點滴

針灸的療效

陳復生

古代絲綢之路，從外輸入最多的就是番藥和香料，豐富了中醫藥的內涵。今天中醫藥往外輸出，最受歡迎的要算是針灸。

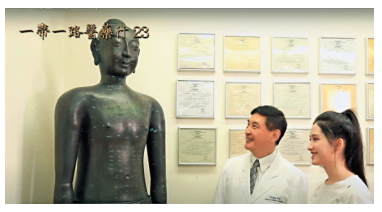
在拍攝電視特輯《一帶一路醫藥行》的時候，我們訪問了在美國行醫多年的世界知名針灸學專家（前香港大學中醫藥學院院長）勞力行教授。勞教授在美國生活20多年，看到美國人對中醫藥，從開始的不認識、不相信，到現在的慢慢接受，有着很大轉變。現時在美國約有百分之四十的醫院都有針灸治療，且愈來愈多人接受針灸，中醫亦漸漸地被認可接受。

曾任美國馬里蘭大學醫學院教授暨中西結合治療中心中醫部總監的勞教授在美行醫多年，分享了其中一則難忘故事：當年有一位專責醫療保險的外國病人，看了多年西醫，也消除不去他的腰痛、坐骨神經痛等症狀，抱着隨便嘗試針灸的療效，結果扎了1次針後，已消除一半的痛楚，後來再進行幾次治療，病情基本痊癒，像這樣的案例，多不勝數。

上世紀七十年代，中美關係恢復，針灸剛進入美國，當地社會開始認識針灸。但美國食品及藥物管理局（FDA）當初只把針刺列為Investigation device（研究器械），不夠證據證明它是安全有效的。及至1994年，勞教授到了美國，參與FDA和NRH（美國國力委員會），20多年來進行有關針灸的臨床醫學報告，有系統地列出針灸的療效。FDA經過兩年審查，確定針灸是安全有效的，重新評估為Medical device（醫療器械）。今天針灸於美國相當流行，在醫院能合法應用，由「研究器械」走到「醫療器械」，這是重要的轉捩點。

勞教授指出，這也可以說是「循證醫學」應用於中醫藥的成功例子。「循證醫學」是透過統合各項科學化的研究報告，來評估治療方案的成效，最終找出最適合患者的治療方案。「循證醫學」可以讓西醫有效了解中醫的療效，有助推動中西醫合作，讓病人得到更有效的治療。

香港有着很強的西醫背景，社會上亦同時接受中醫。只要中西醫學能相互溝通合作，各自發揮獨特優勢，香港要發展中西醫結合治療，前景是非常樂觀。



◆勞力行教授在《一帶一路醫藥行》，接受嘉賓主持麥景榕訪問。

文公子手記

單車安全 教育為先

文公子

各項有益心血管健康的帶氧運動中，文公子一向喜愛單車（腳踏車），當然不是在健身室望着玻璃漫無目標地空踏，而是往郊野馳騁；跨坐其上，頗有神話故事中哪吒踏上風火輪自由穿梭自然美景的感覺。

運輸署研究本港單車意外時，實地考察發現，約只有三成市民踏單車時佩戴頭盔，顯示安全意識不足；而單車意外近年則有上升趨勢，在2019年有1,738宗，到2020年就急增到2,737宗，2021年更進一步增加至近3,000宗，佔該年全港交通意外近17%。有見近年單車傷亡意外頻生，運輸署將向立法會建議強制要求單車、三輪車、多輪車及機動三輪車的踏駕者和乘客，必須佩戴頭盔，違例者可被罰款2,000元。

文公子認為，強制踏單車者佩戴頭盔，完全是本末倒置！減少意外時的傷亡機會，固然重要，但卻非在源頭減少意外發生，只能治標。治本之道，在於政府必須增撥更多資源，增強市民特別是兒童、青少年及外賣車手的道路安全教育，培養踏單車的安全意識，才是合適和合理的做法。

近年由於受疫情影響，多了家庭在假日前往郊野「避疫」，行山和踏單車都是熱門節目。而受「限聚令」影響，道路上增加了許多送外賣的電單車和單車。當中很大部分的「單車手」，都好像完全沒有道路安全意識，最常見是肆意違法踏單車闖上行人路者，亦有在馬路上不顧交通燈號，紅燈不停車，甚至逆線行車者亦多。明顯是很多人以為單車不是汽車，就不用遵守道路交通規則，行車不顧安全，任意橫衝直撞，又豈能不增加單車意外的發生？

以往新界不是處處有單車徑，不少路段要和大小汽車共用路面，事實上的確危險，特別是巴士、貨櫃車等大型車輛經過時，掀起的氣流很容易扯動輕身的單車。因此，車手必須能瞻前顧後，以策安全。近年政府興建了一個頗為完善的單車徑網絡，明顯有助單車的馬路意外減少，但卻在教育市民道路安全意識上未能達標，才令意外不減反增。

單車意外頻生，不是強制佩戴頭盔可以解決！市民缺乏安全意識才是關鍵！文公子建議運輸署應該正視教育不足的問題，增撥資源前往中小學校，集中向學生灌輸單車道路安全意識，而且傳授一些應付路面危機如落斜坡的技巧。此外，也應透過與外賣公司合作，向一眾車手教育正確的道路使用態度，從源頭減少意外發生，一定比強制佩戴頭盔有效。

淑梅足跡

吳嵩論賽馬學懂輕鬆面對輸贏

車淑梅

香港馬主協會前會長、著名馬評人吳嵩也是見報率最高的馬評人，他在1997年從澳洲回流香港，也由專業會計師變成專業馬評人，對每匹馬的血統都記得清清楚楚，「原因好簡單，正因為我愛馬，賽馬給我的感覺是那種萬馬奔騰的速度感，未開跑前三腳跳的階段已有春風送爽的感覺，牠們絕大部分都憑鬥心全力以赴，並非所有動物都可以做到！」

「自1997年加入香港馬圈，我與港台、商台、賽馬會、無綫、亞視、有線等都合作過，如無意外，在跑馬節目方面，我是唯一的一人。其實賽馬只談技術好悶，所以我好佩服前輩董驃（驃叔），雖然大家未合拍過，但他運用演戲、粵劇的語調融會貫通地加入評馬節目，當然驃叔是紅褲子出身，很多賽馬的詞彙他都可以帶出來，我相信在圈中很難找到一位可以達到他的層次！我亦不會跟他的路線。其實20多年前，有好多朋友不斷邀請我上電視、拍電影，但我想不講馬去演戲，會荒廢了我在馬圈所學到的，（但驃叔可以做到？）他超班！我未夠功力！」

那麼外邊盛傳2006年驃叔逝世吳嵩在電視台開香檳一事，真有其事嗎？「沒有！絕對沒有這件事！講的人有惡意，老實說在同一個圈子爭同一個位，有啲人講到繪影繪聲，講得好誇張、好過分！坦白講電視台何來有香檳？我又怎會買一支香檳？我相信那是惡搞！雖然我們倆的路線不同，但驃叔在馬圈的成就，真的前無古人、後無來者！這句說話是我說的！」

◆馬評人吳嵩（左）見證着香港賽馬事業的發展。 作者供圖

實在，吳嵩一直見證着香港賽馬事業的發展，特別在2008年奧運馬術方面幫忙出謀獻策，結果奧運馬術的成功，引申到內地從化成為香港的養馬基地，「沙田馬房在1978年、1979年做好，當年預計容納1,000匹馬，怎料現時季內也有1,300匹，地方不敷應用……事情真巧合，2010年亞運馬術在從化舉行，香港馬會盡力協助，結果同樣得到了最佳貢獻獎，之後更獲得了發展當地的使用權。當時我在馬主協會的理事會見證了基建、馬房、檢疫設施等等的進展。結果『從化訓練場』的門牌也改成了『從化馬場』，2021年各方也簽署了諒解備忘錄，計劃在未來3、4年在從化舉行賽事，一季有機會跑4至8場，現在也正在興建可容納2萬人的看台。」

星期六，今季賽馬煞科日，吳嵩提議大家有機會到海外參觀賽事，也請年輕一輩留意香港賽馬對整個香港社會的貢獻，例如大館、故宮等的慈善捐獻項目，還有對不同的大專院校、NGO的協助等等。（其實馬會做得這樣好，可有值得政府借鑒的地方？）有，賽馬是共融的，場內所有政見不同的人士都嘻嘻哈哈，原因好簡單，因為賽馬令人放下成見，不一定要正面衝突可以有商有量！還有，一場14匹馬出賽，只有一匹勝出，13匹會輸，我們就是要學懂面對失敗，並且研究怎可以在輸之中保留部分？甚至反敗為勝？

吳嵩正正道出了人生的精明策略，並不一定要買獨贏，其實身邊還有很多的選項！

紅查館

《繼園臺七號》歷久常新

查小欣

剛過去的星期日（7月10日），楊凡導演包下戲院請好友們欣賞由他編劇及執導的得獎電影《繼園臺七號》，不少圈中人往捧場，包括他的契媽張艾嘉、導演許鞍華等。該片2019年上畫時錯過了，今次一定要入場欣賞。

《繼園臺七號》是楊凡2019年的作品，入圍第76屆威尼斯影展，是史上首部角逐最高榮譽金獅獎的華語動畫，結果捧走了最佳劇本獎，該片亦參加2019年多倫多影展特別展映單元。該片聲演陣容鼎盛，粒粒皆星，集合了張艾嘉、林德信、潘迪華、姚煒、蔣雯麗、田壯壯、吳彥祖、馮德倫、張孝全和章小蕙等。

楊凡形容《繼園臺七號》是他寫給「香港」和「電影」的一封情書。他希望每一個人都可以在這部電影裏找到他自己喜愛的香港。電影中緬懷不少香港昔日的時光和民生，時而前衛時而懷舊，時而迷幻，表達手法獨特，坐在戲院裏，有如坐進時光機。「繼園」這兩個字本身就很有文化氣息和昔日情懷，司馬長風、張愛玲就曾住在那些年的北角繼園街，現已建成豪宅。

故事講述1967年一對由台灣漂泊到香港的母女，她們和一位英文補習老師的三角關係，揭露出一段被禁止的不倫激情。楊凡當年也是從台灣跑來香港，這對母女的背景有如他的投射。影片描述上世紀六十年代轉變中的香港，在華麗中暗湧着一種不安的危機，人們又如何在這危機中尋求生存？

影片的製作工程浩大，用了7年時間籌備，動用海峽兩岸暨香港上百藝術工作人員，獨具匠心，一絲不苟，描繪舊日的香港。做過大量資料搜集，畫出來的環境看似立體，呈現出一個已經消逝，卻又存在腦海中的美好時光，迷人。至於人物性格和造型設計十分鮮明，畫功細膩，作風大膽，將真人演繹不到的鏡頭坦蕩蕩的演繹出來。

楊凡的唯美主義不單在畫面上，影片的音樂亦如是，十分講究，古典與街頭並重，中西合璧，時而爵士時而京昆，自成一格。由齊豫唱主題曲《南十字星》，及重新演繹經典的《流金歲月》，一樣抓耳，影片極視聽之娛。

楊凡得獎後的得獎感言幽了自己一默，他興奮地說，拍了40年電影，大家總是抱怨他沒有劇情，現在他終拿了最佳劇本，他感謝香港給他創作自由。《繼園臺七號》的拍攝手法歷久如新，什麼時候重看都不會覺得過時。

愉韻度曲

古箏演奏家馬航的超越

梁君度

慶祝香港回歸祖國25周年音樂會上，青年古箏演奏家馬航與演藝交響樂團演奏了《如是》這首古箏協奏曲。

《金剛經》有云：「一切有為法，如夢幻泡影。如露亦如電，應作如是觀。」

《如是》是作曲家王丹紅女士創作的一首古箏協奏曲。大音希聲，大悟無言，大幻如禪。《如是》以昆曲音樂為素材，將傳統中樂與西樂兩種截然不同的風格共冶一爐，在世界上是獨一無二的。作品突出了中國傳統音樂的線性旋律以及古箏韻味美感，結合西方作曲技法，充分發揮了古箏這件樂器的音樂表現力，是一部雅俗共賞、剛柔並濟、內涵深遠的優秀古箏作品，彈奏難度系數極高。

演奏古箏的馬航，畢業於中央音樂學院，並在香港演藝學院取得碩士學位，她曾獲第4屆新加坡國際華人藝術節民族樂器大賽金獎、中韓青少年音樂藝術器樂大賽青年專業組金獎、普林斯頓國際中國音樂節青年專業組一等獎、第4屆國際古箏大賽青年專業組金獎。馬航熟悉中西樂的演奏規律，能讓古箏與西洋樂器在演奏時配合得天衣無縫。她巧妙地融合各種現代箏的技巧，從而充分發揮和展現了古箏的表現力，將作品的精神內涵呈示出來。演奏好一首樂曲不是依譜直奏那麼簡單，對樂曲的理解，演繹作品時的心境才是最重要的。

馬航平日的教學工作繁忙，所以演出前也少有時間練習這長達18分鐘的古箏曲子。然而，她與生俱來的演奏天賦讓她一出場便胸有成竹，「目空一切」，如夢幻泡影，如露亦如電的世外之音便從她的妙指源源送入聽眾耳中，讓你真正體會到，何謂「此曲只應天上有，人間能得幾回聞」！筆者覺得她的演奏超越了當今所有青年古箏演奏家。

馬航彈奏古箏協奏曲《如是》時，既在挖掘、展示古箏傳統魅力，同時又力求讓傳統文化在心靈中沉澱，展現出高潔純樸的心靈世界。馬航演奏時，禪心和融，禪意四溢，入乎其內；純任天機，指力千鈞，出乎其外。佛說「種如是因，得如是果」，馬航的藝術成就應是她多年修行的結果，習藝且修心，達至德藝雙馨是她學習與演奏古箏的心路歷程。

◆馬航在演奏古箏協奏曲《如是》。 作者供圖

百家廊

左古典右現代

付秀宏

孫夢成，是我的親密好友兼詩人。小時候，他就被「天蒼蒼，野茫茫，風吹草低見牛羊」這樣壯美的古典詩詞迷住，也會被「秦時明月漢時關，萬里長征人未還」寄寓的悲壯和蒼涼所打動，上學期間他是一位標準的詩歌發燒友。

從師範學校畢業後，孫夢成鍾情翰墨，不懈筆耕，致力於文學創作，取得了不小的成績。後相繼承受各種生活磨難和失去親人的孤獨。2008年，已近不惑之年的他因患急性胰腺炎住院，又因輸液不當，引發藥物性肝衰，在北京住院半載，十餘次生死闖關，飽受煎熬。出院休養期間，他借助文學特別是詩歌的輕舟，開始了一種全新的跋涉，重新步入文學的芳草地。

孫夢成對詩歌有超越常人的虔誠和摯愛，恰如他自己所說：「『我在寫詩』，是寫詩的淺境界、小境界；『詩在寫我』，才是寫詩的深境界、大境界。因為，在情感濃處，詩情濃處，任何技巧都會顯得蒼白，是一種情緒在領着往裏走。這時候，詩一定是在寫我，而絕不是我在寫詩。」孫夢成對於詩歌創作的真知灼見令人耳目一新，這些都是在靈感飛來得到的真實體驗。

令人驚奇的是，孫夢成對同一題材常運用左手寫古典詩詞、右手寫現代詩篇的方式刻意錘煉自己，在詩壇上絕無僅有。他才華橫溢，屢屢出手，這是一種無畏與膽量，也是一種才華和底氣。在自我切換與相互勾連的古今抒寫中，他表現出驚人的韌性和耐力，他對語言的錘煉、意象的營造及從文本對照中發掘超水平的意蘊遷徙、情思衍射，奠定了詩歌的獨特新視線，其表現手法之繁複多變，題材選擇之廣闊、思想之深致、技巧之嫻熟，可能無出其右者。

《秋之殤》是孫夢成左古典右現代的名篇，左古典《七律 無題》：「常笑蘆花白髮離，殘秋已滯草淒迷。蝶書半榻呼難醒，弦月一彎冷欲滌。詩句常銜新友淚，文章未使古人奇。吳鈎舞罷豪情在，幽夢難成夜鳥啼。」尾句「吳鈎舞罷豪情在，幽夢難成夜鳥啼」味道十足，堪稱名句，該句把古今、遠近、動靜、上下、冷暖、浮沉通通包容，說不盡、道心中，令人叫絕。右現代《秋之殤》：「有誰能解蘆花的憂傷/當寒風如箭，射中所有的愁腸/看你舉起渾身的匕首（註：葦葉狀如匕首）/也挽不回，挽不回渾身的蒼黃。」詩中「憂傷/寒風/愁腸」用得恰如其分，「匕首」這個意象很獨特地將奮力抗爭與世事無常展現在眼前，既符合現代詩歌的特點，又滿足了詩歌韻味的恰到妙處。在這裏，孫夢成將對古典詩歌的喜愛與大病後自我形象相互糅合，運用大膽奇特的想像，將詩章連接古今萬事萬物，其中的藝術張力令人充滿驚奇，一經反覆吟哦，回味無窮。

再如《獨坐蒼茫》左古典《七律 獨坐蒼茫》：「鴻蒙天地未開時，獨坐蒼茫有所思。四壁為蓮生古韻，一人作蕊綻新詩。耳聽宇宙雄雞唱，心辨清濁白髮滋。更有血流潮滾滾，降龍伏虎復何疑？」獨坐莽蒼，孫夢成把自己置入遙遠的上古禪意和現近代戰爭風雲，靜靜地聆聽着華夏祖先和族人先驅如怨如泣的無言訴說，正是孫夢成近年來歷史文化詩歌的內心寫真。右現代《獨坐蒼茫》：「給我一匹白馬/給我一把長劍/我是閃電/我是雷鳴/我要去伏虎/我要去降龍/之後/便退隱山林/在山腳下的竹籬茅舍/煮一壺清茶/再對着這片即將消逝的夜色/斟上一個黎明/飲出一段閒情。」詩中「壯懷激烈」的情感飛臨每一個字眼，他以動感的想像把獨坐的況味引領到一個創功業、灑熱血蒼茫鏡像中，最後以「煮一壺清茶……」收束，心歸於淺笑微瀾，起轉得體，潛翔有致。

日本詩人谷川俊太郎說：「愛是秘密，我說不出來。」他在《水的比喻》詩章裏有這樣的詩句：「我想跳進你的池塘/也想潛入水底/因為不知道深與淺/是透明還是渾濁/所以有點遲疑/我想大膽地向你的池塘裏投一塊石頭/如果波紋濡濕了我的腳/水花濺到了我的臉上/我會變得更愛你」。對於孫夢成來說，他有着比谷川俊太郎「投石問愛」的水花更為刻骨銘心的愛情經歷。

孫夢成左古典《七律 贈妻》有曰：「清晨病榻嘗粥熱，子夜樓台聞泣輕。同舟何懼風波惡，患難夫妻見至情。」右現代《我這是怎麼啦》也是寫給妻子的，雖之中沒有花朵怒放的色彩和爛漫的激情，卻大膽地喊出自己病危時的聲聲血淚：「我計算着一生的相守/該站成多少個 望夫崖/我不敢打開那一幀發黃的記憶啊/大海邊，風吹起了誰的長髮？」這又不由使人想起，台灣詩人洛夫寫給愛妻陳瓊芳的情詩《因為風的緣故》：我的心意/明亮如你窗前的燭光/稍有曖昧之處/勢所難免/因為風的緣故……而在大海這一邊吹起的長髮，此風與彼風的緣故——又是何其相似：「為了我的康復/你做了900萬次祈禱啊！」（孫夢成：《我這是怎麼啦》）原來，所有真情之詩，皆為字字珠璣。

「我詩言我意，鄉土盡詩泥，且把詩情種，寸心皆可犁。」雖孫夢成左古典右現代寫詩方式走的是崎嶇小路，但他不畏攀登，目的是為拓一方淨土，活一份通透。

唐朝詩人白居易《長恨歌》與台灣現代詩人洛夫《長恨歌》是關於同一內容的兩首詩，一首七言古詩，一首現代長詩，它們都在詮釋着唐明皇與楊貴妃的愛情悲劇，雙雙堪為絕唱。從韻律和語言上看，白詩凝練莊重，使讀者能很快抓到「詩意」和「詩味」，產生節奏感和韻律感；洛詩靈活自由，場景虛幻、變形和修辭誇張、通感及詞語的反常搭配，使詩人的感情更加奔放、熱烈。

孫夢成的左古典右現代詩作，也部分具有了白詩和洛詩的各自特點，但因詩歌題材和長度的局限，遠未達到敘事能力的充盈和精彩，雖孫夢成有古典詩《古風 孟姜女》可圈可點，但還缺少相對應的同題現代長詩交相輝映，更沒有借古寓今、古今交織、渾然莫辨的多方面涉獵，所以在大氣度格局與「超現實」、「夢幻」氛圍營造上稍顯不足。若後續沒有超常的詩情投入，他的「左古典右現代」還只能是別苑一枝，並非大道通衢。

從零創夢

多和不如自己的人比

王嘉裕

朋友說，他覺得自己非常失敗。一問原因，原來是聽說了某位朋友為兒子購買了第二套房子，而且他們都是同齡，他亦非常羨慕那朋友的事業發展，好像一路坦途，一做起來就賺了很多，內心夾雜着羨慕和嫉妒；另一方面，和這位朋友對比，當初也是同一個起跑線奮鬥的，而為什麼那位朋友卻能夠取得這麼大的成就，比較之下，他就顯得一事無成。這麼想着的時候，又將自己的兒子和朋友的相比，覺得朋友的成功惠及到了兒子，而他的失敗卻會拖累兒子。於是他又下了一個定論，上一代的失敗，一定會拖累下一代。

我很耐心地聽他訴說，他的想法偏激，語氣帶點煩躁不安。從客觀來看，如果要拿他和朋友來比房產的擁有，他只有一套舊的房子而朋友卻買了兩套，這確實是比不上。但是，就只能這麼想嗎？難道人生就只能看這方面？必須擁有兩套房子嗎？我也讓他看到事實所在，接受自己不如朋友這個事實，但，應該清楚只是在房產擁有的方面，而其他方面，他的兒子是多麼懂事，不知有多少人對其兒子讚口不絕。再說到他的創業，雖然並沒有騰飛那樣子的發展，但是一路走來也無驚無險，穩穩的利潤，細水長流，不也很好嗎？

想一想，不知道多少人想擁有一個完美的家庭卻得不到，很多人在創業裏吃盡了苦頭，卻沒賺着幾個錢甚至還會慘淡收場，還有得多人想擁有健康，卻花了多少錢也很難得到呢……就這樣開導着他，讓他往這些方面去想。而這樣一想，也就慢慢恢復了平靜的心情，繼而對自己的擁有感到幸福。而原先為什麼他的內心會發生這樣大的衝突？原因只有一個：和比自己厲害的人做比較，那注定是把自己比下去的，拿自己的短處和別人的長處來比，那怎麼可能比得過去？

我們經常說知足常樂，但沒有多少人真正能夠做到。就像很多正在創業的年輕人，即使賺到了錢，也總是說賺得太少，心裏總是不滿足。少一些攀比，如果一定要作比較的話，建議多和不如自己的人比，當然說的「不如自己」，並不是說能力方面，而是物質的擁有方面。這樣比較也並不是為了炫耀什麼，而只有一個單純的目的，就是告訴自己：其實已擁有很多，應該覺得滿足而不要總是想着去掠奪。

確實如此，世界上有那麼多人都過得很痛苦，而我們還能自在安然、有秩序地過着自己的生活，那不是非常幸福的事情嗎？如果你正在創業，就請努力，不要總是羨慕別人的好，那可能會遮蔽了長遠的目光。