

## 訓練有法 實現運動目標

物理治療師 方曉輝



保持恆常運動，有助促進心肺功能，亦會為身體帶來各種好處。在日益普及的

健康教育下，很多朋友都放棄不良的生活習慣，開始轉投持續運動的行列。但對於一些心肺功能本身較差，又或者有長期病患的朋友，礙於未經過適當的訓練，一下子就要身體承受突如其來、超出身體負荷的運動量，就可能會弄巧反拙，造成傷害。為此，美國運動醫學會（American College of Sports Medicine, ACSM）就提出運動處方的概念，指為特定目的而設計、與健身有關活動的具體計劃，其通常由健身或康復專家為客戶或患者設計。運動處方針對為不同類型人士，制訂包括「運動類型」、「運動強度」、「運動時間」、「運動頻率」與「逐步進展」等五個部分的計劃。配合不同人士在動機、個人能力和興趣的基礎上，更有可能地成功實現的運動目標。

用以減重為運動目標的人士為例，帶氧運動就會是最常被使用的運動類型，因為帶氧運動可以顯著增加熱量的消耗，同時又可以減少心臟病和糖尿病等慢性疾病的風險。急步走、慢跑、游泳、跳繩及踏單車等都是不錯的選項。而運動強度方面，就體重控制而言，熱量消

耗會比運動強度來得重要。但基於體適能和健康之間有相當程度的關連，因此處方亦會建議病人除了考慮消耗的熱量外，同時要進行適量較高強度的運動，才能有效促進健康體能。

至於運動頻率及運動時間，肥胖人士需要達到大約每周三百分鐘或是二千至二千五百卡路里的運動量，才可以達到長期維持體重減輕的效果。運動時間一般建議在運動時分成三個階段，第一為熱身運動，約五至十分鐘，第二是較為激烈的主要運動，約三十至四十分鐘，第三為緩和運動，約十分鐘。運動人士經常忽略第一和第三階段，因此造成運動傷害或是出現運動後肌肉酸痛的情形，造成無法繼續運動，所以在運動時留意要做到這兩部分，避免發生運動傷害。

肥胖人士可能長期處於無運動狀態，因此不管是運動強度、時間及頻率都無法達到應有水準，若強制要求達成，可能造成反效果，讓其對運動產生反感，因此會建議相關人士循序漸進。當運動一段時間後，體能狀態變好，原本的運動強度就可以向上調整，達到更有效的運動。

當然，運動處方並不可以一概而論，因為不同人士的體質各有不同，而運動處方極具針對性，當中涉及一系列檢測及評估，有興趣人士可以諮詢專業意見。



中五升中六那年的暑假，我找到了人生第一份工作，就是在一個商場內，當歐化燈飾陳列室的店員，店內的燈如繁花艷麗。忘記了自己是怎樣找到這份工作的，可能是從報章看到廣告。

燈，掛在天花上，倒影是鑽石；光，把太陽和月亮都烤溶了，散落一地。我每天上班都極享受這一片大光海，還有一位姐姐同伴，她已經在這兒當店員一年了，樣子甜美，很有秀氣。她熟悉店務，我什麼都不用擔心，只管享受工作。

陳列室很大，位於尖沙咀，所以外國遊客

## 燈飾推銷

陳見梅

特別多，他們都喜歡訂購《歌聲魅影》歌劇開場時會墜下來發生巨響的那種水晶吊燈，都打包寄回家。他們說，在香港買便宜太多了。於是我對於這些有能力一擲萬金買燈的外國人發生興趣了，便開始與他們瞎聊。從天氣到家事，他們都很喜歡告訴我。後來發現，原來店子在我來工作之後，生意好轉了。在我感覺生活無比快樂時，遇上晴天霹靂，店員姐姐被解僱了。

有一天早晨，她靜靜地告訴我，她快要離開了。快樂的時光老是這麼短暫，我問她店裏之後只剩下我一人怎辦呢？交易和結帳所有的事我都不懂。她還安慰我說，二老闆會多上來店面。

# 戴望舒的「附敵」問題

趙稀方



一九四六年，《文藝生活》光復版二期及《文藝陣地》光復二號同時刊出了一份由何家槐、黃葉眠、陳殘雲、司馬文森等二十一人聯合署名的「留港粵作家為檢舉戴望舒附敵 向中華全國文藝協會重慶總會建議書」。文中認為「戴望舒前在香港淪陷期間，與敵偽往來，已證據確鑿（另見附件）」。

「附件」有三份：一是一九四二年一月二十八日偽《東亞晚報》所載，戴望舒任「香港佔領地總督部成立二周年紀念東亞晚報徵求文藝佳作」「新選委員會」委員；二是昭和二十年八月十日發行的偽文化刊物「南方文叢」第一輯一本，上面載有周作人、陳季博、葉靈鳳、戴望舒、黃魯、羅拔及敵作家火野葦平等文字。三是剪貼戴望舒為一九四四年九月一日在香港出版的羅拔高《山城雨景》所寫的「跋山城雨景」。

戴望舒很悲憤，他在「我的辯白」一文中說：「我沒有寫過一句危害國家民族的文字，就連和政治社會有關的文章，一個字也沒寫過。」在文章的最後，戴望舒仍然強調：「我在淪陷期的作品，也全部在這裏，請諸君寬宥。」既然如此，我們不妨考察一下戴望舒在淪陷期間的寫作，在此基礎上才能對戴望舒進行客觀判斷。

戴望舒一九四二年三月入獄，五月出獄後到大同圖書印務局工作。一年以後，他開始在葉靈鳳主編的《大眾周報》上發表文章。不過，他寫的是「廣東俗語圖解」，是語言民俗類的短文。一九四四年一月三十日，葉靈鳳主編《華僑日報》「文藝周刊」。這是香港淪陷後出現了第一個文藝副刊，「文藝周刊」發行了七十二期，至四五年六月十七日停刊。由於好友葉靈鳳的關係，戴望舒開始在這個副刊上發表作品。一九四四年十二月，戴望舒開始為日本人辦的官方報紙《香港日報》「香港藝文」欄目寫文章。一九四五年，戴望舒應邀主編《香島日報》的「日曜副刊」，時間是七月一日至八月二十六日。考察戴望舒服在《華僑日報》、《香港日報》和《香島日報》上發表的文章，我們發現，這些文章多是迴避現實之作：一是返回古代的讀書雜記類文章，戴望舒潛心回到中國文學史，考訂中國古代小說戲曲。尤其在日方刊物《香港日報》發表的文章，尤以學術為主。在當時的環境下，這不失為一種安全的寫作方法；二是走出國門的介紹外國文學類文章，如《記馬德里的書市》、《巴巴羅特的屋子——記都德的一個故居》、《巴黎的書攤》等，這也是不涉及時政的；第三是戴望舒的詩歌創作及詩論，這些詩歌或者反映詩人在監獄裏的非人待遇（《等待》），或者反映詩



▲戴望舒在香港淪陷期間是具民族氣節的

資料圖片

人在婚姻家庭及個人生活的感懷（《過舊居》）等等。

真正能夠代表戴望舒思想的詩歌，是他秘密寫下，而至戰後才公開發表的詩作，如寫於一九四二年四月二十七日的《獄中題壁》（發表於一九四六年一月五日《新生日報 新語》），寫於一九四二年七月三日的《我用殘損的手掌》（發表於一九四六年十二月《文藝春秋》三卷六期），這兩首詩抒寫詩人在日本人的牢獄中的遭遇和感受。詩人雖然受盡苦刑折磨，但並沒有屈服，並深深地懷念祖國，懷抱勝利的信念：「我把全部的力量運在手掌，／貼在上面，寄予愛和一切希望，／因為只有那裏是太陽，是春，／將驅逐陰暗，帶來蘇生，／因為只有那裏我們不像牲口一樣活，／蟻一樣死……／那裏，永恆的中國！」至於詩人自己，他已經做好了心理準備，為國捐軀，「在日本佔領地的牢裏，他懷着的深深仇恨，你們應該永遠地記憶。當你們回來，從泥土掘起他傷損的肢體，用你們勝利的歡呼把他的靈魂高高揚起。」這幾首詩是戴望舒前期現代主義詩歌的昇華，是他詩歌的高峰，也是香港淪陷時期文學的最高峰。

何家槐等二十一人所檢舉的戴望舒的第一個根據，是戴望舒為一九四四年為羅拔高《山城雨景》所寫的「跋山城雨景」。羅拔高係盧夢珠的筆名，長期在《華僑日報》任職，並曾經參加東京「大東亞文學者大會」，回來後在《華僑日報》上刊載《東遊觀感》。據戴望舒在辯白中所說，他為此書寫序是被迫的，「如果敵人的爪牙要求我做一件事，而這件事又是無關國家民族利害的（如寫小說集跋事），我能夠斷然拒絕嗎？」除戴望舒外，葉靈鳳也為此書寫序，這大概與他們同在《華僑日報》工作有關。在此種環境下工作，「被迫」是不免的，關鍵看文章內容。這篇跋寫得較短，開始

二老闆是個男的，其實亦是僱工，但他是店長，可以分佣金。他的個子很高，長髮，身上穿戴的都是設計師的品牌。我問姐姐，為何他們如此狠心待她。姐姐說，老闆不喜歡她沉默寡言。我心裏一沉，她是王家衛電影中的張曼玉，有何不好呢？

夏天的光陰好像賽跑高手一樣，已經超越我，快到達終點了。我算一下自己所賺的工資，已經足夠購買考大學用的「天書」，我便向店長請辭了。姐姐走了沒多久，我又離開，我感覺對不起店長。從請辭那天開始，我不敢再直視他。他仍然希望我留下來工作，我唯有說，其實我從上班第一天開始便沒有打算發展零售業。

## 閒話開學日 怡 人



走過了仍帶童稚之趣的小學，到中學時，學子如我便沒有了那一份灑脫。未完成的作業，即將轉變的作息時間，繁重的學業任務，都成了我抵觸開學的理由。不同於小學，即使上學的時候，也可以睡到近七點。中學有了早自習的緣故，每天已是很少有機會，在上學的路上與朝陽邂逅。

早起，晚睡，沉重的學習任務，讓睡眠成了一件很奢侈的事情。印象最深刻的，便是中學時，隨着下課鈴聲的響起，下面的學生已是整整齊齊地趴了下去。十分鐘的課間休息，用來補充睡眠自然不夠，不過也倒是可以讓漸漸發沉的眼皮，獲得一絲喘息的機會。被缺少睡眠折磨久了，對假期的渴望，就更多了幾分。暑假，天亮得早，可是我們還是選擇沐浴着陽光，在夢境裏徜徉。難得又睡懶覺的機會，自然要好好珍惜。好在父母也體諒我們平日裏的辛苦，所以看到賴床的情況，也不會多說什麼。

中學的假期，作業當然少不了但也已經多了些叛逆，老師的話，不再是我們安排生活的金科玉律。作業，會寫的，但是全部完成，記憶之中好像從未有過。家鄉的記憶，一般都選擇在前一天的晚自習開學。所以，這幾個小時的時間，便顯得尤為珍貴。因為，我們需要它來補作業。寫肯定是沒時間了，唯有簡單粗暴的複製黏貼，才可以完成老師們交代的任務。於是，整晚，教室裏都是一片嘈雜的聲音。——「數學寫了沒？」

——「寫了」  
——「快借我抄抄」  
——「給，這是數學作業。你

把英語，給我看看」……  
這樣的小動作，老師們是看不到的。時隔多年回憶起來，也是感慨萬分。沒想到班級裏最互相幫助的時刻，竟然會是開學時的那一個晚自習。

再後來，到了大學，開學二字就又變得輕鬆了許多。畢竟，平日裏的上課時光，也並不勞累。唯一讓我們有理由抵觸開學的，恐怕就是那一場不遠千里的跋涉吧。我是江浙人，大學在北京，距離上倒還算不上太遠。但同學中，有來自海南的，她的上學之路，可就真的堪稱長途跋涉了。

其實大學時候，對於開學也是有着一份憧憬的。不是因為校園裏多了些來自五湖四海的同學，而是能夠有機會品嚐到來自祖國各地的的美食。這大約算是一個不成的習慣吧，同學們返校時，都會帶些家鄉的特產。所以，開學時，總不喜歡在宿舍悶着，而是要厚着臉皮在樓道裏轉悠一圈，美其名曰慰問同僚，實則是查驗那些藏在行李中的小零食。武漢的鴨脖，雲南的桃花餅，內蒙古的油酥茶，都是那個時候才第一次嘗到的。

告別校園，已經有一段日子。開學這樣的大事件，是無緣再去體驗了。那隱藏在面容之下的百般情緒，現在也是淡忘了許多。每一段路，都是難得的經歷。開學也許從來都不是一件開心事，不過那一天認識的新同學，有很多卻成為了我們可以記憶一生的朋友。幸或不幸，也只能因人而異了。（下）



再來說說「最有煙火味的中山」。毋庸置疑，哪一個人、哪一個城市都有煙火味，但偏偏中山的煙火味顯得最濃最濃。

最具證明的，就是中山人最講究做菜，最講究吃。有人說，中山菜，加上順德菜，就是廣府菜，如此，中山菜就應該是廣府菜的鼻祖。中山人會做菜是出了名的，各式菜式做得出神入化。比如，一九一四年，中山的華僑將美國的良種鴿子帶回來，與當地的鴿子雜交，培育出了石岐乳鴿，由此做出了石岐乳鴿這道佳餚，至今已經一百零四年，成為了中山聞名遐邇的第一菜，每年要生產五百萬隻。中山人的吃也是出了名的，這裏的人可以從早吃到晚，而且吃得多，且大都是家庭消費，是市民消費。想當初中央電視台記錄頻道的負責人來中山，《舌尖上的中國》這個選題就是本人與他介紹中山菜的時候確定的，接着第一個作為「舌尖」系列上央視

播出的地方美食紀錄片，也是我們中山的《味道中山》。俗話說民以食為天，中山人確實是真正把吃當作了天大的事情的。試想，一個注重美食的人，一個注重美食的城市，一定是十分珍惜生命、注重生活的人和城市，同樣也會珍惜他人、尊重其他城市。正因為熱愛生活、珍惜生命，所以中山人憂患意識強而敢闖敢幹，中山早已經是全民創業、萬眾創新，因此中山的民營經濟佔了GDP的百分之九十以上。他們選在三百多年前就開始漂洋過海、闖蕩世界。這樣的人，這樣的城市，煙火味不濃才怪呢！

最後說說「最有文化味的中山」。中山有着典型的鹹淡水地理，珠江八個出海口，有五個從香山地區流過，與南海，與伶仃洋、太平洋交融碰撞，由此產生了一種特別的鹹淡水，也由此產生了鹹淡水文化。中山（

## 「三味」中山

丘樹宏

香山）人最早感受到海洋文化和藍色文明，最早走出中國看世界、又最早從世界回望中國，因此這個地方才成為中國近代史和近代文化的搖籃。她搖出了一代偉人孫中山，搖出了以孫中山、鄭觀應、容闓、楊殷等為代表的一支偉大的隊伍，搖出了以「三民主義」、「敢為天下先」、「盛世危言」為代表的偉大的思想。從政治、經濟、文化、教育、商業、軍事、體育等各個方面，中山（香山）都出現了為近代和當代中國作出開天闢地式貢獻的重要人物，從而使這個地區形成了極富歷史標誌性意義的香山人文。毛澤東主席和習近平總書記在談到孔夫子的時候，都這樣特別地表述：「從孔夫子到孫中山……」。孔子與孫中山，是中華優秀文化最為重要的兩個代表，而作為國家和民族命運的孫中山文化，則是既代表了中華優秀傳統

文化，又因為吸納融合了世界先進文明而更具未來意義。孫中山文化和香山人文，浸潤和影響着今天的中山和未來的中山，全國最早獲得聯合國人居獎、改革開放早期珠三角的「四小虎」之一、首批國家文明城市、國家歷史文化名城……無不生動而典型地詮釋着這一切。誠然，由於地域的狹小，今後中山的經濟總量排名，也許會往後移，但中山的文化底蘊卻不是那麼容易超越的。財富可以有暴發戶，卻不可能出現文化暴發戶；經濟發展十年、八年可以實現大躍進，而文化的積澱，卻需要兩代、三代人，甚至需要更長時間的努力才有可能實現超越。

人情味、煙火味、文化味「三味」，這就是我向王一鳴先生回答的作業。當然，這只是我個人的體會，充其量也不過是

「一說」而已，且不一定準確和全面，故而絕不敢代替任何人的看法，正所謂仁者見仁，智者見智。其實，每一個中山人，每一個來過中山的客人，心目中都有一個自己的中山，都會有自己對中山的評價的。包括王一鳴先生，相信他一定有了自己很獨到的答案，我們熱切地期待着能早日聽到他的高見。（下）

▼石岐乳鴿是中山市的特色佳餚

資料圖片

