



何冀平

香江夜市

香港號稱「不夜城」，愈夜愈熱鬧，吃完下午茶，行街，然後吃晚飯，出酒樓進酒吧咖啡館夜總會，唱K到深夜。疫情之後，香港幾乎沒有了「夜生活」，不到9點，街上已經行人稀少，店舖關門，食店早早關門收檔，燈也熄滅了，冷冷清清黑蒙蒙，這算什麼香港？為了繁榮經濟，重現香港繁華，文旅局提出要發展夜市。

說起夜市，台灣最有名，好吃的、特別的都在夜市才能找到，「夜市市」是去台灣的一大樂趣，不論晚飯吃得飽，到了夜市一定會再吃一輪。內地也時興夜市，每個省市不同，北京沒有外省市那麼興旺，也沒有什麼大氣氛。北京是曾經有過「夜市」的，還很有名，這個地方叫「東安市場」，老北京人沒有人不知道，而且是白天也可以去的「夜市」，東安市場不靠自然光，白天也是燈火通明，無論白天黑夜，都有逛夜市的感覺。

提起老上海就是永安、先施、新新，提起北京，沒有人不知道東安市場，它比西單商場、勸業場、前門大街都有名聲，是北京人永遠不能釋懷的眷戀。大約上世紀八十年代初，不知誰的主意，把東安市場改成了大商場，名字也改為「東風市場」，一間一模一樣的玻璃門店子，沒一點特色，倒是留了一塊

地方叫「老北京」，也弄得不倫不類，像是辦展覽，從前好吃好喝，好看好玩的，蕩然無存，東安改名為東風，以為是先進了，沒有了特色，不受老百姓歡迎，改什麼名也沒有用。

曾經賣小吃的隆盛發，油炸鍋巴、雞蛋卷、冰糖核桃、蜜饯、山裏紅、海棠、炒紅果都是獨家，他家冰糖葫蘆，紅果大，酸甜味恰好，是糖葫蘆中高級品。還有東來順、西餐起士林、山東菜泰順居、江浙菜森隆、五芳齋生煎包、褡裢火燒、蟹殼燒餅、蟹粉麵、雪魚肉絲麵、魚魚麵、大肉麵，小吃攤鱗次櫛比，水爆肚、炸灌腸、賣豆汁、黃米麵炸糕、山西杠子頭、豆腐腦、蘇造肉、甜鹹酸辣，有什麼有什麼。

除去吃，還有很多手工藝，像繡花鞋，這裏的最好，住在西北城的媳婦姑娘都來這兒買。

除了吃的用的，還有看的。吉祥戲院在東安市場北面，靠近金魚胡同一邊，白天有時演電影，晚上有一家演大戲，吉祥戲院和附近的首都劇場，一個是話劇專場，一個是戲曲專場，沒到過這兩處就是沒來過北京。在東安市場吃了、玩了，坐下欣賞一場北京名角的大戲，才是北京人的享受，才算是到過北京。

希望香港快動手，打造出一個現代化有獨特風格，最主要有特色的「明珠市場」、香江夜市。



鄧達智

行出身材新天地

如非失控性肥胖，並不恐怖；至怕體形及皮膚鬆弛，這現象表示肌肉流失，身體機能退化，單純減肥已無補於事，這才恐怖！

身邊不少同代朋友發聲埋怨：往日食糧唔嘔，現在飲食都暴脹，尤其腹部愈來愈似水泡，想極辦法都無法消滅！

踏上中年以後，可以抵賴歲月及地心吸力，尤其女性天生生育機能構造，隨年齡身型變更無話可說。但不少30多末到40歲男性，都出現面白無鬚，胸肌下垂猶如女性乳房，身材纖瘦卻突出肚臍等現象，恰好如前笑話：「男人四十變奶奶」。

自己近年積極減少吸收澱粉質及含糖食物，怕血糖變高之外，也怕澱粉質變糖，再而脂肪。身體外形不算胖，不時被朋友讚美：Keep得真好！

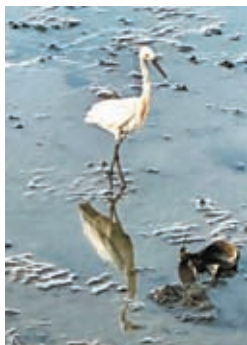
自己知自己事；歲月催人，四肢肌肉明顯退減，首先出現膝蓋腫痛，主因來自過去運動太劇烈，尤其騎跑山單車原來是對膝蓋加速退化的原因，另加年紀漸長雙腿肌肉流失，膝蓋得不到肌肉支撐因而退化，一直保持每天起碼早上1至2小時的散步，因膝蓋痛楚而停

止，肌肉流失速度更快，身體鬆懈程度更趨明顯，缺乏運動的腹部肌肉消瘦，身材明明消瘦，小腹凸出就是減吃都改善不了，這現象愈變愈差，直至一天跟自己說：不可以再放縱自我摧殘，立地成佛，當日黃昏從老家村後山路，望着日落走向浮山，1個多小時之後整個人出了不止一身汗，猶如冰山溶化，流汗流個痛快淋漓。

如是者，體內製造安多酚再現，每天如非黃昏便是晚上或者早上，甚至一天兩次，走1個多2個小時的路，精神也因此暢旺起來，皮膚因排毒得以調整滑溜，小腹雖然沒有立即變回平坦，起碼腰身纖瘦了一點點，成績顯而易見心情開朗，好一份不輕的回饋！

去到一個年齡層，過分操勞的運動不再適合，勉強，反而適得其反令身體損傷。身邊好些朋友曾經都是運動健將，中年以後不識調節慢下來，來到今天，就不是五勞七傷、腰骨髖骨全部出現問題，甚至需要入院動手術更換人造膝蓋、髖骨等關節，平常出入需要拿着拐杖！

難得重拾走路，作為改善體質、體態及體形的運動，希望堅持，切莫隨便放棄。



行路比其他帶氣運動好使之處，既不需要太多額外裝備，一雙舒適走路鞋之外，衣服悉隨尊便，還可以沿路觀賞風景。作者供圖



梁冬陽醫生

子宮內膜癌肉

子宮內膜癌肉，是指子宮內膜在子宮腔內生長形成的良性腫瘤。

子宮內膜癌肉有些人可能完全沒有症狀，也可能出現月經不規則、經期延長、月經過多、痛經等問題，通常是在進行盆腔檢查或婦科超聲波檢查時無意中發現的。

對於子宮內膜癌肉的治疗方法，不同的情況有不同的處理方法。年紀較小的子宮內膜癌肉，沒有月經不調，可以繼續觀察，3個月後再照超聲波看它有沒有增大，繼續觀察有沒有月經過多或不規則的情況出現，可能不需要特別治療，因為它們通常是良性的。對於出現月經多、不規律、月經時間過長、或大型子宮內膜癌肉，接近更年期或收經後發現需要進一步的處理，必要時宮腔內視鏡做癌肉切除手術。如果很大的黏膜下纖維瘤必要時做開腹手術。有些女士月經過多或不規則，超聲波發現子宮內膜增厚，但沒有癌肉，醫生可能會抽取子宮裏細胞組織化驗，看是因為荷爾蒙失調還是子宮內膜增生，甚至於子宮內膜癌症。如果只是荷爾蒙失調，可以使用激素藥物，如口服避孕藥或黃體素製劑，以調節子宮內膜的生長。如果子宮內膜不正常增

生、癌前期病變，甚至子宮內膜癌症則一定要進一步治療。

子宮內窺鏡切除子宮內膜癌肉，是否一定要做？能不能繼續觀察？不做有什麼後果？做又有什麼併發症？這是很多人的疑慮。

所以醫生會根據每個人不同的情況，和病者討論作出決定。做，會將癌肉切除送去化驗知道它的性質是良性還是惡性。如果因它引致不規則的出血、月經過多通過手術切除癌肉和刮宮可以起到治療作用。不做，月經症狀會持續，最重要的是不知道是良性還是惡性，萬一是惡性就會耽誤了最好的治療時機。

所以醫生會將好處和不好處同病人開心見誠地商量，詳細解釋給病人聽，讓她明白手術的詳細情況。最後達成共識。如果不做手術一定要繼續觀察。不能掉以輕心。



中間白色那粒是子宮內膜癌肉。作者供圖



袁星



林作

無罪假定

華人很害怕爭議。好像只要有爭議就代表這個人、這件事有問題。我在英國讀書，覺得和香港比較，外國真的不會如此。真正的原因，當時是東西方截然相反定罪推理。

在西方，尤其是普通法地區，假定無罪是這麼多個世紀以來的基本法治原則。

這反映的是西方的文化內涵，認為有爭議、有指控，不代表就是該人該事有問題。愈辯愈明，他們深信思辨原則，也深信批判性思考，可能會得出意想不到的結果。重點是理性、整件事科學性去看，未到結果出爐都維持健康懷疑。

這不代表西方人不敢於下結論。實際上，英國人在我眼中比誰都更喜歡發表意見、取態。但他們很願意即使在有自己的偏見下去保持客觀中立，給一個機會去解釋。這在東方是完全反對我們的文化的。

香港是個最有趣的地方。我們一百幾十年以來都是沿用英國的普通法原則，我也對香港的法治很有信心，而且覺得我們香港有一批可能全球都最具備競爭性的律師們。當年在英國，我在牛津大學的同學們紛紛考到全牛津法律系的第一、第二、頭幾名。

可是，普通法精神並不在我們的文化DNA裏面。因為這畢竟是殖民地時期外部強加的。而由於其源自於英國，在香港來說，總有種陌生成感。

我當過大律師兩年，至今周邊朋友只要遇到法律問題，都是諮詢我的。而很明顯，他們一問起法律問題，我就知道，他們對法律、法治的原則和精神，很不了解。

不，不但不能說是不了解，可以說是九成九都是以反過來的方式去了解：有罪假定。始終我們華人似乎認為，只要被質疑、有爭議、被指控，你就是有罪了。

我在小時候就深經歷地遇到過這樣的情況。十幾歲左右的我在一家玩具店買了兩部模型車，然後悠悠然離開店舖。店門有電子感應，我走出門時突然觸發警報，於是店員就將我攔下，要我展示背包裏的東西。裏面當然就是有我兩盒模型車，然後他們就拿出對單。這時候的我尷尬地在櫃員機旁等待，不少其他客戶走過，會聽到竊竊私語：「佢偷嘢啊！」天啊！只是因為被截停，就代表我偷東西嗎？！我當時即時大喊伸冤：「我付了錢的啊！我有單據的啊！」

但似乎解釋就是掩飾般，感受到周圍人的歧視和未審先判的氛圍。結果，原來是店員大意，只掃描了一盒，另一盒忽略了。我當然沒有被視為偷東西——要偷，會偷一盒而不是兩盒嗎？然後我就補繳了第二盒的錢，再離開了。

到今日我都能看到整個香港社會還是這個文化。這是悲哀的，但卻給了我無比動力。假定無罪，而不是假定有罪！



小蝶

羅刹海市在哪？

沉寂了十多年後，刀郎攜《羅刹海市》滿血殺回。羅刹海市在哪？蒲松齡說在西，刀郎說在東，我覺得他倆都錯了。羅刹海市子虛烏有，又無處不在。

刀郎是中國流行樂男歌手，音樂人。我知悉他，是那首《2002年的第一場雪》，還有《披着羊皮的狼》。刀郎的歌曲，辨識度高，確因自身的獨特之處。其歌詞，大多直打胸膈，近似大白話，人人聽得懂。而這樣的內容和表達，在大多數老百姓喜歡的同時，在部分專業人士那裏，就

得掉渣了。角度不同，見仁見智，不該爭論對錯。記不清是哪位著名大學的教授了，把一些流行歌曲抨擊得體無完膚、一文不值。我覺得那教授沒有錯，不過指名道姓攻擊就不妥了。身為教授，敢站出來直言是好事，但教授們也不要高高在上吧，流行音樂之所以能流行起來，是有其生存土壤的。高高在上的學院派們，不到老百姓中接地氣，給人的永遠是乾癟的「清高」模樣。

刀郎的《羅刹海市》，迅速火遍全網，没多久即有了超十億的播放量。一開始聽，我並沒太在意歌詞。刀郎的嗓音還如從前，有些沙啞、有些滄桑。說不上哪兒美，可就是有吸引力，就是好聽。第二遍第三遍第四遍聽時，在一片爭議聲中，我開始留意歌詞。

其血淚控訴道：羅刹國向東兩萬六千里/過七衝越海三寸的黃泥地/只為那有一條一丘河/河水流過荷荷營/荷荷營當家的叉桿兒喚作馬戶/十里花場有譚名/她兩耳傍眉三孔鼻/未曾聞言先轉腔/每一日蹲窩裏把蛋臥/老粉嘴多半輩兒/以為自己是隻雞/那馬戶不知道他是一頭驢/那又鳥不知道他是一隻雞/勾欄從來扮高雅/自古公公好威名/打西邊來了一個小夥兒他叫馬騮/美丰姿少個儂華夏的子弟/只為他人海泛舟博風打浪/龍游險灘流落惡地/他見這羅刹國裏真顛倒/馬

戶聽驢那又鳥的曲/三更的草雞打鳴當司晨/半扇門楣上裱真情/它紅描翅那個黑畫皮/綠繡雞冠金鑲蹄/可是那從來煤蛋兒生來就黑/不管你咋樣洗呀/那也是個髒東西/那馬戶不知道他是一頭驢/那又鳥不知道他是一隻雞……愛字有心心有好歹/百樣愛也有千樣的壞/女子為好非全都好/還有黃蜂尾上針/西方的歐鋼有老闆/生兒維特根斯坦/他言說馬戶驢又鳥雞……那馬戶又鳥/是我們人類根本的問題。

這首歌，歌詞肯定有外延。最後一句「那是我們人類根本的問題」值得深思。刀郎用了個「我們」，整個指向就不那麼狹隘了。「兩萬六千里」外的羅刹國，不管向東向西，不管向南向北，都沒意義。真正該明白的，是從大格局上講，「那馬戶又鳥」並無特定區域，它可以在任何地方。可刀郎直呼「驢」和「雞」，呼來喝去，卻也很不妥。養在現實中的畜禽驢和雞，存在有存在的價值，不該被帶上人為色彩的刻意貶低。

至於刀郎在公眾視野中的「隱身」和復出，無論什麼原因，都不該被放大化。於刀郎而言，這是一種歷練。他的優秀，他的出類拔萃，是有特定區域的。離開了特定範圍，或許真的不出眾。就像各行各業的專家，就像某個專業的更小領域，裏面鼎鼎大名的「權威」，換個專業，或許真的不值一提。刀郎在「草根」流行樂領域，闖出了自己的天地，老百姓喜歡他，這無可爭議。全國「金唱片」獎，也實至名歸。

刀郎復出了，帶著他的《羅刹海市》復出的。《羅刹海市》到底有沒有所指，作為聽眾不該妄加揣測。如果他有所指，那就有所指；如果他在解析現象，那就解析現象。與他的指向毫不相干的大眾，何必跟風呢？跟風真能跟出正能量？《羅刹海市》的愛恨情仇，就讓《羅刹海市》這首歌在傳唱中終結吧！那「馬戶又鳥」，並沒有特定的名字，

日本群馬縣的魅力(上)

上星期提到早前去日本參加了一個一天遊的旅行團，覺得很值得推介給讀者們。下次到日本旅遊也可以參加享受下一天遊，去一些自己未必會去的地方觀光遊覽。而這次我們選擇參加一個「群馬縣」的地方旅遊。其實「群馬縣」位於日本中部，人口大概190萬。當日大清早8時左右集合出發，可能這個觀光點沒有太大吸引，除了我跟另外兩位朋友之外，還有從台灣到日本旅遊的一家六口團友，一共9人成團，所以坐的不是大的旅遊巴士，而是一輛18座位的小型旅遊車，感覺更加舒服。一上車之後，導遊跟我們介紹這個團的特色，包括會到群馬縣採摘車厘子、到廟宇參觀、親手整膚皮，還會到電影《頭文字D》拍攝地點。

其實從東京到「群馬縣」，只需兩個多小時的車程，在大概1個多小時車程之後，我們便到了一個休息站，可給遊客上廁所，甚至可以在附近買點小東西吃，這個休息站更加有很多手信供選擇，大概停留20分鐘，我們便繼續行程。再坐了大概1小時車程之後，終於到了第一個景點，就是一個可以徒手採摘車厘子的有蓋農場。坦白說，我對採摘水果沒有太大興趣，不過從來未試過又不妨嘗試一下。當入到去這個看似室外，又像室內的車厘子樹林，感覺很有趣，從中發現到，我們經常吃的車厘子的顏色，大多數是深紫色的，但這個種植場的車厘子偏向淡粉紅及淺橙色。最初以為這些都是未成熟的顏色，但導遊跟我們說：「你試試便會知，這個品種其實是在日本價錢最貴的。」結果原來這麼淺色的車厘子，已經非常甜，因為在戶外有蓋的地方種植，所以就徒手採摘，也可以不用清洗，便可以放進口袋裏，甚至他們也會擺放多條樓梯供遊客爬上更高的地方採摘。大概停留半小時之後，其實已經吃了數十粒，感覺很滿足。

然後導遊帶我們去一間專門製作豆品的工廠參觀。這間豆腐廠最主要生產豆皮。當入到工場時，看見好像把兩張雙人床拼在一起的面積，再在上面分多個大格，每一個格子裏面都放進了豆漿，在烹煮的期間，透過上面掛上很多把風扇吹着這些豆漿，把豆漿的表面快速凝固。而我們就可以利用一個小勺把表面的一層勾起來，便可以立刻進食。而且工場裏更加提供一些醬料及用豆製品製成的沙律，還有白飯，最難得更加提供更多種類飲品給遊客品嚐，當然我這滴酒不沾的人就好像有點浪費，但參觀豆腐工場，也覺得很有趣。說到這裏也差不多，下星期繼續群馬縣旅行團，千祈不要錯過。

沒排除一定不是誰誰誰，而是一個普遍適用的「警醒」。

凡事心存善念，理性對待，就不會錯。「雪中送炭」，賺不到錢，也賺個暖和。瘋言瘋語中，捕風捉影中，「精準」剖析中，我也聽到了一些《羅刹海市》的猜測，牽扯進了幾個人。牽扯進來的人，有的是我甚是欣賞的，就如欣賞刀郎一般無異；有的我並不太熟悉，但也不反感。假如說他們中真存在着某些「過節」，也無須被惡語相向。還是老祖宗留下的「仁者見仁，智者見智」最貼切。有人覺得金玉好，有人認為頑石佳，觀點上的激烈交鋒，表達上的毫不避諱，不能一概以對錯論。刀郎的歌曲裏，的確缺少了些「雅」的元素，可老百姓的生活中，哪有那麼多文縷縷的日常呢！只要觀點是發自肺腑的，只要沒背離心中的「善」，就無所謂恩怨情仇。追求高雅，當然必要，但接接地氣，也是民生所向。

把刀郎的《羅刹海市》當成鏡子照照，還是不錯的。照照自己，照照他人，照照古往今來之世態，必有所獲。而人云亦云地跟風炒作，稀里糊塗地搖旗吶喊，還是算了吧！你我皆凡人，與人為善，是最起碼的一條，也是底線之所在。

藝術觀點上的百家爭鳴不是壞事，畏首畏尾不敢言語反例不妙。《羅刹海市》的水平高，不過太狠了。系統教育的頂級和土生土長的頂級之間，可以有切磋有交鋒，但不能發展到互毆互害的境地，更不能「一棍子打死」誰。

音樂科、普通人、蹭流量者，煽風點火地盲目跟風於問題本身並無益處，以新的不妥討伐舊的不妥，味道就變了。變質的東西誰會喜歡？大千世界，觀點迥異沒啥，以「善言善行」之善心爭鳴，以「拽一把」而不是「踹一腳」的姿態去對待，才是人間正道、坦途。

欣賞《文匯報》堅持推廣文化藝術

日前，我收到了香港《文匯報》慶祝創刊75周年誌慶酒會的邀請，感到很光榮。能夠參與一份有75年歷史的報章的慶祝活動，自然是一件榮幸的事情。

《文匯報》能夠在報壇上屹立四分之三個世紀，更加是一項榮譽。過去一個世紀，報章在內地和港澳的出現如花開花謝，潮起潮落。很多報章即使曾有一段輝煌歷史，到頭來還是敵不過時代的更替，社會的轉變或媒體翻天覆地的改革而慘澹經營、日漸萎縮，甚至黯然離場。尤其是近十多年電子媒體提供的方便、快捷和即時的服務，更加令報章難以招架，使傳統的辦報方式快將成為「不可能的任務」。

因此，《文匯報》在報壇那麼艱辛的歲月中仍然可以昂然邁進一個世紀的最後四分之一段歲月，實在是可喜可賀。我身為其專欄作者，也與有榮焉。

我對藝術和文化較有興趣，所以我特別喜愛《文匯報》的副刊。多年前，我曾經在此欄中表達我對副刊文化版的讚賞，請容我將該段文字再在此欄與各位分享：

「我不是因為是《文匯報》的副刊版作者便在此誇讚其副刊的貢獻，而是以一名喜愛演藝的讀者的身份表達我的讚賞……《文匯報》的副刊無論是人或演出的專訪都很詳盡，令讀者在看劇前已對該劇目有所了解……劇評欄不單能提升觀眾看戲的水平，也能讓該劇的創作人知道其作品在劇評人眼中的評價，從而幫助他們認識自己的創作，作出改善，提高水準……這些演藝劇目經過報章長年累月的報道、分析和評論，若將它們歸納起來，其實是一堆演藝歷史的史料。後人通過閱讀這些資料可以看出香港演藝行業在某個年代的發展輪廓和氛圍，所以這些報道和評論對於保留和紀錄香港在這些年來的演藝情況起了莫大的作用。因此，我衷心地欣賞《文匯報》在這個講求商業掛帥的現今社會中，仍然保留着許多篇幅報道和推介文化藝術的工作這份堅持，我亦因為能夠參與其中而與有榮焉。」

以上的說話都是我由衷的心聲。多年前，曾經有公關人與我談及做文化推廣的困難。她說：「你告訴我現時有多少份報章是仍然有文化和藝術版，可以讓我們為客戶安

排訪問，將他們的藝術品介紹給大眾？可以讓我們通過報章將客戶的消息推廣出去的渠道實在少之又少，《文匯報》是其中一份報章。」

可見《文匯報》的副刊扮演推動文化藝術的角色是很重要的。

我喜愛看舞台表演，所以特別愛閱讀《文匯報》副刊介紹與香港表演藝術業有關的報道，例如表演藝術從業員的專訪、新演出的介紹、表演藝術的研究和分析等，從中令我對於業內從業員的情況、想法、夢想、挑戰等有更多認識。我這名俗人對很多傳統藝術都沒有深入的認識，通過《文匯報》副刊的報道，或多或少擴闊了藝術的視野。即使最後還是沒有進步，起碼在欣賞刊登在副刊上的圖片時，已收賞心悅目之日。

9月9日之後，《文匯報》由四分之三個世紀走進一個世紀的最後四分之一。現時世界變化很大，所有事物都是日新月異，叫人難以預計。沒有人會掌握到未來25年將會發生的事情，但我由衷地冀望《文匯報》繼續發揮「文以載道 匯則興邦」的宗旨，緊守傳媒不偏不倚報道事實的精神，為讀者提供如俗世清泉的報刊。