

曉芙

金庸筆下有「紀曉芙」（《倚天屠龍記》），瓊瑤筆下有「白曉芙」（《問斜陽》），更有名的是錢鍾書《圍城》裏的「唐曉芙」。幾位作家都如此鍾愛這個名字，實是一樁趣事。

芙蓉分水芙蓉、木芙蓉，即荷花、木蓮。木芙蓉開在秋天，又名「拒霜花」。「曉芙」之「芙」，應屬木芙蓉。《廣群芳譜》評價：「清姿雅質，獨殿眾芳，秋江寂寞，不怨東風，可稱侯命之君子矣」。若從古詩詞中尋蹤，孟郊有詩「芙蓉濕曉露，秋別南浦中」，晏殊詞云：「朱闌向曉，芙蓉妖艷，特地鬥芳新」。

唐曉芙不是女主，卻是《圍城》最令人心心念念的「白月光」。錢鍾書形容她：「天生着一般女人要花錢費時、調脂和粉來仿造的好臉色，新鮮得使人見了忘掉口渴而又覺嘴饞，彷彿是好水果。」

「眼睛並不頂大，可是靈活溫柔，反襯得許多女人的大眼睛只像政治家講的大話，大而無當。」紀曉芙出場時，是「膚色雪白、長挑身材的美貌女郎」。白曉芙當了兩個孩子的母親，卻「維持着那份天真和促狹的個性，也維持着當年的美麗。而且，她增加了一份成熟的韻味」。

從「顏色」上來說，幾位「曉芙」都與芙蓉花相像，氣質、性格也都自有不凡之處。唐曉芙清純、坦率，愛情早早地夭折；紀曉芙堅強、敢愛敢恨，為了愛情而死於非命；白曉芙則堪稱是個真誠友善、賢妻良母的「完人」，處處調和、反襯着男女主角愛情線的坎坷波折。幾人共同點則是獨立有主見，忠於自己的內心。

《紅樓夢》第六十三回「群芳開夜宴」，眾人抽花名籤行酒令，寶釵抽中牡丹，李紈抽中梅花，而黛玉則抽中芙蓉，籤上有詩「莫怨東風當自嗟」，眾人都說除了黛玉「別人不配作芙蓉」。黛玉也是位「曉芙」。

逢周三、四、五見報

gardenmarvin@gmail.com



不被打擾波奇飯

前兩天，一位正致力於減肥、誓要跟脂肪死磕到底的朋友發來一則消息，「終於找到沙拉的替代品了！」並附上一張五顏六色的照片，喜悅之情溢於言表。憑藉吃貨的直覺，憑藉我們這麼多年的交情和默契，不用打開我都知道，終於輪到波奇飯出場了。

曾經，來自夏威夷的波奇飯（poke bowl），還是相當小眾的「愛好」。輻射範圍從沒離開過那些島，漁民們把剛打撈上來的海貨切成小塊，趁着新鮮加入蔬菜和醬汁，鋪在米飯上拌着吃。後來不知道哪扇命運的大門猛地打開，一碗平平無奇的波奇飯突然在北美爆火，大行其道，再後來發展到歐洲、亞洲，成了如今我們知道的故事。

細數波奇飯的走红秘訣，社交媒體的帶動功不可沒。五顏六色的拼配飯天然「鏡頭友好」，乍一看顏值相當惹眼，加上健康、新鮮、少油低脂的特質，讓無數人一邊為減肥大計前仆後繼，一邊有難得機會充實一下自己的「飲食庫」。於是我們都在笑言，哪怕你是殿堂級身懷絕技的大廚，審美水平如何，一碗波奇飯就揭曉。也因為實在太簡單好操作，不知道吃什麼的周末，在家做一碗波奇飯，堪稱零失敗又有氛圍感。最初的波奇飯裏，配料只有金槍魚、三文魚，如今只要遵循「米+海鮮+蔬菜+醬汁」的公式，不但百無禁忌，還能拓寬想像的邊界。淺色的海鮮搭配嫩綠的秋葵、棕色的口蘑，再擺上紫甘藍和玉米粒，儼然成了我自娛自樂時的「保留節目」。蔬菜可以替換成水果，連海鮮也未必生食，魚肉或蝦用油煎得香脆，搭配底溫溫熱熱的白米飯，吃到胃裏都是風和日麗的。遙遙望去，夏威夷沒有冬天，我這兒雖然會下雪，卻也能在屋裏播種灌溉，於碗中開出一朵繁盛的花來。

逢周二、三、四見報

gardenmarvin@gmail.com



在繁忙的都市中，每一分每一秒都顯得珍貴，尤其是當生命面臨危急之時。在深圳，有一項機制默默守護着每一個需要緊急救助的生命——救護車「無憂避讓」。

深圳市救護車「無憂避讓」機制的實施，是在確保救護車等急救車輛執行緊急任務時能夠快速、安全地到達現場，為患者爭取寶貴的救治時間。十年前，深圳市急救中心與交通警察局攜手，率先在內地播下了這顆溫暖的種子。其間，不斷加強宣傳教育，提高市民對避讓救護車重要性的

結合重生、宅鬥、權謀、愛情等元素的內地古裝電視劇《九重紫》，劇情曲折，節奏明快，製作精良，吸引了一批鍾情古裝劇的「劇粉」。在沒有高預算、大製作、強陣容和高流量加持的情況下，該劇脫穎而出，成為內地十二月劇集的收視「黑馬」，晉身今年騰訊視頻熱度破三萬的劇集前八，殊為不易。

《九重紫》已於十二月二十二日播出大結局，但話題熱度不減。有趣的是，該劇選用現實生活中一對雙胞胎男演員和一對雙胞胎女演員，分飾男女主角的貼身侍衛和忠心武婢。雙

認識，還通過立法明確了急救車輛的優先通行權，規定了其他車輛和行人在遇到急救車輛時應主動避讓的義務。如今，這顆種子已生根發芽，茁壯成長，十年間，近兩萬輛社會車輛主動避讓救護車，不僅提高了急救效率，更在無形中傳遞着城市的溫度和人間的溫情。

小景的奶奶突發腦梗，是救護車「無憂避讓」的機制為她爭取了寶貴的救治時間。在救護車上，小景看着周圍紛紛避讓的車輛，心中湧動着感激和溫暖。他深知，這些陌生人的善

胞胎兄弟或姐妹高度相似的外貌身形、如出一轍的武打動作、風格相同的妝容服飾，令他們在劇中猶如複製黏貼般存在。尤其是他們常追隨男女主角左右，武打場面左右開弓，配合默契，常令觀眾難以分辨，恍然有一種神奇的對稱美學。

出生於一九九九年的雙胞胎兄弟劉子豪、劉未豪，在《九重紫》分飾侍衛陸爭和陸鳴，是李昀銳飾演的男主角宋墨的左臂右膀。特別是與海匪船上激戰一幕，兄弟倆動作戲流暢自然，如行云流水。此外，劉氏兄弟在劇集《親愛的吾兄》中亦合體出演兄

恍如大都會中的粉紅泡泡，洋溢福溫馨，一起熱鬧地享受公眾假期前夜歸的晚上。

由於是興之所至到銅鑼灣，所以沒有什麼美食計劃攻略，只好上網碰碰運氣，竟發現心儀的餐廳供應晚餐的所有時段都仍可訂位，喜出望外之餘又為飲食業的生意憂心起來，盼望那消失了的客流只是短暫的考驗。到達餐廳，那是在購物商場內的網紅熱點，卻看到裏面不少位置還沒有顧客入座，但客人卻要站在門外等候。原來服務員嚴重不

足，因此來不及清潔餐桌，而主管又要忙着帶人入座和回應查詢，所以即使店面大、空位多，也不能全場開放來做生意。

點了牛排與意粉，待菜上桌了，驚訝面前六成熟的牛排外熱內嫩、炸薯條香脆美味；白酒蝦肉意粉軟硬度適中，蝦肉也充足飽滿。節日可以有食肆保持水準，讓客人嘗到美味，我已滿足。想不到「好戲在後頭」，甜品「焦糖香蕉巧克力班戟」充滿歡樂感覺的擺盤、新鮮香甜的用料、濃郁的巧克力滋味，竟讓我停不下來，更

上周六是冬至，俗語說：「冬至大過年。」許多人家會做節，主要是吃一餐，並沒有其他節慶活動，像中秋的賞月，端午的龍舟競渡。但我對冬至是好感的，因為它標誌長夜已到盡頭。

冬至這一天，一年裏，天亮最遲，天黑最早，但自此以後，天亮漸早，天黑漸遲，最初半個月還不覺得，之後就不用上下班披星戴月。早上出門可見晨曦，可聞鳥鳴；漸漸下班後還可以帶孩子到公園盪秋千。

聖誕的鐘聲在不遠處回響，南方的冬日已經悄然而至。又是年尾歲末，朋友們的聚會是最值得期待的事情，有朋友就有美酒，不同的是今年的美酒煮着喝，給這個年末的寒冷中帶來一絲別樣的溫暖。

煮紅酒，源於歐洲的傳統節日飲品，選用耐火性的葡萄品種，像赤霞珠或黑皮諾，酒中加入桂皮、八角、丁香、橙子、蘋果、檸檬等香料和水果，加上紅酒原有的醇香，紅酒的口感變得更加豐富。朋友一邊往紅酒中加各種水果，一邊慢慢攪動，朋友說不需要貴價的紅酒，一般價位的紅酒最適合，在加熱的過程中注意溫度控制，避免破壞紅酒原有的香氣和口感，小火慢慢熬製，隨着紅酒的加熱，一股混合着果香、香料與酒香的複雜氣息逐漸瀰漫開來，直到紅酒的顏色變得深邃誘人，香氣四溢。

捧着一杯熱氣騰騰的紅酒，圍坐在溫暖的爐火旁，朋友們聊着過去一年的點點滴滴，分享着彼此的快樂與趣事，紅酒的醇香與水果的甜美交織

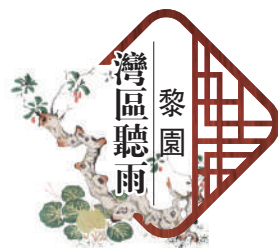
無憂避讓

舉，不僅是對她奶奶的關愛，更是对每一個生命個體的尊重和珍視。他暗下决心，自己以後遇到救護車也一定會盡力讓行。

十年裏，深圳的街道上演了一幕幕溫馨而感人的畫面。每當救護車鳴笛而過，周圍的車輛紛紛減速、避讓，彷彿在為生命讓出一條希望之路。這些看似簡單的舉動，讓我們認識到，每一個生命都值得被溫柔以待，每一次救助都值得全力以赴。

三年前，「救護車無憂避讓監控管理平台」的上線，為這一機制注入

了新的活力。通過智能技術的助力，平台能夠實時監測急救車輛的行駛情況，為其他車輛提供精準的避讓指引。這不僅讓避讓行為更加高效有序，也讓車主們不再因擔心避讓而產生的交通違法而猶豫不決。



逢周四見報

傻傻分不清

弟。

在孟子義飾演的女主角實昭身邊，亦有一對雙生姐妹花——素心和素蘭，英姿颯爽，分別由雙胞胎姐妹佟義語和佟義僑飾演。為了區分，導演特意安排在素蘭頭上戴了一朵花，但當她倆女扮男裝時，恐怕連導演也難分彼此，觀眾更是傻傻分不清。此前在民國懸疑劇《拆案：黎明將至》，佟氏姐妹也扮演一對姐妹花。

巧的是，《九重紫》的男主角李昀銳，在現實生活中也有一位雙胞胎哥哥，李昀銳小名叫小林，其兄是大林。在李昀銳過往的直播活動中，曾

晒出童年合影，兄弟倆笑容同樣燦爛。長大後的大林非演藝圈中人，可能不太願意出鏡，即便在李昀銳於家中拍攝的Vlog中，也是只聞其聲，未見其人。



逢周二、四見報

平安夜班戟

足，因此來不及清潔餐桌，而主管又要忙着帶人入座和回應查詢，所以即使店面大、空位多，也不能全場開放來做生意。

點了牛排與意粉，待菜上桌了，驚訝面前六成熟的牛排外熱內嫩、炸薯條香脆美味；白酒蝦肉意粉軟硬度適中，蝦肉也充足飽滿。節日可以有食肆保持水準，讓客人嘗到美味，我已滿足。想不到「好戲在後頭」，甜品「焦糖香蕉巧克力班戟」充滿歡樂感覺的擺盤、新鮮香甜的用料、濃郁的巧克力滋味，竟讓我停不下來，更

想起「美食天堂」的香港美譽。這城市的美好仍在，只是人們往往對常出現於身邊的一切視為理所當然，不斷向外尋索，才漸漸忘了自己熟悉的味道。



逢周四、五見報

長夜的盡頭

在長夜漫漫的冬天，加上陰雨連綿，影響最大的是獨居老人，他們長時間鬱居家中，少了外出散步，少了與三五老友在室外聊天喝咖啡。兒孫輩也少了來訪。因為少了太陽照射，容易患上冬季抑鬱症。情緒低落，食慾不振，甚至產生厭世情緒。

因此北美許多人家，還未到十二月已亮起彩燈，而且終夜不息，就是不想世界那麼黑暗憂鬱。

隨着日照漸長，草木漸漸甦

醒，從嫩芽到蓓蕾，然後是萬紫千紅，百花齊放。雖然這還要等待一百多個日子，冬至卻是一個節點，終於捱完了，怎不感到歡喜！



逢周四見報

m.facebook.com/A.Nong.cps

年末煮紅酒

聖誕的鐘聲在不遠處回響，南方的冬日已經悄然而至。又是年尾歲末，朋友們的聚會是最值得期待的事情，有朋友就有美酒，不同的是今年的美酒煮着喝，給這個年末的寒冷中帶來一絲別樣的溫暖。

煮紅酒，源於歐洲的傳統節日飲品，選用耐火性的葡萄品種，像赤霞珠或黑皮諾，酒中加入桂皮、八角、丁香、橙子、蘋果、檸檬等香料和水果，加上紅酒原有的醇香，紅酒的口感變得更加豐富。朋友一邊往紅酒中加各種水果，一邊慢慢攪動，朋友說不需要貴價的紅酒，一般價位的紅酒最適合，在加熱的過程中注意溫度控制，避免破壞紅酒原有的香氣和口感，小火慢慢熬製，隨着紅酒的加熱，一股混合着果香、香料與酒香的複雜氣息逐漸瀰漫開來，直到紅酒的顏色變得深邃誘人，香氣四溢。

捧着一杯熱氣騰騰的紅酒，圍坐在溫暖的爐火旁，朋友們聊着過去一年的點點滴滴，分享着彼此的快樂與趣事，紅酒的醇香與水果的甜美交織

在一起，讓人忘卻了冬日的寒冷，手裏、心裏都是溫暖的。其實每到年末總是帶着一種特別的韻味，彷彿空氣中瀰漫一種溫暖而懷舊的氣息，在這個時刻，人們總會尋找一些特別的方式來慶祝，而煮紅酒的過程，是一種儀式，更是一種享受，就像一場與舊時光的約會，每一個細節都充滿了期待和溫情。

年末的溫暖，不僅僅來自於煮紅酒的香氣，更來自於朋友間那份共度的時光，一杯煮紅酒，溫暖這個寒冷的冬天，紅酒的醇香伴隨着我們的歡聲笑語，友誼在這一時刻變得更加深厚，那些共同經歷的故事，都隨着紅酒的香氣留在了每一個人的記憶中，歡聲笑語中共同迎接新的一年。



逢周四見報

冬日手袋實用性高

一年四季，春夏秋冬，時裝會隨着氣候轉變，推出各種服飾來適應，美容用品也有夏日和冬日之分；一些單品像鞋履和手袋，也會從基本系列中設計出季節款式，手袋款式就是常見配合冬日造型的單品。

手袋分有不同季節的色調，相對於服裝的搭配適應度較低，但影響力和服裝一樣重要，如白色和淺粉色類的手袋，一般多是用於春夏，冬日就用得較少。

今個冬日，不少名牌手袋推出各種新品，不少是適合日常服裝的手袋，實用程度頗高，一款來自卡通動物造型的淺色手袋，灰色的鼠鼠有小眼睛和粉色大耳朵，還有小鼠喜愛的食品，冬日搭配在純色的衣飾上，趣味感洋溢。另有外形富冬日感的手袋款，設計簡約，實用是手袋的基本用點，適合上班的女士們。一款仿名牌的雙色手袋，袋扣部分

和肩帶用不同色調，設計時尚，配冬日套裝是首選，帶出端莊的感覺。編織手袋潮流受時尚達人喜愛，某名牌袋子就以混色組合，設計出一款鏈子包，這些手袋式樣，為冬日時裝增加了時尚魅力。

除了嶄新的手袋款式，一系列迷你手袋吊飾，充滿童趣風味，也有實用價值，可以利用吊飾放入一些細小的用品，像潤唇膏和小紙巾等物。可愛的各款迷你吊飾中，某名牌推出經典的手袋款，與原物一樣模式，有橙色編織袋，有格紋背包，也有水桶包等迷你吊飾，創出手袋潮流新趨勢。



逢周二、四見報