思旋天地 思旋

新時代 新常態

中國踏入新時代，進入新常態，尤以倡議「一帶一路」國策最為熾烈。強國才有外交，中國近年無論與歐美大國或發展中國家，均有頻密的外交互訪，特別是國事訪問，得到最高禮節的接待，中國及受訪問之國家均獲得豐碩的成果。

國家主席習近平會見客人時所講的重要說話，均成為世界媒體聚焦點。習主席「共倡開放包容，共促和平發展」受到歡迎，是理所當然的。

中共十八屆五中全會勝利舉行，奪取全面建成小康社會決勝階段，受到廣泛歡迎。中國「十三五」將成世界機遇，世界經濟的新引擎。我們如何能抓緊機遇，共同發展。某程度上，必須好好學習深切理解習主席講話的邏輯和精神，特別是某些關鍵詞。有關「四個全面」、「五大理念」的內涵，我們如何理解很重要。所謂「四個全面」就是：全面建成小康社會、全面深化改革、全面推進以法治國、全面從嚴治黨。而「五大理念」就是在十八屆五中全會確立的「創新、協調、綠色、開放、共享的發展理念。上述習近平的關鍵詞，是為之最。

有超過九十四年歷史的中共是中國的執政黨。中共從嚴治黨的「八項規定」是：改進調查研究，到基層調研要深入了解真實情況。要輕車簡從、減少陪同、簡化接待。精簡會議活動，切實改進會風。精簡檔簡報，切實改進文風。要規範出訪活動，從外交工作大局需要出發，合理安排出訪活動。改進警衛工作，減少交通管制。要改進新聞報道，中央政治局同志出席會議和活動應根據工作需要、新聞價值、社會效果決定是否報道。嚴格文稿發表，除中央統一安排外，個人不公開出版著作、講話單行本等。厲行勤儉節約，嚴格遵守廉潔從政有關規定。反腐倡廉為現今中共治國十分重要的理念。

在對外演講最觸動人心的關鍵詞是「命運共同體」。習主席指出，中國的夢想可以和其他國家與地區的夢想共同實現，在人類安全、和平發展事務上沒有國家能獨善其身。習近平和馬英九跨越六十六年的會面，兩岸應堅持九二共識，鞏固共同政治基礎，堅定走和平發展道路。深化兩岸交流合作，增進同胞福祉，共謀中華民族的偉大復興。習近平主席強調，兩岸同胞是打斷骨頭連着筋的同胞兄弟，是血濃於水的一家人。兩岸是休戚與共，合作共贏的命運共同體，共圓中國夢。

發式生活 商台DJ 余宜發

尷尬後的溫暖

早前去了日本算是有點瘋狂購物，其實每次去旅行最大的目的，都是買一些工作需要的服裝。因為在別的地方買回來的衣服，可能香港沒有，尤其是我們這些藝人，也不可以經常穿着同一套衣服，而且有很多款式香港是找不到及對日本出品總會有點信心，所以買了四對皮鞋回來。

兩個星期前到葵涌運動場主持一個美食嘉年華的活動，當天揀選了其中一對從日本購買回來，生產自意大利的皮鞋。因為當天有另一個活動緊接着的關係，所以當主持完這個嘉年華後，便急步離開會場乘坐的士到另一個地方工作。但有一個非常尷尬的情況，就在我急步到乘的士的地方當中發生。在半路中途，突然隱約聽見我的左腳發出一些鐵質觸碰地面的聲音，當時心在想：「不是對鞋有什麼問題吧？」當我提起左腳看的時候，才發現部分鞋底脫掉了，此刻真的不敢相信這個情況會發生在我的身上，而且這對皮鞋是意大利製造，應該有質量的保證，為什麼穿着第一次便發生這個情況？我的天！當時雖然附近不是太多人，但我有點猶豫，應不應該走回十多步距離的地方，拾起這個鞋跡呢？但如果不取回的話，這對鞋便報銷了，所以硬着頭皮拾回來，之後便頂硬上，擦着鐵的聲音急步乘搭的士去另一個工作的地方，在的士內不斷想着，稍後的工作如何面對呢？會不會有人發現我的鞋底一高一低的情況？腦海裡頓時出現很多問題，但其實沒有選擇，所以只好勇往直前，在台上只好保持平衡，當作沒有事情發生過。

經過一個星期之後，跟一位我很尊重的前輩同事說起這尷尬的情況，他除了同情我遇到這個場面之外，還說可以幫忙找一個鞋匠為我修理這對鞋，因為他說：「每個星期去做義工的地方，有一個伯伯專門幫人修理鞋，我可以幫你拿去整。」最初都是決定婉拒他的好意，始終這些瑣碎的工作，不應該要別人幫忙，所以心裡總覺得很不好意思。但他的熱情及樂於幫助別人的態度，令到我就算不好意思，也要求他幫忙。

雖然之前遇上這個非常尷尬的情況，但尷尬後所得到這位同事的幫忙，反而讓我覺得加添了一點溫暖，世界其實是很美好，謝謝文哥。

聊易談經 汪雙六

無妄卦

《無妄》卦曾經成為一位縣官朋友冰火兩重天的命運的分界，其中複雜的卦象讓我一度陷進艱難的判斷。縣官朋友在受到紀委調查之後占得此卦，卦中有子孫午火旺相持世，理應飛禍化塵、萬里無災，但大象又有天威方顯、雷巡天下、無惡不懲之象，卦辭又有「其匪正有眚」的警告，我只能這樣告訴他：「如果確無貪腐，芒種之後就可消災。」他說：「你還不相信我麼？」芒種剛過，立即傳來了這位朋友在開會途中被紀委「雙規」的消息，他從此連剝職為民平安回家的願望都成了望塵莫及的奢想。足見芒種後子孫世爻當道，不是消災而是丟官的標誌，納甲的涵義終究服從於大象的規定。

無妄卦探討在正義高張時代的處世之道。卦辭說：「無妄，元亨利貞。其匪正有眚，不利有攸往。」陽剛之氣進入了壓倒一切的強盛期，人類社會進入風清氣正的時代。這是一個不允許肆意妄為的時代，正義的力量像滾動在頭頂的驚雷一樣巡遊天下，專門搜捕和追擊一切不正之人。任何違法亂紀的行為及各種歪風邪氣已無處藏身，它們再也得不到時代的恩寵和庇護。無妄不等於無為，一切誠信、勤奮、正派和富於開創性的人，都必將獲得社會的認可和激賞；這是擁有真才實學者的用武之地和借力好風，一切勤奮而誠實的勞動者都應該抓住這個良機，為實現各自的創業願景而不斷高歌猛進。

初九、無妄，往吉。沒有特殊的背景和靠山，才對於環境和命運不抱有任何非分的妄想，這迫使他早把注意力收攏到開掘自身的智慧和潛力，憑着勤奮而規矩的勞動，創造出平地起家的鴻圖遠業。

六二、不耕穫，不菑畬，則利有攸往。在大千世界，有時不耕種也會有收穫，不開墾也會有肥沃的土地。如果認為，耕作多少就一定要收穫多少，開墾多少就一定要得到多少肥沃的土地，那就是一個不切實際的妄念。因為動盪而擁擠的世界偶爾發生的任何一個意外事變，都會隨時中斷或壓縮人們原先的設計。我們只有奮鬥的權利，並不掌握成功的最終決定權。我們只能按照創造成功的要求把事情做得一絲不苟和盡善盡美，至於成功具體在什麼時候到來和會不會到來，則完全可以一概置之度外。

六三、無妄之災，或繫之牛，行人之得，邑人之災。村中的耕牛被路人順手牽羊地盜走了，村民反而遭到了官方的審訊和拘捕，這是一場雪上加霜的無辜的災難。不是村民本身的行為有錯，而是這件事發生的地點迫使他們成為重點懷疑對象。在無妄之世，村民除自身不得妄為以外，還必須看護好自己的耕牛，以免遭到驚雷的誤傷。

九四、可貞，無咎。西漢時期，匈奴大舉犯境。漢文帝親臨前線慰勞軍隊，來到周亞夫率軍駐紮的細柳營，卻被披堅執銳的守營官兵拒之門外，守營的將官說：「周將軍有令：軍中只聽從將軍的命令，不聽從天子的詔令！」漢文帝只有派使者拿着節牌通告了將軍，才被允許進入軍營大門。面對周亞夫這種膽大妄為的舉動，隨行人員無不大驚失色，漢文帝卻止不住連連感歎：「我今天才看到了真正的將軍！像周亞夫這樣的將帥鎮守邊關，匈奴哪裡是他的對手？」

九五、無妄之疾，勿藥有喜。正的力量已經獲得根深蒂固、至大至剛的統治地位，正在向着無所不照、百廢皆興的目標雷厲風飛地奮進。這時候如果遺漏了一些問題或出現了一些矛盾，千萬不要慌不擇路地到處去求醫問藥，因為任何外來的方劑，都只會對自身志慮忠純的機體造成污染和破壞，更因為自身強健的體能有智慧也有力量自我完善和自動恢復。

上九、無妄行，有眚，無攸利。清明而正氣高漲的時代行將衰竭，這時候即使行為正當也不能過於逞顯剛強，像周亞夫那樣成功擋駕的年代早已世易時移。商代名臣比干懷着一腔忠誠冒死力諫，豈料暴君商紂的興趣只在於質疑他何以如此膽大，竟然要殘忍地剖視忠臣的心臟！

微信養生

有微信朋友圈之後，從前粗粗拉拉過日子的我，生活突然變得精細了，凡事都有了點兒講究。朋友圈中鋪天蓋地的養生帖子，成了每日必讀。

近年親朋好友中得癌症的人愈來愈多，不久前還相聚的一位兵團戰友，就突然得肺癌去世。有人在股市上賺了幾千萬，一轉身，卻發現自己最近的親人，得了不治之症，讓人欲哭無淚。

在我等草根一族看來，寫了多少好文章，創作了多少能千古流傳作品，有多麼壯觀的事業，成了多大的名人，都不如好好地活上100歲，高高興興地在太陽底下看着鮮花開放。拚命賺名賺利的人，最後總會明白，最大的財富，是健康；最重要的事，是保養好身體這個本錢。看胡同裡清晨去早市採購的鄰居老太太，人家快90歲了還腿腳俐落，耳聰目明，幸福感一點兒不比住幾千萬豪宅的新貴們差。當然，老太太沒有智能手機。

鋪天蓋地的朋友圈信息中，養生帖子最受歡迎，稍羅列一下內容：「百歲老人養生經」、「死於酸性，活於鹼性」、「鹼性食品大排行」、「六個字，令你終生不得癌」、「一碗薑茶水，臉上斑全沒」、「常按三個穴，養生又健康」、「42個鍛煉大腦的方法」、「八件事，換來你幾十年的生命」、「恢復視力奇穴，不轉發對不起朋友」、「穴位就是中藥，經絡就是藥房」、「公佈最養生走路法」、「你永遠想不到的補骨第一食品」等等，非常吸眼球，轉發率自然也非常高。這些帖子，我基本都會點開讀完。半輩子沒時間關注養生，現在養生知識送到鼻子尖底下了，自然得好好補充吸收。

狂補養生知識之後，先是我家餐桌上發生了明顯變化。原來早餐是簡單的牛奶、雞蛋、饅頭、棒子麵粥加醬豆腐，幾十年不變。現在呢，為了營養均衡，由喝粥改為喝「三黑」餬餬以及多種營養豆漿，再加上聖女果。據說，聖女果是著名的抗癌食品，早餐吃能更好地補充維生素。

「三黑」餬餬是改良的五穀豆漿。做法是把黃豆、黑豆、黑米、黑芝麻、小米、江米泡上一夜，清晨再上枸杞子和紅棗碎，用九陽豆漿機磨打而成。據說，此餬餬的功效是，補鈣、補鐵、補氣，還有烏髮強骨功能。上午十點多是吃蘋果的時間。微信上說，每天一個蘋果，能有效地保護心臟。如果把蘋果與核桃一起吃，就有利於肌體產生有「血管清道夫」之稱的高密度膽固醇。如果有時間，再來一杯濃茶或咖啡，據說這兩種飲料都有降血脂的功能。

午飯之前呢，則吃一根香蕉。因為最近微信圈上盛傳的一個帖子名為「飯前一根香蕉，功效無邊」。該帖子說，每餐飯前吃一根香蕉，能降血壓、降血脂、降血糖，還能平穩情緒，提高人體免疫力。晚飯的改變也是明顯的，由原來的比較豐盛，變成只吃少量素食，且一定在晚上六點之前吃完。朋友圈盛傳的「百歲老人養生經」之一，就是晚上八點之後不吃任何東西，咱六點前吃完晚餐，自然更安全了。

留意微信養生經後，我家餐桌上少了各種紅肉，多了蔬菜水果。從前愛吃的紅燒肉、冰糖燉肘子之類，幾乎被排斥出了菜單。與此同時，參照微信素食帖，練就了幾樣頗受歡迎的素食，比如胡蘿蔔燙餃、涼拌三絲，就頗受家人歡迎。胡蘿蔔燙餃的做法是：把胡蘿蔔刨成絲，拌上炒雞蛋、鹽與葱蒜炸好的熟油。上等麥芯粉用80度開水和好，擀成盡量薄的皮，包進盡可能多的餡，上屜15分鐘即成。胡蘿蔔燙餃顏色艷麗，玲瓏剔透，色香味俱全，且富於維生素，不喜歡吃胡蘿蔔的人也愛吃。拌三絲很簡單，把一個土豆、一根胡蘿蔔和一個青椒（其他綠菜皆可）悉數切成細絲，再加上幾個水發木耳，進開水焯一下。加一團燙好的粉絲，放上用醋、糖、生抽、青蒜、麻醬調好的調料，就是一盆色香味俱全的素菜了。

過去我為省事，常以生嚼胡蘿蔔的方式補蘿蔔素，如今吃口蘿蔔，真是費時又費力。然而，正是豐富的形式，賦予食材嶄新的生命。精緻的烹調技藝，讓最簡單的食材，也能變成美味的佳餚。如果你有幾個熱愛烹調的朋友，那麼朋友圈上就會有花樣翻新的食譜，讓你總有驚喜，目不暇接。有朋友最近發個「如何不發麵，烙出各種美味餅」或「色香味俱全全素席」的帖子，我都悉數收藏。

當然，朋友圈傳播的食文化，用的都是煽情的網絡語言，目標都是一個——增加點擊率。所以今天說葡萄乾賽蟲草，明天說大白菜治百病，後天又傳檸檬是長壽果；再過兩天，又把生薑、洋葱、蜂蜜等再普通不過的食材，捧上神壇的寶座。有一段時間，我一會兒天天喝蜂蜜薑茶，一會又天天吃洋葱，習慣跟着微信變個不停，有時複雜得自己都忘掉應該吃什麼了。不過，記得最清楚、堅持得最好的，是每天喝六到八杯水。簡單的喝水養生，讓我受益很多。自從堅持喝水後，原來身體上的一些小毛病，都不知不覺霍然而癒了，連走路時關節都感覺輕鬆很多。道理很簡單，水不斷帶走人體的垃圾，有助於肌體的自我修復。

除了提倡健康的食文化，朋友圈也盛傳各種健身法。比如手操、穴位按摩等。不過我的穴位按摩，則是幾年前從圖書館借的中醫書上學的。當年一本書在手學了幾個月，實踐了好幾年，受益極大，與微信沒有關係。好好想想就明白，實際上，微信不過是把圖書館中浩瀚無邊的養生知識，從紙質媒體搬到網絡上罷了。過於迅捷與方便的閱讀平台，讓人有些浮躁，卻更廣泛地傳播了養生知識，畢竟沒有多少人有工夫鑽圖書館。

通過微信學習養生，成為一種生活方式。

■有微信朋友圈之後，生活變得精細。 網絡圖片

百家廊 晨風

見多識廣 尹樹廣

「和平宮」裡的笑聲

王府井步行街是京城最繁華的商業區。過了它與長安街的十字路口，再南行五六十米路西，一個古樹參天的大院是台基廠一號，就到了中國人民對外友好協會。和平宮是對外友協的一棟西式小洋樓，旋轉樓梯，大理石地面，彩繪穹隆頂，氣派的大廳可裝二百位客人，駐京外國使團常在此舉辦活動。

清末民初，這裡是帝都的洋務重地，意大利使館就在友協大院。南行一百多米，便是發生過中國近代史許多大事的東交民巷，美國、奧匈帝國和日本等西方列強的使館就集中在此地。中國當時積貧積弱，八國聯軍進軍北京時，今天的長安街一度改為意大利街。

一九四九年解放軍進城，列強在華的一切特權被掃地出門，東交民巷迎來新的主人，意大利使館變成了對外友協，日本使館建起北京市政府大樓。周恩來、宋慶齡、劉少奇等中國領導人經常來友協會見外賓和出席活動。中國人民的好朋友路易·艾黎生前一直居住在大院裡。台基廠一號見證了中國外交的百年風雲。

在北京搞外事的人，少不了經常來友協參加外交使團活動。習主席提出「一帶一路」倡議後，中國與絲路沿線國家的交往愈來愈熱絡，去年八月，《跨越帕米爾的友誼 塔吉克斯坦與中國建交二十二周年回顧與展望》一書首發式曾在「友誼宮」舉行，中聯部副部長周力、外交部歐亞司司長張漢暉、中國首任駐塔大使郗照明等中方嘉賓，塔吉克斯坦駐華大使阿利莫夫、阿塞拜疆駐華大使等外方嘉賓近百人出席，「和平宮」內一片歡聲笑語，「老中亞」們按中亞民族禮節緊緊擁抱，互致敬意。上周，阿利莫夫與我合著的第二本書《締造傳奇 塔吉克斯坦總統拉赫蒙圖片集》再次在這裡舉行發佈式。香港文匯報前社長，人民日報社編委，海外版總編輯王樹成作為中方主禮嘉賓出席，發表了熱情洋溢的致詞。上合組織秘書長梅津采夫在致詞中表示：「石榴在東方被視為生命的象徵，代表着吉祥如意的祝福，我在書冊中看到普京總統與拉赫蒙總統共同摘石榴的照片，它預示着上合組織各國的友好合作關係將得到繼續發展。」

陳立基先生是「香港絲綢之路經濟發展研究中心」理事長，他在俄羅斯、塔吉克斯坦和哈薩克斯坦等國有多年投資經驗，是香港商界最了解絲綢之路經濟帶的人了。他的致詞別開生面，談到了中亞的另一種水果檸檬。他說：「塔吉克的檸檬與平常檸檬的刺激酸味不同，帶着一種微妙的甜，令它有種更柔和的味道。這種橘色的檸檬有一種特殊的迷人香味，只要加進菜餚當中，能令最沒胃口的人勾起食慾。」梅津采夫和陳立基石榴和檸檬的比喻令人印象深刻，引起「老中亞」們的共鳴。

兩次發佈式，我都見到了八十五歲的中國首任駐塔大使郗照明。一九九四年年底，我在《環球時報》發表了一篇新聞報道，講郗大使坐着坦克進首都杜尚別就任，郗大使說「你讓我一舉成名」。魯斯塔莫娃是土庫曼斯坦駐華大使。她主動要求出席發佈式。她向我表示，也想在香港出版一本別爾德穆哈梅多夫總統的畫冊，讓更多人認識自己的祖國。她告訴我，發言者提到石榴和檸檬讓她特別感動，中亞每個國家都有獨一無二的水果，水果是中國與中亞人民歷史交往的見證。

千百年來，石榴、杏子等水果經絲綢之路從西域傳到中國，中國的絲綢、火藥、造紙術等發明也傳到西域地區。雖然「一帶一路」讓「和平宮」熱鬧起來，但內地還吃不到甘美的櫻桃、石榴和檸檬等中亞水果，這不能不說是個巨大的遺憾。

翠袖乾坤 伍淑賢

血洗巴黎

伊斯蘭國恐襲巴黎，向現代文明宣戰，人神共憤。我們雖很難明白問題背後仇恨的複雜成因，但濫殺平民，文明社會必須譴責，這是絕對的底綫。

仇恨源自成見，身邊有很多例子。香港常自豪能華洋雜處，但其實真有「處」過嗎？除了工作上必要的交往外，對大多數港人，華洋之間仍是equal but segregated（平等但分開）。當然，我們絕非像美國民權運動之前，黑人不准去某些地方那般離譜，但骨子裡社會仍是分華洋兩層運作，中間深植了累積百多年的雙向成見。

舉個例：我曾有個中英混血在港長大的老闆，很能幹，懂簡單廣東話。那時常坐她的車去中環開會，在車裡聊天，她有時會就着車窗外某男子說「這個男人是做裝修的」；不久，車經過另一男子，她又說「這個也是做裝修的」。日光日白在中環，何來那麼多裝修大佬通街走？心想她是看不起咱們中國男人吧（雖我很尊重裝修行業）？但細心一看，那些人確像裝修判頭。後來有幾次我們坐地鐵去開會，車廂也有不少類似的人，聽他們講電話，就知是判頭或是做商舖建造工程的。她對眾生相的觀察，其實相當準確，但只要我心生一丁點兒族自卑，就很易升級為被歧視的烈火。

另一例：同期我們從倫敦請了個年輕女子來港，開拓資訊科技公關的業務。她新來時，我們請她去飲茶。本來好好的，但到吃蝦餃時，她卻先蘸辣醬，再下很多豉油，吞時仍頗有難色，而對桌上的豉汁鳳爪，也露鄙夷兼懼色。之後我就不喜歡這女孩，覺得她既來港搵食，就應先做功課，學習多元生活，起碼要「扮」尊重華夏文化。她在港也不開心，不久在英國找到工作，便回去了。但我後來想，憑什麼不喜歡她呢？她只是少見世面、少接觸不同文化又不擅掩飾罷了。換了是我，在異域要吃奇怪的東西，怕也會有難色。

日常小事已可生出這許多成見，如再添上宗教和實利的爭鬥，誰能保證心中不會燃起仇怨的烈火？

跳出框框 蒙妮卡

結婚周年

著名歌手盧冠廷和妻子唐書琛接受電台訪問，談到夫婦相處之道。他們結婚快三十年了，如何慶祝？唐書琛答，只不過三十年罷了。到了結婚六十周年，才值得慶賀。

他們夫唱婦隨，聯手作曲作詞的《陪着你走》和《一生所愛》，曲詞纏綿，恩愛萬千。現實生活裡，經營一段美好婚姻，還是要戰戰兢兢。結婚六十年，當然是歷盡風雨，經得起考驗，值得紀念和祝賀。

最近有一齣英國驚慄電影名《四十五年》（45 Years），講述一雙結婚四十五年的恩愛夫婦，正計劃宴請親友大肆慶祝結婚周年。丈夫突然收到一封密信，指他婚前和前女友去瑞士登山旅行，她失足跌落山溝裂隙；如今屍體尋回，屍身保存完整。妻子對此事毫不知情。她向丈夫說：「你應該告訴我。」丈夫答：「我以為，早已告訴你了。」結婚四十五年，原來是同床異夢。

還有一套講述「結婚周年」的電視劇，令我感觸良多。由瑞典大導演英格瑪伯格曼編導的《婚姻生活》（Scenes from a Marriage,1973）裡，丈夫約翰是大學講師，妻子瑪麗是律師，結婚十多年了，與其他互相「折磨」的夫妻比較起來，他們還算恩愛。某日約翰告訴瑪麗，他愛上了別人。瑪麗提出離婚，約翰拒絕。最後在簽署離婚書時，兩人互揭瘡疤，力數對方種種不是，交惡而散。幾年後，兩人再婚，但生活不愉快。偶然機會下，兩人重逢，秘密偷情。他們在慶祝「結婚」二十周年的晚上，才驚覺對方變得成熟和自信，大家相處喜悅。可惜一切已晚了，悔不當初。

此劇獲獎無數。當年放映時，瑞典的離婚率驟增，比往年多了兩倍。《婚》劇令觀眾體會到，真正的愛情是什麼。

真正的夫婦相處之道呢？盧冠廷和唐書琛答，他們有一個共同點，就是「善忘」。早上吵完架，晚上就忘得一乾二淨。

沒有「隔夜仇」，自然能夠包容和諒解對方。