共守「一國兩制」初心

思旋天地 思旋

溫文爾雅的中聯辦主任張曉明，在上周三應香港同胞慶祝中華人民共和國成立六十七周年籌備委員會之邀請，出席成立大會，並在會上作了重要講話。張主任鏗鏘有力而具有娛樂性的談吐，令本來嚴肅的會場氣氛變得活潑。正值中國共產黨成立九十五周年紀念之際，他介紹了中共成立的歷史及經過：領導中國人民建立新中國，進行改革開放，走民主復興的社會主義路。中國起了翻天覆地的變化，人民生活富起來，國家實力日增，他興奮地高唱《沒有共產黨就沒有新中國》這首眾人耳熟能詳的歌。

談到香港回歸祖國十九年，他語重心長地指出，大家要全面理解和全面貫徹「一國兩制」、「港人治港」方針，也都必須遵守一些政治和法律底線。張主任嚴肅地提出三個「統一」：必須把堅持「一國」原則和尊重「兩制」差異有機統一起來；把維護中央的權力和保障香港特區的高度自治權有機統一起來；把維護國家主權、安全、發展利益和保持香港長期繁榮穩定有機統一起來。他強調「港獨」是大是大非的問題，已經觸及了政治和法律底線。「港獨」分子成立「港獨」組織，聲稱參選立法會，企圖進入立法機構，破壞「一國兩制」。張曉明提出六詰問：倘若允許「港獨」分子成為立法會議員，符合「一國兩制」嗎？符合「基本法」嗎？符合法治原則嗎？給香港社會什麼導向？要把香港引向什麼樣的發展方向？對香港是福還是禍？我們要共守「一國兩制」初心。張主任指出「一國兩制」是最佳的制度安排，是中國共產黨對人類政治文明發展的一大貢獻。張曉明溫柔地說，中央絕無意使香港「內地化」，即使國家經濟總量從小到大，人民生活從窮到富，國家實力從弱到強……張曉明鼓勵香港同胞：「用你們自己的眼睛去了解真實的中國……」我全神貫注在聆聽，打從心裡鼓起掌來表贊同。我曾暢遊神州大地，老實說，內地一日千里地進步，比香港進步得還快。我認為港人應該認真反省思考，所謂泛政治化，忽略經濟民生發展是禍是福？對於那些不認「基本法」的「港獨」分子，絕對不容參選進入立法會，港人應支持特區政府依法懲處「港獨」違法行為，甚至用刑法處置。

國慶籌委會是由香港二十個界別約七百人出任，主席團主席董建華，秘書長蔡冠深及籌委會眾首長及眾人出席了成立大會。蔡冠深秘書長宣佈籌備經過，並將分別在十月一日和二日，假紅磡體育館舉辦「我們的中國心」文藝晚會及青年音樂會。

寶珠阿嗲共演《牡丹亭驚夢》

淑梅足跡 車淑梅

多年來阿刨龍劍笙、阿嗲梅雪詩是舞台上完美的一對，但最近新一代「才子佳人」誕生，換上了寶珠和阿嗲，備受歡迎，其實她們都是任姐仙姐的同門師姐妹。寶珠姐最難忘當年拜任姐任劍輝為師，戰戰兢兢頭耷耷地沒有送上任何禮物，只奉上一杯熱茶，之後便沒有上堂。因為她的童星年代沒有太多戲拍，任姐卻很忙，當任姐較清閒，她又很忙碌，笑言沒有阿嗲的幸福，可以跟隨師父身邊吸收學習！

寶珠姐談起兩位師傅一嚴一寬，任姐笑容特別親切，後期最喜歡躺在梳化上問各人生活情況：「點呀？食咗飯未呀？」而仙姐在客廳，同學們便會躲到廚房，好搞笑。阿嗲後悔沒告知任姐，自己是她的瘋狂戲迷才報考雛鳳鳴劇團，也羨慕阿刨常常與任姐密談，不過也想通十隻手指有長短，不會吃醋。最難忘當年任姐離世之日，中午探病後仍要上舞台，心情極亂藉劇情喊，演到開心時也要收拾心情，因師傅教導台上要忘我，完場後趕及見最後一面！

寶珠姐七四年息影在美國結婚，七五年生孩子，非常享受小家庭，做普通家庭主婦的樂趣。燒飯帶孩子無人認出，非常開心！八二年離婚，九九年復出，首先演出一百場舞台劇《劍說浮生》先聲奪人！寶珠姐果然是寶珠姐！大家都愛她關心她離婚三十多年，可有遇上第二春？她立即很大反應：「不用了，我不要第二春呀！我現在什麼年歲呀？一個人好舒服，隨緣啦！我追求一個平淡的人生，因為多姿多彩太煩太累，平淡是福！其實我等着湊孫，天經說有孩子之後，要我全權幫忙照顧，我一早應承了，我應該是一個好投入的嬤嬤，不會縱容，有一個孫便足夠，如果可以選擇我希望是個女的！」談到兒子楊天經有壓力，寶珠媽媽坦言：「我非常明白，知道他有少少介意，但我真的幫不到他，因為我自小都怕向人家拿人情，希望他自己努力打出名堂。」

八月這對才子佳人再度響鑼演出《牡丹亭驚夢》，回想年前開始綵排，寶珠姐直言有壓力，因之前從未想過有機會擔任男主角，也只在新光戲院觀賞過一次。於是排練之時開着阿刨的錄影帶來學習走步，阿嗲力讚寶珠姐非常勤力，早已不用看曲譜了。阿嗲毫不諱言很多時排戲，都會被仙姐「教」到喊，寶珠姐試過嗎？她說有，是幾年前的事，已經忘記了！今次可會請龍劍笙回來觀賞演出？阿嗲說：「我們這班雛鳳同學就是有個毛病，平日總不會有一個電話，但見面時又會非常親切。我當然希望阿刨回來，但我知道她很忙！」數十年來梅雪詩為求以最完美的形象亮相，不斷收集不同的秘方。近年她發現了一個八天減八磅的純吃雞減肥餐單，據說非常有效：第一、二日吃雞和蘋果，三、四日吃雞和芝士，五、六日吃雞和蘋果，有了這餐單她誓死也不再吃那些停藥會更肥的減肥藥，她領教過了！為演出，寶珠姐和阿嗲完全投入，正正因為她們的一百分認真，這對新拍檔很快令戲迷受落，當然再加上仙姐的嚴謹要求，粵劇舞台上才有這樣高質素高水平的製作，所以有云成功不只付出與擁有，有承擔才是最高成就！

■為演出，寶珠姐和阿嗲完全投入。作者提供

渙卦

聊易談經 汪雙六

夏日的正午，在一處臨湖的小亭下擺起一張方桌，熱情大方的羅女士和她的女友請我吃農家柴火飯。雖然暑氣薰人，但有風拂水面，波渡涼風，讓人感到如坐春風。席間，羅女士一本正經地問我：「下個星期，我要找銀行幫一個開礦的老闆借一筆五千萬的貸款，你看能不能成功呀？」這時，我看到她的身後正好是亭外風吹波散的湖面，心裡暗自一驚，沉默良久，但還是如實說出我的判斷：「這場景正好構成『風水渙』卦，貸款的事不僅沒有希望，還要謹防礦主很快破產。」「不會吧？」羅女士頓時拍案而起：「那就真糟了！我還等他借完錢立刻還我兩千萬貨款哩！」坐在一旁的女友嚇得面色煞白，指着羅女士哭叫起來：「我還等着你用這筆錢還我兩百萬呢！我的錢都是從親戚朋友那裡融資的呀！」我很慚愧，給這兩位善良的女人帶來如此大的驚恐，但《易經》的作用在於決定形成之前，而不在悲劇達成之後。這事已經過去了多年，羅女士和女友的人生仍然處在如山的債務壓迫之下。

渙卦探討應對事物發生渙散和解體的智慧。卦辭說：「亨，王假有廟，利涉大川，利貞。」一個社會組織和團體發生渙散和解體，首先是由於它的核心部位萎縮或淪陷，只有讓核心部位堅挺強健起來，重新樹立起一面振奮人心的旗幟，才能避免和防止這種渙散進一步擴大為全面崩潰。人心渙散局面的形成，還是社會各方的願望和利益長期錯位的結果，因此，決策者提出的理想藍圖不能依靠臆想和抄襲得來，只有把民心所向的目標確定為社會的奮鬥方向，才能拉動人心的復歸與合龍。

初六、用拯馬壯，吉。陣營中開始出現人心離散的苗頭，必須立刻引起高度注意。只有及時發出大義凜然的當頭棒喝，讓阻止的力量像快馬追風一樣將分離的誘因一舉擊滅，才能讓動盪的心潮復歸平靜。在人們心旌搖動但還沒有決意出走的初始階段，要像當年蕭何月夜追韓信一樣急如星火，才能為江山社稷攬回一位逃竄的英雄。

九二、渙奔其机，悔亡。一座聳立的大廈開始出現嚴重的開裂和傾斜，不相信天空真會塌下的住戶仍在戀戀不捨地選擇堅守，篤信人定勝天的人們試圖將大廈重新予以加固和扶正，只有少數目光犀利的人已經看到這座大廈即將瓦解為一片衝天的煙塵，他們選擇了緊急撤離，並在慌亂中奔向一隻低矮的桌几，以此作為避難之所和日後崛起的支點。有了這隻桌几的最基本的依靠，他們避免了為大廈一起殉葬，就可以平靜地看着這座力不能支的大廈順利完成它的崩潰。

六三、渙其躬，無悔。遠方的朋友給他提供了可以大顯身手的機會，把他的人生又一次推向決策關口。現狀是一種讓他極度屈才且如坐針氈的崗位和環境，上有與己不合的頂頭上司，下有桀驁不馴的部下，中有深懷妒意的同僚，種種跡象表明此處不是他的久留之地，他決定從現有的職位上徹底揚長而去。這雖然是一種離散，但卻是他主動揮別一座危機四伏又毫無前途的牢籠，進入到需要也適宜他的廣闊天地，絕無一絲留戀和後悔。

六四、渙其群，元吉。渙有丘，匪夷所思。渙散，是對反常的聚集和累積予以分解和驅散，是推進社會公平的重要治理手段。如果政府官員主動遣散那些糾纏在權力周圍的動機不純的親友和幫派，就會更加透明和公平公正地依法行政，於國於家都將帶來莫大的福慶。但如果對那些任人唯親，以權謀私的現象坐視不管，卻一味發動民眾去拆解和推平高出地面的大小山丘，並聲稱是為彰顯社會公平，無疑是令人匪夷所思的虛偽行為。

九五、渙其汗，大號，渙王居，無咎。終於把體內的鬱結排出為一身大汗，最高統帥大病初癒，如夢方醒，這才感到以權謀私的現象到處氾濫成風，也就意味着這個信仰倒塌、綱紀廢弛的政府已經名存實亡。他當眾發出了痛改前非的誓言，首先自己帶頭把豪華的王宮一律改作民居，進而全面撤消權貴階層的非法的權力和利益；這雖然會招來少數利益相關者的絕望與對立，但卻是挽救國家和凝聚人心所必須邁出的破釜沉舟的一步。

上九、渙其血，去逖出，無咎。在疾病發作之前，他能提前排放出淤積在體內的毒血；當盛極一時的事業土崩瓦解時，他早已躍身於千里之外。這是一位善於運用渙散之道排憂解難的高手，是一位站得高、看得準、走得遠的深謀遠慮者。有着這樣的雄才大略可惜卻只能明哲保身，但這不是他不願為時代效力，而是利令智昏的時代無暇傾聽他的聲音。

重男輕女

百家廊 晨風

重男輕女，深藏於傳統觀念中。絲絲扣扣，如影相隨。朋友聚會，一位女士感歎：「我媽總說要是我哥在，會如何孝順，我真的不知道哪裡做得不好！」這位女士的父母生有一兒一女，本來非常可心。可30多年前的一天早晨，兒子卻因腦血管破裂突然去世了，那年剛21歲，從內蒙兵團轉回北京不久。小伙子眉清目秀，一表人才，父母的悲傷可想而知。後來父親也去世了，只剩下母女倆相依為命。

為照顧年老的母親，女士結婚都沒有離家。她和愛人都事業有成，收入不菲，可因為母親依戀老房子，他們就只能隨在母親身邊，住着狹窄的老房子，夫妻倆買的大房子一空就是幾十年。老太太不善於做家務，女兒就柴米油鹽、洗衣清掃一肩挑。幾十年下來，小夫妻沒有過小家庭生活。後來外孫女也長大了，同樣是三代同堂相依相伴。老太太健健康康地過活過了80多歲，還能去游泳，去合唱團唱歌，學習上網，還有女兒陪着去旅遊——女兒也白髮蒼蒼了。可老太太偏就要總念叨兒子，總覺得兒子若在會做得更好，當然難免讓女兒傷心。在座的朋友們聽了都說：「那是你媽重男輕女！」女士說：「當然了，我媽嘴上不說，心裡肯定是重男輕女的。」於是她想起了小時候的很多事。比如父母帶她和哥哥一起出門，給她哥買一根5分錢的奶油冰棍，卻只給她買一根3分錢紅果的。如此多次，小姑娘不幹了，向父母一翻眼睛嚷嚷道：「憑什麼，他吃奶油的我吃紅果的？」可以後上街，依然如此。母親不是不愛女兒，可明顯更愛男孩。

她母親還是個新式女性，讀過大學，解放後進了國家機關當幹部，可潛意識中，依然有重男輕女的老觀念。兒女雙全的人，卻覺得兒子才是依靠。其實，上世紀初出生的老人們，自己就受過重男輕女的痛苦。我婆婆出身安徽一大地主家庭，可是她勤勞賢惠一點不輸於勞動階層出身的婦女。原來她從小吃過苦。她的爹媽喜歡兒子，女兒的地位只比使喚丫頭強點兒，讓她讀書已很不錯了。稍年長些，下學之後就粗活兒細活一起幹，跟下人一樣吃剩飯剩菜。據說婆婆從小只吃過雞頭魚尾，後來進城了依然這樣，好菜好飯都讓給老伴和孩子。

我的母親出身一個手飾匠家庭，參加革命才進北京當了幹部。後來母親一提雞頭魚尾就頭痛，原來小時候雞肉都給舅舅吃了，母親只能吃下腳料。我的福建老家重男輕女同樣厲害。大姨二姨連學都沒有上過，我母親因為很聰明，被姥爺咬牙送上了學，已很幸運了。母親的書比舅舅讀得好，後來前程也比舅舅遠大得多。當然姥爺要的是舅舅在身邊養老，頂門立戶。後來我去農村插隊，發現兒子多的家庭，都是村裡氣兒最粗的，誰也不敢欺侮。過了幾十年，農村依然如此，有人家為得一個兒子，不惜讓媳婦兒一口氣生十胎才打住。中國無論城鄉，重男輕女的觀念從來也沒改變過。尤其是上世紀五六十年代出生的一代，對父母的重男輕女，更是記憶深刻。

我有一位事業頗為有成的女同學，常說起小時候她如何受輕視。她家有五個妹妹和一個哥哥，從小她哥的待遇就和妹妹們截然不同。比如奶奶帶她和哥哥一起出門，雖然她比哥哥還小兩歲，可奶奶卻是抱着孫子，讓小孫女在地上跟着走。每天晚上去街邊買回一碗餛飩，也是男孩子吃，女孩子們都眼巴巴地看着。後來，她父母的祖產也悉數給了兒子。北京人說，嫁出的姑娘潑出的水，家產沒有女兒的份兒！後來這同學姐妹幾個走上社會、又各自成家立業之後，一個個都混得挺不錯，收入都不低，也都住上了大房子。她哥哥卻依然住在父母留下的小房子裡，一輩子平平庸庸，倒也平平安安。嬌慣出來的兒子每每性格軟弱，放養的姑娘們，倒是生命力更頑強。

到了獨生子女一代，才徹底改變了家族重男輕女的觀念。只能生一個，生兒生女不一樣也得一樣了。生女兒的人家，就把女兒當兒子養，把百般寵愛集中到女兒身上，偏偏當代的獨生女們不少很是爭氣。從上小學開始，女生就比男生學習好，由此延續到了中學，本來男生擅長邏輯思維，數學、幾何、化學等理科的成績會比女生更好。從前小學時女生學習好，一到高中男生的學習成績就超過女生。如今無論小學、中學還是大學，女生的學力都不遜男生。那些被父母悉心撫養起來的女兒們，爭強好勝之心比男生更旺。女兒的一女同學，表面貪玩淘氣，可腦子特別聰明，在北京史小、北京二中、清華大學等一路名校讀下來，上成績狀元榜是家常便飯。女生的強勢，逐漸蔓延到了職場。在北京這樣第三產業發達的大城市，金融、服務、文化產業中的女強人比比皆是，那些行業更適合女士。很多年富力強的女白領月入不菲，追求事業與享受生活兩不誤，不少女士寧可單着也絕不湊和着走進婚姻。

一位朋友的女兒已30歲出頭，可還沒有結婚。從名校高材生到職場精英，她一路順風順水。並非嫁不出，而是嫌男友平庸炒掉了。姑娘一人瀟瀟灑灑地過，青春靚麗，充滿活力。父母給她預備了寬敞舒適的別墅，以及可以終生衣食無憂的財富，她為啥急着出嫁呢？最近，姑娘又要赴美國留學，開拓新生活。可老爸心急，竟傻傻地對女兒說：「你這輩子一定得結一次婚，哪怕結了再離呢！」女兒笑笑說：「我的人生我做主！」

人才市場也趕上「陰盛陽衰」的時代，若高素質的男生不太夠，不得已也得招女生。女生要生娃，還要生兩個，明顯讓老闆吃了虧。可有的老闆心太軟，有親朋好友帶着孩子求上門來，為面子只好收下。本想給口飯吃就得唄，可女生幹長了，老闆卻驚喜地發現：女生能力並不比男生弱。女生更有耐心，更能吃苦，更有危機感。聰明的女生會拚命幹活兒，讓自己立於不敗之地。

重男輕女的時代，正漸行漸遠。

港式粵語裡的種族歧視性名詞

東拉西扯 莫理斯

香港的《種族歧視條例》在二零零九年生效，但許多根深蒂固的稱謂，一時之間很難改變得來。例如「鬼佬」、「鬼婆」、「鬼妹」、「鬼仔」是廣東話對白種人的慣稱，算不算種族歧視？

這些叫法，都源自晚清時期已經存在的「番鬼」這個舊稱。中國人的自我文化核心主義形成得很早，自古便視中原以外的化外之民為蠻夷，就算是我們嶺南人，在先秦時期也屬「南蠻」；所以後來接觸到歐洲人的時候，把他們一律視為「番邦」、「鬼子」，其實毫不出奇。

而「番鬼」一詞，本身亦可能是從音近的「佛朗機」演變過來的。「佛朗機」是明朝時對葡萄牙人的稱謂，來自阿拉伯語Farangi，原意是「法蘭克」（Frankish）（他們大概是古代阿拉伯人最先接觸的歐洲人），後來成為泛指歐洲人的代名詞。中國早在唐宋已經與阿拉伯半島通商，到了明朝，相信是透過擔任翻譯的阿拉伯人把「佛朗機」一詞引進了中文。

我在香港有不少西方朋友，絕大部分都不以被稱「鬼佬」為忤，很多時反而很樂意主動自稱「gweilo」（亦串作gwailo），以示融入本地文化。我本身是混血兒，可能因為外貌看得出「鬼鬼地」，自小也常被喚作「鬼仔」；我認為只要是在知道對方不介意的情況下友善地使用，便無傷大雅。最近有報道，一些港式英語字詞如yum cha（飲茶）、cha siu（叉燒）等被納入牛津字典，不知道什麼時候輪到gweilo？

除白種人之外，香港也有很多印巴裔人，港式粵語普遍稱他們做「阿差」。這個名詞來自印度語常用詞acha，即是「好的」或「對了」的意思；廣東人常把外語常聽見的口頭禪用作該國人的別稱，例如把日語的疑問式單音「が」（ga）引申為謔指日本人的「架頭」、「架仔」或「架妹」等，所以印巴人就連操印度語以外其他方言的，也被廣稱為「阿差」了。

這詞語還有一個起源，是香港開埠之初便從印度招募了大量警察過來維持治安，他們大多是傳統包着頭巾的錫克人（Sikh），故戲稱曰「大頭綠衣」，但因為當時慣稱印度人為「摩羅」，所以亦叫做「摩羅差」。但這裡的「差」字，因為原指警察，本應是「差人」的「差」才對，但因為久而久之跟上述「阿差」的「差」字混餚，便由「猜」音變成「叉」音。

至於「摩羅」一詞，來自拉丁文moro，原指中東及北非膚色較黝黑的人種（但不一定特指黑人），其後引進了意、西、法等歐洲語言，想必是經過中外通商而傳入了廣東話，變成專指南亞人；位於港島太平山的摩羅街，英文是Lascar Row，「lascar」便是英語對南亞人的舊稱。

雖然「阿差」和「摩羅差」兩詞，最初出現的時候可能並非包含種族歧視性的用意，但時至今日，聽得懂粵語的本地印巴裔人大多不喜歡被這樣稱呼，所以大家不應使用才有禮貌；既是尊重別人，也是自重。

郭富城

翠袖乾坤 伍淑賢

看完《寒戰2》，很是納悶。故事犯駁，而發哥家輝等神級演員，也大才小用。劇本不合理，演員只有各做各的。不過還是看了，有點要去看看歷代群星匯演的感覺。

值得談的還是郭富城。他的發展路是「四大天王」中最教人想不到的，日後或得寫個案例。由他二千年從帥哥歌舞巨星，轉型為實力派演員後拍的戲，我很多都看過，覺得他始終沒有放下自己去演，到《寒戰2》也一樣。

印象中他最好的有三套，一九九五他跟初出道的陳慧琳演《仙樂飄飄》，是個不懂跳舞的體育老師，跟着是一九九八年的《安娜瑪德蓮娜》，又是陳慧琳加個金城武，郭演個專追女仔、賭馬和黐飲黐食的廢青，卻得調音師金城武收留，二人都喜歡陳，弄出個搞笑三角戀。第三套就是二零零五年陳木勝的《三岔口》，是真正讓人對他改觀的電影。他演個偵探，女友十年前人間蒸發，有次查案時發現某律師的太太，竟與失踪的女友十分相似。有場戲講郭埋伏在律師的花園洋房外，從車裡監視屋裡一動一靜，他在駕駛盤後咬着漢堡包，用望遠鏡看着疑似舊女友的人妻，邊吃邊安靜地看着，那一段很好看。後來看雜誌訪問，他說劇本並沒有漢堡包，那段戲他自己加的。

其實他演些傻楞小伙子，或邊緣人，比演建制權貴如警務處處長之類更有說服力，可能是他裡面的東西仍不夠深，有點鎮不住場面。他有些電影也很奇怪，像二零一二年的《浮城》，他演個由赤腳漁民做起、與香港共同發跡的大亨，完全在他能力之外，不知這是否經理人磨練他的一種方法，或者是漁翁撒網式、有空檔就接些低成本高誠意的冷門電影，「博」突破；所以他的片子也很不穩定。

郭不像周星馳聰明，可以「食腦」，當自己的軍師，但他也比周幸運，因為他演了很多正經戲劇的吃重角色。但星爺一手創出新時代，郭不是這種人。他可能會繼續走一條迂迴的路，偶爾給人驚喜。

活到百五歲

跳出框框 蒙妮卡

著名文學家楊絳以一百零五歲人瑞之齡辭世。正如季羨林寫了《牛棚雜記》為世人熟悉與敬重，楊絳也留下回憶文革的《幹校六記》與《丙午丁未年紀事》。北京一個文化人觀點特別，說文革磨練令楊絳的思想得到「前所未有的修煉……也增強了對勞動之美的認知」，只是未敢斷言高壽也是得益於這場運動。據《幹校六記》，楊絳當年自料與錢鍾書都活不到七十。

楊絳長壽之秘訣，網上有不少互相抄襲文章，除了性格達觀「我與誰都不爭」，還有每早散步，做大雁功八段錦，練字抄詩，舊書重讀，少吃油膩，常飲豬骨黑木耳湯。

科學家認為，現代人都應該活到一百五十歲。教人長命健康的文章通常可讀性高，在英國《每日電訊報》周末版就看到一篇，總共十條，撮要如下：

一、少吃紅肉，改吃雞或堅果仁，本來廿五年內半數會去世的人，「風險大減四成」。二、蔬果由每天五份增至七份，生吃綠葉菜，豆類與水果，預防心臟病、癌症及癡呆最為有效，長期堅持「百歲在望」。三、不運動之害，僅次於血壓高、抽煙及高血糖，每天散步二十分鐘，「死亡率減一成六至三成」。四、地中海式飲食，橄欖油、鮮色蔬菜、鮮魚、豆類及堅果仁，心臟病發機會減三成。五、住郊外，空氣清新延年益壽。六、長期坐着工作有損健康，離座散步十分鐘可減傷害。七、女人已婚有小孩，男人愛做園藝手工，較為長壽。八、性格開朗豁達，心臟病少。九、不要輕信宣傳，偏吃「超級有益」食物。十、定時禁食，有助身體釋放健康幹細胞，促進新陳代謝。