

双城记

何冀平

从鸡说鸭

葵花鸡被称为广州名鸡，没吃过的不能算“食家”。那次去南沙“百万葵园”，因为带我去的朋友和老板是旧相识，老板出来亲自接待，不但吃了几种特别菜式，还每人送两只。我自作聪明，觉得鸡过夜不会好吃，当即把另一只送人，回来才后悔，原来这神仙鸡放在雪柜中两天，仍旧好吃。

好吃的原因主要和食料有关。吃向日葵花花盘、花籽，连鸣的水都是葵花瓣榨出的汁，天然配天然，就是可以久不变味的道理，可见动物和食物有多大关系。由此想到人也是一样，吃什么东西与长成什么样子，能有多少寿命是有关系的。

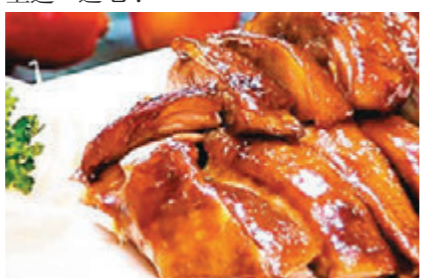
葵花鸡被称为广东第一贵鸡，在百万葵园的酒家吃已是三百多元（人民币，下同）一只，广州市的白天鹅酒家要四百多元一只，这还是几年前的价码。禽流感最受累的是鸡，一旦发现，成几百只的扑杀，不知道葵花鸡是否也难逃厄运，受此牵连，天佑给人们带来美味的葵花鸡和它的老板。

除了日常吃的鸡，鸡的同类也很受中国人喜欢，那就是鹅、鸭、山鸡、鸽子、鹌鹑。据知，葵花鸡已有了新同类“葵花鹅”、“葵花鸭”。中国菜有南甜、北咸、东辣、西酸的说法，本人最喜欢南甜，吃饺子的醋都要加糖，到了

南方苏州菜最合口味，因为喜甜，最喜欢杭州酱鸭。

酱鸭，不是我们想的开火就酱，先腌后晒是诀窍，腌要用好酱油，晒要日光晒，最后才是在“酱”上下功夫。鸭子养人不燥热，可以阴补，所含复合维生素较其他禽类多，鸭肉中含的烟酸，是构成人体内重要辅酶的成分，宣传酱鸭的说词是，对心肌梗死等心脏病有保护作用。紫禁城里的慈禧，老年最喜欢吃的就是鸭子。蒸、炖、烤、焖怎么做都好吃，宫里的皇族一天就要用掉几百只鸭。北京老字号丰泽园的“酒蒸鸭子”是一道看家名菜，就是一位从宫里出来的御厨，带出来的大内食谱。

酱鸭，中国内地网上就有得卖，朋友说写剧本到夜半时，一个电话马上送来正宗杭州酱鸭，香港可没这福气了。真想去试试“葵花鸭”，广东菜不做酱鸭，但只要人们喜爱，就可以叫老板添上这一道菜吧！



见到酱鸭都流口水。网上图片

随想录

兴国

谈谈马戏

广州动物园日前宣布正式关闭已经有二十四年历史的“动物行为展示馆”，将之改为科普展馆，广州市民有赞好的，亦有表示依依不舍。据《南方都市报》报道，广州动物园的猴子走钢丝、黑猩猩打鼓和鸚鵡踩单车，都是广州市民的集体回忆。不过野生动物保护组织的人员却表示：“强迫动物表演取悦人类，已经不符合现代文明趋势。”

所谓动物行为展示馆，其实就是俗称的马戏团。马戏，原是中国古代的一种技艺，在唐代和宋代，只要说马戏，就表示是驯马和马术的表演，是骑在马上的人，在上面作出跳跃奔腾的动作。时至近代，马戏已经变成不止是马术表演，而是各种动物的驯训和杂技的表演。记得以前看过一部讲马戏团电影，最逗儿童开心的是小丑表演，最令观众紧张到不得了，是空中飞人的特技。

而在西方的古希腊时代，马戏最初也是一个人双脚分别踏在两匹马上表演杂技而已，但发展到后来，罗马人却在马戏表演的圆形竞技场，除了马术展览之外，还增加了两轮马车的竞技以及人与人之间的剑斗和斗兽了。这个圆形的竞技场，便成为英文指的马戏团。

美国著名的珍妮马戏团，成立于十九世纪后半叶，经历了一百多年的辉煌岁月之后，到了二十一世纪，由于娱乐事业朝多样性发展，加上爱护动物组织不时指责动物表演是对动物的虐待，在观众逐渐流失下，也于今年的五月结束了。

咱们中国自从西汉时代的桓宽在《盐铁论》中记有“马戏斗虎”的文字记录之后，马戏两字一直延续至今。但由于时代不同，同样是马戏两字，所指的内容便有所不同。会不会到了本世纪后期，马戏两个字的指，变成只剩下运动项目的马术比赛？

古今谈

范举

扑灭白纹伊蚊的秘诀

白纹伊蚊，也就是有花纹的蚊子。体型大，一旦叮咬婴儿，患处立即会肿大成一个大包包。白纹伊蚊会传播登革热、导致日本脑炎，也会传播寨卡病毒，怀孕的妇女会怀上了脑部发育不良的白痴儿童，又叫做小头症儿童。

地球暖化，这些本来生活在赤道一带的白纹伊蚊，迅速向温带的中国大地蔓延。再加上近年乘飞机旅游的人群特别多，登革热立即迅速向着中国沿海的城市区域蔓延。怎样消灭白纹伊蚊？成为了中国防疫部门急需解决的一个问题。

一般来说，白纹伊蚊的密度指数在5以下，传染病爆发的风险很低。如果指数达到了20，就必须展开大规模的灭蚊运动，扑灭蚊虫。第一个要求，城镇里面的下水道，不能有明渠，应该采用有盖的暗渠。道路不能有坑坑洼洼的地方，小区要解决“没有积水”的问题。家家户户要清理可能有积水的花盆底座和闲置的水桶。近年接近居民区的地方，多种细叶桉树，达到了驱除蚊子的效果。

近年来，不少富贵人家，喜欢种植罗汉松，这是非常喜欢水分的植物，一定要淋很多水，这样就容易惹来了白纹伊蚊。也有人喜欢种上白兰花、桂花，比利时杜鹃，也是惹蚊的植物。

白纹伊蚊在冬季的时候，会把蚊子的卵子，生产在枯叶或者泥土中，每年的6、7、8月，因为温度上升、降雨量增加，卵子就会孵化出了子虫，中国温带的大地，就迅速增加了白纹伊蚊，传播传染病。根据统计，杀人最多的就是白纹伊蚊。以蚊子为媒介传播的疾病每年造成数百万人丧生。

一般来说，喷洒杀虫剂，灭蚊的效果并不大。科学家开始想到转基因蚊



白纹伊蚊会传播登革热。网上图片

大地流萤

陌陌

给坏时光一点时间

朋友都说我乐观，一天笑嘻嘻的仿佛没有烦心事，从而喜欢和我在一起。其实我并不完全像朋友眼里的那样任何困难打不倒，什么也不在乎。我心里清楚，我比谁都脆弱，别人一句不经意的话就能刺伤我的心，更会因为别人的一个小举动而心怀感恩，只是我善于把它们隐藏起来罢了。

当我遇到烦心事或者心绪不佳的时候，我会暗暗告诉自己：别急，给自己和他人一点时间。当然了，这样的悟性是要经过时间的发酵才能具备，要历经很多的不如意之后才能感知的。

最坏的时光里，往往有最好的人。失恋了每天无精打采，一副生无可恋的样子，同事小汪知道了，就时常陪我聊天，带我出游，陪我吃饭。我们原本交集不多，却在短短的时间里认识了彼此，发现三观吻合，至此成为无间闺蜜，如今回头看那些坏时光，都成了见证我们友情的美好时光。

阴霾不会久遮云，爱神再一次光顾我，没想到这一次走入了婚姻。可是婚后，偶尔吸烟的他变得烟不离手，才发觉此前有诸多的伪装，于是吵吵闹闹便成为日常里的常态。于是我劝他戒烟，再不戒烟就离婚，他就表示：一定戒烟！熬过了最艰难的半个月，他人整整瘦了一圈，我好心疼。不知不觉间，我们又回到当初最美好的时光中，我温柔，他豁达。

人到中年，最坏的时光无疑是父母生病吧。母亲生病的时候，我刚刚接了一个远郊我能力的大项目，压力大得要命，母亲却偏偏这时候住院，我只能辞掉项目组的工作，一心陪母亲。母亲的病疼在身上，也疼在我心上，背地里我哭得那么痛，鼻涕眼泪混作一团，一转身后面对母亲的时候，依然要笑靥如花。我深知“病去如抽丝”的道理，当我和母亲及家人一起挨过那些糟糕的时光后，才可以快乐地跟远方的亲人通电话：“放心吧，母亲好着那，吃得好好睡香哦！”

今生难忘父母恩，报答不完的养育情，我感谢父母在我最“丑陋”的青春岁月没把我“扔掉”，任我“作”，依然坚持养着我。记得当年母亲总是和我说我：“长大就懂事了”，如今几度蜕变，才有了豁达与自信的我。

看淡人生，但不要看破红尘，人的一生不可能一帆风顺，好时光是生活里锦上添花般的美，那些令人讨厌的坏时光，其实是来加速成长，它折磨你，打击你，刁难你，如金匠，只为把粗糙雕琢成薄如蝉翼的金饰品，日后的我们，才能把这些坏时光转化成丝滑的语句期待回忆。

百家廊

张爱玲

心静自然凉

前天，我顶着38度滚烫热浪的天气去一家出版社找一位闺蜜谈事，好家伙，一走进摆满绿植的写字楼，就感到丝丝凉意。进入闺蜜办公室，更觉得一股刺骨寒风迎面刮来，犹如进入冰天雪地，令人浑身打颤！闺蜜却惬意地坐在大空调前，对我说：“爱玲快来，赶紧享受一下现代文明！”还从小冰箱里取出两瓶冷饮，让我解暑。我一看来空调机上刻度，天呀——锁定在摄氏17度耶！

我忙说：“你也太离谱了！现在室外气温38、9度，你这里17度，如此冰火两重天，怎么得了啊？”她却笑道：“冷风机就是为人服务、让人享受的，不吹不吹！”恰好她的同事、一位年轻姑娘进来向她请假，说头昏脑胀不舒服，要去医院看病。我心想：这准是得了“空调病”，忽冷忽热反差如此强烈，怎能不伤身子呢？

今年夏天确实特别热，刚入仲夏，广袤的神州大地就频现“桑拿天”，华北尤甚，动辄高温37、8度甚至突破40度大关，害得广大工薪族怨声载道：“这鬼天气，让人怎么活！”而上年纪的人会说：“别急躁，别抱怨，心静自然凉！”的确，这五个字，我从小就听惯了。过去三伏天之夜，我们全家就在小院里纳凉，但只见热汗迎面而来，哪有凉意啊！我每每热得满头大汗，就沉不住气大呼小叫，要姐姐赶紧去买镇汽水、冰淇淋。奶奶却轻轻摇着大蒲扇对我说：“小姐不要急，心静自然凉！”我当然不理解这句话内涵，她愈说愈急，真想找个阴凉的地缝钻进去！

父亲爱读书，他一边拿来热毛巾让我擦汗，一边给我们姐妹讲起唐代诗人白居易的轶事来。说有一年三伏天，白居易去拜访恒寂禅师，那天天气奇热，白居易热得汗流浹背，恒寂禅师却很安静地坐在禅房里念经。白居易就问：“禅师啊，这里好热，您怎不换个清凉之地呢？”岂料恒寂禅师竟道：“噢，我觉得这里挺凉快呀！”

白居易大为茫然，法师一边品茶一边缓声对他说：“你们心太急躁，当然会觉得热不可耐；只要心里平静了，身上就会慢慢凉快起来。”禅

师又道，其实又何啻天气呢，世间万物万事错综复杂，人人都会遇到一些麻烦、困难、挫折和变故，此时就应该放平心态，以一颗平常心去应对生活中的艰难困苦。人的主观感觉很重要，这就是参禅修道的初衷。禅语里就有“只缘心静自然凉”之说，正所谓“参禅何须山水地，灭却心头火自凉”。白居易受到感悟，当即来了灵感，作了一首《苦热题恒寂禅师室》的七绝：“人人避暑走如狂，独有禅师不出房。可是禅房无热到，但能心静身即凉。”今天想来，我奶奶和恒寂禅师所说的“心静自然凉”真是不无道理、充满哲思，“心静自然凉”是一种心境，更是一种修养，有了这种心境和修养，就能安度盛夏了。

历史常有相似之处，清朝的雍正皇帝根据乃父康熙帝的教诲，编写了一部《庭训格言》，那里有一篇文就叫《心静自然凉》，他写道：“酷暑不开窗、不纳凉者，皆自幼习惯，亦由心静，故身不热。且夏月不贪风凉，于身亦大有益。盖夏月盛阴在内，倘取一时风凉之适意，反将暑热闭于腠理。彼时不觉其害，后来或致成疾。每见人秋深多有肚腹不调者，皆因外贪风凉，而内闭暑热所致也。”意思是说只要能做到内心平静，身上就不会感到热；一味贪图“风凉适宜”，就会埋下后患、积凉成疾。

这与道家的哲学思想非常吻合。道家追求“天人合一，崇尚自然”的生活态度，认为无论做人处世、待人接物还是幽居独处都要保持一种自然、平和的心境。

《道藏·保生要录·论衣服门》说：“是以暑月不可全薄，寒时不可极温。冬月棉衣莫令甚厚，寒则频添重数，如此则令人不骤寒骤热也。”它是说，衣服的厚薄要随着节令的变化而增减，夏季不能穿得薄透，冬季不能裹穿得太暖，增减衣物要循序渐进，不可贪图一时之快。道家《保生要录》云：“凡食，先热食，次温食，方可少餐冷食也。凡食太热则伤骨，太冷则伤筋。虽热不可灼唇，虽寒不可冻齿。”说过热过冷都不利健康，即使七月流火的大热天，也不可贪图凉爽。《千金要方·道林养性》更指出：“故善摄生者，常少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少

作业簿

林作

恨错难返

不知是否受到全球暖化或者什么厄尔尼诺影响，今年吹到香港的台风特别多，而且制造了不少如吊桶打烂窗户等令人咋舌的惊险场面。万幸我们的防风措施及救援人员相当给力，总算没有太大的生命伤亡。

虽然香港的“防风硬件”非常了得，但也需要软件的配合。遗憾地，每次打风时总有些“不怕死”的人去与死神赌博，风高浪急时去登山游泳，接受访问时还一副“I got this”的样子，表示：“游了几十年都是这样游，更何况有大风呢”，令人无奈。

到真的出事的时候，麻烦的又不是我们的警察和消防人员？也许他们抱着的心态，就像那个想在恶劣天气下登山但被警察阻挡的港女一样，“上山是我的权利，救人是你们的义务”。

今次台风，又有两位内地人士登山被困，连累大批救援人员通宵野外守候。可惜已经难返，不过令我十分欣赏的是，那位被困的男士登了一篇千字文，去向所有救援人员作出感谢以及道歉，作出深刻反省。但似乎网民不是好buy，很多人留言说：“道歉有什么用”、“虚伪”、“是不是请枪手写的呀”等等。

回想起之前因台风登山被困的人，基本上都是销声匿迹了，又何必再对一个肯公开道歉的人冷嘲热讽呢？似乎“内地”两个字十分触动神经，对很多人来说这基本上是原罪。这些“香港人”总觉得自己比内地同胞高人一等。对，也许教育程度、生活品味等的确稍胜一筹，但人的基本内涵品德，我完全看不出他们有什么值得自豪的地方。

恶，行此十二者，养性之都契也。”实践证明：道家这种养生观念是符合现代科学理念的，自然也被儒家和释家接受。

昨天一早，闺蜜打来电话，说她的年轻女同事的确得了“空调病”，因严重感冒住院了。医生说，长时间宅在空调环境下，强烈的温差伤害肌体，加之门窗紧闭、空气干燥，引发各种有害细菌滋生，就会出现头昏、鼻塞、打喷嚏、耳鸣、乏力、手足麻木、四肢酸痛、皮肤过敏和月经不调等症，严重的还会因呼吸衰竭而死亡。“‘空调综合症’的确不容小觑，从今天起我已将空调温度调高到27度，开一会停一会，适可而止吧！”闺蜜说。

我说，这就对了！顺便给她讲了余秋雨的故事来。我说，前些年一个盛夏，中国工程院院长、上海市市长徐匡迪在“火炉”重庆作过一个关于气候问题的演讲。徐匡迪说，上世纪80年代他任上海市文教局长时搞过一次高校校长沙龙，当时空调已在中国兴起，但上海戏剧学院院长余秋雨却说：“即使买得起空调也不会用，因为空调让人失去对自然的感受。人的一生，10岁以下80岁以上不知寒暑，剩下的70年很宝贵。冬天滑雪，夏天冲浪，不要让空调夺去了这些乐趣。”余秋雨还自爆猛料，说他家没装空调、也没有电热器，无论十冬腊月还是“桑拿天”，他都坚持伏案写作，冷了加件棉袄，踩脚踏，热了拿把扇子搨一搨，从来也不喝冷饮。徐院长接着说：“上海中医学院院长公开表态支持余秋雨，这位中医家说：‘人要尊重自然规律，夏天在家一定要流汗，赤膊穿短裤都行，流汗可以排毒；冬天在家就多穿几件衣服，稍微冷点有利进补、有助健康。’

从徐匡迪的演讲和余秋雨的掌故中，我们也不难理解“心静自然凉”的奥妙了！最近读报，得知美国和日本医学家曾做过周密科学实验，得出的结论是“安静有利于散热降温，身体也就凉爽起来”，美国人还把这一研究成果发表在《全美科学院学报》上。这个结论与“心静自然凉”的中国古训可谓不谋而合！诚如古贤所言：“避暑有妙法，不在泉石间，宁心无一事，便是清凉山。”

演艺蝶影

小蝶

我和加明叔叔有个秘密

加明叔叔走了。知道这个消息的当晚，我半夜醒来也想起了他。三个月前还和他见了两次面，他仍然可以连续谈上多个小时的话，又表演木偶给我们看。七月底，我寄了一张生日贺卡给他，但没有收到他的回覆。到再收到关于他的消息时，他已于八月二十八日返了家。

一九五七年，香港首间电视台丽的映声开台。加明叔叔本是一位中学老师，却是玩音乐、木偶、魔术的天才，应“丽的”负责人潘朝彦之邀表演木偶。加明叔叔本名王义存，又名王曦，潘朝彦给他取了洋名Calvin，他的节目名为Calvin's Corner，则将他Calvin译作加明，因为他很喜欢圣诗《赶快工作夜来临》，遂从诗中一句“阳光渐加明亮”取名。在节目中，他借着表演手偶向小孩介绍交通安全知识，又表演大闹天宫，“马骝仔”、“尖鼻仔”等布偶都是无数香港人的集体回忆。那些年，凉茶铺都坐满了人，为的是看加明叔叔的演出。

“丽的”在六三年增设英文台，加明叔叔一边教学，一边主持长寿节目《快乐生辰》，直至上世纪七十年代末，为“丽的”共服务十八年，每个周末带给

香港小孩子无比欢乐。之后，他一直为香港教育界耕耘，作育英才，在音乐、艺术方面更培育了不少人才。他热爱工作，精力无穷，即使八十多岁时，仍然指导和统筹中小学生参加音乐比赛。他的儿子王者匡，即大家熟悉的Harry哥哥克绍箕裘，亦是音乐家、魔术师和儿童节目主持人，是现时香港小孩的偶像。

我相信我与加明叔叔是有缘的。最近，我为某机构做一项访问多位电视前辈的工作，我建议必须访问加明叔叔。负责人本来不知道这位前辈的存在，听到我的推荐后立时惊为天，迅即约我到加明叔叔的住所拜访他。

那个下午，加明叔叔、他的妻子Mandy与Harry哥哥热情款待我们。我坐在加明叔叔身旁，听他从儿时谈起，也看他父子二人一同表演木偶。九十四岁的老人还可以一心多用，双手各玩着一只布偶，口中还可以第三者身份旁述，难度甚高，而他却应付自如，一派大师风范。

我自小便知道加明叔叔。母亲的同乡唐阿姨是加明叔叔的教友，母亲也是一名劳美教师，年轻时曾陪伴唐阿姨到教会帮忙做手工，所以认识他。我问加明

叔叔可记得唐阿姨，他说“非常记得”，连Harry哥哥也记得。跟着，我在他耳边说了一个故事，但告诉他这只是我和他之间的秘密。他听后觉得非常奇妙，兴奋得哈哈大笑。

到访问那天，他们一家三口到录影室。加明叔叔一口气对着镜头，流涕说他从出生到近年头的情景，头脑清晰和记性之佳令人惊叹。我送他上车时，赞扬他已经可以位列“天宇第一号”，哄得他开心不已。没想到他在车内跟我挥手，却是我最后见他的情景。

我还记得我在他的家门前，他一再叮嘱我要再探望他。我肯定地答应了，亦相信自己一定会做得好。可惜，他返家的步履比我动身探望他为快，我的诺言不能兑现了。我想起我和他之间的秘密，心头既暖还酸。



加明叔叔是个玩木偶、魔术的天才，曾在“丽的”表演木偶。作者提供