

麵裏乾坤大

前幾天回北京，家附近新開了一家山西削麵館。牆上海報印着一首詩：「一葉落鍋一葉飄，一葉離麵又出刀，銀魚落水翻白浪，柳葉乘風下樹梢。」這簡直有武林大俠的風采，而且絲毫不浮誇。

隔着玻璃窗，後廚的大師傅將麵團頂在頭上，厚實的板刀刷刷舞動，削下來的麵條準確地飛到湯鍋裏，翻了幾個滾之後，另一位廚師用笊籬撈出來，再澆上一勺滷子，撒上一把香菜。熱騰騰的麵，片片如柳葉，被肉丸、滷蛋、黃花、木耳、西紅柿熬成的滷湯汁一泡，真是香透了！

「麵裏乾坤大，碗中天地寬。」小麥、蔬菜、肉蛋的營養融為一體，的確是天地育人之道。身為北方人，筆者算是「資深」的麵食主義者。各種麵條，無分東西南北，炸醬麵、熱乾麵、油潑麵、拉麵、刀削麵、陽春麵、蟹黃麵、車仔麵，無論是乾炒的、乾拌的還是滷湯的，都能大快朵頤。麵條古稱「湯餅」，被古人認為是潔淨的食品。尤其是夏天到了，蚊蠅多，且生食多，腸胃極易患病。而沸水煮過的麵條，充分殺死病菌，且可激發汗液，祛除濕氣，又容易消化，對腸胃友好，故而有「避惡」之用。

很多詩人也是麵條愛好者。比如黃庭堅的《過土山寨》：「南風日日縱篙撐，時喜北風將我行。湯餅一杯銀線亂，蓴蒿數筍玉簪橫。」這說的是福建的「線麵」。行船一帆風順，又有可口麵條下肚，真是暢快淋漓。

明代有竹枝詞：「明月垂楊獨樹橋，橋西熟酒好良宵。紅香細剝鶯哥嘴，嫩白鮮羹玉麵條。」令人忍不住口齒生津，恨不得馬上大啖一碗。這是精緻的江南麵條，不比北方的刀削麵、炸醬麵那麼豪放。而麵條，最好是大口大口地「狠狠吃」，才夠快意，像賈府小姐們那樣細嚼慢嚥，就少了好多滋味。



逢周三、四、五見報

酥脆的溫柔

工作日下午，最煩人的不是業務堆積，也不是落跑心切，而是辦公室裏如潮水而來的瞋意，眼角眉梢都無心戀戰，眼前的電腦屏幕漸變成個個斷點，就連角落裏的綠植都蔫成了標本。這時候，唯有抽屜深處的零食能衝破封印，一聲「咔嚓」如驚雷，讓意識的荒原突現綠洲，混沌時空驟然清明。

如果說零食界裏，有哪一位能橫跨童年跟成年，連接東方和西方，威化當屬頭號人才。這款誕生於十九世紀初的零食，在歐洲一經推出，就迅速席捲全世界。從亞洲的便利店，到北美的進貨倉，一座酥脆與綿密共舞的「千層塔」平地而起，誰見了都會「拜一拜」，走到哪兒都要留下一陣溫柔的悸動。

每回憶起我小時候，威化總帶着一點高貴、神秘的氣質，越往前追溯，就越深居簡出。過年過節必跟精緻的包裝鐵盒聯動，要由親朋好友拎着送來，旁邊是牛奶、飲料和水果。但孩子們就是能一眼把它認出，迫不及待地掀開蓋子，如果涉及到「幾方混戰」，則必有碎渣「嘩啦啦」落下，哪怕已然空盒，也要伸手刮走那最後一點渣。後來「零食革命」一波又一波，威化不光外形升級，還推出意想不到的口味，覆盆子、桃子勝在清爽，榛子巧克力講究一個濃郁，抹茶味則是社畜的保留節目，青澀跟奶香在味蕾上博弈，恍如一場爭分奪秒的太極。如果追求健康、低卡，日本的Bourbon豆乳威化早已搶佔市場。餅乾薄如蟬翼，豆乳夾心溫柔克制，當負罪感降到最低時，多巴胺的野心便重新登堂入室。

小時候的最愛，現在兜兜轉轉，又成了我常備的零食寵兒。從候機室到健身房，撕開一包，彷彿能看見童年的微光，那時候我們不用正襟危坐，不屑陳詞濫調，只一點快樂，便足以讓瞬間成為經典。



逢周二、三、四見報

在深圳鹽田有一家名為「Advantage領先網球館」的獨特店舖，由三位「九五後」創業者將專業網球館與精品咖啡館奇妙「混搭」，一經亮相，便迅速走紅。

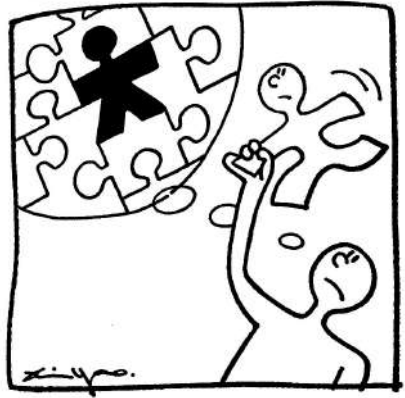
踏入這家三百餘平方米的複合空間，全透明玻璃幕牆將網球綠意框成藝術牆，一整面牆掛着兩千顆網球，彰顯獨特的網球氛圍。店內，咖啡機研磨聲與網球擊拍聲交織，構成了別樣的背景音樂。用餐區布置溫馨，與後方的網球場僅一步之遙，既能享受咖啡的香醇，又能隨時觀賞網球運動

宋代陳元靚《事林廣記》裏有一個故事，一位名叫劉德臣的人雖然好學但不通義理，經常對人說東漢班固的文章好，就是沒有進入到《文選》。別人告訴他，班固的《兩都賦》《封燕然山銘》都在裏面，怎麼能說班固的文章沒有入選呢？那位叫劉德臣的說：「此乃班孟堅文章，非班固也。」

班固字孟堅，是東漢史學家、文學家，與司馬遷並稱「班馬」。劉德臣只知道《兩都賦》與《封燕然山銘》的作者叫班孟堅，卻不知道班孟堅與班固其實是同一個人。往昔查找

看YouTube有關美妆購物主題的視頻已經多年。我跟廣大觀眾一樣，與自己追隨的YouTuber即使素未謀面，但由於長期看頻密上載影片，所以好像與之非常稔熟，甚至對她們生活狀況的了解比了解自己真正的親友更清楚。

故此，近期一直關注的多名視頻主不約而同地以「整容修復期」為節目主題，就令筆者非常扎心。多年前韓國的整容風氣開始席捲亞洲，不少年輕的美妝YouTuber亦在那時候自



別逼孩子來彌補你自己的人生缺憾。

漫條思理 鄭辛遙

逢周二、四見報

蠻好的人生

最近在追看內地電視連續劇《蠻好的人生》，這句滬上高頻詞用作了片名，上海話「蠻好」不僅僅是字面上的「挺好」，既不是滿分的讚美，也不算勉強及格，留有三分餘地，又藏着七分講究。這份滬上特有的處事哲學，被上海女人發揮得淋漓盡致。

近二十年是保險行業蓬勃發展的時期，很多人身邊幾乎都有幾個做保險的朋友，香港的保險行業尤其興盛，一些高學歷的、特別優秀的專業人才也轉行加入了保險行業。上海也是一樣，劇中胡曼黎的扮演者孫儷說，以前上一個劇都要提前去體驗生活，去更好地理解角色，這個劇卻不用，因為身邊很多賣保險的朋友，甚至家人也有從事這行的，很容易融入角色。

胡曼黎剛入行時正是保險行業拓荒期，胡曼黎能屈能伸，既有高端客戶，也在菜市場攤主等潛在客戶。「儷當賣小菜呀，醫療險要挑

的活力。

網球區是專業的發球機練習場，四個網球場被雪白的攔球網分隔開，客人們在這裏揮灑汗水。自動發球機可以設置不同的速度和角度發球，幫助學員打磨每一個動作，讓揮拍更加流暢自然，對於初學網球者而言，是絕佳的輔助工具。值得一提的是，這裏還是配備專業穿線服務的門店，主理人之一是國際網球聯合會初級教練員，也是專業穿線師。專業穿線機價格昂貴，且需專業操作，多數網球愛好者只能線上下單、郵寄穿線，而這

知識不如現在的網絡搜索方便，上學時打文化基礎，老師總是要求把作者的字與號都背下來，像李白字太白號青蓮居士，杜甫字子美號少陵野老，蘇軾字子瞻號東坡居士，以及「香山」是白居易「半山」是王安石等，都要信手拈來脫口而出，看到《稼軒長短句》《易安詞》，也要馬上知道分別是辛棄疾、李清照的作品。

以前有字號，今天則用筆名與藝名，一些筆名藝名的知名度蓋過本名，提起本名時常不知道所云者是誰。莫言在二〇一二年成為首位中國籍諾貝爾文學獎獲得者，有朋友發短

費或接受贊助前往整容以拍攝實紀錄作推介，所以現在紛紛到了必須修復的期限，需要承受再次接受手術的身心壓力。看到一班以前靚麗自信的視頻主走出來分享這些年來整容失敗及要不斷付出金錢、時間和勇氣進行治療的經歷，又苦口婆心勸打算整容的觀眾三思，才驚覺原來她們一直「美麗」得那麼痛苦！可悲是不知道多少曾受網絡視頻影響而踏上整容不歸路的觀眾，今天在看到視頻主的真心分享時，也在慨嘆自己當年的不智，卻只能隔着屏幕同聲一哭。

手機上朋友傳來一則消息，說某知名人士去世了。

早些時已有報道說他健康不太好，想不到一下子就走了。

消息還附有他的一段訪問，說了不少有意思的話。

因為我跟他不熟，所以沒有寫悼念文章。

奇怪的是第二天電視和報紙都沒有他去世的消息，倒是朋友又傳來名人和他秘書的闢謠。他平安在家，請大家放心。

我不知道造謠的人是何居心，但肯定是一個渾蛋。

時鮮貨。」這句台詞瞬間立住人設，上海女人的精明或不是算計，而是滲透在生活紋理裏的風險意識。當她給賣魚的攤主推銷保險時，看到攤主忙不過來，手裏不忘幫忙給前來買蝦的顧客拿袋秤蝦，體面和實惠都是上海女人所要的。

劇中最辛辣的筆觸，是保單割開中國式家庭的暗湧，醫療、養老、教育、家族財富傳承都是現代社會面臨的風險管理。《蠻好的人生》最「蠻好」之處，在於它不製造行業神話，城市的生存底線就是可以接受退而求其次，多些講究，少些執念，但絕不容許沒有plan B。



逢周四見報

網球與咖啡

裏則為愛好者們提供了極大的便利。

咖啡區同樣毫不遜色。另一位主理人有擔任知名連鎖咖啡店店長的經歷，她希望打破大家對咖啡豆「瑰夏」貴的刻板印象，讓顧客能用一杯奶茶錢喝到好品質的瑰夏咖啡。店裏選用優質瑰夏咖啡豆，通過不同的烘焙工藝，為不同客戶群體定製口味，輕抿一口，柑橘與茉莉花香在舌尖散開，為運動時光增添了別樣愜意。

從商業運營角度來看，「Advantage領先網球館」也有諸多創新之處。將傳統網球館的線下預約

訊說作家管謨業得了諾獎，收到信息心想管謨業怎麼沒聽說過。提起蘇童都有耳聞，但如果只說作家童忠貴估計無人識了。演員中，楊紫近幾年參演的電視劇收視率都很高，倘電視劇在宣發時只說楊旒奧主演，料收視率或會驟降。

因為對有些藝人的本名不熟悉，還鬧出過笑話。刀郎巡迴演唱會近來異常火爆，今年初，看到一條熱搜新聞寫著名音樂人羅林以成都市人大代表身份亮相，便問羅林很有名嗎？以前怎麼沒聽說過。朋友冷冷一笑說羅林就是刀郎。以前曾號稱過是刀郎的

視頻主多年來在鏡頭前一直好好的，而且日漸美得像「零死角」，觀眾自然覺得賞心悅目。可是近期大家卻要看視頻主前往韓國諮詢、檢查和在言語不通的異鄉接受血淋淋手術的經過，真的不是味兒。不要要再次整形的都是鼻子出現問題，如鼻骨假體刺穿了鼻頭的皮膚、鼻翼因長年過度收窄令呼吸困難、鼻型變異令面孔不對稱等，均需開刀更換假體或從自己身體取出軟骨作修復物料。當事人拍下術前的恐懼，術後臉孔的嚴重瘀腫或傷口發炎，那可憐的現身說法，其

我習慣在YouTube上看KOL們論政，其中有人資料豐富，分析力強，見解獨到，成為我的每日必讀。

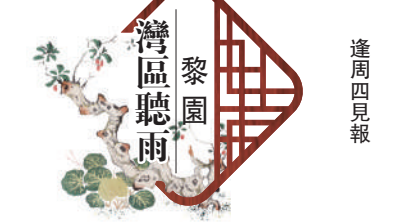
前幾天中美在瑞士舉行貿易談判，YouTube上跳出一則吸引眼球的突發，標題是美國五百萬群眾包括總統辦公室，要特朗普撤銷關稅，特朗普被迫簽了行政命令。

這麼意料之外的新聞，使我忙不迭地點開來看。誰知裏面盡是一些舊聞，我知道受騙了，但這種胡造亂編又有什麼意義？

不管是用作搭配晚宴服裝，或是作為日常外出的時尚搭配，一個設計獨特的手袋，都能輕鬆將服飾襯托出不同的魅力。這種完美的結合，早已成為一種趨勢，近年流行的手袋設計，將復古風格作為焦點，同時展現古典與時尚氣息。手袋是現今時代女性的穿搭重點，與身上時裝共同呈現時尚吸引力。

手袋的設計方式，像流行時裝一樣，也越來越傾向實用性。雖然經典的傳承風格，不少名牌重點仍是保持經典的元素，但也相繼在時尚亮點上融合了流行與功能性兩方面，呈現完美的結合趨向。如某經典的意大利名牌，迷你淺色水桶包，造型精美，特色是將品牌標誌放在手袋的側面，水桶包兼具實用性和時尚風味。還有某法國時裝名牌，把經典的格紋手袋變成小方形狀，直向式設計，品牌字樣吊飾是經典款，手袋背面也有字樣鎖扣，這個小包可以手提或配合長背帶使

或電話預約升級成小程序預約，用戶在手機上就能一鍵預約空間場地和時間段，十分便捷。同時，為到店客戶提供網球基礎教學，既能隨時找教練指導，也能安心自主練習，大大提高了客戶體驗感。



逢周四見報

「粉絲」，還像背詩詞一樣記過刀郎的歌詞。在被嘲的那瞬間，原來自己也是一位不知道班孟堅即班固的「劉德臣」。

實在提升點擊率的同時，也令一直追隨她們的觀眾感到難過，像看着自己的好朋友受苦，困在絕非一勞永逸，還可能不斷惡性循環的整容陷阱之中。

如今網上出現許多「深偽」製作，使人防不勝防。看來傳媒應設立防偽部門，專司消息真偽的辨別和篩選，免得成為假新聞之傳播者。這需要專業知識，非一般編採人員能勝任。

用，符合實用性與時尚兩原則。

手袋的實用性與時尚風格，究竟在哪一方面比較重要，其實應是衡量使用目的，一般情況下，你不會把背包放在漂亮的服飾上參加宴會，同樣也不會在運動場上用閃亮的晚裝小袋，所以很簡單的答案，是生活需要決定使用那種功能的手袋。如果實用與時尚兼備，當然是最佳之選，就好像低調與奢華，一個名貴皮革水桶袋，袋上還有皮革吊飾，實用的水桶袋就變成低調與奢華的結合。

實用與時尚，目前流行將這兩種元素結合在一起，不管是時裝或是單品，都需要完美演繹實用與時尚的魅力。



逢周二、四見報