



琴台客聚 廖火

這一陣子都在喝普洱茶。聽文友說，最近有一篇美國FDA（美國食品和藥物管理局）轄下醫學網站，談到普洱茶與紅茶，都有抗禦新冠病毒肺炎病毒的效用。原因是普洱茶與紅茶含有豐富的TF3，能夠阻止新冠病毒肺炎的複製，使普洱茶和紅茶大受歡迎。

近來全城談起新冠肺炎病毒，人人色變，可謂草木皆兵。中新社記者訪問我，表示香港最近有餐廳貼出通告，拒絕招待內地人。我對這種仇視情緒感到不安和憤慨！

我覺得這有逾一百多年來香港人所彰顯守望相助的獅子山精神和血濃於水的情懷。

走筆至此，讀到一段關於普洱茶之鄉——普洱市的新聞報道，令人深受感動。

新冠肺炎病毒肆虐最厲害的時候，普洱市領導衛生書記率領一眾官員，專誠探訪武漢滯留在普洱酒店的遊客。

衛星說：「我們隔離的是病毒，不是愛心；抗擊的是病魔，不是人間親情。在這場突如其來的疫情面前，每一個人都是受害者。普洱各級黨委政府要更多地關心照顧滯留在普洱的外地遊客，守望相助、共

普洱茶·獅子山精神

克時艱。」說得多好！此外，滯留普洱市的武漢遊客，還獲發口罩、藥物及協助解決住宿、膳食等問題。

這個走入民間的官員表示，做好疫情防控工作，關愛身邊的手足同胞，不論他們來自哪裡，不論他們是熟人還是陌生人，血濃於水的骨肉親情不能淡，天下一家親的家國情懷不能淡，全社會大團結的感情不能淡。大家要學會换位思考，將心比心，積極幫助滯留遊客解決在普洱期間遇到的實際困難，努力做到讓他們過得安心舒心順心。這正是體現血濃於水的同情情！

前年我曾率領一些海內外的學者專家到普洱市作過文化考察，對普洱市的茶香人美大愛的精神印象十分深刻。這種精神與我們獅子山精神相埒。

我對記者說：「過去當內地發生水災、地震，香港人向來都踴躍捐贈。」

這正是體現了守望相助的獅子山精神，現在都跑到哪裡去了？！包括茶也是無國界的，與我們生活息息相關。

對國人而言，茶為國飲，是不分老幼，不分籍貫，最有影響之飲，也是最有文化、最具人文精神之飲。

（「新春說茶」之六，完）



中國四大河流行：黑龍江篇撫順之一

大地遊走 周齡齡

離開長白山，我迫不及待動身到一個在我腦海中盤旋了數十年的地方——中國遼寧省東部撫順市。

從瀋陽到撫順，每20分鐘有一趟大巴，每輛大巴都寫上「雷鋒號」，有的還畫上雷鋒的畫像。看着雷鋒號，看着他的畫像，我的心頭不禁一熱。1.5小時後，大巴到撫順了，我馬上跳上計程車，「請把我拉到雷鋒紀念館去！」

參觀雷鋒紀念館是我到撫順最重要的原因，因為雷鋒是我的敬慕老師！到紀念館了，看着雷鋒一幀幀照片、一篇篇解說，我心潮起伏。雷鋒出生於1940年，1940-1947年間，他的祖父、父母、兄弟，因貧病交迫相繼去世，雷鋒7歲成了孤兒。1949年，新政府成立，政府供給他田地和免費教育機會；1956年，雷鋒成為公務員；1960年，他成為解放軍一員；1962年，雷鋒因公殉職。

6歲開始，老師告訴我雷鋒事蹟，自此，雷鋒成為我的人生老師。雷鋒的大愛精神對我影響深遠。他的大愛體現在他用他的生命熱愛着他的國家，熱愛着這國土上的人民。

雷鋒最讓我心悅誠服的是：他以巨大的工作熱誠和助人熱情去實踐他的大愛。

先說工作吧，雷鋒是一位汽車兵，他每天兢兢業業工作，更醉心研究汽車維修理論，他最為人樂道的是螺絲釘精神，他說：「一個人的作用對於國家社會來說，就如一架機器上的螺絲釘。螺絲釘雖小，其作用是不可估量的，我願永遠做一個螺絲釘！」在平凡崗位上敬業

樂業，就是雷鋒的螺絲釘精神。

雷鋒腰間沒有萬貫，卻是全國首屈一指的「好事者」——做好事的人。他說：「一滴水只有融進大海才不會乾涸，一個人只有把有限的生命投入到無限的為人民服務中去，才能充分體現自身價值。」一次，雷鋒駐地附近發大水，他帶病7天7夜堅守災區奮戰；災情後，他把平時節約的錢捐助災民。原來，雷鋒每月工資只用於剪髮和買肥皂，剩下的他就儲起來幫助有需要的人。

也有一次，雷鋒出差，他在瀋陽車站看到一位大嬸哭得一塌糊塗，原來她把車票和錢都弄丟了，回不了家；雷鋒用自己的錢買了車票塞到大嬸手中，大嬸含着淚說：「小兄弟，你叫什麼名字，住在那兒？」雷鋒自豪地說：「我叫解放軍，我住在中國！」站立在撫順的雷鋒紀念館裡，感受着雷鋒生前的點點滴滴，我的心滿是敬意和謝意。

我敬他，他身體力行把中華民族的傳統美德作了完美演繹。他從孤苦無助到有溫飽，成為有尊嚴的人，感恩之心讓他對國家充滿無限的愛，他把這感恩的愛推及到為國家作出無私奉獻，讓身邊的人過得更好。他說：「活着就是為了使別人生活得更美好。」這就是大愛。

我謝他，他對美好生活的嚮往，他對工作和學習那澎湃的熱情和充足的幹勁，為我注入源源不絕的營養液，讓我保持旺盛生命力。

生活多好！我走在撫順街頭，看着交通要道上維持秩序的志願者，我知道：中國傳統美德在我國國土上遍地開花，花香滿園。



你太認真便輸了

水過留痕 少爺兵

當頒獎台上司儀宣佈馬國明獲得「視帝」殊榮，台下TVB眾藝人全體拍掌，歡呼叫好，氣氛沸騰熱烈，有藝人「如釋重負」的語氣說：「他，終於拿到啦！」在電視圈奮戰十多年，馬國明終於封帝，連觀眾都「戩」他「肉緊」，他可能不是演技最棒的一個，然而演技表現受到不少觀眾肯定，一直陪跑，這次終於到「他」了。

雖然TVB每年的《萬千星輝頒獎典禮》選出視帝視后等各獎項，被形容為小圈子「玩意」，不過現時TVB在香港電視圈的「一哥」地位屹立未倒，還是有她的影響力，就如「最受歡迎女角色」獎，破例有兩位得獎者：楊千嬅和李施嬅，電視觀眾對賽果早已心知肚明TVB的用心何在，所以有觀眾說道：「同一範疇兩位得獎者就唔應該叫『最』啦，改名叫『受歡迎女角色』算了，大家開心，『皆大歡喜』才是娛樂事業囉！」

事實上任何的選舉都很難做到「絕對公平」，能被大部分人認可已算是不錯了，只是「食相」能否「好看」些，也是重要因素。所以，「最受歡迎男主角」由男歌星周柏豪獲得，而不是奮鬥多年的男藝人陳山聰，不少觀眾表示失望；無疑周柏豪是一位實力派歌星，演的電視劇人物角色也有討好的一面，但論獎項的名稱，以往陳山聰所演過的受歡迎男角色的次數，多不勝數，這次在《金宵大廈》的角色，演技又邁進了一大步，不是角色乃「暖男」就能獲獎呀，難免令人對此有着大大的疑問啊！

經常說娛樂圈就是最現實的工作領域之一，利益當前，哪個商業企業會放棄？傻吖!!!故此參加商業機構的什麼選舉、什麼比賽，太過認真，你便輸了。



看不見的將來

爽姐私語 林爽兒

由去年至今，每天都在心慌慌的情緒下過日子，前幾個月是暴亂，雖然到今天仍有零星搞事者出現，但疫情的嚴峻，已令人擔心到不知所措，完全不會理會那些擺屎棍。

社會環境變得很差，人們愈感日子難過，失業大軍人數大增，尤其飲食服務等行業，就算有些仍開檔，但此時此刻返工又擔心不返工也擔心，人心惶惶完全沒人保障。我倒想知道香港政府的領導怎麼想，他們仍然領取優厚的俸祿，仍然享受着非常好的福利，可卻完全沒有為在水深火熱的市民擔憂過，就算有點表示，也是在事後，變成馬後炮！看到這樣的政府，真的沒話好說，只能寫個「服」字！

在如此嚴峻的日子，各行各業過寒冬，很多挨不住倒閉，大家只能自救，要求減租、要員工減薪或放無薪假，或裁員，如果是一個好政府，是否應該出手？過往商舖租金飆升，政府沒說半句，由得你死你事，但眼見這一年多，香港人過的是什麼日子？究竟他們有冇眼有冇心！太教人生氣教人失望！

前兩日好不容易和兩個朋友見面，戴上口罩

聊天，他本來在大灣區展開工作的，但回來處理香港事務又不能回去了，平時一向樂觀自信的他，這時也嘆着氣，他說目前的情況不用說，大家都清楚，只有政府心盲眼盲。他說擔心也沒用，小市民唯有見步步行步。疫情過後呢，那才是真正苦日子的到來，暴動未完，後遺症漸顯現，經濟下滑，有錢的仍能繼續，大部分的人怎麼過？那是他最擔心的。況且他要兩邊挨，大灣區的未成熟，香港的沒生氣，該如何面對，他都搖頭說不出所以然！

此時此刻的我們是無處可去、無處可避、無處可藏！任女周前已帶着兩個女兒到加國（加拿大）暫住，我們在那邊的親人也不敢回來，更不敢回鄉，只有我等感覺到未有過的徬徨無助。朋友勸說不用太灰心，明天會更好的！以前我都這麼想，可今天不再這麼想，我真是看不到香港的將來！



未來的日子會是怎樣的？ 作者提供



疫情中的飲食和清潔

路地觀察 湯禎兆

疫情恐慌期，當然會有不少偏方。偏方多是清熱解毒，未必適合每個人的體質。如我相熟的中醫所說，過寒易使身體虛弱致死，反而過熱都是上火，會不舒服，但傷害比寒涼少和慢。因為人的身體運行是靠熱能，寒涼食療或藥不經醫師判斷而服食的話，易減了身體的熱能。除了清熱藥，生冷食物包括水果也不能多吃，芽菜、苦瓜等要加薑片來煮。

西方人脾胃較受得住寒涼，所以高維他命C的水果、清熱的蜜糖等，對他們都有增強抵抗力作用。不過我們的體質不同，未必太受落。蜜糖的話雖然潤肺但也屬清熱，最好加薑，坊間也有玉桂蜜糖膏，可以令性質轉熱。

我較喜歡用薑蔥蒜抗病毒，怕上火的可以用梗米（珍珠米或越光米）煲，可以中和一下脾胃。洋蔥和蒜的確不能多吃，可以考慮切點放家居周圍消毒，比漂白水的氣味更佳。另外，健脾胃增強抵抗力可以

用瘦肉煲薑蔥紅棗，不怕辣可以用黑白胡椒煲豬肚湯，素食者不落肉可以加眉豆和紅豆。加洋蔥和薑也可增強殺毒作用。薑除了保熱能，也是祛濕法寶。春天濕，也可去藥房執祛濕湯料，自己再加至少六片薑，效果更好。另外留意牛奶很濕，這季節喝得多會令腸胃不適，腸胃是免疫系統防線，不能失守。早晚可吃少許椰子油，要有機初榨的。

至於清潔，也可以用不少天然代替品，而不用漂白水，不單不傷喉嚨，且對小孩的呼吸道也較好。除了有機店賣的天然清潔劑，也可以用米醋、竹醋清潔及噴家外的門墊消毒。小梳打粉可以用來抹大部分東西。另外我有用米酒滴點茶樹精油，用來噴不常洗的衣服，也可用來清潔雙手。吃飯前洗手，一向也會做。其他時候不需太驚慌，升降梯扶手還是要扶實，電梯掣還是可以禮貌地幫其他人按，平常心對身體健康也很重要。

自己身體有最好的保護機制，好好愛惜它，就不怕病毒了。



社區裡的「逆行者」



百家廊 雪櫻

一場新冠肺炎病毒，打碎了庚子春節的安寧，也正在更新或改寫很多人的生活。

作為在城市長大的我，第一次直面疫情，第一次感受戰「疫」，第一次在過春節的時候被無數「逆行者」感動得淚流滿面……不能赴鄂「支前」，無法親歷一線，但是，我願用手中的筆記錄社區裡的戰「疫」故事。

過春節本該是萬家團圓，但是疫情就是命令，防控就是責任。任務最重、最先行動起來的就是社區，我們社區的黨員幹部迅速歸隊，召集轄區樓長、網格員、志願者等，第一時間對武漢回濟人員進行摸底排查。因為我們小區樓層多半沒有電梯，挨家挨戶走訪、摸底，大家都是用腳步丈量安全的距離，把這些義務的工作當成頭等大事。「有武漢回來的人員或車輛，大家及時匯報！」

大家把摸排登記表格交到社區後，社區的工作人員緊鑼密鼓進行整理和匯總，等全部忙活完，已經是晚上九點多，他們累得一句話也不想說。透過窗戶，可見對面樓上燈火通明，映照著他們愧疚的心靈，和疲憊的身軀。因為無飯買飯，家屬們提前給做好了飯菜，他們帶飯加班，瀟灑著家的味道的飯菜，涼了又涼，他們卻吃得心滿意足，眼角噙淚。就像展老師發朋友圈說：「雖然忙到很晚，但是我很開心，轄區居民的健康就是我們最大的幸福！」

「謝謝社區的工作人員，給我送來了口罩和體溫計，還有蔬菜和糧食！你們辛苦了！」一位武漢返濟在家隔離居民感激地寫道。無法謀面，但是心靈相通，一位在家隔離的阿姨說：「雖然你們穿著黑色羽絨服，但是依然是白衣戰士！」我們的社區主任是位80後，誰能想到，大年初二她還在遠在威海的老家，接到通知時，家裡豐盛而可口的團圓飯剛端上桌，顧不上吃口熱飯，她就義無反顧，開啟返鄉之路，趕回工作崗位。平時，忙創城、忙創衛、忙各種督查、篩查、入戶……一年到頭沒有假期，在崗待命，難得回去一次，「召必回，戰必勝」，她用小家的缺換來大家的安寧，從她身上我看到了什麼是擔當和責任，不禁濕了眼睛。

第一次社區摸排工作結束後，很快迎來第二次摸排工作。通知在社區微信群裡剛剛發佈，很多黨員秒回報名，年輕黨員義無反顧，上了歲數的老黨員挺身而出，而有位身體欠佳的老黨員說道：「雖然我身體不方便，但我非常支持社區，如需我能做的事情請告訴我，我會盡全力去做的，辛苦大家！」我再次被感動落淚！

記得疫情防控工作開始那天，街道辦事處有位姐姐整理行囊要去單位，離家時分，她對五歲的兒子說：「疫情結束時，就是我們母子相見時！」看到這一幕，我的心裡淚如雨下。

有多少「狠心」的分離，就有多少真情的傾注；有多少「小家」的捨棄，就有多少「大家」的安寧。疫情是一場嚴峻而無情的考驗，所有的考驗最終都是贏在人心。疫情隔不斷真情，在我們社區，四面八方的愛就像血小板一樣迅速凝聚，肉眼看不見，心靈卻能感受到——他們是最可愛的！不是只有身穿隔離服或護士服的是白衣戰士，所有投身疫情防控的人們都是白衣戰士！他們就在我們身邊，我們也是其中不可缺少的一員！

面對疫情，我們應該做一個什麼樣的人？這不只是一道選擇題，也是一道必答题。面對疫情，除了救治病患的第一戰場，還有「無感」的第二戰場，後者就是基層社區。

他們是戴口罩、「熊貓眼」的樓組長；他們是挨家挨戶貼告知書的志願者；他們是每天不厭其煩問你測量體溫的社區工作人員；他們是走街串巷、敲門摸排的社區黨員；他們是逆行而上，自嘲自勵的「加班狗」，再多的怨言只能藏在肚子裡……他們有一個響亮的名字：共產黨員。活多、人少、忙不完，但是他們始終堅信，辦法總比困難多，百姓安危大於天！面對這場沒有硝煙的戰鬥，社區的黨員幹部用「衝鋒在前沒商量」交付了一份鬥志昂揚的紅色答卷。我所在的堤口路濟濟社區，是個「高大上」的社區，所謂「高大上」，是指面積大、體量大、難度大，轄區有居民區17個，3,702戶，居民近萬人。第一次摸排工作結束後，2月1日下午，社區開展了第二次武漢返濟人員入戶摸排工作。

1月31日通知下發後，樓組長、網格員、黨員幹部紛紛積極響應，年過六旬老黨員王爺爺

斬釘截鐵地說：「我是黨員，衝鋒在前這個沒商量！」很多年輕人深受影響，加入摸排志願紅色軍團。摸排工作做起來並不容易，非常時期挨家挨戶登記排查，各種情況都隨時有可能發生，社區樓組長、網格員、黨員幹部迎難而上，帶著入戶表格，對上次家中無人的進行詳細登記，仍然無人的張貼到訪不遇告知書。

白髮芬芳的支部書記，戴着眼鏡，一絲不苟，和藹的話語，認真的登記，令居民倍感親切。熱心公益的退役軍人，協助黨員志願者開展摸排，他們矯健的身影成為最美的護航。街道城管的先鋒隊員，全力以赴做好隱患監督，選積極志願社區做好安全盯守，他們充分發揮硬骨頭精神。衛計科室的鏗鏘女將，迎着料峭寒風徐徐綻放，她們用腳步丈量社區的疫情防控，有她們在，志願者工作起來就覺得心裡溫暖。在家隔離的武漢返濟人員，成為社區主任最牽掛的對象，「今天體溫怎樣？需要哪些蔬菜和生活用品？有什麼事隨時找我！」他們變身移動的「菜籃子」，送貨上門，有求必應，成為特殊對象最貼心的親人。

前方上門逐戶摸排，後方緊鑼密鼓統計匯總。每次看到劉呈呈，她都被大家包圍，很多人不知道，她的丈夫在市傳染病附近參與疫情防控，兩人三天見一面，「有事報平安，無事不聯繫」，成為他們的約定。家中一歲半的女兒由婆婆看護，孩子感冒拉肚子多天無法去醫院，她是說不出的愧疚。還有一位原地待命的小哥哥，他戴着口罩、東張西望，旁邊還停著一輛汽車，看得人雲裡霧裡。原來，他是機動盯守，如有急需或突發，第一時間開車轉運，保障群眾的安全。請大家記住他的姓名——王寶劍。平日裡是「老黃牛」，任勞任怨，隨叫隨到，疫情防控，他又臨危受命，成為守護百姓生命安全的「尚方寶劍」和「寶藏男孩」。

或許有人會問，「疫情面前，他們不怕被傳染嗎？他們為什麼像打了雞血一般投入摸排？」答案很簡單，「因為需要」。他們不是百毒不侵、不懼生死的鋼鐵戰士，他們是有血有肉、信仰堅定的黨員先鋒。黨有召喚，必衝在前，義無反顧，戰戰到底。這也是我們濟濟社區「人心齊、奪勝利」的紅色秘籍。

疫情之下人性至上

也不經意將民眾對人性的空前重視之情流露了出來。在一度英雄主義至上的文化裡，民眾的本真回歸，讓人倍感真實可敬。

2月15日，甘肅省第三批馳援湖北的醫療隊準備啟程。其中，甘肅省婦幼保健院派出的15名護理人員中，有14位女性被集體剃去秀髮變成光頭。在發佈的視頻中，正在剃髮的幾個女護士忍不住淚水滑落。輿論再次憤怒，女醫護人員剃光頭不能成為奔赴一線的標配。此前，有個別女醫護人員為了清潔方便考慮，自己剃了頭髮，獲得了網友和媒體的盛讚。但剪頭髮畢竟是私人行為，況且從未有留長髮就不能在病房救護病患的專業要求。個別醫療機構管理者，為博媒體關注要求女醫護人員剃去秀髮，不僅是形式主義，也侵犯了醫護人員的個人隱私。這樣的民眾之憤，讓人心生慨歎。之後，便再未有類似的現象出現。

「衣白褂，破樓蘭，赤子切記平安還！」這是民眾送給奮戰在一線的醫護人員的祝福。大疫之年，抗疫的白衣天使就是衝鋒陷陣的白衣戰士。不斷有醫護染病逝世的消息傳出，悲傷之餘，有不少人在網絡上發出倡議，應該給殉職的白衣戰士烈士的稱號。此前關於法規所限，抗疫犧牲的醫護人員不能享有烈士稱號。面對民眾的建議，2

月16日，退役軍人事務部、中央軍委政治工作部即刻聯合發文，把抗疫中犧牲的醫護人員納入了烈士評定之列。

在抗疫初期，沒有充分考慮到前線女醫護們例假等身體所需，生活物資保障不充分不體貼，引發了許多人的關注，網上甚至還發起了為前線女醫護募集生理期必需品的倡議。很快，在中央指導組出台的十條愛護醫護人員文件，其中一條就專門寫到要保障醫護人員所需的衛生用品。

為了打贏這場防疫戰，除了醫護人員主動請纓，捐資助物的愛心故事，更是不斷湧現。主流媒體一度報道了多位退伍軍人、孤寡老人等弱勢群體，把畢生積蓄捐出來的事蹟。民眾在感動之餘，不約而同發出了反對的聲音：這些自身仍需要幫扶的老人愛國愛同胞的精神，值得學習，但他們多年辛苦積攢的錢不能要。

刻意拔高超越人性的自我犧牲精神，格式化的歌頌苦難讚美付出，已經漸漸不被民眾接受了。更貼合人的喜怒哀樂，更符合人的選擇意願，更尊重人的情感歸依，更應該成為這個社會的主流價值觀。誠如國家主席習近平所言，這次抗疫是一次人民戰爭，要始終把人的生命安全和身體健康放在第一位。