

請放心攝取蛋白質

當衣櫃中一件又一件的衣服逐漸小去，就說明體重管理已經刻不容緩了。堅持了運動並結合曾經對我減重很有效的「水煮菜」飲食法一週後，驚訝地發現以前一周能瘦一兩公斤的方法現在的掉秤結果堪稱「龜速」。最近在專業教練和營養學學生的指導下及時醒悟，原來之前關於減重的飲食觀念是錯誤的，蛋白質才是提升人體代謝機能的不二法門。

首先要普及一個關於蛋白質和膽固醇的「誤區」。坊間有許多文章宣稱多吃雞蛋和肉類所攝取的膽固醇有害健康，甚至在報紙上都有過類似報道。

該說法的源頭其實是一九一三年俄羅斯用兔子攝取大量膽固醇而引起動脈硬化的實驗，但兔子是草食動物，本身就沒有代謝膽固醇的機能，所以該實驗根本就不合理。



蛋白質能提升代謝。

船的迷思

與朋友出海去玩，藍天碧海，陽光燦爛。不知不覺，從白天一直玩到黃昏。

遊艇停泊在海灣，天空漸漸變暗，一邊是漫天晚霞，一邊是逐漸亮起的萬家燈火。這感覺說來很神奇：船明明離岸邊並沒有太遠，路上汽車開過的聲音都可以清晰聽到，但就是這短短的一段距離，居然讓我有了一種淡淡的「出世」般的抽離感。船邊一環水，似乎就隔開了我與世間大大小小的煩心瑣事。

突然之間，我似乎就有些明白，古代的文人雅士為什麼喜歡遠離塵世隱居山林，因為環境上的隔絕，自然而然就帶來了心靈上的清明，而心靈清明的結果，就是會特別清楚地意識到，什麼才是對自己最重要的。

朋友說，他此前一個老闆是外國人，買了一條遊艇作為在香港工作的住處。白天遊艇停在碼頭開車上班，晚上就開車回來上船睡覺。假日，或是呼朋引伴上遊艇玩耍，

旅途多歷練

要說從這次複雜的旅程中學到了什麼，那可能就是耐心與放手。和中美兩國的朋友、熟人提到曾在國內隔離四周，目不窺園，足不出戶，他們都覺得不可思議。老實說，之前我也沒想到自己能在保持身心基本健康的前提下堅持下來，沒增重也沒頹廢。隔離生活當然不是坐牢，一日三餐都有保障，醫護人員每天上門測體溫、做檢測，也能上網、看電視、通電話。但按規定不能跨出房門一步，隨時要關注隔離點的各種通知、指令，等待每次檢測的結果，操心下一步隔離的安排，不安、焦灼與單調、枯燥夾雜交替，其間況味不足為未經歷者道也。

不過那四周是很好的演練，讓我之後應付突發情況更有心理準備。當颱風影響，航班取消三次，高鐵取消一次，在陌生城市多住一晚；當回美前想方設法尋找能提供英文報告的核酸檢測機構；當江蘇突發新一波疫情，父母擔憂會耽誤回美旅程；當美國航空公司改變航班行程，中途在達拉斯又多住了一夜酒店，我都沒太着急上火。按美國人的說法，該發生的總會發生，應該怎樣就是怎樣。



墟里葉歌

逢周一、五見報

在日本人氣瘦身專家森拓郎撰寫的《改變飲食就能瘦》一書中，作者稱膽固醇引發動脈硬化的說法根本就是「毫無根據的謬論」，真正引發動脈硬化的「主因其實是氧化壓力，而非膽固醇」。

《國際運動營養學與新陳代謝》（International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism）的一篇論文對運動員的蛋白質攝入上限進行了研究，發現對於持續訓練的運動員每千克體重二點八克的蛋白質並不會影響腎功能。實驗表明身體機能正常人群一天補充三十克蛋白質粉不會過量。

台灣新陳代謝內分泌專科醫師蔡明劭稱，根據《台灣版腎臟病診療指引》，腎臟病第一期甚至第二期都沒有限制蛋白質攝取量。至少要第三期或更嚴重的患者才會限制蛋白質攝取量在每天每公斤體重零點八克以下。



樂活潘少

逢周一見報

大川集

或是獨自一人揚帆出海。幾年之後，他老闆離開香港回國，遊艇轉手賣掉，前後算算差價，與租房差不多，甚至還便宜不少。

真是令人羨慕的生活方式與生活態度。但在羨慕之餘，想來我們卻無法像他一樣。以船為家，聽上去似乎自由自在、浪漫瀟灑，但朋友的老闆很清楚自己來香港是暫時的，以「旅者」的身份，早晚是要離開，要回到真正的「家」，所以遊艇很合適。但我們以這裏為家，在海上起起伏伏的船，再豪華再奢侈，終究有些「不定」的漂泊感。

離塵世太近，容易陷進去不能自拔迷失自我；離塵世太遠，又容易感覺風雨飄搖孤獨無助。或許新冠疫情之後，真的是太久沒有離開這裏出去走走了。



大川集 利貞

逢周一、三、四見報

從港樂\$980門票說起

即將踏入九月份，香港藝團新樂季陸續揭幕。率先登場的是香港管弦樂團，本周五、六在香港文化中心音樂廳，由久別近兩載的音樂總監梵志登執棒，演出一套以貝多芬為主題的節目，似乎是去年慶祝貝多芬誕生二百五十周年因疫情而延至今年的補辦。

樂季揭幕演出固然是盛事，演出由往年請來國際級獨奏家擔綱，改為以本團成員為主。例如貝多芬小提琴協奏曲由樂團首席王敬擔任獨奏，主打曲目是下半場的第七交響曲。開場由香港作曲家姚恩豪創作的《老貝》，延遲近一年後終於首演。

雨中城皇街

一百五十年前開埠的城皇街，像是被時光風乾了，細長慵懶地斜在上環的街市裏。只見它自南向北，從半山的堅道開始，似柳樹的枝條，無心地鋪展着，一級一級地階梯，迤邐着穿過士丹頓街及荷李活道警察宿舍西面，然後在中央書院舊址前膽怯地打了旋，最後悄然隱沒在中環歌賦街的大路入口。而在那交匯處，有一個被大榕樹半掩的小街樓梯，通往荷李活道二百六十號，據說，那是孫中山在香港讀

舊物的聲音

偶然發現一個有趣的網站，記錄「舊物」的聲音。說是「舊物」，其實也不算很「舊」，如座機電話、打字機、照相機之類，從我們生活中退隱的時間至多不過百年。舊物是機械製品，聲音也是機械之聲。點擊網頁上的「舊物」圖示，就有了對應的聲響：打字機的咻嗒咻嗒聲，照相機撥動膠卷的吡啦聲、摺快門的咔嚓聲……

我在網頁上逐個點去，仔細聆聽，逝去的時光慢慢浮現，好比一艘小船，在湍急的河流中逆行而來，飄飄搖搖，影影綽綽，模樣熟悉，但看不清楚。特別是相機的咔嚓聲，我來回聽了好幾遍。「咔嚓」一度是照相的代名詞。在今天習慣了手機

「姐姐」

「姐姐」，在香港絕不是對親姊或比自己年長女性的呢稱，因為「姐姐」在這轉身不行卻有七百五十萬人口的彈丸之地，是指外籍女傭。「家傭」改稱「姐姐」，可見與僱主關係的微妙與密切，雖只是從海外聘用的員工，跟僱主沒有血緣關係，卻要生活於同一屋簷下，朝夕相見。不少家庭由於長期依賴外傭照顧老幼兼處理清潔伙食等大小事宜，更是沒「姐姐」不行。「姐姐」在家，上上下下才能正常生活，不致「世界末日」。

香港現在鬧「外傭荒」，受疫情影響，各地外傭輸出量大減，即使來港申請獲通過，也要受長時間檢疫隔離，許多僱主望穿秋水，也一人難求。筆者沒有「姐

《蚰蚰》

根據互聯網資料顯示，廣東人慣稱的蟋蟀又叫蚰蚰。自古已有人飼養蟋蟀，並將之作為鬥毆的玩意。不論平民百姓或是皇室貴族，會為自養的蟋蟀冠以威風的名字，然後帶出去與其他人的蟋蟀鬥賽。正是勝者為王，輪掉的蟋蟀不單性命難保，更重要是令到主人丟臉。

在香港常看到的兒童劇，即使以動物為題材，不外都是小貓小狗，甚至是恐龍猛獸。「普劇場」之前舉辦的「新苗兒童劇編劇栽培計劃」，有作者以蟋蟀作為主題編寫成劇本《蚰蚰》，暑假期間在屯門大會堂公演。

劇名以蚰蚰為題，顯示了作者希望將劇本打造成兒童文學，因此劇本內容並不

純粹天馬行空

而是具備中國歷史背景。明朝第五位皇帝宣宗朱瞻基，年號宣德，被認為是一位較有文化素養的皇帝，可是他愛好狩獵、美食，並且嗜好鬥蟋蟀，致令官員及百姓都怨聲載道。《蚰》劇以這段歷史作為故事背景，描寫朝廷向民間徵徵蟋蟀，小男孩旭仔的父親未能捉到蟋蟀上繳，旭仔於是到樹林自行搜集，豈料誤墮神龍井，靈魂出竅投身在蟋蟀身上，更被送到朝廷與山雞比武……

兒童劇本不忘主旨，但卻是簡潔明瞭，不作多餘說教。旭仔本身早已愛護小動物，化身蟋蟀之後對動物的本能更加了解。旭仔為了拯救蟋蟀和被捕的父親，不畏艱難險阻，立定堅強意志，肩負勇氣力

純粹天馬行空

書時的必經之路。之前住西環。經常揀選晴朗的天氣，到城皇街和它周圍的社區走一走，看一看。喜歡這一帶的煙火氣：上世紀初建成的巴洛克風格唐樓，依然人來人往；聖公會救恩學校旁的小小院落，時常有薔薇從鏽跡斑斑的鐵閘挨挨擠擠地探出頭來，平添生趣；不時有了年紀的街坊，搬幾把竹椅，在空地上喝茶吹水，不遠處，幾隻米黃色的家貓眯哄着眼養神，像是聽入了迷。

純粹天馬行空

攝影的一代心中，「咔嚓」與照相早已「恩斷義絕」。這些聲音，當下生活中不易聽到了，當它們被有心人撿起、在網上重現，恰如時光的永不迴響。

時下的網絡，不僅和現實生活交織在一起，而且擔當了過去時光的記憶體。在網上，不僅有浩如煙海的古代近代歷史文獻，還有許多老照片老音頻老視頻。前段時間，李大釗生前唯一的視頻資料在許多網站播放，讓我們得以目睹這位可敬的「盜火者」之真容。在一些短視頻網站上，還能看到近代來華西方人拍攝的晚清民國時期的百姓生活片段，使我們心中的歷史變得更加生動真切。這些歷史音、視頻所記錄的，即便只是片段，也歸屬於有

純粹天馬行空

姐」，近期卻聽了不少僱主因擔心外傭跳槽，被暗盤提高法定月薪的僱主搶走，而要在「姐姐」面前忍氣吞聲的事情。這些充滿「本土情懷」的故事，聽的覺得荒謬有趣，說的則有苦自知。

朋友一直不滿「姐姐」的工作表現，卻不敢貿然換人。「姐姐」深知自己的市場價值，不但沒按僱主的建議改善態度，氣焰也隨服務年資與日俱增。朋友與「姐姐」當面爭執吵架已如家常便飯，她倆都是大情大性之人，正所謂「火星撞地球」，鬧起來勢均力敵，乍聽也不知誰是僱主。最近「姐姐」將家中重要物品弄壞，朋友氣憤之際忍不住加以責備，才驚覺雙方在廚房，「姐姐」正拿着菜刀，情

純粹天馬行空

量，最終化險為夷。作為劇場演出，《蚰》劇生動活潑，兼具濃厚中國文化色彩。全劇以敲擊鑼鼓現場配樂，板極為堆砌式活動布景，導演讓演員以摺扇及燈籠作道具，幻化飛蛾和螢火蟲成為詩意的點綴。演員亦借戲曲的馬鞭及翎子作服飾道具裝成蟋蟀的觸鬚和前腳，並以戲曲動作在舞台對打。雖然有關動作的技巧仍可再作提升，但是全劇已能建立完整的美學風格，讓兒童觀眾能夠身心獲益。

文藝中年 輕羽

逢周一、二、三見報

純粹天馬行空

梵志登，前年與港樂以劃一票價二百元演出馬勒交響曲。今年十一月他在紐約樂季，與Joshua Bell同樣演出貝多芬小提琴協奏曲，票價是港幣一千三百元。但王敬不是Bell，紐約愛樂也沒有納稅人近一億元的支援。

票價的問題，大部分港樂成員並不知情，得悉後都很吃驚。但他們更關心的，是梵志登來港後獲豁免，不用完成隔離就開始排練，去年全團到竹篙灣強檢隔離的噩夢，揮之不去。

至於同時貴為紐約愛樂總監的

純粹天馬行空

連日的雨，讓城皇街飽吸了季節的水分，除了煙火氣，更多了一份鮮活。前兩天，我去街南頭的一家書店看Alvin的畫展。這個九〇後香港年輕人用水彩勾勒着半山市井的生活日常：後巷理髮鋪的老人，燒臘店的夥計，蔬菜檔的阿婆，唐樓外晾曬的衣裳，都在他的筆下生動又懷舊。問起他對夕陽行業寫生的初衷，「這是我的城，我的家，用畫筆記錄，刻下人情味的城市溫度，是拯救，亦是重生。」

Alvin的與眾不同，正正在於他畫每一張水彩，都源於自己的體驗

意義的歷史，或者說，一種主題性、敘事性的內容，其差別無非是所敘之事「意義」有高下，所表達之主題有大小罷了。

歷史老人最渾厚的作品其實是「無標題」的，它們是自然界的風聲、水聲，升斗小民為了生計而四處奔忙的脚步聲，牛耕田時的喘息、馬拉車時的嘶鳴，以及人世間一切造物發出的聲響，比如本文開頭提到的「舊物」的聲音。當這些「無意義」的聲響，被存到網上，匯聚到一起，讓我們如見無色無形的歲月流淌的身姿，而有莫名的感動。



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

純粹天馬行空

緒更越發激動。為免慘案發生，朋友只好立刻熄滅心中的怒火，像最佳女主角般即時變臉交戲，溫柔地安撫「姐姐」，還讓她回房間休息冷靜，自己則黯然退回客廳照顧子女，也不知什麼時候才有晚餐可吃。聽到此處，我已瞠目結舌，覺得朋友非常委屈。這主僕二人的風波最終如何？話說個多小時後，「姐姐」主動走到我朋友面前，為自己情緒過分激動而道歉，兩個女人隨即相擁痛哭，淚流滿面，冰釋前嫌，可謂劇力萬鈞，卻令人摸不着頭腦，啼笑皆非。



竹門日語 簡嘉明

逢周一、四見報

純粹天馬行空

量，最終化險為夷。作為劇場演出，《蚰》劇生動活潑，兼具濃厚中國文化色彩。全劇以敲擊鑼鼓現場配樂，板極為堆砌式活動布景，導演讓演員以摺扇及燈籠作道具，幻化飛蛾和螢火蟲成為詩意的點綴。演員亦借戲曲的馬鞭及翎子作服飾道具裝成蟋蟀的觸鬚和前腳，並以戲曲動作在舞台對打。雖然有關動作的技巧仍可再作提升，但是全劇已能建立完整的美學風格，讓兒童觀眾能夠身心獲益。



文藝中年 輕羽

逢周一、二、三見報

純粹天馬行空

梵志登，前年與港樂以劃一票價二百元演出馬勒交響曲。今年十一月他在紐約樂季，與Joshua Bell同樣演出貝多芬小提琴協奏曲，票價是港幣一千三百元。但王敬不是Bell，紐約愛樂也沒有納稅人近一億元的支援。

票價的問題，大部分港樂成員並不知情，得悉後都很吃驚。但他們更關心的，是梵志登來港後獲豁免，不用完成隔離就開始排練，去年全團到竹篙灣強檢隔離的噩夢，揮之不去。



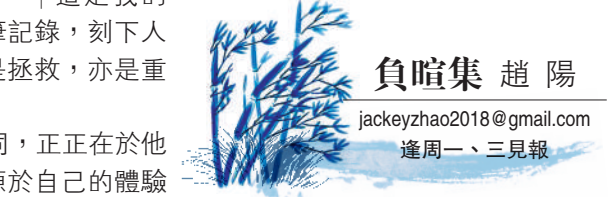
樂問集 周光蓀

逢周一見報

純粹天馬行空

和代入，而絕不僅僅基於觀察，「這樣才有溫度，也才更值得回味。」每一張畫，他平均要回訪五次，和店舖、攤檔的主人成為朋友，「那些相處的經歷極大地豐富了創作靈感，體現在畫中，大概就是藝術的厚度。」

雨中的城皇街，這樣美，這樣真。



負喧集 趙陽

jackeyzhao2018@gmail.com

逢周一、三見報