



雙城記 何冀平

### 天子腳下的人們之一

北京正陽門，又稱前門，前門被稱為「天子腳下」，天安門之後是午門，是昔日皇宮，之前是前門，出了前門，就是老百姓的天下。這裏市景繁華，人口稠密，店舖、茶樓、戲院、攤位，白天熙來攘往，入夜燈火輝煌；五百年繁盛不衰。疫情3年當中，這裏卻一片寂靜。全面開放後的前門什麼樣？

鮮魚口、肉市是前門最有名的街道，從名稱上看，這裏是當年的街市，清早，人們來這裏買菜買魚和肉，中午，攤檔撤去，換上酒肆茶樓的生意，飯館一家接一家，直到傍晚，輪到戲園開門迎客，京戲、平戲、說唱、曲藝，也是一家接一家。

我是為了炒肝包子去的，這裏有家「天興居」，專賣炒肝包子，已經經營了百多年。炒肝不是炒豬肝，是做得像瀉一樣的湯汁裏有肝，量很少，以大腸為主，肝貴大腸便宜，這是低下層人民的食物，但北京人不論貴賤都喜歡。「天興居」門面不算大，味道照舊，尤其包子裏面有汁，這可不容易做到，這是包子好吃的關鍵。在這家旁邊是錦芳小吃店，聽名字就知是新店，老店不會起這種名號，所

謂新也有幾十年歷史，這裏幾乎有所有北京的小吃，北京的點心花樣不少，不似江南的精細，比較實惠，挑了幾樣，最後是麵茶，麵茶沒有麵，玉米麵粥上面，撒一層調好的芝麻醬和花椒鹽，調得好很香很滑，吃麵茶也叫喝麵茶，講究轉着碗邊喝，旁邊有幾位來旅行

的外省人，把麵茶攪和起來，變成一碗芝麻醬粥，吃法錯了，風味全無。繼續向前走，「老北京炸醬麵」就有三家。「力力餐廳」是老店，專營四川菜，牌匾上題字的是郭沫若。最驚喜的是看到「峨嵋酒家」，四川菜的專門店，是小時候經常去的店，後來一直想吃卻找不到，竟然就在眼前。

「峨嵋酒家」有幾個拿手菜，這間是半快餐的方式，風味菜只保留了最經典的幾個，「宮保雞丁」是必有的，是我吃過的京城第一份，不是別家店沒有，而是做不出這別具一格的味。道。「峨嵋酒家」與別不同，雞丁極嫩滑，比豆腐還軟滑，辣度可自選，味道偏甜。隔壁一桌吃的是經典菜回鍋肉，據說肉片要炒得捲起來才算正宗，隔得遠看不太清，四川涼麵也很地道，總算一解思念。



此山中 鄧達智

### 原應……1999

有些演員只是演員，不是明星。有些明星只是明星，不是演員。身兼既是演員又是明星，或者既是明星又是演員，十分難得。做到演技出眾的演員，身兼吸晴魅力非凡的明星，演技水平更加高至貴為奧斯卡影后，難上加難！

縱觀奧斯卡金像獎第95屆業績，既得演技被肯定的影后寶座，又能當上偶像派明星的例子寥寥無幾：4屆影后嘉芙蓮赫賓（Kathleen Hepburn）當之無愧。1939年憑《亂世人》及1951年憑《慾望號街車》獲得兩屆影后的慧雲李（Vivien Leigh）。只曾獲得一屆影后的嘉麗絲姬莉（摩納哥王妃）、戴安娜頓及萬人迷柯德莉夏萍。兩屆影后珍芳達。未發胖至肥腫難分，年輕時美艷不可方物的兩屆影后伊莉沙伯泰萊……皆為集演員與明星於一身的影后們。

法蘭絲麥杜雯（Frances McDormand）4屆影后。梅麗史翠普（梅姨）3屆影后。希拉莉絲韻（Hilary Swank）兩屆影后。以上3位都是影展獲獎長期戶，除了大家熟悉的梅姨，另外兩位，獲獎過後連個中文譯名都幾乎無覓處；是為優秀演員，卻非明星類別，包括史翠普。

自從1999年，歷史劇情巨片《傳奇女王伊利沙伯》（Elizabeth）女主角一輪衝鋒，囊括英國影后、金球

獎影后等近十個最佳女主角獎項之後，我們認識了年輕澳洲實力派演員姬蒂白蘭芝（Cate Blanchett），人人視其為第71屆奧斯卡金像影后無可替代的獲獎者；可惜臨門一腳，獎項卻落在演技及明星魅力同樣不弱，然而在《寫我深情》（Shakespeare In Love）中表現平平無奇的桂莉芙柏德露（Gwyneth Paltrow）身上。

時至今日，當年影后獎項錯配，為姬蒂白蘭芝喊屈的影迷及影評人仍然未平息；失落1999年金像影后，無損爐火純青演技不斷發酵；姬蒂白蘭芝集百分之三百明星、超模、偶像於一身，過去20多年來形象一枝獨秀的明星中的明星！

從第71屆來到第95屆，1999年到2023年，經過20多個年頭，中間拿過兩次金像獎，2022年憑《TAR》於威尼斯影展揭開序幕奪得首個后冠，姬蒂白蘭芝勢如破竹，雖非年前活地阿倫2013年作品《情迷藍茉莉》（Blue Jasmine）於2014年拿盡后冠，亦也十之八九，直至楊紫瓊拿下金球獎最佳喜劇/音樂劇類別最佳女主角，雖然大家對姬蒂白蘭芝在《TAR》的演繹嘆為觀止，然而在各方政治因素，荷里活亦出現尋求破舊立新的力量成因之下，原以為姬蒂白蘭芝十拿九穩的后冠，出現動搖，結果再一次臨門一腳失落獎項，粉絲們又一次大大地失望。



◆《傳奇女王伊利沙伯》贏盡1999年各大影展，才20多歲的女主角姬蒂白蘭芝獲得金球獎、英國電影及十多個其他影后大獎，臨門一腳失卻當年奧斯卡影后寶座。作者供圖



冬陽天地 梁冬陽醫生

### 女性皮膚白斑痕癢

有些女性因為皮膚痕癢或者發現小便的時候又癢又痛，很容易被抓損，一照鏡發現有些白色的斑點，非常擔心而求診。

有女士去公共洗手間被廁所裏的水濺到自己，生怕因此傳染到細菌或性病，不停用消毒藥水和酒精紙巾抹拭，結果將很嫩的一層皮膚黏膜擦損了，而引致發炎紅腫，經診斷後，要她用清水沖洗，再塗上藥膏兩天就好了。我建議她以後去洗手間之前都要洗手，用自己帶去的紙巾，如廁時放一張薄薄的紙巾在座廁裏，減少水濺出來，平時用清水洗，用柔軟的紙巾就可以了，不要用火酒紙巾，這樣會刺激皮膚。

如果很痕癢的話，留意分泌物是黃綠色還是白色，可能是一些細菌感染或者念珠菌感染。有些人因為長期痕癢，夜不能眠，非常影響生活質素。其實是非常簡單的，例如有些女孩子喜歡吃甜的食物，包括朱古力、雪糕等等，有些有糖尿病而控制不好，糖分太高容易念珠菌發炎。長期痕癢而去抓損引致皮膚慢性發炎，增厚變白色或者變黑色，愈來愈嚴

重。如果改善了這些基本的問題自然就好了。

也有些人有不知原因的白斑，可以發生在全身任何的皮膚位置，如在面部、軀體、手腳，這些其實不會傳染的，只是影響皮膚的色澤，如果在軀幹位置不理會，對健康並沒有什麼影響，所以不一定要去醫治，在面部可以用一些特效藥，可能有少許幫助，也可以用粉底化妝遮蓋。用新的護膚儀器。

如果在女性特殊部位就要找醫生診治，在乳頭發現局部變黑色，要排除是否乳頭的Paget's disease，這可以是一種癌前期的改變。

如果下身發現有一些不明原因的白斑，皮膚粗糙，變厚，甚至有滲水滲血的情況，一定要找醫生診治，要小心外陰癌，必要時醫生會取一些組織去化驗。只要不是癌症，治療的方法很簡單，可以醫治原發病，例如糖尿病，從飲食着手，戒糖戒一些容易敏感的食物，穿着棉質的內褲、衣物，盡量避免尼龍質地的衣服、絲襪、護墊，從而減少念珠菌性陰道炎或外陰發炎引致的白斑病變。



百家廊 戴永夏

## 古人愛鳥的美德懿行

在人類歷史上，鳥類一直是我們的親密朋友，牠的存亡與人類的命運密切相關，因而我國自古就有愛鳥護鳥的優良傳統。

在先民的心目中，鳥的地位相當崇高，遠古時許多部落把鳥作為「圖騰」來崇拜，有的還視鳥為自己的祖先。傳說古帝大舜、商的始祖契等古代英雄都是其母吞下鳥卵所生。

人們敬仰鳥，對鳥類也倍加愛護。《史記》中有一則有關的開國君主湯愛鳥的故事：有一次，湯到野外巡視，見一個人正在樹林四面張網捕鳥，還祈禱說：「四面八方的鳥兒，都飛到我的網裏來吧！」湯立即走上前制止說：「你這是要把鳥兒一網打盡啊！」並命令那人將三面的網撤了，又親自祈禱說：「鳥兒快快飛走吧，願向左的向左，願向右的向右，不願飛走的就留在網裏頭。」湯的這一作法很快傳到各諸侯那裏，他們佩服地說：「湯的美德太崇高了，連禽獸都能受其恩澤。」

到了周代，周王朝制定了專門的條律保護鳥類，並設立了「虞人」之類的官員，管理山林川澤，嚴禁人們採集鳥蛋、捕殺幼鳥。這一傳統一直延續到秦、漢、唐、宋各朝，這對鳥類的繁衍生息，保持生態平衡，起了重要作用。

元代皇帝元英宗，也曾頒布過保護鳥類的法律。公元1323年4月，元英宗下了一道聖旨，下令各家各戶「釋放籠中之鳥」。聖旨一出，老百姓都很驚訝，一時間，街頭巷尾議論紛紛。後來，人們才知道，原來皇帝是為了保護鳥類，加速鳥兒的繁殖，才決定把捕獲的鳥兒釋放的。因為此時正是春夏之交，是鳥兒最佳的繁殖期。

元英宗為了鼓勵老百姓放鳥，還下令：每隻鳥價值多少，由政府按原價補償給養鳥的主人。於是放鳥這一天，10萬隻各色各樣的鳥被放出籠子。牠們拍打着翅膀飛上藍天，飛回大

自然，百鳥齊鳴，情景蔚為壯觀。這也許是世界上最早、規模最大的一次放生活動了。

一些開明的統治者，不但能身體力行，而且還虛心納諫，聞過則改，不斷改進愛鳥工作。據古書《列子》記載：春秋時候，有一年正月朔一，晉國鄆鄆的老百姓向當時執政的大臣趙簡子進獻了許多斑鳩。趙簡子非常高興，重重地賞賜了他們。門客不解其意，問他為什麼這樣做。趙簡子說：「我把這些鳥在大年初一放生，表示我對生靈有慈愛之心。」門客說：「老百姓若知道你拿斑鳩放生，就會爭着去捕捉斑鳩，那樣被打死打傷的斑鳩一定很多，你對這些鳥的恩澤是抵償不了你給牠們所造成的災禍的。你如果真想救助斑鳩之類的鳥兒，不如下令禁止老百姓捕鳥。」趙簡子覺得他講得很有道理，便採納了他的意見。

在愛鳥護鳥方面，一些著名文人表現得更為突出，在此不妨略舉幾例。

晉代大詩人陶淵明，不僅愛菊，而且愛鳥。這位不為五斗米而折腰歸隱南山的田園詩人，想在自己居住的茅屋旁為鳥兒找個棲息的地方。於是，他便親自動手，在自家的房前屋後種起樹來，讓鳥兒在樹林中自由自在地生活，成為自己的「芳鄰」。他還為此寫了一首五言詩：「孟夏草木長，繞屋樹扶疏。群鳥欣有托，吾亦愛吾廬。」意思是說：孟夏時節草木茂盛，綠樹圍繞着我的房屋。群鳥為找到可以棲息的地方而高興，我也更加喜愛我的茅廬。

唐代著名詩人白居易，也很愛鳥，一生寫過許多愛鳥詩。他在一首詩中深情地寫道：「誰道群生性命微，一般骨肉一般皮。勸君莫打枝頭鳥，子在巢中望母歸。」你看，可愛的鳥寶正在窩中嗷嗷待哺，勤勞的鳥媽媽這時在田間忙忙碌碌地捕捉蟲蟲，捉到後再飛回巢中哺育幼兒。你把他一彈子打死了，就害了牠們全家……作者從兒女親情角度告誡人們不要打枝

### 黑暗中用餐的感受

日前跟你們分享了一些在吉隆坡吃地道小食如何便宜之外，這次跟你們介紹一間很特別的餐廳，這間餐廳名叫「黑暗中的餐廳」。

記得大概十年前左右，曾經為一個活動，名叫「黑暗中對話」當司儀。而那次的工作令我體驗很多，因為場館裏面烏煙瘴氣，參加者要在十指不見的黑暗空間中走路，透過觸摸或氣味在黑暗中完成歷程。而設立這個場館最大的原因，是希望人們明白到一些視障人士他們的內心世界或生活是怎樣過的。

而這次到吉隆坡旅遊，在網上看見這間特別的餐廳介紹，再同朋友商量後，決定一起嘗試一下在黑暗中進餐。這間餐廳需要網上預約，在預約期間，他們會先問你有什麼東西不吃，或是什麼東西吃了會敏感。當到達餐廳的時候，店員會再次詢問有關上述的問題，然後便帶你進入黑暗的餐廳。雖然在香港曾經體驗過類似的展覽場地，但這一次是嘗試在黑暗中進餐，所以截然不同。

其實很有趣，進入餐廳你已經看不到任何東西，但他們會安排一個可以說是侍應生的人，帶着你走進預訂的餐枱，然後告訴及引導你用手去觸摸枱上的餐具，例如先觸摸左手邊是餐刀、右手邊是叉，再慢慢把手摸向右上角，原來是放了一杯清水。整個用餐時間跟平時西餐一樣，先有一個頭盤，是一些沙律菜，然後有一個龍蝦湯。還記得喝這個龍蝦湯的時候，因為怕可能湯太熱，所以慢慢把湯匙盛着少量的湯放入口中，但原來當你在黑暗中的時候，手與口的配合就有點難，發覺日常我們能夠用眼睛看見四周及輕而易舉地做任何事情，當你看不見任何東西的時候，每一件遇到的事情也有難度。

主菜我選擇了豬扒，當吃主菜的時候，他們送上了一整塊豬扒，但因為不知道是用什麼方法烹調，所以在吃豬扒的時候，又是要憑自己的想像去理解，究竟他們用了什麼醬料烹調出來。當吃的時候以為是蒜蓉味再加上一些番茄醬，但在黑暗中用完餐之後，他們會告訴你剛才吃的東西是什麼，我還以為是調味料，原來完全猜錯。

原來人的味覺很奇怪，放在眼前的食物吃下去，你就會知道是什麼味道，但當吃下看不見的食物，發現原來可能是不知道什麼味道的。所以如果大家有機會去在吉隆坡的話，我大力推薦大家去嘗試一下這間餐廳，感受一下在黑暗中進餐是一種什麼的經歷。



作業簿 林作

### 球場上學到做人的道理

從踢足球上，我學到很多做人的道理。

我在球場上擔任前鋒，負責衝鋒陷陣。基本上我踢的球隊裏面，我都是擔當起入球的重任。

近期，球隊對我的入球要求很高，甚至過度依賴，好像是我不進球就沒辦法贏出比賽。

看過英超的人就知道，前鋒是個很講究信心的球員角色。似乎很多時候能否進球、進球多少，決定了這個人的價值。

這是很膚淺的，太表面了，但這是很真實的情況。

所有前鋒都會經歷入球荒，也就是儘管釋出了渾身解數，還是進不了球。無論是多麼頂尖的球員都會經歷這樣的事情、階段。我自己熱捧的球隊曼聯，它的首席前鋒拉舒福特就試過上賽季全季入球只有幾個，N場不入球。

可是今年的他，打破了自己的紀錄，進球已經將近30球，而且創造了連續入球的紀錄。

這裏要探討的，是一個前鋒要如何面對這樣的入球荒。

或者說，對於要創造成績的人，如何面對一時的沒有成

績。我的答案很簡單——肯定自己的實力，不要被自己有成績或沒成績而困擾。因為你要決定的東西並不是成績，而是你的實力。

有實力的話，一時的狀態不是問題。沒有實力的話，一時的運氣長遠也幫不了你什麼。你要做的，就只是鍛煉你的內功、實力。只要有內功、實力，成績，只會最終回歸。

去年我的業餘聯賽賽季開始，我第一場承接上賽季勢頭，帽子戲法，入了3球。但接下來的10場比賽，我幾乎沒怎麼入過球。隊內的非主力射手，竟然都入球比我多。

我是個很容易惹來批評的人。我的隊友對我都直接。即使我是隊長，他們都很喜歡在場上場外對我作出批評。10場下來，他們不斷認為我是懶惰了、跑得太少了、胖了、慢了等。

只有我知道：實力沒變過，狀態是一時的。

幾個月後，本季踢了27場，我進了15球了。我的隊內第二名「土哥手」，只有5球。

所以各位，別急，肯定自己的實力，抬起頭做人，挺起胸膛，成績很快就會好轉！



演藝蝶影 小蝶

### 金沙遺珍

我聽過一些關於三星堆和金沙文明的故，卻未曾到過四川看遺址，原來金沙遺珍就在眼前。我後知後覺，最近才到正在九龍公園香港文物探知館內舉行的「金沙之光——古蜀文明展」參觀。

考古學家發現位於四川成都市區西北的金沙遺址原來又是一個意外。2001年8月，房地產公司在三星堆38公里外的金沙興建大型屋苑，沒想到竟然在地下發現這個寶藏。考古學家一方面因為發現這個與三星堆基有關聯的另一個古蜀文明遺址而興奮不已；另一方面，卻因挖土時或多或少破壞了一些古物而痛心。發展商本來在遺址興建屋苑，屋宇亦已有名字，因此這些坑穴都根據樓盤本身的名字而命名，如千和馨城成為本來是墓坑的名字，苑苑則是當時的祭祀場所，發掘出來的遺物包括金、銅、玉、石、陶、漆木和象牙等珍品。

是次展覽展示的都是成都金沙遺址博物館的珍藏。不過，當我踏進展覽館時，首先映入眼簾的卻是三星堆博物館的銅人頭像。頭像的輪廓面貌完全不像我們，四川當時也沒有銅礦，它與其他比我們的頭大幾倍的頭像和面具因而一直是一個

不解之謎。

館內展覽的金沙藏品有好幾件特別吸引我的目光，其中一個是大陶甕。考古學家在蘭苑坑內找到一堆碎片，花了半年時間拼合，還原成一個近乎一個人高的瓶子。可是瓶子太大了，併合後竟然出不了房門，要人從窗吊下。這麼大的瓶子用來放什麼呢？有人認為是儲存食物，反映當時物質應該豐裕。可是這種形狀不方便儲存食物啊！若說儲水，附近有河，不需儲水。還有，它的底部是尖的，當時的器皿很多都是尖底，要另用支架撐着才能穩放。為什麼會有這樣的設計呢？是否因為那時的人都席地而坐，便將器皿插在沙地上呢？又是一個謎。

跪坐石人像也是著名的金沙石器藏品。它共有12件，是次展覽的是一個赤裸痛苦悲傷的人的石像。旁邊有一頭石虎，似是顯示老虎吃人的活人祭祀儀式。不過，當地沒有人殉習俗的遺蹟，石像是否古代活人的殉葬之物？

我對玉器的璧和琮特別注意。古人認為天圓地方，故以圓璧祭天，以方琮祭地，可見二者都是很珍貴的玉器。這次我看到直徑28.4厘米的大塊

有領玉牙璧，外形與中原的璧很不同。它的中央圓環有企領，四邊等距位置有牙狀設計。四節玉琮重3,918克，由一塊上佳整玉琢磨而成。三千多年前竟然有如此打磨玉器的工藝技術，真是匪夷所思。我對玉琮特別有感覺，因為我中學以6項玉器為六社之名，我所屬的正是琮社。

最令我着迷的是太陽神鳥金箔，是次展覽的複製品。當考古學家發掘真品時，它像一個被人扼斃了的紙團。由於它散發金光，考古學家知道它應該是一件非凡寶物。當他們小心攤開它時，原來是一個恍如剪紙的圓形象徵。它的含金量為94.2%，金箔中心是鏤空的圓圈，象徵太陽，周圍等距分布12條代表太陽的光芒，圍繞着太陽的是四頭逆時針飛行的神鳥。光芒和神鳥的數目是否分別象徵一年有12個月和四季呢？令我着迷的是：三千年前的技術怎能煉出純度那麼高和打磨出如此精細的黃金工藝品呢？難怪這件國寶級寶物成為中國文化遺產標誌的圖案。

金沙展覽最後展期是下星期三（3月29日），我慶幸自己沒有錯過這個珍貴的展覽。讀者們快快抽空去看。