吃什麼就像什麼 食水果有助健康

英該要知

隔星期五見報

「你吃什麼，就像什麼」（You are what you eat.），近年男女老幼都常常把運動（exercising）、健康（health）、生活風格（lifestyle）、飲食習慣（eating habit）等掛在口邊，愈來愈多現代人着重身體健康。除了着重煮食要少油（less oil）、少鈉／鹽（less sodium / salt）外，也愛吃不同的蔬果（vegetables），以增加攝取（absorb）膳食纖維（dietary fibre）、維他命（vitamin）和鉀（potassium）等，幫助預防疾病（prevent diseases）。隨着交通（transport）基建（infrastructure）的發展（development），要吃到由外地出產的水果（fruit）變得更容易，價錢（price）也比以前便宜。

若要介紹近來最受歡迎的健康水果，第一位就非牛油果（avocado）莫屬了。牛油果除了營養豐富（nutritious）外，也能幫助降低（lower）膽固醇（cholesterol）與血液中的三酸甘油酯（blood triglyceride）水平（levels），從而減低患上心臟疾病（heart disease）的機會。另外，亦有研究（studies）顯示，吃牛油果可能幫助減輕（relieve）關節炎（arthritis）患者的症狀（symptoms），減輕痛楚（pain）。

無花果代替薯片

另一種流行的健康水果，相信大家都吃過，就是無花果（fig）。這種水果比起牛油果，更能吃得方便，因為可被曬乾（dried）當小食（snack），取代薯片（potato chips）、糖果（candies）和朱古力（chocolate）等不健康零食（unhealthy snacks）。除了擁有多種營養外，無花果更是排便困難者的恩物。它是其中一種含有高纖維量（high-fiber）的水果，能緩和（alleviate）便秘（constipation）。對於患有糖尿病（diabetes）的人，無花果也可能幫助控制血糖水平（control blood sugar levels）。

雖然牛油果與無花果屬於健康食物，但也要適可而止，不要誤信坊間流傳的偏方而過量攝取，影響健康，得不償失呢。

■牛油果能減低患上心臟疾病的機會。 資料圖片

■程韻
（英國文學碩士，在男校任教英語的女教師，愛好文學和動物。）

昂藏七尺 高就偉大

根深蒂固

隔星期五見報

筆者還記得在中學時，曾替一間幼兒園做雜務的暑期工，某天行政主任很不高興地跟同事說，那外籍老師說勞作太薄，那給她厚一點的吧？她仍是不滿，很麻煩。後來筆者弄清楚，也許那外籍老師有點外地鄉音，她是認為「too thick」（太厚），而不是「too thin」（太薄），亦有可能這位行政主任的字典內是沒有「thick」和「thickness」這些字。

我們對於長短、大小和快慢之類的詞彙感到陌生，通常只加上「very」便草草了事，當然是太馬虎了。

飛快的形容詞有blink、in no time、lighting、at the speed of light等，可是不要用light year來形容快，因為light year是指距離，即是光一年行走的距離，屬於一個長度。

如說慢，有as slow as nail和I am stuck，如在跑道上有人被恥笑落後，他會聽到「eat dust」。

對香港人來說，形容恒久和投入，會以「好似海咁深」，可是西方人感到海是令人充滿疑惑，例如Cliff Richard的舊歌《Ocean Deep》，歌曲中的主角是對愛情不知所措，而不是愛得像海一樣深。

古代描述英偉的豪傑，會以昂藏七尺來形容，為何偉人總是長得高，看似籃球員一樣？其中一個原因當然是昔日的尺和今天的尺長度並不一樣。在英文中，長得高也代表偉大，如有首歌的歌名《Ain't No Mountain High Enough》，意思是比已經很偉大的更偉大。

英國人會很自豪地重複一個舊故事，他們是根據英王的腳的長度定為一尺（one foot），確立一致性是件好事，但要是真的如此，當時的英王若不是營養不良，便是侏儒（dwarf）。

一齣美劇叫《Six Feet Under》（港譯《身前身後》；意思則是六尺之下），暗示墳墓（grave），而seven可作為seven deadly sins（七宗罪）的簡稱。

How long是問人有多長，那指的是物件的長度，還是時間的長度？中英均是如此，how long是可以語重心長的。由美國內戰決定了黑人不可再被買賣後，相距約百年，黑人仍在爭取民權，在當部分黑人已灰心時，馬丁路德金（Martin Luther King Jr.）發表了名為？How Long, Not Long》的演說，而最後一句是：

"How long? Not long, because the arc of the moral universe is long, but it bends toward justice."，

若遇到困境時，要有耐心（be patient）。

■林健根 會計師

人性本向善 如水往下流

古文解惑

隔星期五見報

戰國時期，群雄割據，禮崩樂壞，社會失序。面對亂世，人心軟弱，愈益着重探討人性善惡與良知問題。在諸家異說中，儒家主張「性善」，成為中國文化之主流。然而，先聖孔子其實只說「性相近也，習相遠也」，並未直言人性本善。儒家「性善」之論，乃出於亞聖孟子，朱熹《四書章句集註》曾引程子曰：「孟子有大功於世，以其言性善也。」對其說予以極高評價。

孟子認為人性本善，相信人人皆可以為堯舜。此一論述，光明正直，充滿浩然正氣，對中國文化影響深遠。然而，人性孰善孰惡，到底可以如何論證？《孟子．告子》曰：

告子曰：「性猶湍水①也，決②諸③東方則東流，決諸西方則西流。人性之無分於善不善也，猶水之無分於東西也。」孟子曰：「水信④無分於東西。無分於上下乎？人性之善也，猶水之就下也。人無有不善，水無有不下。今夫⑤水，搏⑥而躍之，可使過顙⑦；激⑧而行之，可使在山。是豈⑨水之性哉？其勢則然也。人之可使爲不善，其性亦猶是也。」

在上文中，告子和孟子均借水為喻，藉以論證人性的本質。告子認為，水沒有定性，水道向哪一方向建造，水流就向哪一方向流動；人性也是如此，從無所謂善惡可言，只視乎外在環境如何引導。孟子則認為，水雖非必然向東或西流，但卻有由上至下流的定向；故人性和水性均必有所定指，水必向下流，而人性亦必然向善。以上兩種論說，你比較認同哪一種？為什麼？

從結論言，認同人性本善，相信世道光明，感覺無疑更加正面，但告子與孟子所用的比喻論證方法，其實只能算是一種增強文章說服力的修辭法，卻非科學的論證，均不足為據。

孟子認為「人無有不善，水無有不下」，惟水向下流，本身亦非依靠自性，而在於地球的萬有引力。而且，以水向下流為喻，只能說明人性總會趨向同一方向，既可為善，亦可為惡。若改之謂「人無有不惡，水無有不下」，其實亦無不可，而且以「下」喻「惡」，似乎還更加貼切。因此，孟子借水向下流以論證人性本善，根本無法成立。

或許，在「真善美」的普世價值中，「人性本善」從來只是一個令人嚮往的理想，着重的是「善」與「美」的探討，而並非「真」與「不真」的論證，讀者宜加注意。同理，世上還有許多事，即使主張的目標再美好，追求的方法也未必就完全合理，我們應當保持慎思明辨的精神，是其所是，非其所非，莫因主觀好惡情緒而影響理性判斷。

譯文

告子說：「人性就好像急流一樣，引導向東方就往東流，引導向西方就往西流。人性無分善或不善的定性，就好像水流不分東流西流的定向那樣。」孟子說：「水確實沒有東西流的定向，但難道也沒有上下方的分別嗎？人性的善良，就好像水性向下流一樣。人沒有不善良的，水也沒有不向下流的。水受到拍擊而躍起，可以高過額角；遭到堵塞而激發倒流，可以引上山崗。這難道是水的本性嗎？只是外在形勢使它如此罷了。人之所以可以變得不善，也是因為其本性受到壓迫罷了。」

注釋

① 湍水：急流。《說文》：「湍，疾瀨也。」趙岐注曰：「者，圜也。謂湍湍縈水也。」指瀠洄旋渦之水，亦通。
② 決：謂疏通水道。《說文》：「決，行流也。」段玉裁注曰「決水之義引申為決斷。」
③ 諸：介詞，「之」、「於」二字合音；「之」為代詞，「於為介詞。《廣雅》：「諸，之也，於也。」
④ 信：確實，真的。《說文》：「信，誠也。」
⑤ 今夫：文言發語助辭，無實義。
⑥ 搏：拍擊。《廣雅》：「搏，擊也。」
⑦ 顙：額頭。《說文》：「顙，頷也。」
⑧ 激：指水勢受阻遏而飛濺。《說文》：「激，水碍袤疾也。」
⑨ 豈：難道。

■謝向榮博士
香港能仁專上學院中文系助理教授

「全港青少年繪畫日2019」得獎作品

藝育菁英

隔星期五見報

姓名：譚詩晴
年齡：18
學校：德望學校
寫生地點：九龍城區—九龍寨城公園

■資料提供：藝育菁英

趣談英語

逢星期五見報

BRITISH COUNCIL LearnEnglish

Happy Families

by Chris Cavey (amended by Jon Porter)

'Mixed' families are more and more common in the UK.

Steve and Debbie got married in 2001 and had two children, Lily and Alex. Unfortunately, Steve and Debbie's marriage didn't work out and they got divorced in 2006. The children live with Debbie. In 2008, Debbie remarried. Her new husband, Martin, has three children from his previous marriage and they visit Debbie, Martin, Lily and Alex at weekends. Then Debbie and Martin had a child, a boy who is half-brother to Lily and Alex and also to Martin's three other children.

Confused? Debbie's family arrangements might have seemed strange 30 years ago but nowadays this kind of mixed family is increasingly common in the UK. Almost half of all marriages in Britain end in divorce and over 40 per cent of marriages are remarriages. More than 10 per cent of all British children live with one 'birth' parent and a step-parent – a parent who isn't their biological mother or father. The traditional 'nuclear' family of two parents and their children is not so traditional any more.

What does all of this mean for the parents in these mixed families? 'There are difficulties and challenges,' says Debbie. 'Different families have different routines and it can be difficult for children to move between their two families. Birthdays and holidays can be tricky. Where do the children go? Who should they spend their time with? Also, when my children are naughty it can be difficult for Martin to tell them off. Things that might be simple in a "traditional"

family can be a bit more complicated.'

And how about the children? Martin's eldest child, Ella, is 12. 'I like my two families,' she says. 'I live with my mum but visit my dad quite often and I'm happy that my mum and dad get along OK. They're not married any more but it's good that they can still be friends.'

Of course divorce and separation are never easy but many families in the UK are finding ways to make family life work in new ways.

Activity 1 – Marriage and family

Can you explain the difference between the pairs of words?

1 get married / get divorced
2 marriage / remarriage
3 'birth' parent / step-parent
4 'nuclear' family / 'mixed' family
5 brother / half-brother

For more fun activities to help you learn English visit www.britishcouncil.org/learnenglish

Send your feedback to learnenglishprint@britishcouncil.org

© British Council 2016

南院大王蕭峰 專責管理漢人

恒大清思

隔星期五見報

金庸武俠小說在華文世界享負盛名，有說凡有華人的地方，便有金庸小說。它的成功固然有賴引人入勝的情節，以及富有神采的角色塑造。但在這些天馬行空的創意以外，金庸小說也蘊藏了豐富的文史知識，不少情節均脱胎自史實，殊非信口雌黃，只是讀者往往未有察覺。

以《天龍八部》為例，主角蕭峰的經歷可謂家傳戶曉。據小說所載，蕭峰知悉自己為遼人的身世後，流落遼國。及後因協助耶律洪基捉拿謀反的耶律重元，以及箭殺其子耶律涅魯古，因而獲封為「南院大王」。

事實上這段情節並非完全虛構，其經過乃取材自遼道宗時期的「瀼河之亂」。其中一眾耶律氏固然真有其人，連他們的官職、身份，也大多符合正史記載，而較大的差別，則是這次內亂的級數。據《遼史》所載，耶律重元與其子以及一眾部屬約四百餘人，帶同弓弩手突襲道宗行宮。論規模，此不過一場小型政變，但在小說中，為了突顯蕭峰的武功蓋世、勇力過人，這位擔任「兵馬大元帥」的奸角耶律重元，也只好出動千軍萬馬，好讓主角大顯身手。

至於功成之後，蕭峰何以獲封為「南院大王」？原來與遼國官制也大有關係。早在遼太祖耶律阿保機的時候，契丹已設有南北樞密院制。當時北樞密院負責管理軍隊、武器等軍政；南樞密院則管理戶籍、稅收等民政。後來，契丹因支持石敬瑭稱帝，從後晉手上獲得燕雲十六州。

這些地方有大量漢人居住，他們的風俗、生活習慣與契丹大不相同。為了方便管治，契丹便以南樞密院專責管理漢人，北樞密院則管理契丹，以及其他非漢族的人民。由此可見，小說中的耶律洪基冊封在北宋長大、而且在漢人社會極具威望的蕭峰為「南院大王」，可謂深諳「以漢制漢」之道，一洗正史中的昏君形象。

傳統的歷史教育，只側重講授漢族歷史，對於契丹、女真、蒙古，以至匈奴、鮮卑的歷史，大多付諸闕如。但這些民族與漢族經過累月經年的接觸，他們的文化早已深深影響着中國文化。他們的興衰，更對中原政權，以至中亞、歐洲等地，有着舉足輕重的影響。大家在閱讀小說的時候，倘能多加留意其中的歷史背景，或會因此發掘出更多有趣的故事。

■林永堅博士
香港恒生大學中文系高級講師
香港恒生大學 THE HANG SENG UNIVERSITY OF HONG KONG