

看不夠馬特洪峰

第一次爲了欣賞與感受一座山，分別於夏季和冬季專程飛到瑞士再輾轉近四小時火車來到策馬特這個能讓人停下來與靜下來的人間仙境。

馬特洪峰（Matterhorn）矗立於瑞意兩國的邊界，因其四面錐體的獨特形態成爲阿爾卑斯山脈中最著名的山峰。雖然海拔四千四百七十八米的馬特洪峰並不是阿爾卑斯山脈中最高的，但其岿嶮陡峭的峰貌威嚇並又吸引着無數登山者前來挑戰與膜拜，亦是世界上最多攝影師鏡頭裏的山峰。香港所有超市都有售的產於瑞士的黃金三角形朱古力 Toblerone 包裝上的品牌 logo 就是馬特洪峰。

運氣好的旅人們下了火車的第一件事就是走到市內的馬特河邊，抬頭仰望遙屹在遠方的馬特洪峰。馬特河是流經策馬特的一條彙集着冰河雪水的終年奔騰不息、遠看呈現牛奶色但捧起來非常清澈的河，生命力旺盛。

在天氣好的清晨朝陽初生之時，錐狀的山頂會折射出冶鐵時迸發出的金屬光芒，人們稱之爲「黃金日出」。可謂和去冰島看極光一樣的可遇不可求。

多虧瑞士人引以爲傲的鐵路技術，遊客們從策馬特搭乘三十四分鐘的高山火車就能來到三千八十九米的觀景台，展現在眼前的是阿爾卑斯山區最大的冰川及縱橫瑞士、意大利、法國的超過三十八座巍峨的山峰全景。如果是早晨上山，陽光從馬特洪峰的對面照射過來，這時看到的馬特洪峰是明亮的暖色。到了下午，太陽從馬特洪峰背後落下，這時的山峰則是冷酷的黑灰色。人類發明出迷人、壯麗、無與倫比這樣的詞彙應該就是爲了表達面對如此巍峨峻挺的奇峰時感官的興奮與驚嘆吧。



▲在觀景台遠眺馬特洪峰

樂活
潘 少

逢周一、三、五見報



明晚金馬奔誰家

第五十四屆台灣電影金馬獎將於明晚在台北舉辦頒獎禮，與去年內地、香港電影大獲全勝不同，今年金馬獎的台灣電影與影人的成績突出，將是大獎的最有力競爭者。

最佳劇情片入圍的五部影片是台灣《大佛普拉斯》、《血觀音》、內地《輕鬆＋愉快》、《相愛相親》、《嘉年華》，《相親相愛》雖是內地投資，但卻是標準的張艾嘉電影，攝影李屏賓也是台灣影人傑出代表，可謂內地與台灣勢均力敵，港片則缺席。最佳劇情片的入圍名單，正代表了今年金馬的風向。這五部年度華語最佳影片中，被提名單項最多的是《大佛普拉斯》，十項單項獎提名足見該片奪冠的綜合實力。內地入圍片中，我認爲《嘉年華》則不是黑馬的黑馬，因爲該片早就入圍威尼斯國際影展，水準公認，獲獎情理之中，但能贏得《大佛普拉斯》則需天時地利人和。由於張艾嘉自身就是金馬獎主席，她出任此職務時就明確了她自己創作的影片也無需避諱評獎，佔盡地利

雁南飛
楊勁松

逢周一、三、五見報



天生懶人？

生理學家指出，我們每天適度運動累計三十分鐘，做到稍微出汗、心跳達到自己年齡所對應最高值的百分之七十，每周運動五天，能給身體健康帶來很大的好處。女人患乳腺癌、男人得前列腺癌的機率能降低百分之二十四，患老年失智症、帕金森症、心血管疾病的機率更能下降一半以上。不過，幾年前科學家在八千多名五歲到六十歲的美國人中進行調查時卻發現，其中運動量達到以上標準者只有百分之二點五至百分之三。

人類學家曾經提出，人天生就不愛運動。因爲從進化角度看，遠古時期食物匱乏，如非出於採集、狩獵獲取食物的必要，沒人會無謂浪費體力。科學家在小白鼠中進行的實驗也發現，基因對是否好動有百分之四十到百分之七十的影響。

但如今畢竟不是遠古時代，遺傳基因也並不意味着我們平常運動與否是上天注定，無可更改。科學家發現，對未成年人來說，環境的影響最大；空氣質量好不好，父母是否支持，朋友是否愛運動等因素遠比基因重要。成年人受基因影響較大，但要是從小養成運動的習慣，也可以扭轉基因的傾向。而且，飲食習慣對運動量也有影響。高脂、高糖的飲食會讓人昏昏欲睡，不愛運動。適量減食，只要不餓到脫力，反而能提高運動的積極性。

美國人整日爲減肥煞費苦心。每年各種節食奇方層出不窮，賣得也異常火爆，但效果往往不盡如人意。絕大部分人減肥後一年到五年內都會反彈。以上提到的研究發現證明保持身材、保護健康是個綜合工程，不是單靠只吃蘋果或完全不吃主食就能可持續性發展的。平日要是能注意飲食健康平衡，適量運動，保持心情愉快，不說做到身材出衆健美，至少能減少肥胖症患者人數，給個人生活減負，也爲國家醫療費用減負。

墟里
葉 歌

逢周一、三、五見報



美麗的心 無可取代

三好集
潘金英

blog.sina.com.cn/u/3232962857
逢周二、三、五、六見報



近日看觀塘劇團和青少年服務處合辦的音樂劇《無可取代的美麗》，據稱由真人真事取材編成，難怪演員演出充滿感情，觀眾看得投入兼反應熱烈！

此劇中的四位暴風少年，面對各種生活困境，身心不平靜、援交失戀、未婚懷孕、混於黑幫無法脫身等……虧缺纍纍的四個「廢青」，受盡壓力、煩惱無力解除；通過劇中發展，深入探討責任與生死、人與人的困厄羈絆、關愛如何跨越成長的生命故事，引起共鳴。

戲中一幕，四個主人翁發現了一部手機，手機是一直陪伴及開導他們的深宵社工顧導師（

KOO Miss）的！四人擔憂害怕顧導師因有「廢青」自殺而失落、鬱結求死，爲之震懼；雖本不相熟卻像磁鐵相吸似的黏合成群，聯手尋找顧導師下落。在這深宵陰森之夜，他們回想起顧導師與自身的成長點滴……本來會上演一場場「廢青」悲劇，但顧導師爲這些心靈破碎的少男少女，付出無比關心、耐心和信任，在人生縫隙間力施援手，教他們重新做人，重拾勇氣改過自新。

四人誓不放棄、手捧那手機



徹夜在墳場墓地中尋找顧導師，恐一旦放棄，可能她也有失望赴死之危險！「死亡」兩字似不遙遠……

究竟顧導師曾用什麼方式，能在這些夜青生命中喚起正面作用？

我想，正是她那份「救得一個有一個」的使命，對他們不離不棄的愛和關心、寬恕及鼓勵，筋疲力竭仍不改其志，以生命影響生命，才有力量深深打動這些誤入歧途的迷惘少年。

劇終前他們幸能尋到顧導師，也在尋覓過程中找回自我。這些年輕人縱使人生不夠光芒，但確有自己的微光；從 KOO Miss 她那「無可取代的美麗」心懷及言語裏，深刻地改寫了「廢青」的生命，她改造了一個個「無可取代的美麗」新青年，藉劇中人的故事和歌聲，帶予觀眾種種教育上的反思，參與演出的年輕演員亦真切表示有深刻感悟。

清代圖書

集四部書。刻書之數，以康熙、乾隆兩朝爲多。道光以後，隨着清室的衰微沒落，刻印圖書的數量，大爲減少。殿本書籍以康熙一朝所印爲最精美，其中有許多是用軟體字（楷書）刻的，紙張都是最潔白堅韌的上等開化紙，如《御定全唐詩》和《七經》等。其實根據康熙皇帝命令編製的書，如《康熙字典》、《淵鑑類函》、《經籍纂詁》、《駢字

「奶油小生」和「小鮮肉」

演技乏善可陳、更無陽剛之氣的男演員爲「奶油小生」。這兩個稱呼經觀眾的點讚，一時嚴重地打擊了像唐國強、郭凱敏等一批漂亮的男演員，但也促成了他們反思、改進演技。

事實證明，當時的討論是有意義的。後來唐國強塑造了諸葛亮、毛澤東等一系列影視新形象，演技比「奶油小生」時期有了質的飛躍。

今天的內地影、視壇，年輕漂亮的「小鮮肉」一抓一大把，他們大量地參加了電影、電視劇的演出，選成了廣告及綜藝節目搶手的表演嘉賓。他們面孔曝光率很高，擁有固定粉絲，所以片約不斷，片酬越來越高。但問到有哪些代表作，有什麼表演特色，觀眾實在答不上來。

許多「小鮮肉」在訪談節目中，都暴露

出文化知識的薄弱，個人修養的不足。有的更是一朝得意，語無倫次，把作品成功的功勞全記在自己頭上。有的在片場只關心鏡頭裏自己的面容美不美，嫌台詞長便自行修改，和別的片約撞期便找替身給個背影……更有的是例牌遲到，拍攝時敷衍了事，或頤指氣使耍大牌。

年輕演員成長中有不足不奇怪。但要明白：在這一行靠臉蛋吃青春飯不能長久。至少他們應向上一輩的「奶油小生」學習，被批評後痛定思痛，要有一番醒悟和提高。

人與歲月

凡 心

fanxinw@hotmail.com

逢周一、三、五、日見報



小城星光

聲》或《長恨歌》都很受歡迎。其實他的成名作是舞台劇《南海十三郎》，他亦曾任香港話劇團的首席演員，在多個劇目擔任主要角色。另一位飾演魏博先生的楊英偉，平時在電視節目經常扮演諧趣角色，但他在舞台劇多擔演男主角。多年前在話劇《笑傲江湖》飾演令狐沖，憑着高大的個子、靈巧的身手，於舞台上大耍功夫。至於飾演史賽門的大胖子劉錫賢，最爲觀眾熟悉的首推電視劇《我來自潮州》，但他也是出身於舞台，近年於話劇《八百比丘尼》飾演殘酷的日本將軍，其具分量的形體鎮壓舞台，令演出出色不少。

其實在外國演藝界，不少演員都是同時遊走於電視電影和舞台，盡力於商業和藝術

之間保持均衡發展，務求在事業上爭取最高利益，但亦可追求藝術成就。《小》劇飾演吉太太的李司棋，便是本地演藝界的最佳例子，她於電視劇《真情》或《溏心風暴》的角色，可說深入人心，但她偶爾亦會抽空參演舞台劇，多年前便夥拍 King Sir 演出《金池塘》，二人飾演一對老年夫婦，面對生命的盡頭仍然積極樂觀，不離不棄。

文藝中年

輕 羽

cloud.tkp@yahoo.com

逢周一、三、五、日見報



夜讀古醫書的啓示

爭壓力大，我每天給她煲一碗參湯喝，可以增強體質。看看名醫徐靈胎怎麼說的呢？「先破人之家，而後殺其身，人參也。夫人參用之而當，實能補養元氣，拯救危險。然不可謂天下之死人皆能生之也。醫者之所以遇疾即用，而病家服之死而無悔者，何也？蓋愚人之心，皆以價貴爲良藥，價賤爲劣藥。」

一位慈愛的外公說，五歲的小外孫羶薄、瘦弱、抵抗力差，他託人到青海，弄了一些貨真價實的冬蟲夏草，讓小外孫吃，想他盡快地強壯起來。可金代醫家張子和偏偏這樣講：「富貴之家，衣食有餘，生子常夭。貧賤之家，衣食不足，生子常堅。貧家無財少藥，故死少；富家有財多藥，故死多。」一位中年人說：事務繁忙、疲憊不堪，

靠吃六味地黃丸來保養。可名醫李梃說：「戒欲養精，正思養神，則滋陰凝神等湯，又何用哉？」

黃凱鈞說得好：「養生以不傷爲本，行不疾步，耳不疾聽，目不極視，坐不極久，卧不極疲，先寒而衣，先熱而解；不欲極飢而食，食不可過飽；不欲極渴而飲，飲不可過多。」

我以爲，恬淡的心態，簡單的生活，充實的人生，才是最上乘的養生。

醫趣錄

榮汝成

逢周五、六見報



女人補氣血

坐在養老院的排椅上曬太陽閒聊，母親的陪護對我說：「女人一定要補氣血，每早打兩隻蛋，放幾粒紅棗枸杞，燉上一碗，吃了真的好的，你可以試試。」

她是廣東客家人氏，她說家鄉女人都懂得補氣血。我贊同她的說法，氣血是人體存在的根本，對內臟器官外在形態均影響甚大，特別是女性，生兒育女後身體有損耗，應適當進補，不過，每早兩隻蛋，是不是多了點？

陪護年近五十，面部略顯蒼老，但精神氣很好。她拍拍旁邊一架輪椅的扶手，問我坐在輪椅上的婆婆多大歲數？那婆婆眼定定望向我，只見她臉上手上長滿老斑，嘴唇乾得像兩張麵片，身體瘦小，我便答曰：「九十？」「一百零二。」

「啊！要人餵飯嗎？」「不用，除了走路不行，其他樣樣自己做。」

陪護又轉而說起我母親：「看你媽現在的身體，會長壽過她。」母親沒啥反應，她正忙着看熱鬧，因爲那天院內正進行火警疏散演練，所有院友都被帶到樓外，一起上消防課，老人們看着工作人員笨拙地抱起滅火筒，對着一桶大火噴白霧，覺得好玩，都挺開心。

陪護又告訴我哪幾位是過百歲者，舉目望去，她們的身體似乎不比那些七、八十歲的男院友差，我不禁問道：「難道她們年輕時都有補氣血？」陪護說：「那肯定是的，氣血不虧才會活這麼久。」

紅塵記事

慕 秋

wusiupikwa23@yahoo.com.hk

逢周一、三、五見報



星光心影

陳焯舜

逢周五、六、日見報



慶。在振興文教必先刊刻書籍的大前提下，各省皆有反應。於是杭州浙江書局、蘇州江蘇書局、武昌崇文書局、長沙思賢書局、濟南山東書局、廣州廣雅書局，以及江西、河南、天津、蘭州等官書局，相繼而起。

（上）