



潘國森

安宮牛黃丸不是補藥

中醫中藥經歷了2003年「非典型肺炎」和近年「新冠肺炎」兩次重大疫情期間默默建功後，越來越得到大眾的信任。

今天談一談安宮牛黃丸這味貴重中藥。事緣又在某藥店見到貼得滿滿的減價促銷通告，便拍了個照片放上社交媒體，寫上9個字示警：「急救藥，非補品，咪亂喫！」最後3個字是廣東話，就是「勿亂喫」的意思。有網友問：「『得閒無事』服用會怎樣？」筆者答道：「安宮牛黃丸是寒涼藥……不宜當補藥食。打個不完全貼切的比方：你家的水管不暢通，才該用通渠水；如果水管正常，卻慣性濫用通渠水，你家的喉管會襟用嗎？」或許是一波又一波的廣告宣傳深入香港民心，不少網友誤以為安宮牛黃丸既是急救藥，同時也是補益藥；甚至有人相信常服這藥可以預防「中風」云云。

潘某人學過點中藥方劑學的皮毛，這就乘機給讀者諸君「科普」一下。

安宮牛黃丸算是「年輕」的中成藥，出自清代名醫吳鞠通（1758年-1836年）的《溫病條辨》。吳氏活躍於乾嘉年代，曾參與檢校《四庫全書》中的醫書。

中醫中藥每每用上精準的術語去描述病情、治則和藥物療效等等的分類要點。安宮牛黃丸屬「開竅藥」，這類藥主治「神昏竅閉」，人們都聽說過的「中風」可以是其中一種。不過按中醫的分類，類近中風的急病還可再分為閉證和脫證兩類。閉證又再細分熱閉和寒閉；熱閉用涼開（竅

藥，寒閉用溫開藥，服後讓肌體回復正常不寒不熱。脫證錯用開竅藥固然大凶，寒閉錯用涼開的安宮牛黃丸亦是寒上加涼，必加重病情。

漢語詞常有多解，日常用法和專業用法可以大相逕庭。「開竅」兩字日常會怎麼用？比如說，有個小孩學習老是跟不上，忽然有一天好像都明白過來，課業突飛猛進，旁人可能會說：「這孩子終於『開竅』了！」

原來「竅」的本義是「空」，引申為人體的「孔穴」，兩耳兩眼兩鼻孔和口，合稱「七竅」。常用成語「七孔流血」（又作「七竅流血」），是小說戲劇中常見強調中毒身亡的特定體徵。竅又引申為事情的重點，如「竅門」、「一竅不通」等。中醫的「開竅藥」不能讓人愈吃愈聰明，這個命名說明了這類藥是治療「竅閉」的徵狀。「竅閉」可以是耳、眼、口等「孔穴」都無法正常與外界溝通，不見不開又不能說話，只是還有呼吸。

香港中學會考曾經節選吳敬梓（1701年-1754年）《儒林外史》中「范進中舉」的故事。話說范進因為中舉而喜出望外，暴喜引發神志不清。有人立馬給他斷證是「痰迷心竅」，請范進生平最怕的老丈人胡屠戶嚇他一嚇，結果胡屠戶一個巴掌就把范進打醒，「重開心竅」，回復常態。范進也是「神昏竅閉」，卻不是中風。這中間用了「恐勝喜」的治則。心主喜屬火，腎主驚恐屬水，水能剋火，這是五行的妙用。

安宮牛黃丸是急救中成藥，普通人萬不可濫用亂服！



童心

人與海之間

有夕陽的日子，是舒朗的。我坐在客廳的沙發上，任由那落日的餘暉透射進來，穿過飄窗上的金錢樹、紫羅蘭，穿過茶几上的幾件相框，穿過相框裏我和父母親的合影，灑落在我我的書頁上。那書頁裏，常常是亦舒的小說、汪曾祺的隨筆，或者是戈爾泰的詩，那些文字，在光影裏似幻化出更具意象的詩意來。我時常有種錯覺，那美麗的五彩的光，是上蒼派出的使者，帶著光陰的問候，帶著大海的清聲，走進我的生活，來到我的身邊，給我溫暖的注視，讓清冷的日子豐富無比。

大海就在不遠處，與那精靈一樣跳躍的陽光相比，它顯然是深沉穩重的。我和大海之間，有很多具體的事物——比如屋頂，我從窗子很輕易就能看見，大部分的屋頂都被人的創造力物盡其用，飄揚的被單常常五彩斑斕，陽光的味道經過了晾曬之後融進了人們的美夢；比如別人的陽台，我可以很清楚地看見誰家喜歡三角梅，誰家鍾意發財樹，誰家在陽台的欄杆上精心放置了一個鐵皮的橢圓形盒子，投餵流浪的野鴿，傳遞着生靈之間的善意；比如社區裏咖啡館和超市相鄰相依，人們進進出出，有忙碌亦有悠然，時常有人將大隻的金毛犬或是哈士奇拴在超市外面的門柱上，有大膽的孩童與牠

們玩耍，直到大人們看見，將孩子一把抱開，惹得意猶未盡的孩子哇哇大叫，我在高處看着，不禁莞爾，這世界，究竟是純真的善意多，還是天然的戒備多？我忍不住輕輕地問自己。

社區和大海之間，有一條林蔭道。高大的椰子樹和茂密的鳳凰木在道路兩邊一唱一和。我在窗邊，看那挺拔的椰子樹筆挺地站立，如同齊整的哨兵，像是守衛，而鳳凰木終年曼妙着，經冬復歷春的年輪裏，寂寞了一路的等待。林蔭道和大海之間，就是曲折蜿蜒的海灘。每到假日，人滿為患。他們與我一樣，都在夕陽的餘暉裏，等待華燈初上，等待夜色四合，等待月掛中天。

我和大海之間，那扇窗是潔淨的，大海看上去纖塵不染。漲潮、退潮，是海浪巨大的徘徊，唯有海上來來往往的船隻還有漫長的海岸知道它經歷了什麼。而我，遠遠地望着，只看到大海身後的城市，與南中國海和諧共生。在大海盡頭那個看不見的地方，是另外的城市，和大海一道，孕育着生命。

人和海之間的事物，與奔跑的精靈的陽光一樣，都是帶有詩意的，讓人心靈安寧。而我的閱讀和書寫，究其實質，就是要在我的孱弱的生命個體與命運的大海之間，構建起溫暖的事物與溫和的過渡，抵禦命運的嘲弄和外界的侵擾，它已超越了審美的意義，於我的人生十分必要，不可或缺。

生活滋味 寫作沉澱

日常生活，柴米油鹽，和寫作不相關？相關呀！因為寫作，我感到可沉澱生活的百般滋味呢。

寫作，是我生活裏不可分割的一部分，滋養我的精神和心靈。寫出的作品反映了我的家庭、工作和夢想。人生有百般滋味，社會萬事人情皆複雜，幸有家庭、工作及夢想，生活就有溫情和盼望。各類題材皆成助力，是重要活水源頭，推動我去寫，寫出甘苦，寫出困境或委屈，即便沒有知音，也有文字相伴。生活裏有寫作，總會有不期而遇的溫暖，生生不息的想像，濃濃的活力和希望，使我意志篤定，重拾給生活消磨或了的朝氣及能量，活出更好的我！生活有愛，寫作就有動力，有興味和靈感，凡我走過，所到處所遇到的人事，各樣遭遇，皆豐富了我的寫作題材，而我的文字裏也出現了他們的身影和故事。

我渴望用文字串聯出一段段跌宕起伏的故事，書寫出內心隱晦難言的話語。文字似有魔法，常能撫慰我，療癒我的傷痛。寫下停停，搔首踟躕時，翻看書架上浩翰的典籍，彷彿陽光照耀着我，天地間即有了溫度，暖暖歲月，在寫作中深感幸福。我渴求可駕馭文字，得心應手，或潛進深邃的汪洋，或浮沉在宏闊的天空雲海，我尋覓得人生方向，更可企及夢想彼岸！

生活有愛，即見題材俯拾皆是；我多年來在教育期刊寫青少年個案故事，一直寫，寫出青少年的成長困惑，並讓青少年在閱讀中反思家問題，自我找出方向，肯定學習及成長之意義。

我享受創作之樂，享受少年讀者閱讀來信而感動難忘！何紫兒子小宗，曾是我忠實小讀者，因我在《突破少年》寫故事，而竟遇上他父親何紫，更和我結上不解之文學緣！

為少年人寫作，我樂在其中，一管筆讓我插上了翅膀，在文學天空任飛翔。寫作令我沉澱了生活的渣滓，篩出清泉甘洩，洗滌心靈，感應自然與人的奇妙，情動於文字中，讓思潮展開，流動如活水，生機勃勃！

我喜和讀者互動，我每下筆皆全力以赴認真寫，盼得編輯及讀者一瞥再看就好了。為了不致靈感斷絕而未可一氣呵成地寫，我愛在夜晚筆耕，心靜是寫稿的最佳時刻，萬物靜觀皆自得，寫得更爽暢！我期待自己的創作，經得起時間和文藝的考驗，文思意旨皆受眾人肯定。我享受寫作，令我的生活奔向人間最美最遼闊的文學天地，何其幸福！



◆寫作生活！作者供圖



余似心

瑜伽褲之爭

但凡一個時裝潮流興起，不少女士都會一擁而上追趕潮流，不想落伍，試新事物的心態乃正常不過。但有智慧的女性會先考慮這股潮流是否適合自己，穿着了會否更美。最近流行的穿着瑜伽褲上街，就在網上引起熱議，更有男女對罵的情況，男多反對，女維護，這股潮流可真來勢洶洶！

話說有天我們一群男男女女圍桌飯聚，其間鄰桌一對男女離開時經過我們身邊，女穿着緊身而薄的淺色瑜伽褲，臀部豐盛的兩團肉在走動時彈跳有力，很是吸睛，他們甫遠離一眾已不約而同爆笑起來，我們都沒有任何嘲笑意圖，只是實在忍俊不禁。

於是大家的話題就圍繞在現在流行的瑜伽褲上：

「瑜伽褲貼身又薄，是為方便做運動時穿的，並不適合用以上街出席任何場合的。」

「這樣貼身，身體私形態盡現，我們男人看到就感到核突了，何來美感可言？難怪這麼多男士在網上大肆批評了。走在街上，10個女人，7個

瑜伽褲，難受死了！」

「現代社會，別那麼保守吧！」
「大批女人還反駁這是她們的自由，為了抗議，有人更說要天天穿瑜伽褲上街，太瘋狂了！只為追趕潮流，不論好醜。」

「這確實是穿衣的自由啊！」
「是，穿衣只求自己舒服，管別人什麼批評！」

「穿睡衣也舒服，但穿上街便會令人覺得有礙觀瞻了。」

「肯定是舒服的才這麼多人穿。」
「女人上街前必照照鏡，難道她們自己不覺得這種現形穿着沒問題嗎？」

「人有高矮肥瘦，腿短而粗的，穿上鬆身直筒褲，可掩飾缺憾，盲目跟風是自曝其短。」

「人要有自知之明，不少人都說這樣穿着好醜，為何還自我堅持說靚？女為悅己者容，為博取異性留下好印象，現在是許多男人都不欣賞，是否應該自我反省。」

「各花入各眼吧！」
「潮流這東西，大家習慣了便見慣不怪。」



艾紅

舒展的花瓣

歲月的流逝，模糊了它曾經的模樣。家裏有一個包碎布頭的鋪襯包。包袱皮是當年母親結婚陪嫁品的。時光荏苒，它像母親一樣老了，老得看不出它原來的顏色，但仔細端詳仍從它褪色發暗的容顏中依稀辨出它曾經的艷麗。我想，是母親用一生的光陰染洗掉了它的底色，這底色染得母親一頭的華髮。

這個鋪襯包包包裹着一個色彩繽紛的世界，讓拮据的日子，在母親的精心着色下閃閃着光。小的時候，家裏不富裕，很少買衣服穿，一般都是自己做。家裏的縫紉機嘩嘩的韻律像鐘錶伴隨着四季的腳步，唱着春夏秋冬的歌曲。做衣服剩下的邊角料，被母親板正地放到鋪襯包裏，年復一年，各種刺布料愈攢愈高。

母親用這些碎布頭給我縫雞毬的口袋，口袋裏裝玉米粒或蕎麥粒，踢起來不發響。用綠色的布料縫書包，再用紅布剪一個紅五星，簡易版的軍綠色書包就做好了。上學時坐的墊子，是母親用許多五顏六色方形小塊布片拼綴一起，這樣的百衲墊子，細密的針腳裏縫着母親的愛和期望。那時候實行衣服在褲子的膝蓋處，上衣袖子的胳膊肘處打一塊對稱的補丁，我就央求母親給我打補丁，追趕時髦。

母親的鋪襯包外觀方方正正，這是母親生活規整的習慣。母親把做衣服剩下的邊角料用電熨斗熨平，一層一層，整整齊齊碼放在包裹。遇到布料大小不一，母親總是把兩邊都找平衡，邊角不塌陷。寬的、窄的、長的、短的、黑的、白的、花的、素的、紗的、棉布的、的確良的、大絨的、緞面的……形狀不一，各色雜陳，一擦一擻地碼放在鋪襯包裏。

鋪襯包上面用一枚別針別着，這樣布料

不會散，還四稜四架美觀。打開鋪襯包，就會聞到一股淡淡的香味，那是襪子的味道。每年的8月節，母親都挑選大個品相好的襪子放在箱子裏，放一年都有香味，顏色變了，也不爛。我嘴饞，一次母親打開上鎖的箱子，我趁母親不注意，偷着拿一個吃，狼吞虎嚥地吃下這個放了幾個月

的襪子，也沒壞肚子。現在的水果放在冰箱裏冷藏卻也只能保存一個星期。

記得小時候母親用這些邊角料打格襪給我們做鞋穿。爐子上坐着水壺，水燒開後，倒進麵粉中攪拌，打一盤糰糊，母親把布頭鋪在飯桌上，用毛刷往底模刷上一層糰糊，之後把鋪襯選好一塊一塊挨排拼黏上，黏至七八層。然後晾曬陰乾，板正的格襪就打好了。母親比照我們的腳用紙紋鞋樣。然後用石筆在格襪上劃，用剪子剪，一個鞋底和鞋面就剪出來了。母親開始納鞋底，上鞋幫，碎布頭在母親的手裏變廢為寶，發揮着「餘熱」。

後來，箱子被淘汰換成了衣櫃，不上鎖，母親不在家時，我就偷着從衣櫃裏把鋪襯包拿出來，欣賞包裹各色的花布圖案。在我幼小心靈裏，母親的鋪襯包就像個萬寶箱，裝着花花綠綠的世界。那時，我正是一個愛做夢、愛幻想的年紀，又如癡如醉的喜歡畫畫，所以，這些布料頭豐富了我的想像。一幅畢加索油畫、梵高的向日葵、珂勒惠支的版畫在我的世界裏栩栩如生。有時，我把花布披在身上，在鏡子前左照右照，心裏美滋滋的。一塊花布美了我的年少時光。

實際上，母親原來是不會做衣服的。母親選在上學時認識了我的父親，嫁到塞外，結婚生子，沒有學過針線活兒。我們小時候穿的衣服基本上都是郵寄到姥姥家，姥姥做好了再給我們郵寄回來，連同

剩下的布頭，姥姥說，如果衣服壞了可以用上，用別的布對不上色。後來姥姥年紀大了，不能為我們做衣服了，況且我們的身體長得快，穿衣服也費。家住天山的本家姑姑就每年來給我們做一件棉衣服，袂襖和褲子。一來二去母親學會了做棉衣服，母親的手法畢竟不嫺熟，另外母親幹什麼活都講究四至，所以很慢。那時，母親在一家國營賓館做會計，白天上班，晚上漿洗縫補。有一次我睡醒了一覺，發現母親還在燈下為我們趕製過年的新棉襖，眼睛都熬紅了。

我們成家有了孩子後，鋪襯包又發揮了作用。雖然不像我們小時候那樣「新3年，舊3年，縫縫補補又3年」，母親變戲法似地挑選包裹的布料，經她的手縫製，一件花棉襖，一條小棉褲穿在孩子的

身上。綿軟舒適透氣性好。

北方冬天很冷。孩子上幼兒園穿的左3層右3層，還是凍手凍腳。母親心疼外孫，在鋪襯包裏選了一塊白點深藍色地的布頭，給孩子縫製了一個帶帽子的連體棉衣，腳和手都套裏面。俗話說：十層單不如一層棉，非常暖和，給孩子穿起來還省事，不用左一件右一件地套衣服，省去很多麻煩，為早晨上班節省了時間。現在的孩子們穿的連體衣服各式各樣，但在當時送孩子去幼兒園，有好多家長向我取經，連體衣可能是母親最早的發明吧。這件衣服我至今保留，作為對母親的懷念。

後來這個鋪襯包打開的次數愈來愈少，沒有人再用包裹的邊角料做東西，我們也把它遺忘了。它成了藝術品被母親珍藏，母親偶爾打開，撫摸着一塊塊各色的布料，追憶它們曾經帶給清貧生活的幸福時光，每塊布料頭都似一朵舒展開來的花瓣，在一段段塵封的歲月裏綻放。



網人網事

理美美

凜冬將至

今年夏天的時候，德意志銀行的智庫們一邊伴着罕見的世紀熱浪揮汗如雨一邊在報告中寫道：在俄羅斯斷供的威脅下，今年冬天，德國家庭可能不得不使用木材作為取暖能源。

幾個月一晃過去了，專家們的預言毫無懸念地成了真，而且更甚——據彭博報道，約有4,000萬歐洲人將用木材取暖；目前木材已經成為了歐洲的「搶手貨」。在法國，木屑燃料的價格已經翻了一倍，每噸要600歐元，而且還在被哄搶；在匈牙利，禁止木屑出口的法令已經出台；羅馬尼亞用上了「計劃經濟」，對木材實施了長達半年的限價政策；而在德國，彭博的記者描寫道，在距離柏林滕珀爾霍夫機場不遠的地方，能源公司因為擔心絕望的人們竊取其「寶貴物資」，正在給倉庫修建一道新安全門，而這裏所說的「寶貴物資」正是木柴。此外，柏林大蒂爾加滕公園幾乎所有的樹都已經被當地居民砍光了，大量的顧客在給煙囪清理協會打電話諮詢「怎麼燒馬糞」……有瑞典環保部門的官員說，他非常擔心「人們會焚燒他們所能找到的一切」。

是的，在這個即將到來的冬天，歐洲人正在重拾古老的取暖材料，不惜一切代價找尋取暖的方法。不過也不是古老的，另一邊廂，歐洲人民也在「兩條腿走路」，借助科技的力量解決「冷」的問題，比如通過跨境電商搶購中國產的「禦寒神器」。

有中國跨境平台數據顯示，來自歐

洲的購買者正在買爆包括秋衣秋褲、法蘭絨睡衣、熱水袋、暖手寶、取暖器、電熱氈和高領毛衣組成的江湖人稱「過冬8大件」。僅10月上半月，保暖內衣的銷售額就環比增長了246%，其中，秋衣秋褲在包括法國、德國、意大利、荷蘭、波蘭等在內的多個歐洲國家的銷售額均達到了3到4倍的增長。而熱水袋，在歐洲的銷售額取得了300%的環比增長，暖手寶比上月增長447%，低耗能的「取暖電器」環比增長300%……而荷蘭、德國、法國則是歐洲買家大戶。

不僅如此，除了「過冬8大件」，跨境電商平台上被歐洲人熱買的產品還包括國產「光腿神器」。這種與膚色相近、可以打造「光腿效果」的保暖褲深受荷蘭、德國和法國女性喜愛，10月至今，銷售額已環比增長131%。看來再「凍人」也要美麗，所言不虛。

以上這些，雖然看着都挺輕鬆，有的甚至還有點「喜感」，但其實好笑的背後是心酸。世界局勢日趨緊張，各國人民劍拔弩張，生活水平被人为逼退。但其實，跟國與國的爭端、意識形態的不同比起來，疫情長期困擾、經濟發展停滯、全球陷入衰退、氣候危機加劇等等這一切都讓整個人類正面臨著更大的危機。值此危難時刻，實在應該牢記所有人、所有生物乃至整個地球都是命運共同體，集體救亡圖存都來不及，還鬧個什麼鬧呢。

Winter is coming，但你真的以為這凜冬只屬於歐洲嗎？



劉征

亞特蘭蒂斯、龍宮與海盜幻想

西方世界有一處所在，是誰都聽過卻無人親眼見過的，這便是亞特蘭蒂斯。柏拉圖第一次在他的《克里提亞篇》中提到了它。之後，便有無數人考證出無數個版本。有人說它在希臘，就是克里特島，被火山焚毀了。也有人說它在愛爾蘭，還有人說它在塞浦路斯南面。但無論如何，傳說當中的它是因其文明過高而獲罪的，最後竟至一夜之間被罰沉沒。

不過也有人異想天開，覺得他們都還活着，肯定是逃到海裏去了。儘管技術已經告訴我們那裏深不見底，漆黑一片，但還有很多人相信這一點。實際上，這可能是一種本能。在這個如此巨大的藍色星球，就在人類智慧如此之高的當今，人工智能也如火如荼的時候，海洋依舊是一個謎。它在黑暗之中，讓人類的文明再璀璨也僅限於地面。可神仙都不住在地面，他們要麼在天上，要麼在海裏，要麼司死亡。這些都是陸地之外的地方。因為一旦接觸陸地，它就成了物的。所以，拜物教看來是一種陸地文明。而這個佔據了五分之四面積的海洋，屬於波塞冬，美人魚和龍宮。

中國人最熟悉的無外於龍了。這個渾身長滿鱗片、具有海洋生物特徵的圖騰暗示着他的海洋屬性，但牠也是天神，司雨卻施恩于人。難怪古代的皇帝都自比龍子，和人若即若離地聯繫着。他實際上是一種交界。

希臘文明不這樣。我想柏拉圖第一次描述亞特蘭蒂斯和他哲學當中的精神至上有莫大的關係。因為海民僅靠索取就夠了，他們不像陸地居民，要麼依靠農耕，與自然達成和解，然後按部就班地播種收穫；也不是遊牧的，一不小心草就被吃光了，需要被迫遷徙到別處。海民應當是自由自在的。海洋當中有那麼多的魚，無窮無盡。海水蒸餾成淡水從天而降。海洋給予一切而無須勞作，也無需離開。再富饒之地也不如海洋給予的多。離開了物的亞特蘭蒂斯因而是精神性的。就像海明威《老人與海》也是精神性的。老人打的並不是魚，他只是秉持着信念去實踐。

既然是精神性的，就會有轉機。唐泰斯是在偽裝成死人之後，經由海裏逃生的。他最後之所以可以變成基督山伯爵，是因為他在某個海島上發現了無數珍寶。現代電視劇更是鍾情於

海洋。每一次，當一個人步上窮途，幾乎無一例外都要往山上跑，金庸喜歡讓主角掉到洞裏。可更多的人卻喜歡讓主角跳海。想想也是，跳海似乎生存的機會更大。但無論如何，這個作為未知的海洋在戲劇當中是轉機的代表詞，未知就代表着可能性。尤其在主角面臨巨大危險的時候，未知可以讓作者給主角一個機會。

甚至於真正生活在海洋當中的人也是精神性的。海盜是唯一在海上生活的人。現實生活裏他們惡貫滿盈，殺人越貨。可是西方文學和藝術都鍾情於他們，一次次把他們描繪成一股純粹的力量。這力量因其靠天吃飯，就是生靈。但誰也不知道他們是誰。好像他們生來就跟情感不搭邊。只有一次的，唐璜見識了海盜的女兒，然後就被這個無邪少女的美貌震驚了。但是，這少女什麼都不懂，她雖不像她的父親那樣好勇鬥狠，可依然面目模糊。就好像在海上呆了久，連帶海盜的性格都好像成了自然般不可捉摸的。就這樣，連同亞特蘭蒂斯與龍宮，海盜成了屬於海洋的神話，它們都成了可探索的。