

## 閃腰劇痛可能是椎間盤撕裂

脊骨神經科醫生 侯雪琳



### 楷和 醫心

可能很多人都試過搬動重物時「閃到腰」，瞬間感到劇痛並且動彈不得。出現這種情況時輕則可能是拉傷腰部肌肉，嚴重的就有可能

是因突如其來的外力而引發「椎間盤撕裂」。由椎間盤突出而起，持續惡化的病情就會令椎間盤外圍纖維層逐漸變弱，直至嚴重到一個階段時，打個噴嚏都有可能將椎間盤撕破。

脊椎由多節脊椎骨構成，每節脊椎骨之間的軟組織稱為椎間盤，起着緩衝的作用。椎間盤裏面是軟膠狀組織，稱為髓核。而髓核的外側有一圈圈具彈性的纖維層，作用是包裹並固定髓核，同時亦可以分配脊椎承受的外來壓力。當身體機能退化或長期姿勢不正確，例如久坐梳化、臥床等，會令椎間盤持續地受到不正當壓力，將髓核向外擠出。如果壓力持續，髓核就會逐漸逐層地將纖維層擠穿，與此同時，向外擠的髓核會

令椎間盤變形，使附近神經線受壓而出現痛症。這一系列的症狀就是我們所說的椎間盤突出。

椎間盤突出會隨纖維層的狀況而逐漸惡化，如果壓力持續，髓核組織就會愈突愈出，纖維層會因而一層一層地破損，逐漸變得愈來愈薄；直至一下突如其來的外力，就可以將纖維層完全撕裂，髓核液隨之流出，造成發炎及大面積的劇烈疼痛。

與腰部肌肉拉傷不同，肌肉拉傷的患者會清晰地感覺到單邊肌肉疼痛，能夠指出痛點所在，避免用力的話痛楚就可得以緩和；但椎間盤撕裂的患者就會即時僵硬，腰間感到大面積的劇痛，患者亦無法指出痛點到底在哪裏，連彎腰的動作都做不到。

即使配合治療，椎間盤撕裂亦需要較長時間才能復原，其間會持續感覺劇痛，甚至影響日常生活和工作。病向淺中醫，如果懷疑自己有椎間盤突出的問題就要及早求醫，最重要是，改善生活中不當姿勢。



### 閒旅人

上一次提及著名粵劇班政家李奇峰先生（奇哥），他在八十多歲的高齡下仍然積極參與八和會館的會務，給予很多粵劇藝術家莫大的支持。他是粵劇演員出身，小時因為香港被日本侵佔，為了逃難與媽媽及所有弟弟都跑到越南躲避。八、九歲已經進入當地的粵劇戲班工作賺錢，雖然賺得不多，他卻已經是家庭的經濟支柱。

當年生活再苦，都不及親眼目睹媽媽知悉父親在港罹難那般傷痛。有一天，晴天霹靂，有位戲班的叔父路過越南帶來噩耗。原來爸爸已經在港死去多時，他的媽媽聽後便

## 扛得住歲月摧殘的才華

陳劍梅

立刻吐血，並且病重。還以為這些事情只會出現在電影橋段中，原來真的會發生在現實生活裏。

李奇峰在成為班政家之前，經歷兩個讓他走上更成功之路的轉捩點。他在壯年的時候毅然放下戲班台柱的工作，移民美國做商人，多年努力下開闢了新的生意門路，奠定了豐厚的經濟基礎。第二次改變卻是意料之外的，因為，他想不到自己在美國培養的女兒，竟然心愛粵劇到一定地步，要放棄一切投身粵劇藝術事業。他心中有一千個不願意讓女兒演大戲，因為粵劇工作很辛苦，結果他還是全力支持愛女，還選擇回流香港，與她一起打拚。我想這就是他後來又轉投班政

的其中一個原因。

奇哥的班政生涯，其實從未中斷。他在美國當商人的時候，也沒有離棄粵劇。他還在美國策劃了第一次歐美巡迴粵劇演出。那些年間，他的女兒在孩提的時候遇上了粵劇，因而結下不解之緣。

在香港藝術節的安排下，奇哥與香姐（蔡艷香）一同談藝術人生及人生藝術，一字一句都語重心長。林語堂曾說，在藝術作品中，最富有意義的部分乃是技巧以外的個性。此話正好描述兩位前輩的人生藝術及藝術人生。他們身上的技藝，不單單是扛得住歲月摧殘的才華，乃是一種熱愛生命及粵劇的個性。

## 黃永玉：一路唱回故鄉

李 輝



### 這些老前輩

故鄉，一直是黃永玉先生文學的搖籃。

一九三七年秋天，南方的廈門。十二歲的黃永玉，自家鄉湘西鳳凰漂泊而來，就讀於廈門集美學校。開學之日，穿上校服學生裝去照相。照片上的

他，頭戴學生帽，背手而立，抿着嘴，平視前方，神情顯得鎮靜自如。他給家裏寄去照片，同時，還送給弟弟們一首詩：

太陽剛起了光芒  
在我的床上  
引起我的思潮  
我不願再在人海中彷徨  
只要回到我的故鄉鳳凰  
同着我那  
永厚、永前、永福、永光  
過着頑皮的景象

當年，由九歲的大弟弟黃永厚向弟弟們朗讀這首思鄉詩，七十多年後，年過八旬的弟弟仍能流暢地背誦之。他甚至說，每次朗誦，都想哭。詩句稚嫩，卻非遊戲之作，一個漂泊少年的真情告白，有着親人之間可以充分理解的詩的力量。

黃永玉自幼感受着故鄉瀟灑而出的文學氣息。在鳳凰成長的十二年，與文學相關的諸多元素：知識、情感、修養……一日日滲透於心。他出生於書香門第，其父母又均為接受新文化時代的知識分子。黃永玉識字很早，兩三歲即開始背誦古詩，繼而背誦四書五經。在背誦古詩、在聽前輩們海闊天空講故事的過程中，他接受着古典文學和民間文學的最初薰陶。這種薰陶，與自然界的美麗、風土人情的豐富性以及鳳凰的民間藝術氛圍，相輔相成，對於一種文學精神的形成，顯然起到舉足輕重的作用。

黃永玉說得好：

文學在我的生活裏面是排在第一的……文學讓我得到了很多的自由。敘述回憶錄的時候需要秘書，文學是不行的，它有文字語句的講究，有上下句音韻的節奏，有需要相當長時間才能夠醞釀出來的那種情調和氣氛，它不能光是講故事，它要進入情境進入角色，要集中精神，鴉雀無聲地促湧出來。

正是在故鄉與家庭的這樣一種氛圍裏



，黃永玉與眾不同的多方面文學能力得以孕育、滋長——他對語言極為敏感，每到一地，能很快地掌握當地方言，講故事時，可以維妙維肖地模仿不同人的聲音與語氣；他的記憶力令人嘆服，精於對細節的描述；他擅長觀察，尤對形象、外貌、景物、格局等有出色的把握與描述……

一九五一年，當黃永玉初現創作才華時，作家汪曾祺在香港《大公報》發表文章，認為黃永玉身上具有難得的天賦。由畫談起，又不僅限於此。汪曾祺寫道：「永玉是有豐富的生活的，他自己從小到大的經歷都是我們無法夢見的故事，他的特殊的好『記性』，他的對事物的多情的，過目不忘的感受，是他的不竭的創作的源泉。」（《寄到永玉的展覽會上》）黃永玉後來的創作拓展，他在繪畫與文學諸領域所取得的成就，生動而豐富地詮釋了汪曾祺的這一見解。

早在黃永玉舉家離開香港之前，沈從文曾於一九五〇年九月十二日致信黃永玉、梅溪夫婦。沈從文致信梅溪：

永玉將來還得到東北去走走，西北走走，看看雲岡敦煌，和黑龍江的黑土，鞍山大鐵礦，以及內蒙古包中的大小蒙古人，這一切對你們都需要，學畫和文學全需要。可得先有個準備條件，即把身體弄好。你們兩人都在健康上也努力。

（沈從文致梅溪，一九五〇年九月十二日）

如同沈從文之前在信中所建議的，黃



▲黃永玉套色木刻《阿詩瑪吹口哨》 作者供圖

◀二〇一九年六月五日下午走進荷萬堂，黃永玉先生與《無愁河的浪蕩漢子》第二卷《八年》合影留念 作者攝

永玉從香港歸來不久，他幾度走進東北大興安嶺森林，扎扎實實地一住就是幾個月，在伐木工人之間體驗生活，創作反映森林生活的木刻作品。他又走進黎寶齋，向老藝人學習傳統套色木刻工藝，之後，他到雲南少數民族山寨採風，一住又是幾個月，最後為長詩《阿詩瑪》創作出一組套色木刻插圖，這些作品，堪稱黃永玉五十年代的藝術精品。

故鄉與文學、藝術相關的一切影響、記憶，都在黃先生心底，它們是第一個場景的情感的、興趣的誘發與支撐。

九十年代初，黃永玉重新拿起筆，創作一部自傳體長篇小說《無愁河的浪蕩漢子》。主人公名叫序子（小名「狗狗」），原型即作者本人，小說中的朱雀城，即鳳凰古城。小說當然有虛構成分，但它們顯然是基於黃永玉兒時生活體驗的再創造。這頗能說明充滿文學氣息的家庭氛圍，在何種程度上可以讓一顆幼小的心靈感受到詩意的滋潤。十二歲之後，黃永玉漂泊前往廈門集美學校，在福建，一待就是多年。可以說，在《朱雀城》裏是湘西方言，在《八年》裏是閩南話方言。他的筆下，把故鄉的情結，漂泊福建、江西的故事，一一呈現出來。

《朱雀城》與《八年》已經出版，字數將近一百多萬字。

九十五歲的黃永玉先生，每個月仍在繼續創作，其精神狀態之好，難以想像！

## 倫勃朗——不朽的「叛逆者」

王 加



### 藝加之言

從二十歲時尚未形成個人風格，略顯匠氣的早期風俗畫《樂隊》，到整個展覽中最令我嘆為觀止、局部閃爍着金色光芒的二十四歲名作《耶利米哀悼耶路撒冷的毀滅》，倫勃朗從青澀到成熟的周期短得可怕，卻也側面印證了藝術創作絕對需要天才和悟性的鐵律。自學畫起便熱衷於宗教歷史題材的他，卻以生動傳神的肖像畫成功打入阿姆斯特丹的藝術市場且名利雙收。三年前創下倫勃朗個人拍賣紀錄的《馬爾丹·蘇勒曼》和《奧普金·高比特》夫婦像自然是展覽的焦點，而在同一展廳正對着的則是他晚年的群像經典《布商行會的事務們》。從細緻入微到傳神精到，倫勃朗的藝術生涯所經歷的是一個掌握技法並脫離技法的過程，實現這個進化步驟讓他完全超越了他生活的荷蘭黃金時代。

晚年的他捨棄了衣褶的精細、金飾的光澤和皮草的質感，用看似粗糙的筆觸勾勒出每一位畫中人的內心狀態，既有像《猶太新娘》中夫婦二人的含情脈脈，也能從他晚年自畫像中讀出他心中的苦澀、無奈與接受命運後的釋然。我個人始終認為，在倫勃朗去世至今的三百五十年間，沒有任何一位畫家能超越他的肖像畫，因為他不是畫外貌，而是在畫靈魂。

事實上，在賞罷「全倫勃朗」特展之後，另一個令我印象深刻的部分在於倫勃朗對個人創作



▲倫勃朗作品《布商行會的事務們》 作者供圖

風格近乎偏執的堅持與自信。他明知道集體肖像是「按人頭等價算錢」的，還冒着斷送職業生涯的風險，反其道而行之創作出顛覆群像傳統、被視為荷蘭國家藝術象徵的傳世之作《夜巡》。在「榮譽廳」近距離直面這幅荷蘭國立博物館的「鎮館之寶」，除了從人物外貌細節和動作已經可以看到倫勃朗試圖轉型，力圖傳神地表現人物狀態的調整之外；舞台追光般的燈光效果和、和真人等比的畫中人朝你迎面走來的現場感，是無論如何無法從書籍圖錄中感受到的。

他頂着家人的反對棄學從畫、從背井離鄉到譽滿歐洲、從迎合市場到嚮往落筆的自由而擺脫束縛，一生中不斷勇於放棄舒適區的倫勃朗選擇了一條畫家最難走的路。但這條路卻是正道，因為刻畫人性的美醜與善惡是一切偉大藝術殊途同歸的終點，不受任何時間和空間的束縛。可以說，他犧牲了對客戶的信譽和自己多年建立起來的地位，只為遵從內心所向，以自己認為正確的方式進行創作。儘管這份自信和堅持讓他晚年傾家蕩產，落得死無葬身之所；卻也正因此如此，他實現了個人在西方藝術史中難以撼動的地位，從畫匠成為了不朽巨匠。去世三百五十年之後，他仍在影響

着每一位習畫者，並感動着每一位觀畫者。本次展覽的策展人將其撰寫的圖錄命名為《倫勃朗，一位叛逆者的自傳》，當你通過這位繪畫大師的妙筆生輝真正走進其內心世界，你會認同「叛逆者」這一稱謂。（下）

## 北角情

代 恩



### HK 人與事

我對北角充滿感情，在這個小區成長，有不少難忘的舊人舊事。幾十年來，我見證了她由小上海變成小福建，漸漸到今天，成了印僑的新天地。

舊時的北角沒有今天的熱鬧，上世紀七十年代初，英皇道已有不少建於六十年代的高樓大廈。但渣華道，堡壘街，清華街，繼園街一帶仍有許多四層高的唐樓。聽長輩說五十年代南下的江浙人喜歡聚居在北角堡壘街及明園一帶的唐樓。直到六十年代南下的福建人開始在此聚居，江浙人才漸漸地遷出北角。

當年居住在英皇道後巷，靠近皇都戲院叫天宮台的地方，地點隱蔽，很多老北角可能未必知道那條小巷內有幾座連地庫在內一共五層高的唐樓。那裏環境清靜，唐樓寬敞開朗，我家住在二樓，一梯兩伙，五層共十伙人家，住了五戶福建人，三戶廣東人及兩戶上海人。福建人幾乎是菲律賓華僑，家眷中有幾位末代的纏腳老太

太。後來對門的上海人搬走後，住進了一戶操山東口音的夫婦，平時少打招呼，不時見到許多貌似學者的客人到訪。一次偶然的在報刊上見到夫婦倆接受媒體訪問的相片，才得悉夫婦倆是某知名報刊的總編及浸會學院的教授。天宮台卧虎藏龍，有南下的畫家，音樂家，大裁縫，過氣導演，也有畢業於歐洲，卻在本地未考獲執照的醫生。

踏入八十年代，渣華道幾棟高樓大廈相繼落成，我們的家，因此再也望不到大片的天空。不久之後，天宮台的唐樓開始被財團一間間地收購，居民也先後遷出，我們住到期限的最後幾天才依依不捨地離開。大多數的福建鄰居，他們不會遷往別區，始終眷戀北角，很多搬到剛入伙的城市花園與富中心。住在天宮台的那些年，與福建鄰居結下了不解之緣，至今仍有交往，他們大都勤勞樸實，念舊，重人情味，家庭觀念強。很多第三代小孩，在家

還願意與長輩講家鄉話，即使音調已帶廣東腔。福建朋友大多孝順長輩，他們不輕易將家中長者送往老人院，哪怕老人家已百病纏身，不良於行。那些舊鄰居，在北角半山區有數層豪宅收租，但自己仍留守舊居，過着舊日模式的簡樸生活。現代人可能會覺得不可思議，我卻因此對他們多了一份敬意。

北角有我許多美好的回憶。當年有一間著名影樓「蘭心照相」，在那裏留下我許多青春倩影。著名食肆北大菜館，上海喬家柵飯店，客家醉瓊樓，都是假日同長輩親戚們聚餐的好地方，可惜早在八十年代初已結業。載着我許多浪漫回憶的蘆莎西餐廳，新都城咖啡廳也已結業三十幾年。陪伴我一起成長的只剩下新光戲院，皇都戲院，華豐國貨及新都城百貨，還有那留下母親足跡的春秋街街市。今天的新光戲院已易名為「新光大劇院」，專門上演粵劇。而皇都戲院早於一九九七

年結業改為桌球會。雖然戲院因獨特的飛拱樓頂設計被評為一級歷史建築物，但大業主正在申請強拍，隨時面臨被清拆的命運。

華豐國貨，仍舊保留着它一貫低調，樸實無華的作風，默默地服務着北角居民。開業至今已四十幾年的新都城百貨，已失去昔日的光輝。裝潢停留在上個世紀的模樣，貨品像是在做促銷的特賣場，年年如是。業主沒將新都城百貨改為別的賺錢項目，箇中可有原因？或是有段動人故事也說不定。

北角，今天是印僑喜歡聚集的地方之一。每逢假日，渣華道天橋及附近屋苑的公園，會見到不少悉心打扮的印僑。春秋街，馬寶道有多間印尼雜貨店，還有專為印僑而開設的金飾加工小店，也有居港印尼人開設的樓上美髮，美容院，店內附設卡拉OK，給同鄉在假日多一個歌腳的地方，當然還少不了專賣印尼飯食的攤檔及印

尼美食的小食店。熟悉的家鄉味道，解了這群辛勤外勞的鄉愁。

最近離家已久的弟弟從外地回港探親，在驟晴驟雨的一個黃昏，我們特地上天宮台走走。周圍水盡鵲飛，夕陽斜照在那幾座老房子，人去樓空，有一種說不出的淒美意境。站在11A舊居門前，百感交集，昔日千頭萬緒湧上心頭，姐弟倆一言不發，凝視着二樓緊閉生鏽的門窗。

曾幾何時，每天傍晚，鋼琴的絮語從那裏飄向鄰家。不知道我那浪漫不羈的弟弟，那刻憶起的是哪段往事？我們小心翼翼地沿着封塵的樓梯上二樓舊居想看個究竟，一陣陣的霉味撲鼻而來，舊居大門已被一大堆舊傢俬堵住了去路，把我們的思緒又帶回現實中。正準備離開，突然下起了陣雨，空氣中瀰漫着雨水的味道，我們姐弟倆共撐一把傘，傘太小，自自然然把肩膀緊靠着弟弟。走到巷口，弟弟放緩腳步，輕聲地說：姐，等一等。然後駐足回望了舊居一眼，那眼神，帶着一絲遊子的落寞。

而我，感覺好像剛剛在虛擬的過去時光裏「活了」一陣子。