

## 浮生一日涼

李涉是中唐詩人，在長期的宦海沉浮中心力交瘁。貶謫南方途中路過鎮江鶴林寺，環境清幽，竹林搖曳，與僧人攀談暢談，心結暫開。有感而發留下一首詩：「終日昏昏醉夢間，忽聞春盡強登山。因過竹院逢僧話，偷得浮生半日閒。」

數百年之後的蘇東坡，對李涉此詩甚為讚賞。東坡不可居無竹，又與眾多高僧過從甚密，對於「竹院逢僧」之處，自然心嚮往之。他在遊鶴林寺時，還栽植了一叢新竹，被後人稱作「蘇公竹院」。

後來蘇東坡貶謫黃州，化用了「偷得浮生半日閒」，作了一首《鷓鴣天》：「林斷山明竹隱牆，亂蟬衰草小池塘。翻空白鳥時時見，照水紅蕖細細香。村舍外，古城旁，杖藜徐步轉斜陽。殷勤昨夜三更雨，又得浮生一日涼。」

兩相比較，氣魄大不同。李涉「半日閒」還要偷偷摸摸，而東坡索性就是「浮生一日」，閒庭信步，一個「又」字，更似在赤裸裸拉仇恨。其實，蘇東坡的仕途也並不順利，播遷

流放的頻率比李涉還高。但東坡生性曠達，其生命中豁然開朗的桃花源，全在於內心的自我營造。

「浮生」一詞很妙，人生如浮萍，飄忽不定，無本之木。對於工薪層、上班族、「加班狗」來說，手停口停，「996」才是王道，動輒就要像李涉這樣被老闆發配。就是「昨夜三更雨」之後，往往依舊忙得一頭大汗。半日之間，已不可得。而「涼」更是一種境界，心靜自然涼，「時有微涼不是風」，「天階夜色涼如水」，都是心靜才能體會的妙處。

康德曾說過，真正的自由就是時間自由。這句話當年刺激了余秋雨下決心跳脫苟且。而時間自由也分兩種。一種是有了財務自由，不必看他人臉色，才能自由支配時間；另一種，雖然荷包乾癟，但是思想自在，窮遊人生，也能做到時間自由。兩種不同的生活態度、人生哲學，有錢有閒抑或無欲無求，是否可「浮生一日涼」，取決於自己。

瓜園  
蓬山  
gardenermarvin@gmail.com  
逢周三、四、五見報

## 言不慎

明朝陸容的筆記《菽園雜記》，卷十有因講話不慎被敲詐的尷尬事。

毗陵有翟、顏二生，平時交情深厚。他們每次聚會，都要暢談國家大事。有一天，顏生將他的志向寫下來，給翟生看，言詞頗不嚴謹。沒多久，顏生後怕，就想將那張紙追回，而翟堅決不肯還。後來，顏登第，做了京官，翟則經常從顏那裏借錢，翟一借，顏就答應，很大方，人們都認為，顏夠朋友，而不知其中的內情。

辛亥疾在淮地做統帥時，陳同甫去拜見他，兩人談天說地。辛酒喝高興了，就吹牛：杭州不是帝王的好居所，我只要將牛頭山攔斷，他就沒兵可救；我只要將西湖的水決堤，整個杭州城就會葬身魚鯨。陳同甫料定，辛酒醒後，一定後悔剛剛講的話，恐怕他殺已滅口，立即逃掉。一個多月後，他給辛寫了封信，說自己很窮，向辛借十萬塊錢，辛如數借給。

有三句中國老話，在這裏得到了印證。一句是，禍從口出。言語不慎，讓人揪住了小辮子，輕則丟官，重則害己性命。第二句是，害人之心不

可有，防人之心不可無。然而，翟、陳卻是個居心叵測之人，在還沒有大的誘惑之前，他們也平靜如水，一旦有有機會，他們就毫不放過，即便是最好的朋友。辛棄疾的戰略眼光，無疑超前，但你說這樣的話，是明顯表達不滿嘛。況且，既然你已經覺得危險，就應該大膽向朝廷建言，而不應到處亂說。第三句是，破財消災。兩人都用錢，幫助自己渡過了難關，用錢能解決的問題都不是問題，不知道辛的十萬錢是從哪裏來的，如果這則筆記屬實，那麼，也印證了歷史上關於他的爭議，是個有能力的官，但也不那麼清白。

翟某和陳同甫之流，歷來讓人唾棄，但這樣的人，並不少見，我們得時刻張大眼睛才是。

筆記新說  
陸布衣  
1164334351@qq.com  
逢周二、四見報

## 九州草莓

日本九州不僅是美食天堂、拉麵之鄉，在水果種植方面更傲視群雄，讓人大開眼界。拿日本品類最多的水果——草莓來說，雖然遍布各地，但就數九州所產最驚艷。每一類叫出名號都是響噹噹，加上它們質地嬌嫩運輸不易，最貴的往往不在於自身，而是包裝。所以初冬之時來九州旅行，這一顆顆紅果果可千萬不能錯過。

福岡作為九州的經濟文化中心，出產的「甘王」早就享譽世界。雖然出名，但這個花了六年心血研發出的品種，問世才僅僅十五年。從每年十二月開始採收，就好像冬天裏的一團火，正如它取自口語「鮮紅」、「圓潤」、「大粒」、「味美」的假名一樣，甘王真的名副其實匯聚了如上優勢，不論色澤形狀，還是甜度和汁水都遠超同類，一眼就能辨出。光是看着那鮮紅飽滿的樣子就讓人忍不住流口水，吃上一顆果汁四溢，甜中帶着微酸，非常爽口。作為最重的草莓，它還入選了健力士世界紀錄。

說到底紅草莓畢竟常見，無論單獨吃還是做成甜品、混搭成芭菲都是不錯的歸宿。但另一種白草莓可就矜貴得多了，別說捨不得讓人搶了它的風頭，很多商家甚至會一顆、一顆單獨包裝出售。作為水果屆的「白月光」，它曾經因為稀有、價格昂貴讓很多人望而卻步，如今在九州也做到批量生產，算是體恤平民了。其中最著名的「天使果實」出生自佐賀，是耗時五年才改良成功的品種。通常白草莓又軟又小，但天使果實卻質地豐潤，平均重量六十克起步，足足有小孩子巴掌那麼大。也是目前為止日本最大的白草莓品種。這一款草莓不僅白裏透出可愛的粉紅，還擁有極為馥郁的香氣，就好像融合了蜜瓜、鳳梨等很多果實的香味，甜度又高又不缺乏層次，一吃難忘。

食色  
判答  
panda5171@163.com  
逢周二、四見報

## 管理時間

古人說：「一年之計在於春，一日之計在於晨」。筆者自問從小都不是有條理的人，這是性格使然。後來出來工作，才深深體會，如果不好好規劃時間，就會經常面臨趕「死線」的壓力。一個現眼報的例子是，答應寫作「童眼觀世」這個專欄時，當時曾誇下海口提早一日交稿，但生活中總有意外的瑣事纏身，已試過幾次臨急臨忙寫稿。

臨近歲晚，記得二〇一九年年初盤算要完成的工作，還有一大部分未做，看來只能不了了之了，不禁嘆句「時間太短、工作太多」。隨着年齡增長，已愈來愈少做一年的規劃，深知一年太長，太多不在自己掌握內的變數，一旦設立目標，只會徒添壓力。

好像，只要有摩連奴，我就有興致寫足球。

其實他一直都在。自從被曼聯辭退之後，他沒有賦閒在家，而是應一個電視台的邀請，做客席評述員，星級講佬佻。上季歐聯決賽，更與死對頭雲加合作，二人共讀一份資料的照片，有種「噢，我正在看什麼？」的驚訝感。少人留意的是，他對球賽的評論一針見血，對各隊的戰術、球員的執行力、對手的應對等，都清晰得像他們的父親一樣，對啊，他的昵稱就是「爹哋」嘛。

季前，他沒有加盟任何一支球隊，着實令人驚訝。我滿以為他會去德甲拜仁慕尼黑奪取那個還沒沾手的德甲冠軍，好讓自己儲齊四大聯賽冠軍獎盃。但他在聖誕節前突然

退而求其次，只求一日之計，盡量每日完成當日必須做的工作，這其實也不容易。生活在現代大都市，步伐急速，加上有現代通訊科技這一「幫兇」，身在職場無時無刻都有人透過短訊委派任務。

出來社會工作，筆者發覺幾乎所有成功人士（天才藝術家除外），都是傑出的時間管理者，往往一身兼數職，還遊刃有餘。有位管理數百億私募基金的投資界元老，每天凌晨五點就起身跑步兩小時，風雨不改堅持數十年，晚上十點定時定候休息。每日下班前，案頭從沒有文件留下，奉行今日事今日畢。工作、生活有紀律正正是他成功的秘訣。在《高效能人士的七個習慣》一書中，

## 又見摩連奴

走馬上任，還是那一隊曾經說過永遠不會執教的熱刺，而且是領隊普捷天奴花了五年孕育良好只是近月有點不濟的熱刺，若不是直至摩連奴穿上紫色外套出現在球場上，我都不會相信這個消息已成事實。

之後，社交媒體都熱鬧起來。因為摩連奴戰術要求人所共知，比如他需要一對高大中堅，一個跑動不多但位置感十足的防守中場，前線要一個高大的柱壘式中鋒鋒球給後上球員進攻，而且即使是攻擊球員，也需要一定的防守能力。於是，人們把熱刺球員逐個審視，看看誰可以成為摩帥的新寵；有些好事之徒更戲言摩連奴遲早會投訴熱刺前場兩大攻擊強人哈里，簡尼和孫興民沒有參與防守——如果懂得這句說話的好笑之處，大

## 何紹基的「回腕」執筆法

何紹基的「回腕」執筆法最為世人所津津樂道。然而，「回腕」是怎樣的一種執筆姿勢，它的目的和意義何在？

何紹基自述云：「余既性嗜北碑，故摹仿甚勤，而購藏亦富。化篆分入楷，遂爾無種不妙，無妙不臻。然道厚精古，未有可比肩《黑女》者。每一臨寫，必回腕高懸，通身力到，方能成字，約不及半，汗浹衣襦矣。因思古人作字，未必如此費力，直是腕力、筆鋒天生自然，我從一二千年後策駕貽以蹻蹻驥，雖十駕為徒勞耳，然不能自己矣。」（《跋魏張黑女墓誌拓本》）

這一「回腕高懸」的執筆姿勢，在時人吳儂所繪《顧祠秋禊圖》中留下了清晰的圖像。附圖中何紹基肘腕回抱如圓環，亦如他的《蜩臂翁》詩句所云「書律本與射理同，

貴在懸臂能圓空。」

這樣執筆，手指不能靈活運用，手腕也難以運轉自如，然而可以因此逼迫或者調動肘、肩乃至全身參與運筆，正如何氏所說「通身力到」。何紹基的弟子林昌彝亦云：「師草法超邁入神，巧妙全在執筆，而執筆則在橫懸其臂，回勒其腕，以取周身之勁。」在這個意義上，何紹基的「回腕」和康有為的「平腕」有異曲同工之處。

回腕的目的是由運腕而轉向強調運肘，以取全身之力，這一點當代學者已有揭示。筆者願進一解，回腕還有另一重功能，那就是運以篆隸筆意。篆隸筆意並非沒有人注意，然而何紹基究竟是如何通過「回腕」將篆隸筆意呈現於筆下的呢？

（上）

作者史蒂芬·柯維提出，「重要事」和「緊急事」的差別，形容這是人們浪費時間的最大理由之一。因為人的慣性是先做最緊急的事，但這麼做往往導致一些重要的事被荒廢掉，因為很多緊急事其實都是日常的瑣事。

每一個人一日都只有二十四小時，但成功人士卻能以最高效率完成重要事，做出一番事業，如筆者等庸碌之輩卻浪費最多時間來處理當前的瑣事。

許多成功人士的日程儘管排得密密麻麻，但有先後緩急之分，主動管理時間，而非被時間管理。

童眼觀世  
梁戴  
逢周二、四見報

概也真的十分了解摩連奴。

終於，三日後，熱刺客宰斯成的比賽，摩連奴重返球場，而我則再也聽不到他精彩的評述。我也搞不清這是得還是失，我嘗試從耳邊失去摩連奴的足球比賽中適應，發覺終究是缺了只有領隊才能窺見的心得；但摩連奴明明在場邊，他不就是親自示範了一次設計戰術、調整球員執行力，以及對對手的改變做出臨場應對？不過，少了點慧根的我，沒人在旁提點就是看得不明不白。

但無論如何，看見摩連奴在場邊指揮若定，還是替他高興。希望三年後，他還在。

風陵夜話  
耶生  
逢周二、四見報



▲何紹基執筆像

書之妙道  
鄧寶劍  
逢周四見報

## 豐富早餐

這樣的早餐吃了快二十年了，未厭。主體是麥片，本來加鮮奶，嫌它含糖多，換用一種杏仁奶，糖分、膽固醇都是零，有豐富的鈣、維他命D和B2、B12，脂肪少量。附近三間大超市都有售，其中一間一點八九公升裝比別家便宜近兩加元。

有時麥片中會加亞麻籽，好處甚多，對心血管健康尤其有幫助。

輔助的是麵包，必定買全麥，我喜歡有提子的那種，就這樣吃已好味道。麵包多放幾天後會較乾，那就要焙成多士，微黃稍脆，很香。塗上薄薄的植物黃油，也是零膽固醇，無糖少鹽，有豐富的維他命A和D。為了增加麵包的美味，我會夾進兩樣不太健康的食品，一是豬肉鬆，一是醃製的香脆菜心（說是菜心其實是萵苣），毛

病都是鹽分較重。沒有菜心，可以吃自家醃製的大蘿蔔，蘿蔔切片或切條，加醋、加糖、少許紅辣椒，爽口又開胃。

每兩天每人吃一顆雞蛋，有超市逢周末雞蛋特價，內子一定不會忘記。她一般白水煮，吃的時候要加點鹽。我愛把它煎成荷包蛋，香好多。

每周有一天去飲茶，十一點三十前結帳八五折兼免茶。我們是一餐當早午兩餐，加幣二十五元（港幣約一百五十元）吃飽了。

南牆集  
阿濃  
m.facebook.com/A.Nong.cps  
逢周一、四見報

## 超薄羽絨成時尚寵兒

很喜歡羽絨外套的輕盈，除了帶來極高的透氣感和保暖度，外觀設計近年也不斷在改良，保持整體線條美。時尚又型格的羽絨襖，已成為不少女士們冬天的摯愛衣物。

你可能已很少會穿上那厚重的大衣，但總有一兩件羽絨外套。雖然初期出品的羽絨仍欠剪裁的外形，但已取代了厚重大襖的地位。其實以前最普遍流行的外套，大家有沒有忘記是「太空襖」，這款經典懷舊的衣着，外面是尼龍質料「閃閃令」，當時一

般男士們最喜愛的保暖衣就是「太空襖」外套，後期已漸漸變得較輕身，衫身車有橫格線條，一般運動服裝店和百貨公司一定會有這款棉質外套出售，但今天已是超薄羽絨的世界。

據資料顯示，羽絨是某種鳥類中細小的羽毛，亦是一種動物性蛋白質纖維。羽絨外套是冬天最保暖的衣物之一，隨着不少時裝品牌相繼推出設計時尚的羽絨，MONCLER、NORTH FACE都是羽絨外套的專門店，而每件羽絨的保溫度是根據內裏

的絨毛比例，而不是以外套的厚薄而定。

選擇穿羽絨，除了保暖外，當然還有款式，厚羽絨已不合潮流，設計時尚成為首要的選擇。現時羽絨外套的售價，可以由數百元到五六千元甚至更高的價錢，當中質料和品牌是售價主要的因素，如放在日本大眾化品牌店子，羽絨背心和外套的價錢就親民得很。羽絨產品有很多顏色選擇，而穿搭的技巧，簡單來說不讓外套顯臃腫是最重要。顯瘦的方法是選購一

些勿太長身的羽絨，配窄身長褲和簡單的上衣，讓整體身形看起來修長。避免穿闊身剪裁的褲型來配合羽絨外套，這會讓你變得很肥胖。

衣尚  
蕙蕙  
逢周二、四見報