

# 萬物更新 龍馬精神

昨日立春，萬物更新。

在香港不容易找到春餅，北方人只能入鄉隨俗，吃幾條包着蘿蔔、韭菜、豆芽、菠菜等春菜的春卷來「咬春」。似乎「咬」到了春，立春才覺得踏實，不禁心生疑問：究竟從什麼時候開始重視這些習俗了？

當心智隨着年齡的增長逐漸成熟，越來越認識到二十四節氣是一套完整的生活哲學，是非常有指導意義的自然主義學問。

「春節老人」落下關於西漢時期編製了中國有文字記載的第一部完整曆法《太初曆》，並首次將二十四節氣納入曆法，由此衍生系列習俗傳承至今，已逾兩千兩百年。二〇一六年十一月三十日，在聯合國教科文組織保護非物質文化遺產政府間委員會第十一屆常會上，二十四節氣被列入人類非物質文化遺產代表作名錄，從此這門中國代代相傳的「寶藏學問」正式走向了全世界。

立春是二十四節氣的第一個節氣，代表春的開始。而春季又是一年的第一個季節，所以立春也象徵着新一年的開始。在古代，甚至曾被作為過新年的第一天。所以要像植物一樣，經過一整個寒冬的身體在開始邁入春天之時要慢慢甦醒，緩緩將四肢伸展開來。同時亦要養神靜心，讓體內的器官也慢慢舒緩開來。養肝祛濕，健脾防疾，是此時的重點。

肝氣太旺，不僅影響情緒，也會阻礙脾胃運化。除了可以吃紅棗、山藥和黑芝麻等甘味食材，不妨在平時的養生茶包裏增添白朮和青皮，這種藥食同源的配方更有助於健脾疏肝。赤小豆、萹菜、薏米、綠豆這些祛濕小物也是這一季湯水茶飲中必備之物。

最後，祝各位讀者龍馬精神，「樂活」與您龍年再見！



龍馬精神 潘少活 逢周一見報

提前向讀者們拜年。

隨着文旅熱潮興起，各地出現了一場NPC大比拼場。NPC本是遊戲術語，指的是不受玩家控制的遊戲角色。景區裏的NPC包羅萬象，從舶來的米老鼠威震天哈利波特到土產的孫悟空牛魔王唐三藏，穿越時空，粉墨登場。一時魚龍混雜，泥沙俱下，河南的「男女妲己」因與遊客互動過於親密遭到批評，據聞已「下架」了，想是退回軒轅墳繼續修煉去了。

NPC運用得當，對於增強旅遊的沉浸感、提升景區體驗有加分作用。網絡經驗豐富尤其是網生代的人習慣

了虛擬與現實的套疊互滲所造成的場景。當NPC就在身邊，旅遊變得遊戲化，心裏更覺舒適有趣，此亦網絡文化反哺現實之一種表現。不過，NPC作為文化符號，選擇時確應注意其「人設」。上文所說的「妲己」便選非其人，網友酷評「讓遊客成為紂王不是好主意」，真可謂一針見血。同樣是妖，如果「白素貞」出現在西湖斷橋，觀感會比妲己好很多。畢竟，白蛇與許仙的愛情讓人感動，妲己與紂王卻只令人想到殘殘狼毒。充當NPC的有名妖也有名人。我

去紹興魯鎮景區遊玩時，不僅與孔乙己擦肩而過，還遇見了阿Q，他一副無賴相癱坐在地上，你若多看他兩眼或笑出了聲，他便拿手指你，瞪起眼睛罵：媽媽的，兒子笑老子。這位NPC演技遠不如嚴順開老師，說的是普通話而不是紹興話，即便如此，也讓人如入魯迅小說之中，現場感油然而生。

當然，有的名人NPC觀感不佳。五六年前，我去寧波奉化溪口蔣氏故里，發現與二十多年前我第一次到這裏時相比，街頭多了好些「蔣委員

長」。他們一律剃光頭，穿長衫，戴或持禮帽，拄文明棍，或走或坐，招攬遊客合影。有幾位似還經營着特產小鋪，賣貨收錢，接打手機，說不出的怪異滑稽。NPC哪家強，關鍵要有正能量。精心選擇，精緻打造，才能真正為地方文化增彩，讓遊客更嗨。



知見錄 胡一峰 逢周一、三、五見報

## 人是怎樣老去的

當代日本作家村上春樹說：「人不是慢慢變老，而是一瞬間變老的」，而西晉文人陸機卻說：「川闕水以成川，水滔滔而日度。世閱人而為世，人冉冉而行暮」，這是以一天一天奔流不止的河川，比喻人一代一代的逐漸變老。

究竟，人是突然變老，還是漸漸變老的呢？這個，我還未想過，但可以肯定的是：有人怕老，又有人嚮往變老。

舉例，德國唯意志論哲學家叔本華便怕老，他曾說，年老就是「今天很糟，明天會更糟，接着一天比一天

還悲慘，最後跌到谷底。」不過，在哲學史上，嚮往變老的哲學家好像還是佔多數。

作為西方哲學其中一個起點，蘇格拉底便認為年老「好比逃離了癡狂野蠻的主人」，「毋庸置疑的是，年邁後不僅能保持深刻的平靜，還能從各式各樣的激情中解脫。」

有說，這是反映了西方哲學「重理性，輕感性」的傳統，因而嚮往缺乏激情與慾望的晚年，而蘇格拉底的這段話，又彷彿呼應了在歷史上差不多同一時期的孔子之教導：「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不

惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不逾矩。」

六十耳順，七十而從心所欲，但倘若八九十而周身病痛，我們還會嚮往年老嗎？在晚年，十八世紀蘇格蘭哲學家休謨曾說：「我苦於足以致命且無藥可醫的腸道失調症狀，但若要我選擇人生的某個階段再活一次，我應該會選晚年的這個階段。」而三個月之後，他安詳離世。

以上任何一位思想家的說法，都沒有令我更明白自己是怕老，還是嚮往變老，卻讓我理解多了一點文首提到「突然變老」與「漸漸變老」之所

謂二分。

或許，年老真的像陸機所說像河流一般置於眼前而奔流不止，但，若然你從來沒有要去留意這河流，又突然一望，你大概會經驗到村上春樹所言的「一瞬間變老」了。兩者，並無衝突。

所以，我想說什麼？我想說：當我們去想「老」，我們便真的老去了。



古文日常 米哈 逢周一、五見報

## 邊行邊跑一分鐘

周潤發（發哥）拍攝電影之餘更推動跑步運動。跑完十公里（10K）賽事之後，發哥沒多久便參加「半馬」，不用計較成績，其毅力和意志足以成為眾跑手的好榜樣。我在去年底參加了人生第一個5K比賽，意猶未盡，希望學習發哥更進一步，下一個目標就是10K比賽。然而，凡事必要量力而為，更要做好充分準備。我在智能手機下載了一個運動程式，當中提供「10K跑步訓練計劃」，四個月之內每周練習三次，便有機會達到10K的目標。由是，我放棄了以往每

日短距離跑步的方式，按着手機的計劃自行訓練，感覺既新解亦有目標。

手機是一位無言老師。我先輸入自己的個人資料，例如年齡、身高、體重，它便提供一套完整的訓練計劃。起初我以為是逐步增加跑步距離，卻是完全另一種我沒有接觸過的模式。「它要鍛煉你的肌力和心肺功能，故此會從基礎做起。」陪伴我一起參加5K比賽的老朋友發訊息給我解說。手機要求我每次練習三十分鐘，包括初段和末段行路各五分鐘，中段則是重複十組行路緊接跑步各一分

鐘。我以為這是簡單的練習，實情卻非如此。

根據手機程式的指示，跑步的一分鐘應盡力跑，這樣才可以鍛煉肌肉，故此我便以「洪荒之力」開跑，接着的行路一分鐘便是休息。開首兩至三組還可應付，往後下來便有異樣：怎麼跑步的一分鐘那麼長？休息的一分鐘那麼短？前幾段跑步我仍能保持高速，往後的段落便無以為繼。看着手機上的顯示屏，我盼望着跑步之後的一分鐘休息時間。行着行着，卻感到時光飛快，又要開展下一組跑

步的一分鐘。梅花間竹地跑步和行路，時間其實都是相同，心境卻決定一切。生活不就是這樣嗎？每人其實都擁有相同的時間，開心與怨憤都是同樣渡過。我們都只能努力擁抱每一分鐘，不要讓它輕輕地溜走。



文藝中年 輕羽 逢周一、二、三見報

## 疫後十大樂聞

本欄早前談及香港管弦樂團職業化五十周年，那其實是幾個音樂組織的周年音樂會之一。筆者有幸躬逢其盛，從音符撫今追昔，逐一分享。

首先談一下由香港電台第四台舉辦的二〇二三年十大樂聞（見附圖）選舉結果。筆者近十年擔任客席主持，點評各條獲選樂聞。在播音室與林家琦對談，泛起與前輩周凡夫三人談的懷念。

今年入選的十大樂聞跟往年最明顯不同，是資料保存條目所得票數，竟然蓋過

了幾個旗艦藝團。這不能不跟疫情期間影響演出，反而提供條件盤點整理藝術資料，輯錄檔案成書，公諸於世。

例如記錄香港聖樂團六十五年、中大合唱團五十年兩部新書名列前四。兩者作為民間團體高票獲選，那是一個頗為意外的賽果。另一部記錄已故娛樂大亨歐德禮的紀錄片《尚未完場》也在十大之列，對藝術先驅致敬的同時，也肯定製作團

隊多年的努力。其他獲選的民間團體包括泛亞交響樂團新任音樂總監盧顯祐，得票名列第三。反而香港小交響樂團新任總監柏鵬（Christoph Poppen）十大不入，但該團成功主辦的第二屆香港國際指揮大賽名列第十。在疫情期間能夠完成國際賽事，殊不簡單。

另一項入選樂聞的大型賽事是第一屆香港國際半音階口琴大賽，由香港參賽者梁栢滄奪冠。該賽事籌備良久，比賽以外亦包括研討會及工作坊等交流活動，因疫情延至去年才圓滿完成。

十大樂聞唯一涉及海外演出的，是香港城市室樂團在倫敦演出原創音樂劇《野地之聲》，好評如潮，獲獎實至名歸。

位居榜首是被譽為「香港新音樂之父」作曲家林樂培離世。以林大師的成就和對香港音樂發展的貢獻，疫情與否影響不了我們的懷念與哀悼。



樂聞集 周光葵 逢周一見報

## 訣別

乘車經過曾經工作過的大廈，熟悉的大廈入口一見而過，雖然時間總共也不過幾秒，但這短短的一瞬被回憶放慢、被感慨拉長了：我彷彿看見自己一個上午工作之後，暈頭轉向樓下覓食的身影；又彷彿看到深夜加班順利完成項目之後，一群同事雖疲倦卻興高采烈一起收工的笑容。

之前那些朝夕相處的同事都去哪裏了呢？因為各自不同的原因，大家先後離開舊公司，一開始聯繫都尚算緊密，聊天群組中也常常是你一言我一語，頗為熱鬧。但不知過了多久，當我偶然想起的時候，卻要在聊天軟件中向下翻找許久才能找到它，原來群組已經許久沒有人說話，早已被每天巨量的信息流所淹沒。我想要開口，但前幾個月無人說話的真空成了看不見摸不着卻無法逾越的高牆，於是只能繼續沉默，或許其他人也是如此吧。

曾經在看某部電影之後，同行的朋友感嘆，為什麼電影中的訣別

都如此轟轟烈烈，而現實生活中我們卻鮮少經歷。我想，可能是現實中，我們與某人告別時，多半不會意識到那是與TA的訣別。當嘴上說着「再見」時，意識之中也總會想着未來會「再次見面」，誰知彼此人生的路徑竟從那一刻起再未交叉。這樣想着，雖說有些遺憾，但可能也並非壞事：生活已經很苦，若是將每次告別都當成可能的訣別，豈不是要常與傷感相伴。滿懷希望總是好事。

「大家最近過得好嗎？」我在那個冷清的群組中發出了一則訊息，一兩分鐘過去，並沒有人回應。我將剛剛路過時隨手拍的、略帶模糊的大廈照片發進群組。「你經過那裏了呀！」「好久沒有回去了！」群裏頓時熱鬧起來……



大川集 利貞 逢周一、三見報

## 「嘴瓢」

臨近年底，許多公司都會舉辦聯歡。有一個關於聯歡的口誤場面，講主持人原本想要報幕「下面請欣賞歌曲《我們都是一家人》」，卻不小心念成了「請欣賞歌曲《我們一家都是人》」。全場觀眾先是愣住，接着哄堂大笑。

在內地，對口誤有一個常用詞語叫「嘴瓢」，當思維跟不上語言輸出的速度時，可能會出現發音不準確或說錯字的情況，都稱之為嘴瓢。出現這種情況多是因為緊張，給人一種嘴笨的感覺。

嘴瓢在日常生活中很常見，幾乎每個人都出現過。有求職者想詢問公司的招聘主管是否需要「打工的」或者「人手」，結果由於兩個辭彙同時於腦海浮現而說成了「請問貴公司需要『打手』嗎？」很多商店要求在顧客消費完之後要對顧客說「慢走」之類的客氣話，一位服務員接完顧客電話諮詢，因為用語習慣對着電話那頭順口就說：「慢走，請小心台階」。明星也經常出現嘴瓢的情況。

內地某位「星二代」在頒獎典禮上獲獎，當他發表獲獎感言時，看着台下的父親笑容燦爛地說：「爸爸，我特別希望兩年後、幾年後，別人都能說『我是你的爸爸』。」引發全場雷鳴大笑。在一次新年晚會直播現場，某省級電視台知名主持人把「新年快樂」說成了「聖誕快樂」，直播彈幕上襲來無數「大寫的尷尬」的網友評語。

出現嘴瓢後能否及時「找補」回來，十分考驗說話人的應變能力。二〇二一年春晚，相聲演員岳雲鵬在節目中將「能耐」說成了「耐能」，之後迅速反應，機智地圓場稱「這是設計好的」，失誤變「包袱」。次年春晚，主持人撒貝寧則將「從春晚」讀成「重村晚」，後來在現場拿自己「砸掛」「祝觀眾朋友虎年和我一樣，虎頭虎腦，不會嘴瓢」，大方地化解尷尬。



伏牛山 喬苓 逢周一見報

## 小病粗養

疫情三年沒得過一次重感冒，可能因為二〇二〇、二〇二一、二〇二二一連三年都打了流感疫苗，也可能因為那幾年戴口罩、少交際，自我保護做得好。疫情後的二〇二四年一月，在內地學術休假，卻發了兩天燒，也不知是否是流感。

今年江南的冬天很怪，冬至前大雪、嚴寒，三九天氣溫卻高達二十攝氏度。某日早晨起來覺得咽部不適，如鯁在喉。第二天症狀繼續。第三天開始發燒，雖然最高不過三十八點四攝氏度，但一連兩天都沒降下來，第五天體溫才跌到三十六點五度。發燒時頭腦昏沉，打不起精神。除了打噴嚏，流鼻涕，沒胃口，咳嗽較嚴重，還腰酸酸痛，渾身不得勁。熱度降下來後，出門活動了一下，洗個熱水澡，感覺終於活過來了。不過，徹底恢復又是一周後了。

這次生病的教訓，除了平日要善自珍攝，不宜過勞，就是養病需要耐心和毅力。與病共存不僅適用於長期慢性病或是不治之症，也適用於感冒、發燒等小毛病。這次服用泰諾，退燒無效就不再繼續，也未嘗試布洛芬等其他退燒藥，因為覺得從根本上解決了炎症，體溫自然會下降。第四天咳嗽厲害，除了緩解不適的喉片沒服其他藥，第五天也就好轉了。另外，第五、六天出門稍微活動一下，呼吸新鮮空氣，促進血液循環，不光身體舒展，心情也會提升，畢竟運動可以促進多巴胺的分泌。

當然，各人的身體狀況不同，承受能力有別，需遵從醫囑。我這次的經驗也未必適用於將來。但養病不外「戰略上藐視，戰術上重視」，不可掉以輕心，但也不必愁眉苦臉。總之，相信身體的自愈能力，根據實際情況調整方式、方法即可。



墟里 葉歌 逢周一、五見報