的階段，沒有太多工作崗位提供。

但是，他也不管了，就開始嘗試這個實驗。開始實驗的時候，他在紙上寫下了他的問題，他希望在星期五之前，他能知道第一步要怎麼做，才能解決財政上的問題。

而是在星期四下午，他去了一个平時常去的桑拿旅館，遇見了一個從來沒見過的男人。正是因為他抱着開放的態度，在聊天之中，他了解到這個男人剛剛開設了一個自我改進課程中心，並需要人去幫忙打理，因此，他就得到了這個新的工作機會。我們可以看到，這個例子中開放態度很關鍵，在實驗中你們也應該保持如此態度，去獲取你的人生指引。