琴台客聚 彥火

家鄉的茶

談到茶，勾起童年時不少回憶。

家鄉閩南山區，一般喝的茶，都是採自山野，並沒有茶園。就是今人說的「有機茶」。

山區的人，經常要到山上打柴，他們大都認得野山茶，一旦發現，便採摘下來。

採下來的茶，大都用鹽醃製成鹹茶，還有一些是酸茶。後者我一直不知道是什麼茶製作的。

以上的鹹茶與酸茶都有療效。

如果吃滯、飽脹及消化不良，把一小撮鹹茶放入杯焗一會，然後趁熱喝，很快便化脹化膩，比消化藥丸還要管事。

至於酸茶，特別是治療喉乾、喉痛、聲音啞，泡一壺酸茶喝，往往茶到病除。是很靈驗的。

此外，鄉下人也會在新歲，用山茶泡菊花。後者一般是白菊。粵人吃蛇羹，也是用白菊花瓣。

山村的白菊有野白菊，也有自家種植的白菊，都有藥療作用，是生津解膩的妙品。

家鄉的茶，並不入中國五大茶類，主要產區有福建山區福鼎、政和、松溪、建陽。白茶是只經曬乾或文火乾燥後加工，指輕微發酵的茶，大多呈白色，以福鼎白茶最聞名。

白茶大都分為壽眉、貢眉、白牡丹、白毫銀針。

壽眉主要是大白茶片葉，性平和，老一輩粵人最愛喝，廣東茶樓必備，只是普通的茶而已。

貢眉也是白茶葉子，等級與壽眉一樣，較普通。

白牡丹因其綠葉夾着銀白色毫心，酷似花朵，沖泡之後，恍如蓓蕾綻放的，因而得名。

白毫銀針，有茶中「美女」、「茶王」之稱，是採自大白茶樹的嫩肥芽尖，白毫密披，剴白如銀，清香撲鼻，是白茶中的極品，尤以福鼎最為名貴。

白茶目前被發現的功效有抗輻射、抗氧化、抗腫瘤、降血壓，還有降血脂、降血糖等作用。

我某次路過浙江安吉，那裡盛產安吉白茶。我初以為是白茶的一種，後來一經了解，才知安吉白茶，不屬於上述所述的白茶，只是綠茶的一種而已。

■福鼎白毫銀針，有「茶中美女」之稱。（網上圖片） 作者提供

安吉白茶最大特色是茶樹嫩芽全為白色，外貌美極！

（「新春說茶」，之四）

作者按：1月29日見報本欄談到元稹的《一字至七字詩．茶》，最後一句少了一個字，應是「將至醉後豈堪誇」，特此更正，並向讀者致歉！

大地遊走 周齡齡

中國四大河流行：黑龍江篇長白山之三

2天1夜長白山天池旅行團的「戰」事一觸即發——團友們參觀的景點朝鮮族人民居，大家為取得最佳位置聽講解你推我撞，大家蜂擁而上把朝鮮族戶主圍個水洩不通，面對眾多魁梧東北漢，個子小小的我被擠在民居一個角落動彈不得，呼救無門，我快要沒頂了，這場慘烈「戰爭」證明了我以1（1個香港團友）是不可能抵擋55（55位內地團友）個的！

就在危急存亡關頭，竟有一女中豪傑挺身當關：導遊小姐突然在人群冒出，洪亮有力聲音響徹雲霄：「各位停下來，停下來！」這「停下來」真管用，正在作「戰」的「士兵」們紛紛放下「武器」。「近門口的團友先出門口待會兒，讓屋裡安頓好了再讓你們進來；前面的團友慢慢坐在地上，安靜等候；後面團友原地站着，不要亂動！」片刻，所有人各自找到自己位置，民居內鴉雀無聲，戶主開始講解。講解完了，午飯時間到，團友一起到村裡餐館就餐，觀看朝鮮族歌舞表演。我想：「吃飯和看表演都是高危（容易發生「戰爭」）項目，我就先讓大家在裡面大打出手，決了勝負我才進去，免得殃及池魚。」我在外面溜達好一會兒，裡面全沒動靜了，進去一看，團友已全安坐。

午飯開始了，餐桌一片寂靜，接着歌舞表演開始，約三分之一團友離座拍照，我又害怕了，趕忙站到門口好讓自己可捷足先跑！匪夷所思的是：拍照過程竟有條不紊，看來「戰」事終告一段落了。表演完了，舒了一大口氣的我踏上旅遊車，繼續向着長白山天池進發。

天色近黃昏，到晚餐處了，這次和我同桌的除了欣欣，還有7位小妹，她們是中學同學，畢業後每年一次旅遊敘舊。晚餐菜式豐富多樣，蔬菜魚肉新鮮可口，我們9位女生雖是初相識，卻沉浸在痛快晚餐中，大家盡情享受這大吃大喝的興頭。舉目四顧，整個餐廳裡大家都吃着、喝着、談着，人人都在晚餐桌上洗滌旅途的疲憊。不可思議的是，這餐廳裡的人原都是「戰場」中相互廝殺的「士兵」！接下來，團友們晚上在溫泉旅館住宿泡溫泉；第2天一大早上長白山，到天池；再去玩激流，跑山（我和欣欣，及7位小妹在小山上忘我地跑啊，叫啊，自拍啊）。一路走來，團友們守規自律，更互助互讓，我在旅途中和大家有說有笑，打成一片（這次終於不用「打」了）。

行程快完結，我請纓向團友們說幾句話，導遊小姐對大家說：「我們這次行程有一位特別的客人，她是來自香港的。」這時全車響起震耳欲聾的掌聲，大家熱情澎湃高聲喊着：「熱烈歡迎，熱烈歡迎！」我站起來向團友們作揖道謝，我說：「謝謝大家這兩天的關懷照顧，讓我有愉快難忘的長白山之行。我們今次旅程從『戰爭』到和平，從和平到歡樂，感恩我們有溫柔勇敢的導遊小姐，有互助互敬的各位團友，我這個香港小個子在此感謝大家！」

旅程中的「戰爭」遠去了，但我知道，真正的戰爭存在於我們的心裡：什麼時候能敞開我們的心扉，摒棄我們的成見，戰爭才有完結的一天，我們才會有安寧喜樂的心！

水過留痕 少爺兵

醫者父母心

肺炎病毒肆虐，病毒細菌傳染性高，醫護人手「壓力山大」，猶幸一方有難八方支援，內地不少醫護人員發揮着人性「大愛」精神，紛紛自覺地或是天職使然奔赴疫區加入抗疫大軍，救病扶危的情操，令人敬佩！但，香港有小部分的醫護人員卻在此刻「稱病」請假，以及「醫管局員工陣線」發動罷工……筆者絕對絕對無意要批評這批醫護人員，因為很理解亦很明白，「人命」是「重」中之「重」。

二零零三年時，「非典」直撲全球，威脅着人類的健康及生命，大家必須嚴陣以待，盡所能去撲滅病毒；猶記當年筆者父親（已故）雖已是退休多年的醫生，亦接獲曾服務過的公立醫院電話，希望我的父親能以醫術經驗和技巧，面授耳提為病人施手術的後輩醫生，父親對醫院這要求有點猶豫，並非「貪生怕死」，只是他已年屆七十多歲的高齡，記憶力和手部運用大不如前，加上醫療儀器早已突飛猛進，他認知的不多，而身為子女的我和幾位兄弟姐妹，並沒有阻止父親的決定，不過擔心他老人家的體力健康而已；年幼時曾有兩三天不見父親回家，問母親（已故）時，她說：「你父親要在手術室為病人做手術，不能離開！」對父親醫者父母心的天職精神，家人是肅然起敬，引以為傲。

為表示對站在疫情前線工作的醫護人員、警察的敬意，內地及香港等地的演藝人，紛紛在社交網站為他們打氣，哪怕只是一句：「加油！」都是表達着鼓勵支持的能量，人間「大愛」就是在此困難時，展現市民服務的他們並不孤單！演藝人們表示，他們是演藝界的公眾人物，離開工作他們也是平民百姓，認為做人真的要有同理心，將心比心時刻要學會換位思考，選擇怎樣的生活，就要承擔怎樣的責任。

百家廊 戴永夏

年節中的驅瘟防疫習俗

在中外歷史上，瘟疫一直是威脅人類生命安全的大敵。因此驅瘟防疫，戰勝疾病，便成為人們的迫切願望。這一願望，反映在生活和生產的許多方面。在我國，在舊時，也不同程度地反映在一些節俗活動中。

「爆竹聲中一歲除，春風送暖入屠蘇。」宋代大詩人王安石的這兩句詩，真實地反映了古人 在春節這天飲屠蘇酒的習俗。屠蘇酒是用大黃、蜀椒、桔梗、桂心、防風、白朮、虎杖、烏頭等八味中藥配成的藥酒，據說喝了就不會染上瘟疫了。宋陳元靚的《歲時廣記》介紹說：除夕黃昏時 ，將這些藥用紅布包好，懸於井中，第二天元旦再將藥包從井中取出，浸入酒中，然後一人捧酒杯唸道：「一人飲之，一家無疾；一家飲之，一里無病。」唸畢，按年齡大小，全家依次飲之。飲後，再將藥渣包起，懸掛在內室門上。這樣，就可以驅瘟防疫了。此外，也有的在春節這天飲桃湯、椒柏酒和焚辟瘟丹，其意也都是滅瘟氣、辟毒疫、驅趕瘟神。

二月二是春龍節。這天，北方許多地區都有「熏蟲兒」的習俗。此時正值冬去春來，天氣轉暖，萬物復甦，各種害蟲也都出蟄活動，傳播疾病。於是人們便希望用「熏蟲兒」的方法消滅這些害蟲。人們將過年祭祀剩下的蠟燭點着，照射牆根、屋角的陰暗處。這時，剛剛復甦的害蟲被亮光照射和油煙熏後，就會掉落下來被燒死或殺死。另一種熏蟲方法是在這一天用油煎食物吃，如「煎餅熏蟲」、「煎糕熏蟲」等，以油煙驅除蟲害。此外，這一天還有「擊梁辟鼠」、「擊梁辟害蟲」的習俗，即在這天清晨，用木棒敲擊房樑、破瓢等東西，邊敲邊唸叨：「二月二，敲房樑，蠍子、蚰蜒沒處藏。」「二月二，敲瓢碴，蠍子、蚰蜒雙眼瞎。」以此來驚嚇老鼠，驅趕害蟲，使其不敢再出來偷吃糧食，傳播疾病。

穀雨是二十四節氣中的第六個節氣。這一天，北方許多地區都有禳毒蟲的習俗。禳毒蟲主要對象是蠍子，方法有兩種。一種是以符咒禳之，即將寫有咒語的符貼在牆上。咒語有多種，有的是用強硬手段斬殺蠍子，如「穀雨三日中，老君下天空。手拿七尺劍，斬斷蠍子精。」有的則用溫和手段祭送蠍子，如「穀雨日，穀雨晨，奉請穀雨大將軍。茶三盞，酒三巡，送蠍千里化為塵。」再一種是以巫術的形式殺死蠍子等毒蟲，方法是穀雨這天，張貼 「五毒符」。 符上畫着蠍子、蜈蚣、蛇虺、蜂、蜴五種毒蟲，每種毒蟲上面畫一針刺之，意為符上的毒蟲被刺死了，真正的毒蟲也會受到感應而死去。

農曆五月，天氣炎熱，毒蟲肆虐，瘟疫更易流行。因此古人在五月五日端午節這天，便產生了許多驅瘟防疫習俗。這類習俗主要有：一）飲菖蒲雄黃酒、艾酒。此俗歷代盛行，南北方皆然。端午日正午，人們各喝一口菖蒲雄黃酒，並把酒抹在小孩的面頰、耳鼻、手心、足心等處，以防毒蟲侵害。清代詩人蔡雲在他的《雄黃酒》一詩中就形象地寫道：「稱錘粽子滿盤堆，好侑雄黃酒數杯。餘瀝尚堪祛五毒，亂塗兒額噀牆隈。」人們還口含菖蒲雄黃酒噴灑在床帳間、牆壁上、隱蔽處，邊噴邊唸叨：「雄黃燒酒噴上來，蛇蟲百腳（蜈蚣）快跑開。」飲艾酒的作用同於飲菖蒲雄黃酒。二）插艾枝，懸艾虎，戴艾葉。端午節這天一早，家家將艾枝插在門上；或用艾編成人形、虎形（編成虎形的謂之「艾虎」），掛在門楣中央或戴在身上。還有的地方，端午這天男女頭上都戴艾葉，據說這樣可以驅瘟辟邪。南朝人宗懍在《荊楚歲時記》裡寫道：「採艾以為人，懸門戶上，以禳毒氣」，足見此俗歷史之久遠。三）畫門符。許多地方端午節這天在門上貼「五毒」（指蠍子、蜈蚣、毒蛇、蛤蟆、壁虎）形象的剪紙，謂之「畫門符」，以驅「五毒 」，防瘟疫。也有的地方貼張天師或鍾馗像。這二位都是有名的捉鬼英雄，貼他們的像也是為驅趕使人生病的惡鬼。四）戴香包，繫五彩絲線。許多地方在端午節這天給孩子戴香包和在孩子手腕上繫五彩絲線。香包是用棉織品和絲線繡成，內裝雄黃、蒼朮等中藥和香草等香料，戴在身上可驅瘟疫。而繫五彩絲據說是因為「五色」有一種神奇的力量，常被用來驅惡辟邪，故《荊楚歲時記》裡說：「以五彩絲繫臂，名曰辟兵，令人不病瘟。」五）祭瘟神。有時，人們懼於瘟疫的強大，又不得不作些妥協，於是又造出五位「瘟神」（即春瘟張元伯、夏瘟劉元達、秋瘟趙公明、冬瘟鍾士貴、總管中瘟史文業），端午這天進行祭奠，求他們莫降瘟疫到人間。

到了深秋時節，天氣變冷，陰陽容易失調，也易生瘟病。因此秋季的重要節日——九月九日重陽節，也有一些驅瘟防疫的習俗。重陽節的一項重要民俗活動是飲菊花酒、茱萸酒，或將菊花、茱萸佩戴在身上。南宋吳自牧的《夢粱錄》載：「今世人以菊花、茱萸浮於酒飲之。蓋茱萸名『辟邪翁』，菊花為『延壽客』，故假此兩物服之，以消陽九之厄。」菊花、茱萸都有祛風寒、除穢毒的作用，飲了菊花酒、茱萸酒，對防治疫病會有一定的幫助。稱茱萸為「辟邪翁」，菊花為「延壽客」，就是將它們的藥物作用形象化。

古人這些驅瘟防疫的方法，雖然有的帶有迷信色彩，但有些也有一定的科學道理。比如服用一些中草藥，對防瘟病確有一定的作用。因此即使在科技發達的今天，這些防疫方法仍有一定的借鑒和參考價值。

爽姐私語 林爽兒

被困

跟朋友一起去派口罩，見到一些情況實在忍唔住，來排隊要口罩的每次所見都是些阿叔阿嬸、阿婆師奶。這些人之中有一部分很好的，拿到兩三個便很開心，只是自己有多少用住先，容後再想辦法。但有一部分非常討厭，一個人拿三、四份，主辦的沒有嚴格要求規則，主要拿身份證來取，見到一個阿叔取了四份，便是拿了家人身份證來拿，主辦的求其見到身份證便給他。因此令後面排隊的人呱呱嘈，大叫不公平。我直覺有人貪心，亦有人做事求其，亦有人很好很公道。排隊拿口罩亦見到人生百態。

當然我們大家都不想整天為口罩奔波，不願整個香港籠罩在疫症的陰霾中，所以有少少綿力的也想幫上。但見到今日的一些香港人素質也實在討厭！

不過很奇怪，何解政府沒有在口罩上幫一把呢？是否我沒察覺到政府已經做了，怎麼做呢？應該是我遺漏了消息公佈，望政府會繼續幫市民，去解決口罩問題吧，否則日後去到一些狀況，例如五十蚊一個口罩的時候，叫市民怎麼過日子？其實現在已有很多無良商人賣貴價口罩，只是政府沒有行動去處理這些，任由商人提價，亦任由那些不良人種囤積口罩，也不去處理，以致香港在這些情況下變成惡劣的影響！

香港實在自由得過分，就是沒人管，眼光光看着幾千醫護罷工，搞了幾天，令正常的醫院被搞到一鑊泡，任由非醫護掌控了公立醫院的運作，到了被市民罵得狗血淋頭，亦有部分害怕秋後算賬，害怕前途被毀才取消了繼續罷工行動。可是這批搗亂香港害市民的醫護完全沒有受處分被處理，沒事地一樣返回醫院工作。

■余家倫（左）盡量做好防禦，保護自己保護他人。 作者提供

香港真是自由港，自由到為害社會為害市民的人也可以逍遙法外的，怎不教我們此等小市民生氣、害怕！本想找後路逃離這鬼地方，然而一波未平一波又起，如今更被困於島上困於家中，日子太難過了！

路地觀察 湯禎兆

眾說紛紜的防疫

所謂的防疫，實在有太多專家的說法。口罩究竟戴不戴？外國專家說只給病人戴，普通人應該留着庫存，但大家又覺得外國與香港的人口密度不同，不可同日而語。然後專家又說布的沒用，只能保暖不能防菌；但另一些專家就說口罩會引致呼吸不順，亦有不少敏感人士長期戴口罩會引起呼吸道及皮膚問題。布的至少可以阻隔水點，戴過就更不用適應膠質帶來的不舒服，也不用不斷吸自己呼出的二氧化碳。外國開始出中層是織布的防菌膜，可以夾在布口罩裡面，最低限度少了膠味，所以真的沒有絕對。

中醫角度，呼吸不順就更多麻煩，而保暖就等於抗菌，因為鼻子夠暖也會流少點鼻水。病毒有無限變化，但人的身體適應力也是演化結果，靠殺毒去自強，每次都要找新方法殺毒。反而在強化身體的路途上，我們的經驗會較多，所以不如靠自強。而聽過不同國家的防疫方針，發現其實外國很多文化都是走這條路。

西方人不喜歡戴口罩，因為覺得自己的免疫力較重要，若身體強壯，根本不會沾上病毒，否則一人在郵輪上，應該幾千人都立刻中招了。而中醫角度就是正氣內存，邪不可干，沾了病毒，自己身體都可以打仗，沒什麼發病就會康復了。你發病只是因為你本身的身體也有問題而已。其實這也與現代醫學的發現吻合的，就是大部分病毒即使部分人感染了，也產生了抗體，但自己也不知道，因為沒有病徵。

而家中是要通風還是保暖？要冒化學劑引起敏感的風險，還是不用漂白水？過分消毒殺了一堆病菌病毒，但會否令更惡更毒的病菌有機可乘？就如疫苗會壓低一部分型號的病毒，卻會令其他不包括在內的病毒更活躍。

種種問題都難以有百分百的「科學」共識，因為一個人生病與否，還牽涉更複雜的環境因素、氣候因素、自身體質等等。春天到，最實際和最基本要做好的，即使戴了口罩不要忘戒生冷，洗手不忘早起做運動，決不只做因為驚慌而做的事情，一定要多角度平衡養生防疫。

鵬情萬里 趙鵬飛

疫情之下人間百態

歲月靜好的時候，每個笑瞇瞇的面孔，看起來都和善溫暖。人畜無害的樣子，彷彿遮擋了人間所有的疾苦。偶爾遇到面容冷酷，或是舉止粗野的人，也會簡單地理解成個性使然，或是道德水準滑坡。突如其來的一場疫情，像平靜的湖水被毫無預兆地持續投下巨石，不斷掀起的滔天巨浪，如同豎起了一面又一面的鏡子，照出了平日笑靨生花面孔之後的各色肚腸。

先說香港，確診的病患數較內地算不上嚴重，但疫情已呈社區傳播之勢。部分醫管局的「白衣天使」，戴着極為緊缺的珍貴口罩，並沒有守護在病床前，而是一連五日走上街頭罷工。要知道，在香港能做到醫生，大都是社會最精英的群體。大疫當前，居然連最基本的職業操守都能拋在一邊，實在令同業都跟着蒙羞。

不過，有一個年輕的香港男護士，令人肅然起敬。疫情出現之後，他不僅跟大部分盡忠職守的同行一樣，緊守崗位，守護香港人的安危，還主動請纓進入隔離病區工作。這位男護士名叫陳耀淙，他的父親便是鼎鼎大名的藝人江華。我把他的故事貼在微博上，很短的時間就有幾百個網友為他點讚。有網友留言說，這才是香港年輕人該有的樣子。

上周一在澳門也發生了一件令人意想不到的事情。有一個男子去路環衛生中心買口罩，不知何故與工作人員發生了爭吵。氣急敗壞的男子突然撲向一批準備出售的口罩，把自己的口水和鼻涕瘋狂的塗抹在那些口罩上面。結果，三十二包合共三百二十個口罩因為遭受污染而報廢。澳門檢方認為，這名男子行為涉嫌觸犯毀損罪，罪名一旦成立，最高可被判處三年監禁或者罰款。

在台灣，做了內地媳婦的女藝人大S（徐熙媛），因為一個善舉竟然遭到網友的痛罵。上月底，大S在日本採購了一萬個口罩，捐贈給了疫情最嚴重的武漢市。他的先生汪小菲把這件事情貼到微博上之後，引起了一些台灣網友和日本網友的不滿，出口成髒的留言裡有不少都是赤裸裸的人身攻擊。我很贊成大S在微博上回懟說髒話網友的留言。她說：「我不覺得這有什麼，這只是每個人都該有的做人態度：人飢己飢，人溺己溺。當人類有難，應該放下仇恨，互相幫助，而不是見死不救、火上加油！我希望我的孩子懂人道主義精神，不希望他們變混蛋。」

作為一個做好自我保護之後，仍有餘力並願意解囊幫助他人的人，大S做得非常好。

駐山東的同事丁春麗寫回來的稿件中，五個山東大漢的故事讓我甚為動容。大年初二，得知武漢要緊急搶建一座火神山醫院，安置重症患者。田志陽、臧濤、林大才、孫志、劉剛等五個山東農民工主動報名參加。年初三一大早，他們就啟程趕赴武漢。在走之前，田志陽背着妻子偷偷寫下遺囑：新年之際，驚聞瘟疫四起，國家欲在武漢建火神、雷神兩座醫院，人手緊缺，吾願許身報國，不負做一場中華男兒。

五人中年紀最小的是一九九零年出生的臧濤，在火神山醫院工作的第一天，他的右手中指就被吊鉤夾骨折了，他硬是一聲不吭，在現場找了兩塊鋼片用創可貼簡單包紮了一下繼續幹活。這位年輕人的話特別質樸，「再有這樣的事情我還會再來！」臧濤說，人活一輩子要做有意義的事情。

我喜歡這樣的山東人，我更喜歡這樣普通的中國人。在內地，為了幫助湖北和武漢盡早走出疫情傷害，各兄弟省市區已經有超過一萬名醫護人員，奔赴湖北，忙碌在疫區的各個醫院之中。在醫用N95口罩、防護服等極為緊缺的情況下，很多醫護人員為了節省防護服，不僅一天不喝水，甚至在內衣裡穿上了成人尿不濕。有一個女醫生對着鏡頭接受採訪時，眼淚直接飆了出來。她說因為她想起有女同事，來了例假褲子都髒了，也不捨得休息。還有一個讓人扼腕嘆息的醫生，就是李文亮。《人民日報》官微發表評論說，全面調查李文亮事件，讓正義抵達人心，我很認同。正義的聲音再微弱，發出正義之聲的人再普通，終能凝聚排山倒海摧枯拉朽的力量。

有朋友對我說，他翻看了李文亮醫生生前所有的微博，發現他的愛好和關注跟我們一樣，真的很難過。另外一個朋友說，這就是物傷其類。對於李文亮醫生的不幸病逝，我們這麼難過真的是因為物傷其類。我們都是心懷正義的普通人，與李文亮醫生相比，欠缺了挺身而出的勇氣，欠缺了忠於職守的基本擔當。希望下一次風起時，我們都能不約而同拋棄瞻前顧後的權衡，也做一個挺身而出的普通人。