雙城記

我與協和醫院

何冀平

有人說，我的劇本都有房子，客棧、店堂、別墅、宮院……我是不自覺寫上去的，劇本需要「載體」，我常會用建築物，因為我喜歡房子，特別是民國的房子。在上海做事的時候，一有空就穿街過巷去找老房子，上海保留的多，北京拆的多。北京的協和醫院是一處老房子，離我的家很近，離我曾經任職的劇院也很近，是劇院的醫療單位，去得多看得多，留下深刻印象，成了與我有關的地方。

一部協和史，半部中國醫學史，1915年美國洛克菲勒出資成立中華醫學基金會，出巨資購買了協和醫學堂和豫王府，開始籌建北京協和醫院。豫王府是清太祖努爾哈赤的第十五子多鐸的王府，是清朝規模最大的王府之一，乾隆皇帝常來豫王府，還賜給王府一對石獅子。協和的建築師保留了中式拱頂和琉璃瓦，為免越制，明黃改為墨綠，建造了宮殿式的醫院建築群。

1921年9月，醫院舉辦開幕典禮。9月是北京最美的季節，不再塵土飛揚，「青黛色的西山屹立於遠處，近處的景山上綴着精美的寶塔。還有宏偉的皇城牆門，金色屋頂的紫禁城。綠色琉璃屋頂的豫王府（協和醫院），相比之下毫不遜色」。

洛克菲勒家族20世紀初在遙遠的東方播下一顆西方醫學的種子，綿延百年。協和醫院見證了中國現代醫學的進步，尤其是對中國公共衛生事業的建樹和醫學精英的培養。協和醫院培養出張孝騫、林巧稚、曾憲九、吳階平、諸福堂、黃家駟等一批醫學大家。我有幸在醫院毗鄰的和平餐廳，見過林巧稚，她獨自優雅地吃着西餐；吳階平和家翁是好友，曾在北京香港兩地進餐，笑談過往；我也去過黃家駟的別墅，在協和醫院醫學專家的住宅群，從協和醫院門診大樓過馬路往南第一條胡同，路北，一色一樣的磚石兩層獨棟別墅群，是大醫生們的住所，這是在興建醫院的同時，建立的協和別墅區，建立者知道，醫學專家才是支撐醫院的支柱。

我的中學同學好友吳北玲也住在這個別墅群裏，她的媽媽是協和醫院住院部護士長。有一次她神秘地告訴我，她媽媽所在的住院處，病人餐裏有一道菜叫「全家福」，什麼好東西都有，特別好吃，我就惦記上了。可是我什麼病都沒有，怎樣才能變成病人住進醫院，去吃好吃的呢？於是，吵着要做「扁桃體切除」，家裏寵愛不得不依從，我真的住進了協和。可惜的是傷口在咽喉，疼得什麼也吃不下，別說「全家福」了，連喝水都困難。

此山中

飛砂走奶

鄧達智

香港茶餐廳傳統的一些專用名詞：

茶走＝奶茶不加糖，用甜煉奶；走糖＝咖啡或茶，皆免糖；飛砂走奶＝免糖免奶，齋啡、齋茶。

明明附圖是青瓜、芝麻及黑木耳沙律，跟咖啡奶茶並無關係，可以動用茶餐廳術語「飛砂走奶」？

用意：減糖、去甜。

筆者身材不算肥胖，但見不少老友記，隨年齡增長肌肉流失，四肢及胸背偏瘦，腰圍突出一圈，不少人誤會這是肥胖肚腩的明證；此腩不同彼腩，乃是肌肉流失肚皮鬆垮，內臟脂肪突出的現象。

人人對外表都有特別的視覺偏好及追求，不怕人家肥胖，最怕看到由頭到腳都是瘦骨仙，卻在腰腹間突出一圈人肉水泡！

為免「他朝君體也相同」，加緊做Gym不讓肌肉過分流失，也尋中醫穴位埋線，將腰腹部位的脂肪移除……各位未必了解穴位埋線，筆者並非專業人士，文章裏也不便解說，閣下有相熟中醫大可詢問了解。20多年前在廣州開設公司及工場，趁工作遊走大江南北，客戶及朋友的飯約此起彼落，席間賓主不斷敬酒，不知不覺身形膨脹，觸目驚心！

◆家中進食日常：青瓜、芝麻、黑木耳、洋葱……將糖（甜），減至最低！ 作者供圖

朋友介紹女中醫劉老師，在她的醫館進行腰腹穴位埋線，不多久重量減輕，腰圍減去好幾吋；因有良好經驗，深信穴位埋線的功效。見朋友夫婦身形轉好提升，原來跟隨了內地中醫使用穴位埋線減肥。因利乘便，跟隨他們尋醫改善自己身體素質；效果相當不錯，瞬間數星期，體重減輕了5公斤，外形明顯改善。

逢兩年左右進行身體大檢測，為的是曾患重病，不怕麻煩，小心為上。結果出來一切皆好，壞膽固醇更跌至一般醫生要求最起碼的2.6水平，筆者卻低至1.5，頗理想。美中不足，血糖水平顯高；平常食餐已將澱粉質減退，避免粥粉麵飯及麵包餅乾的進食，也極少暴飲暴食，這血糖的高度從何而來？

跟營養師討論如何改善，發現盲點頗多，例如每天早餐只飲蒜頭水、齋啡，加一個大蘋果而已。但當外出吃飯，尤其西餐，卻偏愛甜品。平素喜歡果仁及乾果，問題是最愛食物為榴槤、芋頭、糯米、日本乾柿、新鮮無花果。

報告：果糖比砂糖比較有益，但果糖甜度亦高，早餐吃一個大蘋果其升糖指數不會比大家敬而遠之的粥品低。減少進食碳水化合物，正確。卻忘記不少生果轉化成糖；榴槤、芋頭、糯米及乾果的糖分尤其超級！

這之後家中的冰箱原本琳瑯滿目的各式水果，一夜之間變成青瓜、胡蘿蔔、洋葱、番茄及牛油果，當然不缺雲耳、木耳及綠葉菜蔬；期望這趟飲食革命，另加天天運動對降低血糖將會帶來明顯的改善。

七嘴八舌

為旅發局的積極變化鼓掌

小臻

以前的香港旅遊發展局（旅發局）為行內外人士詬病，就是不太作為，從不主動為香港發掘旅遊資源，也不做開發或完善新景點，每年做的除了公布統計訪港旅客人數，做個聖誕節嘉年華會，搞一次性花錢活動，在海外落廣告宣傳兩個樂園，來去都是喊那兩句口號：「香港是美食天堂、購物天堂」。當然他們那麼無為或與僵硬政策有關，什麼不是權力範疇，不是管轄範圍。但是你作為旅遊發展局，旅遊發展需要旅遊資源，開拓景點，完善本地旅遊配套，難度這不是職責所在嗎？這些年來有沒有向政府作提案或推動過其他機構部門合作做事呢？

記得疫情期間一向愛旅遊的香港人困在香港期間自行發掘了許多風景點，西環碼頭睇日落 ，彩虹邨等舊區打卡點，都是由內地旅客發掘出來的 。香港行山人自行發掘行山線路，分享攻略大家才知原來也有個美千島湖，網上已經講得熱烘烘，可是旅遊部門一直都無動於衷，沒人提出如何加強景點措施，完善交通配套的建議。正因為之前的人不作為，到近年香港真正依重旅遊業就出現找不到好東西叫旅客去玩的狼狽事，幸好還有傳媒不斷幫他們出主意，發掘資源線索，民間旅遊攻略比官方有用。

不過近期大家看到香港旅遊發展局管理層積極了許多，就算是宣傳推廣都多元化，借助演藝人影響力宣傳也有新意，不是唱首廣告歌就算，而是用一個講故事的節目，找天王劉德華親自主持的《我同你「港」》是有內地及台灣綜藝節目來港拍攝外景推介香港文旅，一眾香港文藝界人士一起探尋港樂、港影和港風，重溫初心，整裝待發，把內心的所思所想「港」給大家聽，節目在抖音官方平台和劉德華抖音賬號同步播出，肯定有大回響。 古天樂的「做多一步好客之道」宣傳片都很生動易入腦。

知道結集多位資深及新生代香港電影人製作的電影紀錄片《香港經典 光影重塑》是透過六種港產片的經典作品作靈感，配合香港標誌旅遊景點作背景製作，以電影形式展現香港的獨特魅力，非常有利推廣香港，他就立即給予支持，還協助他們到康城影展作全球首映播放，以吸引旅客來港展開電影文化之旅。

中央宣布內地新增8個「個人遊」訪港城市， 旅發局立即為業界度身訂做首個考察團， 鼓勵開拓旅遊產品，力招旅客。知道文化藝術活動 、演唱會吸引旅客帶旺經濟，旅發局官網增設了香港演唱會一覽表及文化藝術活動時間表，且更新得快。這些都是值得讚賞的。據說是獲文化體育及旅遊局賦予的新職能，令他們行動積極了。無論什麼原因，一個部門能發揮好最大的作用對政府及市民就是好事。

百家廊

悠悠歲月

高衛國

在中國的語彙裏，有一個直接帶有鄉土氣息的詞語就是「老家」，在節假日，那些把返鄉看得隆重且正式的人，一定都是有老家的人。

老家對於一個漂泊在外的人而言，似乎有點兒抽象，許多詞彙只有變得抽象後才顯得更加具體。其實，在眾多文學作品裏，老家還有一個雅致的稱呼，大多數作家都習慣將它稱之為故鄉。這也很好理解，就如同一個人擁有的兩個名字一樣，一個名字藏着書卷氣，另一個名字帶有鄉土味兒和親切感。

在我小的時候，我的故鄉豫北平原的鄉下有一個約定俗成的習慣，一個孩子誕生之後，家裏的長輩都會給孩子起一個大名，再起一個小名。大名是一個人行走社會的符號，故而鄉親們在起名時都比較重視，有的人家在孩子出生之前就開始琢磨了，孩子大名在上學之前常常擱置一旁，等到了入學時才寫在書本的封面上。

小名就是一個人的暱稱，隨心而取，不太講究。一個人的小名往往會和家鄉的風物相關聯，有時也可能和小孩子出生時的體型或膚色相關，孬蛋、胖娃、二狗、壯牛、泥鰍、黑孩兒……一聽就知道這是一群虎虎有生氣的男孩子，起名為孬蛋、二狗恰恰是因為男娃嬌貴，暗合了鄉間賤名好養的認知。鄉下的女孩子也有小名，假如把鄉村女娃的小名排列開來，活脫就是一幅鄉村美景圖，桂花、槐花、梅花、紅霞、彤雲、翠蓮……

小名取得五花八門，體現了鄉親們對外在世界最樸素的認知，小名裏也藏着鄉親們對故鄉風物的認同。我也有一個小名，沒有用家鄉的風物，而是直接按照我在家裏的排行喊作「三兒」。在我還被喊作三兒的遙遠時光裏，故鄉的生活既貧乏又豐富，貧乏得幾乎沒有多少可以講述的故事，豐富得又像是一條日夜流淌的河流。

上世紀七十年代出生的我，小時候吃飽飯已經不是生活難題了，然而鄉村的物質生活依然很貧乏。那時候常常不得已用一段布料把孩子的褲腿兒接長；有時也會在磨爛的衣服上打一個補丁；特意購買大一號的鞋子，以防一年後變小；哥哥穿過的衣服傳給弟弟，姐姐穿過的衣裙留給妹妹……

曾經的舊生活不知不覺就在心裏烙下印跡，若干年之後我到省城定居，每隔一段時間清理舊物，最捨不得丟棄的就是舊衣服。為此，妻子很是不解，她說：「你出去用餐和買煙酒時都不見你眨一下眼睛，為什麼獨獨不捨這些舊衣服。」她不知道的是，我的童年和少年時代都穿過打了補丁的衣服。這些我捨不得扔掉的舊衣服既照見了我童年生活的貧窮，也藏着我尚未走出的某種心結。經歷過苦日子的母親更是什麼都捨不得扔，碎布片、舊衣衫、衣服上抽出來的鬆緊帶，甚至一個鞋盒子也變成了她住進城市高樓後的一個針線筐。

鄉村生活的豐富主要來自大自然的饋贈。春天來了，河兩岸的坡地上到處都是茅草，茅草尖端綠油油的嫩葉包裹着白白的茅芽，剝開放入口中，是軟綿綿的甜。地黃寬大的葉片鋪展在地面上，中間的莖稈托舉着一朵紫色的花，將紫色花筒抽出，對着花筒底部吮吸會有一股糖漿流出，整個春天都是甜滋滋的味道。果園裏是桃紅梨白，一樹樹的繁花，堤坡上榆樹枝頭掛滿了綠瑩瑩的榆錢，我們爬上樹蹲坐在樹杈上品嘗到了春天的另一種甘甜。過不多久，槐樹上就結滿了白裏透着青絲的槐花……我小的時候，豫北平原的鄉下最不缺的就是樹，在鄉村的溝坎裏、堤坡上、池塘邊，生長着許多會行走的樹，種子在風中落下，第二年春天，就長成了小樹，小樹在陽光雨露的滋養下慢慢長成了大樹。正是這些鄉下最為常見的樹，豐富了我童年貧乏生活中的味蕾體驗。

秋天的田野裏也藏着鄉間獨有的豐富，拖着長長絲秧的腰果兒，野枸杞枝頭閃爍的紅果兒，天地棵結滿了黑珍珠似的漿果兒，村落邊上的幾棵柿子樹上也掛滿了黃澄澄的誘惑……

也正是這鄉野裏自然的饋贈沖淡了早年貧乏生活的痛，我從家鄉逃離之後，腦海裏才會一次又一次閃現「柳絮飛白，蛙鳴繞溪」這樣的富有畫面感的詩意表達。

冬陽天地

乳房X光和超聲波的區別

梁冬陽醫生

很多女士知道做乳房檢查可以有乳房X光造影和超聲波，兩者有什麼不同呢？乳房X光檢查要夾扁乳房而痛，而超聲波檢查不痛，那麼可不可以用超聲波來取代呢？

超聲波檢查不痛，沒有輻射，價錢比較便宜，用於40歲以下，乳腺組織比較稠密，懷孕的婦女。乳房發現有腫塊，超聲波可以看清楚這個腫塊是囊腫內含液體還是實質性的硬塊，邊緣是否整齊？內裏有沒有血管供應？如果是實質性邊緣不整齊凹凹凸凸內有血管，有機會是乳癌，用超聲波照着抽取組織去化驗，如果是液體的用幼針抽取液體做細胞學檢查，如果是實的要用粗針抽取組織做病理學檢查，以確定抽到足夠的組織作出判斷是良性還是惡性。

乳房X光檢查一般用於40歲以上的女士，直系親屬有乳癌，會提前到35歲的檢查。它主要可以看到粗的或微細的鈣化點以及它們的分布，扭曲的乳腺組織，這些有可能是早期乳癌的表現，醫生根據它的形態和分布而作出判斷是否要在X光引導下抽取組織去化驗。現在的抽法可以分為粗針抽取最具代表性的位置又或者用真空抽吸術將有懷疑的鈣化點或扭曲的位置全部吸走拿去化驗，好處是全部取走了，如果是良性那麼就不需要再擔心，如果是惡性當然要做進一步的手術將方圓的組織再切多一些以斬草除根。只需要局部麻醉傷口好似被蚊咬了一下那麼小，而不需要傳統的全身麻醉和傷口比較大。

假如做了隆胸手術的人要視乎打針隆胸還是放鹽水袋或者硅膠袋，最好的方法是用磁力共振加上造影劑將假體周圍及後邊的乳腺組織也能夠睇清楚。

有些人擔心如果乳房有變化抽針之後將這些不好的組織帶出去而擴散了呢？不是的，如果乳房真的是癌症通過淋巴和血液轉移而擴散，抽組織化驗如證實良性未必一定要做手術割除，惡性則切除的範圍不一樣，有些類型可能做了化療或標靶治療才做手術。醫生會同病人講清楚，抽組織是制定治療方案的金標準。

細說星光

《完美的她》

叢仁

從來都覺得看電影和劇集是一種個人喜好，沒有必看，也沒有不必看，接收了相關的宣傳資訊後，一般人就會按自己的習慣去選擇，當然一些公眾指標，如什麼熱度榜，都會左右觀眾的決定，始終有不少觀眾是光靠一些評論報道和電影評分去揀戲的。

另一種最常有的態度，就是追捧演員、導演和出品公司，這幾種因素就更是市場、投資方最重視的部分，自有電影市場以來，孭飛的演員一定是開戲的前提，導演、編劇及故事就是二把手，而出品人自然是把前兩者結合的最佳保證。

近期風頭最盛的《慶餘年第二季》已播畢，據說刷新了國劇熱度值的歷史最高紀錄，早前已在本欄提出過對此劇的一些看法，坦白，同期我沒有和大家一喜愛上《慶餘年第二季》，在香港獨家追播的Disney+平台，在港鐵投下了不少廣告宣傳，不管是否已達到預期效果，以國產劇集的宣傳，已算是很花本錢，反映串流播放平台競爭激烈。

邊看《慶餘年第二季》，邊看了另一套較冷門的時裝劇《完美的她》，相對前者，這部電視劇屬於較為典型的狗血復仇劇，評價與前者相距甚遠。正如我上面提出看劇是很個人口味的事，從5月14日推出，我不足一星期就看完20集，這也是因為愛奇藝今次把20集同日上架，我自然無須受制於那種星期一至四兩集……的市場策略，可以過足戲癮。這部電視劇由徐藝洋、杜雨宸兩位青年女演員主演，羅正（見圖）則是該劇的男主角。羅正曾是MR-X的成員，因參加愛奇藝綜藝節目《偶像練習生》而入行，看此劇之前，我只看過一套他有份參演的《我好喜歡你》，他的角色是言承旭的童年。

我看《完美的她》反正不是因為羅正，劇的驚喜是兩位女演員徐藝洋和杜雨宸的精湛演技，特別是徐藝洋，我還是第一次看她演戲，貌似范冰冰的她，是一個富時代感的美女，怪不得能得到黃子韜（富二代藝人）垂青，看過這套《完美的她》，相信正常男士都會對她心動。回說劇集，故事敘述兩位品性相反的女主角，在科幻劇情下調換了身體，善良的人走進了邪惡的身軀會發生什麼呢？劇中有不少可討論的哲學性議題，可供大家茶餘飯後閒聊。

演藝蝶影

學習好客之道

小蝶

政府鑑於香港的旅遊業不景，推出「好客之道」活動。「好客之道」出現，主要原因是政府覺得很多款待遊客的不同行業從業員欠缺禮貌，令遊客對香港留下不佳印象。他們可能因此而不再來港遊玩，亦會在家鄉宣揚香港人無禮冷淡。結果自然令香港旅遊業受害，也影響了社會的經濟。

既然看到了問題的根源所在，我一方面當然贊成政府在教育市民要待人有禮之上多做工夫；另一方面，我卻對於市民要有禮貌一事竟然要由政府專門籌辦活動來推廣和教育感到駭然——有禮貌不是應該由家庭、父母和學校自孩子們小時候便開始教導和指正的嗎？怎麼已經在社會工作多年的成年人要到現時才要學習呢？

大家試回憶自己自牙牙學語開始，父母不是已經教我們早上要向人說早安，人家給你東西要說謝謝；人家與你說話時你要雙眼望着對方，並用心聆聽，態度溫文，客氣有禮嗎？在學校，教師不是已經教導我們「國之四維」之首是禮嗎？操行評分不是也有「禮貌」一項嗎？

雖然有禮不是我們與生俱來，但卻是我們中國人自小便已經被灌輸、認識、學習，而且經年累月不斷在生活中實踐的美德，差不多已是植在我們的骨子裏，總會自自然然地運用出來。有時，當我偶然表現不夠有禮或甚至無禮時，早已流在血液中的德育便會令我立即心中有愧，責備自己怎麼可以對人態度惡劣。

可惜的是，很多人長大後，都把這些我以為當我們學習後便會在心中根深蒂固的禮貌美德忘卻了。也許再加上環境、友儕和同事的影響，迫人的生活、工作導致身心疲累等原因，令很多人都變得粗魯無禮，不懂尊重別人，甚至敵視與自己接觸的人，認為他們為自己帶來麻煩。從事任何行業的人只要帶着這樣的情緒站在自己的工作崗位上，自然會出現問題。的確，香港很多行業、商店和食肆在款客之上真的很有問題，尤其是食肆侍應的服務最為人詬病，相信人人都可以舉出一兩個自己在食肆的遭遇來印證。

我常常聽人家說佐敦一家茶餐廳的招呼很差，侍應無禮，不斷催促你，只要你不是立即說出想吃的食物便會被罵，或者不被理會。我不明白為何這間以無禮而馳名的茶餐廳仍會繼續有人光顧，願意送錢給它。這些「趕客之店」即使食物再便宜和美味，我也不會送上門受氣的。我常常說我賺錢是很辛苦的，而且也有尊嚴。除非我是有被虐狂，否則怎可以這樣虧待自己？

顧客是一點一滴地積累起來，卻只需一句不客氣的話，一個不友善的姿態便會立即趕走他們。大家都在埋怨香港人都跑到深圳吃喝，有沒有反省過自己家門的服務真的需要大大改進呢？