



雙城記 何冀平

我有共鳴

《老饕系列》是一套講吃的書，第一本《老饕漫筆》初版於2001年，文中每一篇都關乎飲食，卻又不單純是寫飲食，更重溫舊事人情。十年間，這本十萬字的小書加印了7次。十年後的2011年，《老饕續筆》出版，一樣獲得好評，加印不斷。又一個十年過去，《老饕三筆》於今年2月由三聯書店出版，這套書是作者關於飲食的隨筆，所記一概與吃相關，但又不局限於吃。月前作者趙珩讀者見面會在北京三聯書店總店舉行。趙珩說道：「一如《漫筆》和《續筆》，雖不一定都會引起讀者共鳴，卻沒有半點虛構的成分。」我從微圖看到《「老饕」趙珩：追憶美食背後的故人故事》的文章，是我熟悉的澎湃新聞記者王誦寫的，這麼好的文章和追憶，怎麼會不引起共鳴？

第一版《老饕漫筆》出書我就特別關注，拿到手一口氣讀完。《老饕續筆》是作者趙珩先生送的，這時我們已經相識。作者略長我幾年，我們算是一個年代的同齡人，家境、身世都差不多，所以他書中寫到的餐廳我都去過，也都是家長帶著去的，看起來特別親切。

《憶起士林》是書中的一篇，俄國餐館起士林，開在舊東安市場，

只有樓上，樓下沒有門面，我至今記得那條窄窄的舊式木樓梯，上得樓來那同樣顏色的地板。起士林的位置在王府井，靠近兩個北京東城聞名之地：中央美術學院和協和醫院，這兩個地方是舊時京城高級知識分子集集的地方，我就看見過在起士林獨自吃午餐的協和醫院林巧稚大夫，美術學院的教授、院長都是這裏的常客。他們幾乎把起士林當成飯堂，飯堂有少許誇張，雖然這些人的薪水當時是普通職工的十倍，也不至於天天吃這種飯堂，倒是名人聚集地比較恰當。起士林是高級地道的俄式系統，也包含英法菜式，菜品分量很小，味道正宗，好在來這裏吃飯的都不是解飽，也不為解饑，喝酒聊天見朋友，交談比吃重要。帶我去吃俄餐的外婆是外場人，為人大方，見到熟人朋友，會叫來侍者為朋友加多一個菜，這被我寫到戲中，有人問你怎麼會寫這情節，因為我見過，在起士林見過。

見面會上，趙珩說，為《老饕漫筆》寫序的朱家酒先生，題籤的王世襄先生，還有為《老饕續筆》題籤的黃苗子先生，如今都已作古，起士林的常客黃永玉算是最後的一個，也走了……而台下坐着的讀者多是二三十歲的年輕人，他很感慨。感慨什麼，下篇再聚。



此山中 鄧達智

從此以後相依為命

照片攝於萬聖節，多倫多秋末。

侄兒來電時說：原本滿目不同紅、橙、黃色秋葉，氣溫一沉，冷雨落下，深秋立至（在我少年北國上課的日子，踏上11月，冬天的初雪，隨時飄至），登時滿地落葉，他妻子Anna亦在葉落間離世，隔個萬里路，透過電話也能聽到他滿淚的聲音，畢竟年輕，一對伴侶才30多歲，除了婚姻與愛情，她還是他背後重要的支柱，前途事業的照明燈。

萬聖節前夕，侄媳婦經歷近兩年被稀有而惡毒的癌細胞痛苦煎熬，終於衝破專家醫生們預測離世的時限，多出近一年的時間撒手人寰；這份堅持，來自獨子。被診斷時，兒子未夠4歲，如今天人永隔，侄孫還有兩個多月才5歲。捨不得人生伴侶的丈夫，更捨不得靈巧聰慧的幼兒。

侄兒忍著悲傷，為免觸及幼兒，手牽兒子走向鄰居，參加小朋友們的節慶活動；好一幅《從此以後相依為命》的切實寫照。

3年多前的夏天，侄兒寄來另一張父子情深的照片，那時侄孫1歲多一點，學習走路時刻拖着他父親的手掌，走

入夏陽高照安大略湖水，誰知道那份和暖溫馨在3年多之後，換來蕭瑟深秋落葉滿途，只餘父子手牽手面對人生前路？

知道侄媳婦病情嚴重，本年3月，春來之前滿地厚雪時節，飛到多倫多探望；Anna本來身高、面容、學歷都比一般選美小姐水平更高，在化療藥與毒瘤煎熬下，體型消滅了三分之一，原本毅力潛藏的職場強人氣場盡散。然而仍本著跟癌奮奮勇一戰的精神，進出醫院與中醫調理醫務所，妻不怕痛，夫不怕煩，二人並肩同進退。3月探病回來後，得知情況就未大好轉，起碼穩定，只要能讓他們母子多一刻相聚，大家也已感恩。

10月初，近3個星期克羅地亞及意大利旅程早於疫情出現的4年前訂下，起程前心中暗忖：如果同期侄媳婦身體出狀況，立即從意大利飛向加拿大，跟侄兒孫及家人站在一起。

踏上11月，在提前半退休幾年之後，遇上機遇，毅然拋出半個身重出江湖。面對將要舉行的侄媳婦喪禮，我最終放棄出席。放棄，其實不因影響工作進度，也不為厭倦長途飛行；而是參加了多個年輕離世的喪禮，包括好朋友、親戚，更包括同胞至親。

來到人生這個階段，著實已無心力再參與，但願侄媳婦獲得安息，在天之靈護佑丈夫與兒子。



◆萬聖節前一天，經歷近兩年病痛煎熬的侄媳婦離世。收拾喪妻悲痛，侄兒手牽未到5歲的兒子，走進紅葉落下的節日氣氛。 作者供图



冬陽天地 梁冬陽醫生

子宮脫垂

「醫生，最近我覺得下面有一個腫瘤凸出來，愈到下午愈嚴重，不痛，是不是愈是不痛愈可能是癌症？」經檢查原來是子宮脫垂，它是因盆底肌肉和韌帶的損傷或鬆弛所引起的常見的婦科問題，絕經後更普遍。

子宮脫垂的主要症狀可能包括：在行走、站立或進行體力活動時會感到不適或突出感。有些人便有尿失禁或排尿困難。

子宮脫垂分三度：子宮位置比平常低，但整個子宮仍在陰道內為一度，子宮跌到陰道口為二度，整個子宮出來為三度。

原因：曾經生過很重、很大的BB，生產時產道受傷，產後沒有做運動，過肥，長期咳嗽，慢性便秘，提重物，當她們用力去大便，壓力增加將子宮推了出來。

輕度的子宮脫垂可能不需要治療，只要減低腹部壓力就不會令它加劇，例如止咳、通便、減少長期提重東西。如果得到改善，適當的盆底肌肉運動、物理治療可以減輕子宮下垂。如果這些情況愈來愈嚴

重，相對來講子宮下垂也會更嚴重。有些老人家不想做手術，可以用子宮托將子宮保持正常位置，半年才換一次，托的質料選擇、大小、戴的方法好重要，戴得合適且她們沒有什麼副作用，半年才換一次，是一個很簡單而有效的方法。對於較嚴重的病例，可能需要手術：可以只是將突出位置切除，也可以將整個子宮切除，如果有膀胱膨出或直腸壁膨出可做一些收緊的手術。因盆底肌肉或子宮保護的韌帶鬆弛可以在腹部做手術，將它吊高以減少下垂。

有些人一有就想到做手術，其實手術也有它的副作用。例如過重就應該減磅，靠做運動和控制飲食，如果體重一直高企，即使你做完手術也會將子宮再度推出來；長期便秘應該想辦法解決，才有效幫助到病人。

做手術切除子宮有機會要數天插尿管，增加尿道發炎風險，所以病人是長期患者例如糖尿病、心臟病等等，要先控制好這些慢性病，否則更容易發炎，甚至引起敗血症。所以雖然是簡單的病，也應該由醫生判斷值不值得去做手術。



百家廊 查晶芳

純真年代

彼時，14歲的我們像兩尾歡快的小魚，相遇在歲月最清澈的那段溪流。

第一次見面，是在教導主任家。他是主任家親戚，剛轉過來讀初三。顯然主任跟他說過我，一見面，他就猜出我就是校長家也將讀初三的小女兒。我們聊了起來。他說縣中的一個操場都比我們整個學校大，還說：「我不愛照鏡子，因為我知道自己長得漂亮。」當時聽得我一愣：還第一次聽男生這麼說自己。不過，他確實好看。皮膚白淨細膩，鼻樑挺直；一雙大眼睛水汪汪的，「雖怒時而若笑，即嗔視而有情」。

但很快，他自信滿滿的形象就在我心中坍塌了。初三第一次數學測驗，他只考了29分。我直截了當地問他怎麼就考了這麼點，回答我的是「啲啲，啲啲」兩串眼淚。這之後，主任就叫他晚上和我一塊上自習，讓我輔導輔導他。

我家和主任家住同一排平房的兩端，每晚他抬腳就到了我家。一條長板凳，一張泛黃的大辦公桌，我倆一塊看書寫作業。他不會做的就問我。我發現他許多基礎知識都不懂。說着說着我常常就不耐煩，每次只要我一變語氣，憂傷就像陽光下的樹影立馬印在他的臉上，那好看的桃花眼裏即刻霧氣蒸騰、水波蕩漾。我向來吃軟不吃硬，見他那樣趕緊放低聲音，心裏卻頗不以為然：男孩子怎麼這麼嬌滴滴的？

他成績不好，但毛筆字寫得不錯，每晚做完作業，他便教我練字。還記得他教我寫「一」字，說手腕要先提起來，再落筆，往左輕輕一頓；然後提起，筆

直橫走，手一定不能抖；最後收筆時要慢慢往回一鈎。開始我寫得七扭八歪，自己看着都彆扭，直嚷：不寫了！不寫了！他從不說我寫得難看，總是笑着握住我的手，邊說要點邊鼓勵我。我們用的是黑墨水，常常會沾到手上，一不注意就上了臉。有次，他看着我突然哈哈大笑，說：「你長鬍子了！你長鬍子了！」我惱不過，一抬手把墨水也抹到他臉上，兩人對着大笑起來……

那年冬天，我一雙手都長滿了凍瘡，洗點襪子毛巾常常疼得直咧嘴。有時他看到了，會搶着幫我洗。我既不好意思，也嫌他不會洗。他就讓我站旁邊教他，「這有什麼難的，你說搓哪就搓哪！」有同學看見他幫我洗東西，笑瞇瞇地向我們投來意味深長的目光。

那時，除了晚上睡覺，我倆幾乎是形影不離。白天同教室上課，晚上共一條板凳自習；中午下課先各自回房間拿棉鞋，然後一同放到陽光充裕的地方晾曬，再一左一右去上廁所，午飯後又到一起了；周末，我們把桌子搬到走廊上，邊曬太陽邊看書、說笑、掰手腕，他還喜歡拿梳子給我梳頭髮……漸漸地，同學間就有傳言說我倆「好」了，「連上廁所都一道，他還幫她洗衣服！」我一關係很好的女同學某天也跟我說：「小芳哎，你不要天天跟他在一起，特別是不能坐一條板凳，搞不好會懷孕的哦！」我嚇一跳，坐一條板凳就會懷孕？懷孕是要生小孩，這是知道的，可具體怎麼回事一無所知。只朦朦朧朧地覺得坐一條板凳應該不會，於是理直氣壯地反駁，不可能！心裏卻有點發虛：她媽媽是醫生，她懂的肯定比我多啊！

有天黃昏，他手裏拿着兩張紙，在走廊上一臉嚴肅地遞給我。原來是他二哥哥寫的。信裏提到了我，提醒他青春男女同學交往要注意，不能因此分神影響了學習。看完我就笑了，覺得他哥小題大做，想起爸爸也曾跟我說過類似的話。其實在我心裏，他就如同我兄弟般親切，並無其他。所以當他神情凝重地跟我說他真的因為我影響了學習時，我笑着拍上了他的肩，「我倆不就像兄弟一樣嘛，影響個鬼啊！」「可是，我喜歡你。」他抬起眼望着我，輕聲而堅定地說。那一本正經的樣，大人般沉着，又孩子般可愛。

這之後，我倆依然在一起看書做作業、說笑逗鬧，毫無芥蒂。我脾氣不好，有時忍不住還會衝他，他也還那麼好哭，但成績慢慢有了進步。班上有好兩個女同學喜歡他，我知道了就經常跟他開玩笑，說誰誰誰喜歡你呀！「反正我喜歡你」，每次他都這樣回答我。我嘴上不置可否，心裏其實也還蠻受用。

一年很快過去。中考完，我倆朝夕相處的時光就結束了。之後，高中、大學，工作，我們的聯繫時斷時續。現在，我在家鄉小城，他在遠邊都市。聯繫不多，見面更少；但隨時可交談，即便相顧無言，也毫不尷尬。時間、距離、環境從未改變我們心底彼此的那份親切。無關風月。

多年之後回想，那真是白雪一般無瑕的少年歲月。彼時的相互喜歡，因為懵懂而純淨。我相信，無論歲月如何捲走走士如何滄桑凋零，也無論流年會捲走多少歡欣帶走多少記憶，那個純真年代的情誼，永遠有着春天的笑靨和陽光般的溫暖。



細說星光 叢仁

宜古宜今王鶴棣

說王鶴棣是這兩年問冒起得最快的內地演員，相信沒有人會反對，他出道拍《流星花園》串演道明寺一角時，表現好極也不過是一種翻演角色。直到去年一套《蒼蘭訣》，他的「魔尊」扮相深入人心，成為一時無兩的熱捧對象，該劇成功之處不僅贏得口碑和收視，更是一套能成功殺入韓國市場而大受韓迷歡迎的國劇。

王鶴棣顏值高？我還是有保留，他能在《蒼蘭訣》脫穎而出，多少拜該劇造型師所賜，一般塑造這類魔君形象，都以標榜兇惡奸狡為主，充其量都只是一個有兩面性格的人物，但他演的這個「東方青蒼」，卻是一個靚仔魔尊，把時裝劇的套路，徹底注入仙侶劇內，王鶴棣徹頭徹尾就是一個霸道總裁，這個霸道總裁在古裝劇中自然也要彰顯總裁的魅力，虞書欣就是他的感情戲對手。

初看《蒼蘭訣》頭幾集，看得不起勁，那期有楊洋、吳磊、任嘉倫當時得令，女角也有趙露思、迪麗熱巴等，誰是王鶴棣、虞書欣，相信開播前並沒引起香港觀眾關注，故曾聽說《蒼》被評為最值得重溫「值得二刷」的劇集，說穿了就是第一次看時沒有用心看吧，這

也是很普遍的看劇習慣，尤其在大屏看劇，相信佔大多數的都是開了機就邊看邊做其他事情，精彩時才專注一下，一般還是眼尾看劇。正因如此，近年較多人棄韓劇看國劇，就是因為看國劇無須看字幕。

王鶴棣接連推出了兩套成功的古裝劇《蒼蘭訣》和《浮圖緣》後，終於再有時裝片在這個11月推出，他和白鹿合演的《以愛為營》11月3日正式在湖南衛視芒果TV首播。在角色上，王鶴棣從古裝搖身一變，變回劇場的總裁，霸不霸道，就要看看劇情了。其實他之前與秦嵐在另一套時裝劇《理智派生活》中，已有不少演戲機會，但到底該劇他始終只是秦嵐的小鮮肉，出來的感覺也不過是一個小男生，並沒有把他擔正男一的潛質好好發揮。這次能夠和白鹿，一個年紀相若的女角合演，似乎就真正可以考驗到他在時裝劇中，是否能與在古裝劇內，同樣演出那種氣派。

近年香港觀眾對內地演員的熟悉程度，可能較對香港演員更深刻和廣，像王鶴棣這種年輕顏值高的演員，一個接着一個彈出銀幕，羅雲熙、任嘉倫都是這種風格類型，誰也沒法獨領風騷，因投資者不會單買一人，分散投資是劇迷之福，起碼有得選擇。



演藝蝶影 小蝶

網上亂傳藝人死訊不負責任

近年在網上看到一些娛樂新聞的影片，每條影片都是報道一名圈中人物的消息，而且都是壞消息。因為影片主角只有兩種遭遇：若不是在彌留狀態，甚至死去，便是窮途末路，甚至乞食街頭。

一時間，好像香港娛樂圈的人都接二連三遭逢厄運。按照製作的時間，現時應該起碼有半數娛樂圈的人已遭不測。噢！為何還有那麼多演員演戲呢？

這些影片都不是香港製作，編寫的人亦不是香港人。我看過一兩次他們的編作模式，都是拿一些他們要「致他於死地」的目標人物的影片和照片拼合起來，然後看圖作文，繪聲繪影地編作該名藝人如何坎坷潦倒，或病入膏肓，當中當然完全沒有事實根據。他們選取的藝人帶病或受傷的劇照，網民睇眼看來便以為有圖有真相，信以為真。

我有一位退出藝幕20多年的演員朋友一次很生氣地告訴我，他被人將他的照片編輯成一條影片，其中一張更不是他的病床照片。標題則寫着他已處於彌留狀態，他的朋友在病床旁痛哭流涕。他本來健康已經不好，看到自己被人這樣詛咒當然非常不忿。若然對方是仇人或敵人無話可說，但是自己卻不認識對方，真是無妄之災。

娛樂新聞也是一種新聞，甚至可以是門專業。因此，當娛樂編輯和記者的人自然應該同樣遵守新聞從業員的操守和道德。可是，這種躲在鏡頭後自行拍片，加上只聽其聲不見其人的旁述的網上影片，到底應該被列為是自娛的製作，或是具新聞性的報道？它們是否也應該受到法律約束，將他們捏造事實、與事實不符、誹謗、人身攻擊等行徑繩之以法？不過，他們和影片都不是來自香港，不知香港法律能否治他們的罪、懲戒他們？

在公眾媒體上發布人家死亡的消息當然必須認真、謹慎和真確，即使是娛樂圈中人私底下提及其他藝人的生死也應該同樣小心。一位離開藝幕30多年的藝人告訴我很多人都以為他早已死去，他連忙發照片給我以示自己健在。我明白他的感受，因為真的有一位藝人曾對我說前者已死。我連忙澄清，並問他為何說前者已逝。他回答說：「因為很久沒有見到他，有些重要場合他也不出現，所以我以為他已離世。」

又一次，一位老藝人告訴我某位藝人已仙逝。我不相信，並告訴他我早前才看到後者的消息。老藝人這才略帶尷尬地說：「我以為他已死。」沒想到他提及另一名藝人時又再說：「『厄死咗啦！』（他已經逝世）」我連忙更正：「我兩星期前才與他見面，他仍健在啊！」他又再尷尬地說：「我很久沒見他，以為他已死。」有些人就是單憑自己的想當然便將別人定生死，他們真的是名副其實不顧人家的死活。



發式生活 余宜發

一位忠實聽眾的離世

自己主持的通宵電台節目已經踏入十五個年頭，其實非常感謝很多聽眾挺更抵夜收聽我的節目，而有一些住在外國的聽眾朋友因為是日間的關係，就好像朋友一樣陪伴他們。沒有錯，我經常稱呼聽眾是朋友，因為其實一個節目，算是多人收聽的主要原因，就是有聽眾的參與，所以在主持這個通宵節目初時，已經發現應該透過不同方法與聽眾互動，藉此多了溝通，甚至乎有一些也成為朋友。

現在主持節目以外，有時有機會當司機工作，有一些聽眾朋友也會來探望我，送個小禮物、簽簽名或合照。而其中一位年紀大概60多歲的女性，她說：「發仔，其實我在加拿大生活的時候已經開始收聽你主持的電台節目，所以知道你回來香港我也很高興，甚至廠家可以跟你見面。」我也非常感謝這位聽眾朋友支持我超過20年。

她是一個到現在70多歲的老人家，由從來不懂得用電腦，到為了在我節目期間可以用電腦留言互動，特登找朋友教她用電腦，而且已經非常靈活，所以她每晚也會很勤力留言給我。但在去年初，一直每晚留言的她，突然失了蹤，一天沒有留言到一個月沒有留言，其實我心知不妙，可能她身體患病。而我也曾經在節目期間詢問其他聽眾有沒有她的消息，他們也說沒有。但有一天，有聽眾跟我說：「好像她早前中風，躺在病床。」當然我聽到之後也會作分析，始終不是經過確認的消息，所以沒有跟聽眾們分享。但不久，便有聽眾問我有關她的消息，而我只好回答我真的沒有渠道可以知道她的近況。久而久之，我自己也打定輸數，覺得她可能患了重病，或者是傳聞的「中風」。所以她應該很難再有機會在我節目過程中留言互動。但不幸地，一個多月前，有一位聽眾朋友留言給我，他說：「她的家人說昨天她離世了。」其實那一刻，自己也紅着眼流了眼淚。畢竟這個聽眾真的很支持我，無論是我主持這個通宵節目的周年紀念日會送上一大籃生果慶祝之外，每逢做節目的時候說說今天很肚餓，她便會立刻買一碗雲吞麵宵時分坐的士送到電台跟我吃。

說到這裏，我選有些感受想跟你們分享，下星期繼續。