

# 美南週刊

2015年4月12 星期日

美南報業出版公司發行 電話：281.498.4310 傳真：281.498.2728

960



美南國際電視

UHF無線頻道 24小時 免費收看

## 我們去哪兒 - 2015 Yes! 國際夜市五月拉開帷幕 Say Yes!

嘗各國美食, 看露天電影 — 綠蔭草地, 迎夕陽西下; 吃喝玩樂, 賞免費電影. 情侶, 朋友, 家人的放鬆新去處! 五月29日(周五)30日(周六)開始, 連續兩天, 每天下午5點到晚上11點, 滿足全家老小, 親朋好友的所有吃喝玩樂需求, 盡在2015 Yes! 國際夜市! 之後的六月, 七月, 八月, 九月, 準備好 Say Yes! 了嗎?

時間安排:	7月24日(週五) 5pm - 11pm
5月29日(週五) 5pm - 11pm	7月25日(週六) 5pm - 11pm
5月30日(週六) 5pm - 11pm	8月28日(週五) 5pm - 11pm
6月26日(週五) 5pm - 11pm	8月29日(週六) 5pm - 11pm
6月27日(週六) 5pm - 11pm	

如有需要, 會加場. 屆時會提前兩周通知

入場: 免費

地點: 11110 Bellaire Blvd, Houston, TX 77072 國際貿易中心廣場

網站: <http://www.yesinternationalnightmarket.com/>

攤位申請: (832)399 1335(說中文)或(318)237 1986(說中文) 也可登陸網站  
直接在線填寫攤位申請表

德州最大戶外LED電影屏幕將首次亮相Yes! 國際夜市



Location@International Trade Center square  
11110 Bellaire Blvd, Houston, TX 77072

Time: May 29(Fri)/30(Sat) 5pm - 11pm [yesinternationalnightmarket@gmail.com](mailto:yesinternationalnightmarket@gmail.com)  
June 26(Fri)/27(Sat) 5pm - 11pm Admission: **Free**  
July 24(Fri)/25(Sat) 5pm - 11pm  
August 28(Fri)/29(Sat) 5pm - 11pm

Outdoor Movie  
Fun Games  
Food Drink  
Music  
And More

**Yes International Night Market**

800TH CONTACT: 832 399 1335

[www.yesinternationalnightmarket.com](http://www.yesinternationalnightmarket.com)  
[facebook.com/yesinternationalnightmarket](https://facebook.com/yesinternationalnightmarket)

# 美南週刊

2015年4月12日 星期日

發行人: 李蔚華/Publisher: Wea H. Lee 副社長: 朱幼楨 /Vice President: Emerson Chu  
社 長: 朱勤勤 /President: Chin Chin Chu 副社長: 秦鴻鈞 /Vice President Christi Chin

出版及承印: 美南報業出版公司

社址: 11122 Bellaire Blvd., Houston, Texas 77072  
Tel: (281) 498-4310 Fax: (281) 498-2728  
網址: www.scdaily.com

## 一碗鹽水，你真的知道怎麼用嗎？

食鹽是最常用的調味品。而小小一碗鹽水所具有的許多醫用功能卻鮮為人知。

### 1 防治脫發

(1) 將濃鹽湯輕輕塗敷頭髮根部，約5分鐘後再用清水洗淨，每日早晚各1次，連續15至20天為一療程，可防治頭髮脫落。

(2) 用半盆溫水將100~150克食鹽溶解，浸入頭髮，揉搓幾分鐘後，加適量洗發精後繼續洗，然後用清水過兩遍。每星期一次，2~3次即可見效。

### 2 呵護咽喉

秋冬時節氣候乾燥，是急、慢性咽喉炎、扁桃腺炎的多發期，在發病初期可採用鹽湯醫治。方法如下：當咽喉感覺有輕微不適時，可用鹽湯作晨間漱口劑。當咽喉腫痛時，每日用濃鹽湯漱口5至6次，能起到消炎殺菌的效果。

### 3 自然止血

(1) 止胃出血。胃出血停止吐血後，體內急需補充大量生理鹽水，在未到醫院救治之前，可飲鹽水1—4杯，以補充體內血量不足。

(2) 止鼻出血。鼻出血後，可用藥棉浸濕鹽水塞進鼻孔中，同時飲用鹽水1杯，即可起到止血的功效。

(3) 止小出血。口腔內部若發生小出血，用鹽水漱口後可以促進血液凝固，起到自然止血的作用。

注意：配制“鹽水”時(精鹽、細鹽均可)先用開水沖調，待食鹽溶化後，再加入少許冷開水，使之成為“溫鹽水”即可飲服。飲服鹽水後，能起到暫時止血的效果。病情嚴重者還需到醫院就診。

### 4 除脂美容

青春痘患者夜晚臨睡前用食鹽約20克置於盆中熱水裏，待溶化後趁熱洗面，不僅能清除面部油脂，使酒刺逐漸消散，還可防止酒刺感染發炎。

洗臉後，把一小勺細鹽放在手掌心加水3—5滴，再用手指仔細將鹽和水攪拌均勻，然後沾著鹽水從額部自上而下的揉抹，邊揉邊做按摩。幾分鐘後，待臉上的鹽水幹透呈白粉狀時，用溫

水將臉洗淨，塗上保濕乳液或繼續正常的護膚步驟。持續進行，每天早晚洗臉後各一次。

### 5 清汗解毒

當手粘附有毒物質時用鹽搓擦手部，即可清汗消毒。若遭受蜈蚣、蠍子蜇傷，可立即用細鹽一湯匙用熱水調敷患處，能起到減痛消毒的效果。吃各種水果時，可用食鹽少許用開水沖調成鹽湯，洗刷水果表皮後，再用清水沖洗乾淨，起到清潔消毒的作用。

### 6 消炎治牙

食鹽中含有的氟能起到消炎殺菌、防止蛀牙的作用。因此，早晚用鹽湯各漱口刷牙1次，能預防蛀牙。患者肝火牙痛，用食鹽調湯漱口，能起到清熱消炎的療效，緩解牙痛之苦。

患者發生的牙床出血，多數因為胃火旺盛所致，若用鹽水早晚漱口1次，能起到清理胃熱、止血消痛的功效。

### 7 治肝順胃

肝氣胃痛是胃病患者常見的病狀，可採用食鹽茴香熱敷療法。方法是：取大茴香31克、小茴香16克，搗碎。加入粗鹽1碗(約400至500克)，將上述藥料一同放入鍋中炒熱後盛起放入布袋內，用毛巾包裹後趁熱熨貼胃部和背部，可使患者胃部的痙攣部位松弛舒暢，起到通順胃氣、消解胃病的良好效果。

### 8 清理胃水

早晨空腹時，飲淡鹽水1杯，不僅可清理胃火、消除口臭和口中甘淡無味的現象，還能增強消化功能、增進食欲、清理腸部內熱。倘若兒童腸胃熱重、大便秘結，常飲用鹽水，可起到消熱通便的功效。

### 9 催吐

食物輕微中毒或喝酒太多導致不舒服，可飲用濃鹽水。

### 10 治灼燙傷

將傷處浸泡鹽水中或用鹽水灑到傷口處。

### 11 防止抽筋

手腳抽筋而發冷時，可將鹽炒熱，用布包裹後，在四肢來回擦拭數次。

- 3 往事如煙  
..... 常 云
- 4 “藍色”密西西比河  
..... 陳瑞林
- 5 黃河大合唱  
—迎接 抗戰勝利 70 週年  
..... 劉虛心
- 6 我還是以「貧僧」為名吧！  
..... 佛光山開山星雲大師
- 7 生“美寶”，可任性？  
..... 宋曉亮
- 8 海地印象  
..... 王懷德
- 9 洛陽紙貴 一只要功夫深，  
鐵杵磨成針  
..... 劉大為
- 10 波蘭行之八：山不在高的瓦多維斯  
..... 夏曙芳
- 11 早期台大一段往事  
..... 尹紀穎
- 12 看尼亞加拉大瀑布 (九)  
..... 張振華
- 13 大小棉白楊峽谷  
..... 呂克明
- 14 釋迦  
..... 黃慶三
- 16 南太平洋上的遺珠—新西蘭 (二)  
..... 帆 妮
- 21 焦點人物
- 22 體育人物
- 23 網絡新人類
- 24 電腦動態
- 25 茶餘飯後

## 天涯流浪

· 常云

## 往事如煙

欣蒂有三個孩子，兩女一男，他們從小就到尚雲家裡來學中文，每次都是欣蒂親自接送，來往多年成了老朋友。可是在尚云心目中，欣蒂是她的小朋友，她心地善良真誠，待人爽直有禮，年齡也和尚云的兒女相仿。如今她的子女都已長大成人，各就各業，她跟尚云依舊保持友誼，抽暇相聚同吃同遊同樂。

她是一個單親媽媽，一面工作賺錢維持家計，一面照顧家務和兒女學業教育。她於從事燈飾生意多年後，三年前自行創業，設廠裝配並批發銷售，創業維艱，在她努力奮鬥下，營業額直線上昇，每年都大約百分之三十的增長，前景光明。

最近她又約尚云一同郊遊。上午開車來尚云家接她去參觀她的工廠，工廠設在墨西哥人集中的地區。她開上610公路向北再上45號路不久就下了公路，只見路旁都是墨西哥飯館，一家接一家，館子前停車場擠滿了各式汽車，小卡車特多。路的另一邊有個大門，開車進去看到一座座高大廠棚下，堆滿了大筐大籃的蔬菜和大箱的水果。這所寬大的農業批發中心，是供休斯頓果菜

零售商採購的市集。欣蒂帶尚云去一家相當寬大的墨西哥海鮮飯店吃午餐。餐桌排得密集，顧客幾乎滿座，他們在角落上找張小桌子坐下，欣蒂點了一客夾著魚肉的墨西哥餅，每人一碗海鮮羅宋湯。滿碗大塊的魚肉和鮮蝦味美可口，而價錢公道。

飯後，出了鬧市向右一轉就到了欣蒂的工廠所在地。鐵欄圍起的院落內有幾座高大的廠房，星期天不工作，院中空無一人，欣蒂掏出鑰匙打開門，開車進去停在她的廠房門前。打開電動門請尚云進入。圍著廠房內牆的貨架，從地面直到天花板堆滿了大箱大盒的貨物。地面上也堆滿待運出的裝箱的貨物，只留狹窄的空間供人行走。工作人員都是墨裔移民。他們勤勞、守時又穩定，這就是她在墨裔集中地區設廠而不在中國城開業的原因，華裔喜歡勞心不喜勞力，連中國餐館的廚房裏，除了主廚，其他工作多半由墨裔操持。

她的工作人員每天工作八小時，八點上班五點下班，而她自己得要早晨七點到廠，晚上七點以後才能回家，幸好有個女兒幫忙照料，負責一

般經理事物，她才能去中國辦貨購料。她經營這家工廠從採購、製作、裝配、銷售、運輸到財務管理，全都一手包辦，還得照顧家務和子女教育，這不是一般人能承擔的，欣蒂實在是一位出類拔萃難得一見的能幹人物。

參觀過工廠後，欣蒂開車一個多小時帶尚云去赫茨維爾國家公園瀏覽。時逢深秋，公路兩旁樹木紅、黃、綠夾雜，多姿多彩。公園中碧湖與對面山坡上多彩的樹葉掩映，美景賽過圖書。這個公園尚云曾遊覽過多次，這是難得一見最美麗的一次。

湖邊有人烤肉圍桌野餐，湖上有人划船游泳，尚云腦中浮現當年全家人在湖邊露營的往事，與兒孫一同游泳划船，在上坡上看野鹿吃草，在樹林中聽鳥叫蟲鳴，隨野兔奔跑。夜晚坐在湖邊欣賞明月，覺得頭上頂著又大又圓的月亮，天人合一了。孫輩擠在他們自己搭起來的營帳中，自由談笑。如今他們都已長大成人，天涯海角各奔前程，難得相見了。往事如煙，欲忘也難。



## 笑裡藏道

吳玲瑤專欄

【原海外華文作家協會會長】

(吳玲瑤女士，西洋文學碩士，原海外華文作家會會長，美國暢銷幽默作家，著有【美國孩子中國娘】、【女人的幽默】等四十九本書。

在人際關係上，每個人都有自己不知道，但其他人觀察到的形象，這是很有趣的現象，這現象猶如唱歌，自己聽到的結果和人家聽到的感受不一樣，一位朋友說看到一次錄影，嚇一跳，原來自己的聲音樣子是那樣。

也像許多明星傳說中的八卦，起先都出面否認說是假的，最後都證明是真的，而且越離奇的最後越是真的，現實生活中有不少這樣有趣的故事。

傳說中有一位女士很進取，當她出現在朋友家時，就有人警告這位朋友，這人太 Aggressive

## 給人的印象

要小心她，她常常說自己是以鄧文迪為榜樣，立志要經由一嫁再嫁改變自己的處境，幫過她的人，先生可能成為下一個目標。她以前曾做過這樣的事，以後還會再做，騎馬找馬騎，果然來勢洶洶，第二天又自己去了那朋友家，先生應門說太太不在，這位女士的回答是，也可以和先生聊聊，就自己走進客廳坐下來，這是她計畫的第一步，下一步的故事就如笑話中所說的，[你看起來很像我第四任丈夫，我現任的丈夫是第三任。]頂著這樣形象的女士她自己不覺得羞恥，而是一心以為鴻福將至，[等有一天我的計劃成功了，您們能拿我怎樣?還不是羨慕的份，就像如今人人羨慕鄧文迪的財力和勢力一樣，沒有不想和她做朋友，獲利用她的關係。]她曾對著一位勸她要改良形像的密友這樣說。

另一位女士給人的印象是小氣愛佔人便宜，一次婦女會社團在某人家舉行年終聚會，主人準備了不少菜，有人也做了拿手好菜來分享，其中

有人還特別為主人帶來了某名店昂貴的蛋糕，會後主人要大家把自己喜歡的菜打包回家，有位女士不是會員，是會員的朋友，來白吃白喝沒有人說話，打包回家時她不但包了許多菜，還看上那盒沒有人動過的蛋糕，想要帶走。主人不認識此人，但倒是印象深刻，一直追問此人是何許人，從此大家都知道有這號人物。

一個人的表現傳遞出[你這個人]的諸多訊息，就像名偵探福爾摩斯的名言：[一個人的行為、言談，都傳遞出一個你是誰的信息，來自哪裡?教育程度、家世背景?身分、地位、人格特質，甚至自己的期盼是什麼?未來的格局在哪裡?從出生到死亡之前的那一刻都避免不了。]也就是說只憑短短的相處，就已經[全都露]關於你是誰了。

每個人的品牌形象會說話，在在影響別人評價的方式，也決定這個人的可信度，但往往最看不到自己的是自己。

## 【美國之旅】

陳瑞琳

## “藍色”的密西西比河

記得當年在中國讀書的時候，很是向往大洋彼岸的哈佛大學那聖潔透明的冬雪，成年之後的我倒是更迷戀小說《飄》裏面所洋溢的那種美國南部特有的撩人心魄的滾滾熱浪。偏巧我來美國就住在南部的休斯頓城，潤濕的海風裏更夾雜著牛仔之鄉所特有的那種野性般的火辣激情。

在美國，最快樂的事莫過於開車旅行。中國人出門大多坐火車，美國人則喜歡自己開車任意遠足。要說美國的高速公路真是完美到無懈可擊，無論是加油還是休息、問訊、都早早有明亮的綠牌指示。白天的高速路上總是不息的車流，到了萬家燈火的夜晚，公路上依舊是紅燦燦的一片。

從德克薩斯往東，超過州界便是著名的路易斯安那州。它之所以著名，是因為看過《飄》的人都知道那裏有一座浪漫之城——新奧爾良。好想去看看《飄》裏面郝思嘉與白瑞德度蜜月的地方，還有那連樹葉都溫柔得顫栗的濃蔭大道。

沒想到，當我踏進新奧爾良的時候，依舊是高樓林立，那感覺無異於美國任何一個現代化的城市。絲毫沒有感受到瀰漫的所謂“溫柔”，卻在跨過鋼筋鐵骨的密西西比河大橋的一瞬間，

我的心怦然為之一動：這就是流淌著黑人憂傷眼淚的母親之河嗎？

夜幕下，先看見的是卻是燈紅酒綠的“法國之角”，綠色帳篷下的法國式快餐廳，精緻而隨意的沿街露天酒吧，還有那一座座長廊、立柱式的高層建築，都向遊人顯示出當年法國殖民者的風格氣派。不過，“法國之角”真正的“特色”，據說還是那些充斥著酒色放蕩的脫衣舞廳。

遠遠地躲開“紅燈街”的喧囂，在一條僻靜的小巷裏，竟出人意外地發現了一隊長龍，成百的人們排在牆根，寒夜中手捂一杯熱咖啡，等待著進入一扇破舊而神秘的大鐵門。是什麼在吸引著這些衣著考究的先生和太太如此耐心地等待？當我一步步終於挪進大鐵門，跨入一座牆壁斑駁的古舊大廳之後，我的眼睛和耳朵同時告訴我：享譽世界的黑人爵士樂就在眼前！

幽暗的燈光下，六位雕塑般的黑人爵士樂手端坐前臺，各自手握樂管，在天衣無縫的默契中此起彼伏，悠長的薩克斯管如泣如訴，短促而精心的切分音隨著老樂手鬢邊白發的抖動把聽眾帶入到一個多變而倔強的境界。當和聲四起時，我突然想到那憂傷而奔騰不息的密西西比河，苦

難使它雄渾，憂憤給它力量。這才是爵士樂真正的底蘊所在！驀然間，我的心海裏竟回蕩起中國古老的《江河水》旋律，那苦難而憂傷的二胡竟如此交融地匯進了密西西比河的巨流之中。

告別了一個令人沈醉的爵士樂之夜，清晨，我懷著迫不及待的渴望，再一次來到密西西比河畔。奔湧的河水泛著深藍色的粼光，淡淡的晨霧籠罩著一種茫茫的蒼涼。正在我凝神之際，耳畔竟然響起昨夜那悠長而令人心顫的爵士樂旋律來，我循聲望去，在凜冽的寒風中，一位身著藍色長袍的黑人樂手，背靠著密西西比河，兩眼平視遠方，手中正握著那魔笛般的薩克斯管。好一幅美麗傷情的畫面！我悄悄走上前，在他面前的匣子裏放下幾塊錢，請他與我合影，留下了我心中真正的密西西比河。

浪漫而風情的新奧爾良啊，密西西比河在你這裏最後匯入大海。幾百年來，你是否聽到她憂傷的寄托在薩克斯管裏的嘆息？你是否看到她永遠不息的藍色的深不見底的光芒？古老的密西西比，你是美國的母親之河；新奧爾良，你是永恒的爵士樂之鄉！

## 加鐵的演變

蔡老師

上週三，起個大早，麻煩她把我送到加鐵火車站，趕上一班由舊金山來的通勤快車，不到半個鐘頭就到了聖河瑟（San Jose）。再轉搭免費的城區交通車，到達州立大學那古典精緻的校園，參加這美國每年一度的鐵路工程盛會，向來自世界各地的鐵路專業人士報告灣區通勤火車 Caltrain 的演變（圖）。

這條全長約五十里的鐵路是加州最早建立的鐵路之一，剛在去年辦過通車 150 週年的慶典。當初加州才加入美國版圖時，人口稀少，聖河瑟是加州最初的州府所在地。那時還沒有鐵路和公路，舊金山的海港就是加州與美國東部和亞洲各地來往的管道。即使利用巴拿馬運河，由紐約乘船到加州也要好幾個月功夫。因此，當有識之士，包括史丹福大學的創辦人等要興建一條與美國東岸掛鉤的鐵路時，就有人開始籌劃這連接舊金山和聖河塞的鐵路。

除了一小段舊金山南端的丘陵地之外，其他都是無人居住，很容易修路的平原。但是由於經

費問題，直到沿路三個縣的居民投票同意買股票投資之後，才在 1861 年開工。當時正好在南北戰爭期間，工人和建材都不容易找。鐵軌和車輛都必須由紐約用船運過來，而工人中有三分之一是新由廣東來的華人。當鐵路於 1864 年初完成通車以後，人們才開始在這半島上沿著鐵路發展農業和工廠。後來這也成為通往南加州，甚至美國南部和東北的幹線之一。

受了在二戰後新起的公路和航空業的影響，長途鐵路的客運如今變成只是旅遊者的工具，很多短程客運鐵路也都紛紛結束營運。這條通勤鐵路也已經由民營公司演變成地方管理支助的一個單位。由於它近年來業務的改進和設備的更新，如今不但幫助了舊金山的上班族，也使灣區半島上的科技工業得到足夠的人力資源。目前它每天的客運量超過六萬人，營運業績已經使加鐵成為美國東部和芝加哥區之外最好的通勤鐵路。如果沒有加鐵，灣區的高速公路會更加行不得也。去年 BART 的兩次罷工，使東灣的居民更



加羨慕半島上可以用加鐵上班的人。

為了改善目前車上擁擠的情況，他們除了由南加州那兒買了一批舊車來增加運量，也正在施工，要把全線改成電氣化。幾年後，還要和加州高鐵聯合營運，提高速度，並把北端的終點站搬到舊金山商業區的中心。

看來這條位於矽谷中心，150 年的通勤火車也感染到了矽谷創新發展的精神。3/30/15

# 黃河大合唱

## — 迎接 抗戰勝利 70 週年

劉虛心



今年是抗戰勝利70週年的整數年，海內外的華人都將有許多慶祝活動。舊金山灣區將有一系列的活動達十一項之多，其中一項就是由和諧之聲藝術團排練「黃河大合唱」。其實早在1986年，灣區的華人團體就辦了一場很有意義的大型音樂會，名為「東方交會西方 East meet the West」，由灣區華人團體和舊金山歌劇院的成員合作，他們排練全本「黃河大合唱」的歌曲，華人團員們用拚音法教這些參加的洋人中文發音，華人團員熱心地教，洋人團員更熱心地學，表演時，他們個個都唱得字正腔圓，由 San Francisco Symphony Orchestra 伴奏，大陸中央歌劇院的名指揮家 姚學言指揮，他們一連表演了兩場，三千人的音樂廳幾乎坐無虛席。到了1994年，灣區的海濤合唱團聯合當地所有的合唱團共有三百多人參加，由 Berkeley Symphony Orchestra 伴奏，上半場以「黃河大合唱」的鋼琴協奏曲為主軸，下半場 又一次表演了全本的「黃河大合唱」，這次的指揮是從北京請來的中央樂團合唱名指揮家 嚴良堃先生。筆者當時正好在加州訪友，有幸親聆這個盛大的音樂饗宴，激動不已。

這些年來，休斯頓僑界也不後人，抗戰勝利50週年、60週年都有大型的慶祝活動及演出全本的「黃河大合唱」，60週年那次也是交響樂團伴奏，氣勢雄壯。今年也不例外，又一次正在排練「黃河大合唱」，加上鄰城的合唱團有意前來共襄盛舉，到時臺上站著近兩百人，相信氣勢雄壯更勝十年前。這三次的「黃河大合唱」的指揮都是本地的音樂家 蕭楫先生，他出身音樂世家，畢業於四川音樂學院，主修指揮及作曲，母親便是國內著名的花腔女高音卞毓秀女士。

1945年，抗戰勝利，臺灣從日本人手中回歸中國，那時「黃河大合唱」可以在臺灣公演。1949年以後，兩岸斷絕來往，當然就列入禁唱歌曲。直到1989年，國民黨宣佈解嚴，兩岸開始有公開的文化及學術交流，也就在那年的7月，在臺北演出了全本的「黃河大合唱」。2010年，中華民國 國防部舉辦抗日勝利65週年音樂會，又演出了全本「黃河大合唱」。

「黃河大合唱」是由光未然作詞、冼星海作

曲，他們兩位，一位詩人，一位音樂家，曾經多次合作，抗戰時冼星海提議兩人合作寫一個大型的曲子，以表現抗日這個大時代。光未然在1939年1月才渡過黃河到了延安，過黃河時感受很深，寫了一首長詩「黃河吟」，朗誦給大家聽，大家都感動萬分，後來他就把這長詩改編成歌詞及朗誦詩，一共八段，冼星海聽了，抱病只用了六天的時間就把「黃河大合唱」的曲子譜出來，1939

年4月首演，5月第二次演出，冼星海親自指揮，合唱隊有一百人，這次演出，毛主席、劉少奇都在場，演出非常成功。當時凡有外國友人造訪延安，「黃河大合唱」都是必演的曲目。八年抗戰期間，更是發揮了鼓舞人心、激勵愛國情懷的正面作用。這些年來，又成了團結海內外華人的一個凝聚力量，各地傳唱表演可能不止萬次，光是中國名指揮家嚴良堃 就指揮過千場以上的「黃河大合唱」。可惜冼星海在1945年，正值創作盛年的40歲便辭世，未能親見後來大規模的「黃河大合唱」演唱以及改編的鋼琴協奏曲和完整樂隊的交響樂。光未然文革時期曾被打入牛棚，但因長壽活到近90歲高齡，後來曾任全國人大代表及中國作家協會副主席，作品有詩集、論文、日記，豐富又多樣，因我本人未讀其日記作品，不知他有沒有機會聽過大規模的「黃河大合唱」演唱。

黃河大合唱共分八段，分別如下：

1. 黃河船夫曲 - 原男生合唱，後改編成混聲合唱。
2. 黃河頌 - 男高音獨唱。
3. 黃河之水天上來 - 配樂詩朗誦，三弦琴伴奏。
4. 黃水謠 - 女聲二部合唱 加四部混聲合唱。
5. 河邊對口曲 - 原男聲對唱，後改編成男聲二重唱加混聲合唱。
6. 黃河怨 - 女高音獨唱
7. 保衛黃河 - 混聲輪唱，如滾滾的黃河之水。
8. 怒吼吧，黃河 - 混聲合唱。

筆者原住北加州，四十年前參加馬寶齡指揮的柏克萊加大合唱團，抗戰勝利30週年時，我們演唱了「黃河大合唱」中的幾首曲子，我們從柏克萊校園唱到史坦福校園，當時最喜歡的曲子是「保衛黃河」，最後一句：保衛全中國……的激昂歌聲，激勵、感動著一個不到三十歲的愛國青年。搬到休斯頓以後，參加了抗戰勝利50週年、60週年的「黃河大合唱」演出，我更感動河邊對口曲、黃河怨，因為日人的鐵蹄入侵，兩個老

鄉，離鄉背井，有家不能回。一個婦人，寶貝兒子被害死，自己已被蹂躪，她在黃河邊，哭訴她的仇和怨，走投無路，最後跳入黃河……。近年來，每讀歷史，回想當年中國老百姓受的苦，黃水謠這首曲子就浮了上來，感慨不已。這首曲子一聽就是中原地區的歌，筆者以為，也是「黃河大合唱」中最重要的一首，也是詞和曲都寫得最好的一首。

現在排練黃水謠，也許因為年紀大了，情感脆弱，常常激動不已，淚流不止，短短的幾句歌詞如下：

\* 黃水奔流向東方，河流萬裏長。  
水又急、浪又高，奔騰叫嘯如虎狼。  
開河渠、築堤防，河東千裏成平壤。  
麥苗兒肥呀，豆花兒香，男女老少喜洋洋。

\* 自從鬼子來，百姓遭了殃！  
奸淫燒殺，一……片淒涼，扶老攜幼，四處逃亡，丟掉了爹娘，回不了家鄉！

\* 黃水奔流日夜忙，妻離子散，天各一方！  
妻離子散，天各一方！

就這麼短短的幾句，表現了三種不同的景象，第一段，老百姓努力建設家園，開河渠、築堤防，才能好好種麥子大豆，我們的指揮 蕭楫先生 在處理這一段樂曲時特別強調，要唱出輕鬆歡悅的氣氛，豆花香…要唱得輕一點慢一點陶醉一點，讓人覺得真的聞到了豆花香，喜、洋、洋、三個字，要用跳躍音唱出，讓人完全感受到男女老少的歡欣。第二段，山河變色，男聲用沈痛低沈的聲音唱出 - 自從鬼子來…到了 奸、淫、燒、殺、這句，指揮面帶痛苦，每字都用右拳用力打向前方，要求大家強而有力地一字一字唱出來，到了一片淒涼這句，他要求大家先有力地唱出「一」字，然後聲氣不斷，這「一」字由強轉弱，用延長音慢慢一口氣接著唱下面的「一片淒涼」，這兩句經過這樣細緻處理，完全把百姓對戰爭的憤怒及戰場的淒涼景象表現得淋漓盡致。最後一段只有兩句，黃河的水依舊奔流不息，但是家園已經面目全非，我們用疲累的、淒涼的聲音唱完 妻離子散、天各一方！

現在自己雖然走近從心所欲之年，但仍得不到內心真正的平靜，四十年來，中國雖由弱轉強，但小日本仍佔著我們的釣魚臺列島，四鄰和國內均不綏靖。此時慶祝抗戰勝利70週年，內心相當複雜，因自己年事已高，不知有生之年是否能看到中國真正的持久的富強。當年毛澤東豪氣萬千地向全世界宣告「中國人民從此站起來了」，但願，中國人民穩穩地站起來了，從此，中國人民，再不用擔心外敵入侵，尤其是小日本。到那時演唱「黃河大合唱」，將更有不凡的感受和意義。

劉虛心 1-17-2015 初稿 1-26-2015 修改

## 貧僧有話要說一說

文／佛光山開山星雲大師

## 我還是以「貧僧」為名吧！

在過去，中國大陸的出家人都自謙叫「貧僧」，我非常不喜歡這個稱呼，出家人內心富有三千大千世界，為何自甘墮落要做貧僧呢？我童年家貧，甚至三餐不濟，但我從來不覺得家裡貧窮，雖然無錢入學念書，但是我有雙手、雙腳，眼耳鼻舌身俱全，我為什麼要感到貧窮呢？

我一生歷經北伐、中日戰爭以及國共內戰。記得母親告訴我，我出生的那一天，適逢國民革命軍總司令蔣中正率軍北伐和五省聯軍總司令孫傳芳在江蘇會戰的時候，軍隊正在家門口殺人，我就哇哇墮地了。

十歲蘆溝橋事變發生，抗日戰爭開始，我與家人每天跟隨難民潮向蘇北方向逃亡，穿梭在槍林彈雨之中求生，沈伏在死人堆裡苟活，於此同時，父親在南京的煙硝裡人間蒸發，當時寡母遺孤的窘迫，豈只是貧窮可說呢？雖說戰爭真不是人過的日子，但經過槍砲子彈洗禮過的人生，對於窮困、生死自然別有一番體驗。

十二歲出家之後，貧窮的祖庭宜興大覺寺、貧窮的參學寺廟南京棲霞山寺，都是生活艱苦，我也甘之如飴。在六十六年前，我二十三歲到了臺灣，無親無故，連找個寺院掛單，都沒有人願意收留，我仍然不覺得貧窮。

但後來，各種的因緣，正如某些媒體清算佛光山的財產說有一百三十多億，其實何止於此？其中，南華大學有四十多億，佛光大學六十多億，普門中學有二十多億，均頭國民中小學和均一國民中小學有近二十億，老人仁愛之家、孤兒院，還有佛光山的建設等，總花費應該不只五百億吧！在貧僧的下文裡，會一一向各位報告。

一切都不是我的，  
都是大眾和社會共有的

雖然花費那麼多錢財，成就了那麼多的事業，到了現在年近九十，才感到自己確實是一個「貧僧」。為什麼呢？因為這一切都不是我的，都是大眾和社會共有的。所謂「十方來，十方去，共成十方事；萬人施，萬人捨，同結萬人緣」，這一切與我都沒有關係，我只是其中的一點因緣而已。貧僧自比也是一個信徒，可以說也樂善好施，佛教裡《金剛經》說「布施要無相，度生要無我」，所以關於給人一些小惠樂助，也就不值得在此敘述了。至於辦理的學校、寺院，本來就為十方財物，我孑然一身，不是「貧僧」又是誰呢？

不過，社會還有人說我少報了一條：「星雲公益信託教育基金」有十多億，但那也不是我的。這些款項屬銀行代為管理，私人不能動用，必須經過委員會會議，用於公益才可以支出，由銀行按照章程規定，直接寄發給需要的機構、人士，貧僧也不能加以過問。這幾年辦了「真善美傳播貢獻獎」、「三好校園獎」、「全球華文文學獎」、「卓越教師獎」等；雖然有這些錢，也並不是化緣所得，是貧僧六十多年來稿費、版稅、一筆字，以及人家的結緣供養而有，所以做一些微小的善事，這也是理所當然，不值得居功。

享受貧窮，  
也是一種快樂

回憶五十年前開創佛光山，我就誓願不積聚金錢，「以無為有、以空為樂」，我不趕經懺替人念經，我不出外化緣、不走政府、不到信徒之家，甚至於五十多年來，我沒有到過百貨公司、什麼超市商店購買物品。因為貧僧不積聚金錢，所有一切，都歸功佛光山教團所有，甚至信徒給我的紅包，我都拒絕，很安然的做我一生的「貧僧」。我覺得享受貧窮也是一種快樂。

在開山初期，所有的拜墊、桌椅、圖書、雜誌，以及至少可以舉辦二、三十次展覽的名家書畫，例如：李自健的油畫、施金輝的觀音像、高爾泰的禪畫、香港阿蟲的漫畫、何山的敦煌壁畫、賀大田的老屋系列、田雨霖的水墨國畫等等，當初都是貧僧分批收藏而有。現在，這些作品，均由佛光緣美術館如常法師負責管理。藝術無價，文化、教育上的意義，價值又何止萬億元以上呢？

承蒙媒體某些女士先生經常在電視、報章批評我，甚至辱罵我，我都很感念，因為一無所有的貧僧，遭受一些批評、議論，也是替我的人生增添一點彩色。我一生「以不要而有」為理念，個人什麼都不要，佛教、教團當然還是需要發展，雖是「貧僧」，能叫他不愛教嗎？

就拿慈濟功德會的證嚴法師來說，我想她個人的生活也是淡泊、節儉，一切都是為了社會。現在佛光山千餘眾比丘、比丘尼，不拿薪水、沒有假日，他們使用的教室、寮區，還是維持五十年前的傳統生活設備，居住的地方都沒有冷氣空調，佛光山的空調都是客人所用。大家安貧樂道，還要為社會服務，那許多好發表議論卻又不

了解的人，為什麼不對這些時間、空間因緣做一點研究功課、多了解一些呢？難道都沒有看到這些貧僧們的身心、思想、生活天地嗎？

佛教徒大多守貧，縱有公共的寺院財富，亦為寺院所有、社會共有，都用之於社會大眾。近來，各媒體對佛教很殘忍的踐踏，少數的媒體保持傳統的道德，為佛教說幾句公道話，持之以平。貧僧坦誠的向社會報告：我這一生沒有用過辦公桌，沒有用過櫥櫃，雖然現在有了一些辦公桌、身旁櫥櫃也很多，但我從來不曾用過、開過。我有一張八公尺的長條桌，吃飯、會客、寫作、會議、寫字都在這張桌子上，甚至當初李登輝先生光臨佛光山和佛教裡的萬千信徒來訪的時候，他們都曾經坐過。我不知道這些朋友、信徒是否還記得這張綠色桌面的長方形桌子？這張長條桌，一直陪伴著我四十多年的後半生。

我能安於貧，  
所以有那許多人緣

貧僧除了自己生活簡單，不喜愛對外應酬，不喜歡社會公宴活動，非常欣賞古德所說的：「為僧只宜山中坐，國士宴中不相宜。」當初，之所以到南部弘法，也是因為在北部佛教界的會議很多，如果不去參加，他說你不同他合作；請你吃飯，如果你不去應酬，他說你看不起他。為了要看得起他、為了要跟他合作，每天開會、吃飯，就什麼事都做不了了。貧僧感到自己不適合臺北的應酬，便在六十年前到南部來。那時候臺灣南部少有外省的出家人，減少了很多的應酬，貧僧有了時間寫作、讀書、課徒，才感覺到人生的樂趣。

不過貧僧也知道，我能安於貧，所以能建設很多的寺院；我能安於貧，所以有那許多人緣。媒體把宗教罵得一錢不值，假如臺灣沒有這許多宗教裡的寺院、教堂、宮廟、道觀，還是多采多姿、安定和樂的美麗寶島嗎？但我們自信，我們用錢用得很有價值。

貧窮雖會衍生罪惡，但臺灣是一個富而好禮的地方，希望我們愛臺灣的人們，不要嫉妒別人所有，不要仇視富者，不要排斥宗教，不要詆毀信仰，我們的文化是寬容的、是厚道的。為了佛教許多「貧僧」，為了他們未來的生存形象，我不得不在這個時候，以我為例，代表他們說幾句公道話。

# 生“美寶”，可任性？

宋曉亮

有錢的孕婦來新大陸生“美寶”，在古老的中華大地上正方興未艾。似乎，“美寶”可抬高家族的威望，提升父母的社會地位，成全不比別人矮三分的心理需求。最重要的是，家有“美寶”，好處任撈。

有錢就任性，沒錢的也絕不能讓時尚的大潮給衝到岸邊瞪眼干看著。故而，找路子、挖門子、拉關係，便在鄰裡間、親友中，朋友圈裡迅猛展開。

“小梅，你們都好嗎？”

“表姐，你怎麼突然來電話？”小梅呼吸急促：“你們家裡出什麼事了嗎？”

“不是出事，是有事要你幫忙。”

擠在表姐身邊的表姊夫把嘴捅進了老妻的耳朵眼裡：“國際長途收費嚇人，快說，說重點。”

“小梅，我兒媳婦懷孕了，想到美國去生‘美寶’。”表姊直言不諱了。

“你放下電話，我給你打回去。”

“我怕一放下你就不理我了。”

“你怎麼會有這種想法？”說話間，小梅放下聽筒，隨即撥通了表姊家的電話。

再與小梅通話，表姊立馬放慢了語速：“我說小梅呀，我家有了大喜事，你姊夫高興的一說話就提到你。”

“表姊，趕緊說正事吧。”

“你姊夫想讓你們幫他生個美國公民，就是未來的孫子。”

“孫子懷在你兒媳的肚子裡，我們怎麼幫呀？”

“這忙還非你莫屬了。”表姊眼眼樂。

表姊夫迅速地把寫好的紙條遞給妻子。表姊斜眼一瞅，即照本宣科：“我兒媳到美國去生孫子，想住在你家裡。”

“我有要？，你怎麼會有這種想法？”

“現在時興這個。”表姊干咳兩聲：“我兒媳婦已懷孕兩月了，必須要立馬辦理去美國的手續。請你把這事提到日程上，晚了就來不及了。”

“你家添人進口，我立的什麼馬呀？”

“等她顯懷了，被美國領館的簽證人員看出來，就露餡兒了。”

“你的意思是……”

“我的意思很簡單，你趕緊去買一張‘國王號’的雙人床，因為我兒媳她媽也得跟著去，孩子生下來好留那兒伺候月子。”

“要我幫忙租房子，買傢具都不成問題，可要住我家裡，那得跟洪圖商量商量。”

“你掙得比他多……”

“可家不是我自己的，她有權參與。”

表姊被噎住了。

小梅自覺話說重了，忙找轍緩解：“表姊，你兒媳以什麼理由辦理赴美簽證？”

“以旅遊為名。”

“那她娘倆，不，還有你孫子打算在我家住多

久？”

“也就是半年左右吧，這不為了能穩穩地拿下美國公民嘛。”

“你老公一向反對美國，幾乎是逢美必罵，這回怎麼捨得讓未來的孫子當美國人哪？”

“這個，你問他去。”

表姊夫接過聽筒就開門見山了：“這很簡單，到美國生孩子的好處實在是太多了。1、從小學到高中可享受美國13年義務教育；2、可申請美國公民享有的獎學金，1%低利率助學貸款。這比自費赴美就讀的外國學生，可節省幾十到上百萬人民幣；3、可擁有美國社會安全卡、享有美國各種社會福利，年老時可領取養老金；4、其它國家政局不穩或動蕩時，即使航空封鎖，美國公民也可在政府的保護下，享有優先搭機離開的權利。還有好多，我就不一一背誦了。”

“你打算把孫子一直留在美國？”

“那我可捨得，孫子滿月就回來。”

“回到中國，這些享受還有用嗎？”

“有用，父母若是中國籍，‘美寶’持中國旅行證在國內生活，‘美寶’可享受中國的9年制義務教育；在中國以留學生身份就讀名牌大學，可享受各種優惠條件。還有，從孩子讀書開始，父母就可以監護人的身份申請移民，等孩子滿21歲了，父母便可不受配額限制移民美國。正好退休後到美國養老，享受當地對老人的免費醫療白卡計劃。”

小梅嘖嘖：“你研究得夠深夠透啊！”

“那當然了，不把自身的利弊搞清楚，怎會輕易作出生‘美寶’的決定呢。”

“你知道在美國生個孩子需要多少錢？我指的是沒有醫療保險的。”

表姊夫一愣：“聽說到美國生孩子不要錢哪！”

“你聽誰說的？”

“都這麼說。”

“要不要聽聽我怎麼說？”

“你說，你說。”

“一般情況下，若是剖腹產，癲醉費3000美元，手術費6000美元，一個星期左右的住院費16000美元。如算上從懷孕到分娩前的定期檢查，生一個孩子大約需要3至4萬美元，這是基本價，還不包括食宿等方面的費用。”

“咱兒媳婦是順產，是住在她小姨家，住在你家就花不了那麼多錢了。”表姊夫把那個‘雜草繞禿山’的大圓腦袋往沙發背一靠：“你這就跟洪圖商量商量，我在線上等回話。”

“洪圖睡了。”

表姊夫抬高了左手脖子：“我表上的時間是上午10點49分，他睡得哪門子覺哇！”

“咱們時差13小時，我這兒差11分鐘就半夜12點了。”

“叫醒他，說完事兒再接著睡。”

“他若睡著了，就很難叫醒。”

“怕是裝睡吧，裝睡永遠也叫不醒的。”

小梅掛電話了。

洪圖不慌不忙從臥房走到客廳：“你若同意，我沒意見。”

小梅一愣：“你沒睡覺啊？”

“被你喊醒了。”??

“你都知道了？”

“別問了，我會配合你的決定。”

“你讓我怎麼決定？她兒媳和他們的親家母連我都從未謀面，來後怎麼處？一住就是半年多，還有個小娃娃？這要是有個病，有個災，我們可擔當不起呀！”

“這不是最可怕的。”洪圖坐了下來：“你知道嗎，3月3日，也就是3天前的一大早，美國移民局、稅務局、海關邊防局、國務院外交安全局、當地警察局等部門出動大量人員和警力對南加州的20多處‘月子中心’進行了入戶搜查。對‘大生產’者實施‘大掃蕩’，其目的是查那些來自以中國為主的外國孕婦謊稱旅遊，而獲得簽證後赴美產子的相關產業的經營情況。”

“這麼嚇人！我在網上掃了兩眼，沒細看。”

“移民局發言人弗吉尼亞·凱思在聲明中說，‘3日行動的目的’是為一系列有關的可能違法的行為進一步搜集證據，包括簽證作假、稅務作假、洗錢等”。

“他們兒媳正準備用假簽證來美國生孩子。我這就撥電話讓我表姊打消這個念頭。”

“他們該吃午飯了，明天再說吧。”

“好吧。”小梅把目光投給了暗夜。

小梅撻電話，表姊夫極其惱怒：“什麼玩意兒，不就是個網絡工程師嘛，竟敢放我‘鴿子’，我是誰？說出底細嚇死她！”

“牛什麼，沒插隊前，你不就是在北京街頭瞎晃悠。”

表姊夫把倆眼瞪成了鈴兒：“怎麼，我這一退下來，在你們太原大地上養老，連你也用白眼橫掃哥們兒？”

“還說呢，當年你若不是貪婪那個工會秘書長的官銜，我早就跟你去北京了。”

“甬往遠裡扯，當下最要緊的是生‘美寶’。天一亮，你還得給小梅撥電話，要趁熱打鐵，涼氣兒就全完了。”

“你捨得花長途電話費呀？”精瘦的表姊拖著長音問。

表姊夫把眼珠轉到了眼角上：“捨得，捨得，不捨怎麼得呀！”

表姊一臉的胸有成竹：“我還比較了解小梅的，她心軟，愛幫人。”

“那是過去，現在她嫁給了賣電腦的洪圖圖，就沒那麼好駕馭了。”

“小梅年薪17萬美金，錢是硬頭貨，錢多說話就

有底氣。”

“成，咱孫子能不能成為美國公民就看你表妹的了。”

“這話怎麼有點刺心扎肺呀！”表姐本能地把雙手扣在了胸口上。

“我心裡也火辣辣的。”表姊夫搖頭嘆息：“中國人的孫子幹嗎要去當美國公民？”

“說得是，你爸是老革命，我爸是老工人，國家不窮了，百姓的腰包也見鼓了，咱跟著起這個哄

……”

“還不都是你們幼兒園的老師在瞎攀比。”

話說至此，做導遊的兒媳打來電話：“爸，我剛在網上看到，美國加州那邊抓人了，抓生‘美寶’的相關機構，連產婦都抱著嬰兒出庭了！”

表姐把耳朵豎了起來：“什麼，什麼？”

“抓‘美寶’，加州那邊抓生‘美寶’的。”表姊夫的胖臉上竟布滿了難得的慶幸。

“加州在西海岸，小梅住在東海岸的馬里蘭州，

跟抓人的地方不搭界。”

表姊夫哼哼笑：“我不想挽著你的思維一起漫無邊際地馳騁了。”他把嘴收到話筒上：“美蘭，你別去美國給我生孫子了，當下正風聲鶴唳，咱可不能往“槍口”上撞啊！”

“那，你們，我們……”

“你們還年輕，再說國家又允許生二胎。咱先靜下心來，多攢點錢，生‘美寶’的夢想，就留給我下個孫子去實現了。”

## 海地印象 ■ 王懷德

說起海地，大家可能會想起幾年前（2010）發生在海地的大地震，滿目廢墟，屍體堆積如山，漫天穢氣中，只能群葬在亂山崗上。當時全世界都向海地提供了大量援助，中國跟海地沒有外交關係，但也派遣了救援飛機。

海地是拉丁美洲最貧窮的國家，長期的混戰、爭權奪利，根本就沒有精力投入經濟建設，一旦發生天災人禍，人民喊天天不應，政府只能幹瞪眼，任哀鴻遍野，滿目淒涼，能做的不過是請求海外的援助，援助遲遲不到位，憤怒的災民屢次發生暴亂，居然用屍體設置路障。

翻開海地一百多年的歷史，亂哄哄你方唱罷我登場，刀光劍影，槍林彈雨，那種亂啊，比中國的春秋戰國、五胡十六國還要亂。最初是殖民者殘酷虐待黑奴，各種酷刑慘不忍睹，活埋，用鐵釘釘死在木板上，捆起來扔到沸水裏，放群狗咬死，用皮鞭打得血肉模糊後，再讓森林裏的螞蟻慢慢吃掉……忍無可忍的黑奴起義了，暴動之後推翻了殖民政權，這本來是個天賜良機，應該像美國一樣，走向共和之路，讓人民享受民主的權利。

可惜啊，黑奴出生的大將軍不想當總統，尋思著要當君臨天下的皇帝，來一番轟轟烈烈的加冕儀式，勞命傷財修建的幾處皇宮還沒享受完，就遭遇了血濺宮門，皇位的龍椅哪有那麼好坐的。最後好不容易來了個一心為民的好總統，他叫熱夫拉爾，他加強教育和醫藥，扶持農業和工業，鼓勵技術革新，成立了航海、藝術、工程等學院，並派遣學生去歐美學習先進技術。海地在他的領導下已經走向了復興之路，可惜他在外政策上走錯了一步棋，支持多米尼加復國，多米尼加是西班牙的殖民地，西班牙豈能不報復。內逼外壓之下，他只好選擇黯然謝幕。

熱夫拉爾辭職後，海地政局風雨飄搖，動蕩不安，總統走馬燈似地上任，來了又換，換了又下。海地長期的內亂和戰火，再加上天災病疫：地震、颶風、霍亂、瘟疫……人間就是

地獄，地獄裏群魔亂舞，這片可憐的土地，為什麼沒得到上天的一點垂憐？

看新聞報道，海地能源不足，工業不發達，首都太子港有三分之二的人沒有工作。失業人口多，社會能安定嗎？各種暴力犯罪層出不窮，吸毒、販毒、綁架、謀殺。海地政府極其渴望引進外資，發展經濟，但是你治安如此混亂，你的政局如此動蕩，誰敢把錢投給你啊？

無可置疑，海地風光旖旎，山海壯麗，跟夏威夷的景色有一拼，為了開發海地的旅遊資源，也為了保障遊客的生命安全。皇家加勒比郵輪公司，在海地買了一塊風水寶地，建了一個獨立王國，那裏有現代化的碼頭和奢華的度假島，但是那裏也有一面高高的城牆，城牆綿延幾百英裏，把“度假天堂”和海地分割成兩個世界。

我們坐郵輪前往的海地，不是真正的海地，是美國郵輪公司打造的一個世外桃源（Labadee，拉巴迪）。“桃源”裏曾經的漁民依然生活在那裏，打漁網蝦，給遊客一個體驗民生的經驗。當地有經商頭腦的人，在得到政府許可後，開了禮品店，發家致富、美元滾滾，讓城牆外的海地人羨慕不已。城牆邊保安嚴密，牆外的海地人不得隨便入內。

牆內鳥語花香、富裕安寧，牆外槍支泛濫、貧窮衰敗。牆內牆外，人的命運由不得自己。

2010年，海地大地震，美國郵輪的時間表沒變，依然定期啟航海地（震源離拉巴迪碼頭僅60英裏）。這一舉動，引起美國媒體的憤怒聲討：人家那裏赤地千裏，屍首遍野，你們居然在同一片土地上遊山玩水，燈火酒綠，你們還有良心和靈魂嗎？輿論重壓之下，郵輪公司只好停了航期。海地政府大聲祈求：請不要放棄我們，我們已經遭遇了災難，郵輪不開來，我們雪上加霜，旅遊會受到重創，人民會失去工作。

由此可見，口號要比行動容易。媒體上的語言，無論有多濃厚的同情，溫暖的愛心，遠不如現實的利益來得實際。我有個朋友，就是在地震之後去的海地，出於對海地地震的同情，遊客們在海地的拉巴迪瘋狂購物，不管需要不需要，給當地服務生豐厚的小費，遊客裏有人帶頭倡議捐款，善款全部捐給海地紅十字會。還有一群遊客似乎來自慈善組織，他們自發走到城牆邊，把食物和水拋給牆外的災民。但是他們的行為被保安阻止了，因為這樣的結果會引來更多的災民，當洶湧的人群沖過城牆，場面失控，後果不堪設想。同情和愛心也要有理智地施予，否則對人對己都是一場災難。

外面的幫助無論多大，還是得靠自己站起來，你若沒有自力更生，外援再雄厚，也會坐吃山空，海地面臨的狀況就是這樣。說實話，7.3級的地震並不是多嚴重的地震，日本和智利的地震比海地大，但傷亡人數為什麼小得多，日本和智利在外援趕到之前，能有效地自救，社會不亂，一切井然有序。

海地的貧民窟眾多，房子大都是危房，只能遮風擋雨，是個睡覺休憩的地方，房子扛不住颶風，更扛不住地震。全國一小半的人口都集中在首都太子港，一旦天災人禍，死傷成片。看了海地地震的報道，我有個朋友在悲嘆和憐憫之後，生出幸運的感悟：我們畢竟投生在一個安寧和平的國家，盡管現實無情，我們曾有抱怨和不滿，但還是應該知足。





# 洛陽紙貴——只要功夫深，鐵杵磨成針

“洛陽紙貴”是一則關於一部文學名著問世產生轟動京師洛陽的成語典故。說的是西晉文學家左思，刻苦讀書，潛心寫作，用十年時間構思寫成的《三都賦》一鳴驚人。在京城洛陽廣為流傳，人們交口稱讚，競相傳抄，致使紙價暴漲了幾倍，後來竟然傾銷一空；不少人只好到外地買紙，抄寫這篇千古名賦。

《晉書·文苑左思傳》載：左思（約250—305）字太冲，齊國臨淄（今山東淄博）人。西晉詩人、辭賦家。少時曾學書法，練鼓琴，但皆不成。其父左喜（字彥雍，時任禦史）為此很失望，認為兒子不僅身材矮小，貌醜口訥，而且不喜讀書研究學問，亦不好交遊，恐難造就成才。一次，左喜與朋友們聊天，朋友們羨慕他有個聰明可愛的兒子。左喜歎口氣說：“快別提他了，小兒左思的學習，遠不如我小時候，看來一代不如一代，沒有多大的出息了。”說著，臉上流露出失望的神色。小左思看到聽到父親失望的神情和歎息的話語，心裡非常難過，他不甘心受到這種鄙視，乃發奮勤學，竟致手不釋卷。當他讀過東漢班固寫的《兩都賦》和張衡寫的《兩京賦》時，很佩服文中的宏大氣魄，華麗的文辭，寫出了東京洛陽和西京長安的京城氣派。可是他也看出了其中存在虛而不實、缺乏實證的問題。從此，他決心依據事實和歷史的發展，寫一篇《三都賦》，把三國時魏都鄴城、蜀都成都、吳都南京寫入賦中。

為寫《三都賦》，避免出現前人缺乏實證的弊端，左思開始收集大量的歷史、地理、物產、風俗人情等方面的資料。然後閉門謝客，埋頭苦寫。夜以

繼日，廢寢忘食。常常為了推敲一句一字而冥思苦想良久，直到完全滿意為止。經過十年反復推敲修改，這篇凝結著左思甘苦心血的《三都賦》終於寫成了！

然而，左思這篇用心血凝聚的作品在當時門閥制度下卻遭到冷遇。當左思把自己的文章交給文學界幾位名人品評時，那些文人們一見作者是無名小卒，就根本不屑細看，搖頭擺手，把《三都賦》說得一無是處。一位著名文學家陸機也曾有過

過。當他再回頭來體察句子中的含義和韻味時，不由得為文中雋永精闢的語言深深地感動了。他越讀越愛，到後來竟然不忍釋手了。他稱讚道：“文章非常好！那些世俗文人只重名氣不重文章，他們的話是不值一提的。皇甫謐先生很有名氣，而且為人正直，我想和他一起把你的文章推薦給世人！”

皇甫謐看過《三都賦》後感慨萬千，他對文章予以高度評價，並且欣然提筆為這篇文章寫了序言。他還請來著作郎張載為《三都賦》中的“魏都賦”做注，請來中書郎劉逵為“蜀都賦”和“吳都賦”做注。劉逵在說明中寫道：“世人常常重視古代人東西，而輕視新事物、新成就，這就是《三都賦》開始不傳于世人原因啊！”

在名人作序推薦下，《三都賦》很快風靡了京都，稍有一點文學知識的人，無不對它稱讚不已。甚至以前譏笑左思的陸機後來也好奇地細細閱讀一番，讀後他點頭連聲說：“寫得太好了，真想不到。”他斷定倘若自己動筆再寫《三都賦》，決不會超過左思，便決定罷筆不寫。

同是一篇文章，有人將它貶得一錢不值，有人使之名噪一時。這其中當然有鑒別力高低的區別，但更重要人是反映了人們是否重視新生力量，能不能慧眼識英才的問題。正所謂：“世有伯樂，然後有千里馬。千里馬常有，而伯樂不常有。”經過當時文學界廣泛深入地討論，《三都賦》在文學史上的大賦中奠定了他的不可撼動的重要地位。

古諺曰：“只要功夫深，鐵杵磨成針。”此乃對左思十年所作《三都賦》的成功問世之謂也！



想寫《三都賦》的念頭，他聽說名不見經傳的左思寫了《三都賦》，就挖苦道：“不知天高地厚的小子，竟妄想超過班固、張衡，太自不量力了！”他給弟弟陸雲寫信說：“京城裡有位狂妄的傢伙寫了《三都賦》，我看他寫成的東西只配給我用來蓋酒罈子！”左思受到了莫大的譏諷和打擊！

左思不甘心自己的心血遭到埋沒，他找到了著名的正直文學家張華。張華逐字逐句閱讀了《三都賦》全文，然後細問了左思的創作動機和寫作經



# 波蘭行之八：山不在高的瓦多維斯

夏曙芳

## 瓦多維斯(Wadowice)鎮

今日的行程是從扎可畔(Zakopane)駛往捷克的布拉格。全程約370英里。我們早上八點由酒店出發，約兩小時後，抵達途中停留的第一站，瓦多維斯(Wadowice)。

瓦多維斯是隸屬克拉扣轄區內的一個波蘭南部的邊境小鎮。然，“山不在高，有仙則靈”由於此處是教皇約翰保羅二世的出生地，而大大有名起來。

車子一路在僻靜的山間道路上行駛，偶而經過幾個小村落，十點鐘左右駛入瓦多維斯市區。原以為這裡也是一個安安靜靜的小鎮，不意從車窗望出去，濛濛細雨裏，街上竟滿是行人，而且還有好些警察在指揮交通，維持秩序。我們的旅遊車竟是寸步難移，在市中心廣場的周圍兜了好幾個圈子，還找不到停車的地方。二十分鐘後，司機先生只有將大家在離開廣場不遠的地方放下，然後他再去遠處停車。

廣場上人頭湧湧，滿是當地民衆與遊人。在磚鋪的人行道上，看到一隊又一隊，穿著得相當正式的小學生、中學生列隊而行，神職人員跟隨於後。原來今天是天主教一個很大的聖日：耶穌升天日。據基督教的聖經記載，耶穌在週五受難，週日復活，四十天後升天。所以每年的“升天日”一定是在禮拜四，是為“週四升天節”(“Ascension Thursday”)。我不清楚“升天節”是否為波蘭的國定假日，不過知道天主教的學校是一定放假一天的。在紐約聖若望大學工作的三十二年裡，每年享受這個“與衆不同”令朋友羨慕的“額外”假日，自是不容忘記也。這一隊隊的學生隊伍便是由教師領著，慢慢穿過廣場進入大教堂。教堂的外牆正在整修，街上也有些地方在大興土木，看來瓦多維斯小鎮也將被發展成為波蘭旅遊線上的一個景點，為接納各方湧來的香客、遊客作好準備。

廣場附近的一棟樓前，掛著黃白旗，表示教皇約翰保羅二世曾在此住過。樓前排了很長的隊伍，全是等著入內參觀的遊客或來此朝聖的人群。我們的時間有限，自然不會去湊熱鬧了。

在教皇出生地瓦多維斯，我們沒有進教堂，

沒有參觀教皇的故居，拜訪了一下該鎮的公廁，還由領隊艾娜思(Agnes)請客，嚐了一塊教皇至愛的奶油糕“Kremolka”。艾娜思說，此地有一攤教皇最喜歡吃的奶油糕。據報載，在教皇返鄉時，每次皆特地指明了要吃一塊廣場上這家攤頭上的奶油糕甜點。我們一人吃了一塊，也算是與教皇扯上一點點關係吧(一笑)

## 教宗約翰保羅二世(Pope John Paul II)

教宗約翰保羅二世1920年5月18日生於波蘭的瓦多維斯。他原名卡洛·沃提拉(Karol Wojtyła)，在瓦多維斯完成了小學與中學的教育後，1938年到克拉扣，就讀於Jagiellonian大學。二次大戰期間當過採石工人。1942年前往克拉扣的大主教神學院(Archbishop Seminary)攻讀神學。繼往羅馬、比利時、法國等地留學。1946年受神父職。曾服務於數所天主教大學與神學院。1958年Pius XII教皇任命他為克拉扣區的主教，1967年晉昇為紅衣主教。1978年10月16日在凡蒂岡的教皇選舉中，當選為羅馬教皇，是455年來的第一位非意大利籍的教皇。

據統計，在教宗約翰保羅二世在位的超過四分之一世紀的時間裡，他訪問過129個國家，發表了2,416次演說，出訪行程共計1,164,665公里，可環繞地球三十次。這些數據使教皇約翰保羅二世成為歷史上最多人親眼見過的教皇，媒體稱他是“世紀人物”。在波蘭和其他中西歐國家俱有偶像地位。教皇在他八次的祖國之行中，有七次來到了在瓦多維斯的沃提拉(Wojtyła)家族墓園。2005年4月2日，教宗約翰保羅二世因病在凡蒂岡去世，享年84歲。

教皇的世紀葬禮吸引了全世界各國上百萬的朝聖者，數十名國家元首和皇家顯要。在波蘭，更是禮炮轟響，教堂的鐘聲齊鳴。人們在教堂裡面和露天的彌撒中集會，觀看著整個葬禮儀式，為這位精神領袖與波蘭之子垂淚。我簡直不能想像那天

的瓦多維斯廣場會擠成什麼模樣。

我們在瓦多維斯停留了一個多小時後，繼續前行。車行約一小時左右便到了捷克(Czech Republic)與波蘭的交界關口。遠看有點像快速公路上的大型收費站。這邊是進入捷克的關口，對面是進入波蘭的檢查站。大小車輛一一停下，排隊候檢。領隊收集了每一個人的護照去辦理入境手續。大家也下車舒展筋骨，約二十分鐘後，手續辦理妥當，車子便駛入了捷克境內。入境後，注意到第一個與波蘭明顯不同的是，捷克公路的狀況要比波蘭好多了。不但是路面較為寬直，也開始看到高速公路與路橋等等。是時雨也漸漸停了，車子在捷克的摩拉維亞(Moravia)省內行駛。道旁是一片青綠色的原野，景色相當迷人。

車行不久便來到離開邊界不太遠的歐羅莫克(Olomouc)市，停車午餐。歐羅莫克是一座文化古城。其歷史可遠溯至公元十世紀，是當時一個重要的交通通衢。市內有許多古老的建築與紀念碑，數量僅次於布拉格。其中尚有始建於1573年捷克國內第二老的大學。直到十七世紀以前，歐羅莫克一直被認為是摩拉維亞地區的中心城市。後來因為三十年戰爭時，被瑞典軍攻陷後，遭到極大的破壞，而失去了領導地位。今日的歐羅莫克有十萬居民，是捷克的第五大城。不過我們今天只是在此停車午餐，城裏的一切自是不及一見了。歐羅莫克的午餐是我生平第一次嚐到的捷克烹飪，覺得味道蠻不錯，至於有什麼特點，倒也是說不上來。車子於下午五時許駛抵布拉格(Prague)。



正在維修的瓦多維斯教堂



教皇約翰保羅二世在瓦多維斯的故居



車往瓦多維斯途中之房舍



從波蘭入境捷克的關開



瓦多維斯教堂二樓陽台上之教皇像

# 早期台大一段往事

謝定裕敘述

尹紀穎整理

60年前臺大學生生活相當單調，尤其工學院的學生，幾乎清一色男生。課業又重，下課後，或在宿舍或在圖館做功課。課外讀物稀少，凡留在大陸的作家作品，皆不許閱讀，舉凡老舍，沈從文等的書，乃至傅雷等的翻譯作品都無法接觸。到臺灣的作家甚少高明，且所寫多依照既定國策。

學校僅有幾個社團，例如橋牌社團BTU，南開同學會，浙江同鄉會，以及兩三個大型綜合社團如長風社，屬於當局社團。由於前兩年頗受歡迎的“樂群歌詠團”和“自由畫社”有不少成員被捕關至綠島，因此大家對於參加社團深具戒心。

胡適之從美返台，在臺北共作11次公開演講。他從‘大膽假設，小心求證’‘杜威哲學’到‘佛教禪宗的歷史’都以嚴正的態度，作精闢的講析。他提到五四運動，認為當年所做為‘撒種子’工作，對我頗有啟發。創辦融融社的主意為1953年1月10日，那晚段建南(燃氣輪機動力專家)向我提到組織weekend club，集一群志趣相投的朋友，研討現代青年彷徨苦悶的問題，並提供適當娛樂。

一月底大考完畢，放寒假了，就開始和好友討論群組織‘週末俱樂部’先從同班同學開始。土木系和師院附中高三丁班本就熟識，像趙震陵(MWH臺灣負責人)呂烈武(鋼結構專家)王能鳴(鍛壓技術專家)曾寶蹇(著“公務員與訴訟”)林貽光(著“心理學”)皮述中(著“前壓水泥”)。接著找到大二機械系的鮑亦和(美工程院院士，世界冰刀之父)因同為南京中大附中校友，其姐中學與我們同班，他答應和同學好友討論。

我們在師院附中高三有四班，本班以外的同學幾乎不相來往，也有數位在北大，我不揣冒昧拜訪邀請他們。這樣就網羅了關君飛(中美依倫公司)朱大興，黎念之(化工界諾貝爾獎鉑金獎得主)汪亦同(高能物理學家)王璿衡等，本不相識的同學成為好友。初步討論之後，定下幾項原則：

I. 名稱： Weekend Society 週末俱樂部  
II. 內涵：音樂，美術，文藝，運動，棋橋，學術研求，生活討論，刊物出版等 III. 宗旨及精神：自由，友愛，誠懇，個性發揚，不尚虛榮，社交開通，重制度不重人事 IV. 組織：著重基層組織，使能盡量發揮各個個人力量。

2/19(正月初六)晚上，約些朋友到鮑亦

和處討論，因雨僅到五人：段建南，趙震陵，郭?闖，鮑亦和與我。人少有點失望，但是談得很好，接近午夜才散。就綜合討論結果，擬定了“週末俱樂部”草案，隨後又與朱大興等人討論。

2/24“週末俱樂部”於土木系教室舉行成立大會，共24人出席，歷時兩小時。通過章程，選出主席及各組代表。第一屆人選：主席謝定裕 各組代表：趙震陵音樂，段建南藝術，朱大興文學，關君飛學術研究，呂烈武運動，鮑亦和棋橋，郭京闖遠足，黎念之生活討論

2/26至訓導處申請成立“週末俱樂部”卻被碰釘子。課外活動高偉時組長說，當今‘克難’時期，“週末俱樂部”這樣的名稱，校長定不同意。且此種組織成立大會，需訓導處派員指導，方能獲得校方承認。3/2再度召開會員大會，訓導處派來的李先生未曾留難，得以順利完成會議，定名為“週末社”。3/4到訓導處領“社團申請成立書”高偉時主任對名稱仍不許可“脫離現實……現在這種時代，何以如此悠閒？……你們的態度根本不行。”爭辯多時無果。3/5下午，謝和代表們共同與高主任再經折衝，終獲諒解，決定更名為“融融社”。“融融”兩字為郭?闖提出，有‘其樂融融’之意，亦表青春之火旺盛。

3/9日新學期開始。3/19日領到准予成立許可證。3/23第一次融融會(唱片欣賞)于一間臨時教室7時舉行，內容主要為貝多芬及第4第8交響曲。聽眾如潮湧至，擁塞室內室外。曲終尚有數人要求入社。之後，大多在社員家中舉辦活動：

4月：遠足觀音山。生活討論講座：請外文系教授Miss Torjesen 英文演講“美國大學生生活” 電影欣賞會“恨不相逢未嫁時”(That Dangerous Age)。本社同樂晚會。藝術講座：請李辰冬教授演講“什麼是美” 學術講座：請艾偉博士演講“學習之心理衛生”。

5月：同樂會：有茶果，棋橋，唱片欣賞，並分發第一期社刊。請虞君質教授講“美的鑒賞”6月文學講座：請 Miss Collman 講“美國文學”。

出版第一期社刊時，將內容送訓導處審查。我的一篇‘觀念與我’被刷下，不許刊登。之後許多期，社刊第一篇文章皆為“論時代考驗青年”。成立初期僅限男生，

是否吸收女生，也曾辯論過。有社團因爭風吃醋而瓦解，有些人對此頗有戒心，但未被大多數社員接受。

暑假將至，6/6訓導處為暑期軍中服務召集社團負責人座談，特別提到融融社及另外兩位，說工學院同學一向不夠熱心，希望今年踴躍參加。後又聽說社團如無人參加軍中服務，下學期將不准成立。結果融融社和鐘聲合唱團組成一團，赴金門勞軍。參加者為趙震陵，王能鳴，呂烈武和我。自7/8日受訓至8/月6日回家，歷時幾近一個月。

入會規矩：由舊社員推薦。新社員首次加入，須當眾表演唱歌，講笑話，故事等，以便打破與他人之間的隔漠。次年創新一項活動-辦舞會，因社員大多不會跳舞，藉辦舞會學舞，表示融融社並非一貫嚴肅，亦有輕鬆時尚的一面。

之後，陸續參加者有項武忠(中研院士)項武義(中科院士)丘宏義(NASA 最高成就獎, Time雜誌譽為“美國最優秀科學家”)許浚(朗訊公司華人總裁)杜曉春(Houston大學生化系主任)馬以南(中央評議委員)左四臧(圖書館學者)劉虛心(銀行財長)侯器(華人參政促進會副會長)房兆棠(80/20促進會會長)李渝(小說家)張系國(中文科幻小說家)等。1970年保釣運動風起雲湧“士以天下為己任”融融有19位積極參與，多人犧牲學業工作。今年2月融融60年重聚，謝定裕(清大周培源應用數學中心主任)介紹成立經過，往事如煙，恍如隔世，似水年華，特予記錄。



# 加拿大探親記

我原是上海鐵道大學的一名女教師，退休後去加拿大探親，“第一次”走出國門、“第一次”走進加拿大、“第一次”體驗異域文化……“第一次”難免太多的好奇與新鮮感，“第一次”的視角去解讀加拿大的異域風情分享我的異國初體驗。

## 看尼亞加拉大瀑布（九）

張振華

4月26日早飯後由女婿開車，我們一行四人，在高速公路上行駛兩個多小時後，到達世界有名的尼亞加拉大瀑布。它位於加、美交界處，連接伊利湖與安大略湖的尼亞加拉河上。以前在電視上看大瀑布，現在是身臨其境，近距離欣賞瀑布的美貌尊容了。可以從不同的角度看瀑布，我以為河西的馬蹄瀑的源頭最好看，站在護欄邊遠眺，一望無際滿川清澈的流水，平靜的流淌到你的面前，突然一落千丈、一泄千里、如萬馬奔騰，發出陣陣吼聲，氣勢壯觀。巨大的衝擊力濺起的水珠，形成霧汽經太陽光折射，形成一道美麗的彩虹，不是掛在天空，而是落在尼亞加拉河的河水中。水中還有船，船上穿藍色雨衣的人們，在歡聲雀躍，船向瀑布的源頭小心地接近，不要讓瀑布沖翻了船。中間的月神瀑那就小得多了，因為積雪還沒完全融化，甚至還沒有水流出來。河東的彩虹瀑處附近有一座彩虹橋二者相得益彰，可以站在橋上看瀑布。我以為看尼亞加拉瀑布的美貌，讓加拿大一方得天獨厚，看得更貼切、更驚心動魄。

此時是4月下旬，雖然有點黃花開，但枯枝黃葉仍是主體。不過護欄邊站滿了人群，他們拍照、看瀑布、有時要等待別人的離開，才能有適當的位置。廣場上不是人就是車，由於下午天氣特別好，又來了許多人，停車場都停滿了車，可見人氣之足也。這裏猶如上海的外灘，白種人、黑種人、黃種人都有，印度人和中東人的衣也很容易看明白。我想在這裏遇到自己的同胞，但是不巧沒能遇上，我們四人好像是中國人的代表

了。

看完瀑布乘爬坡車到山上的瀑布城走走，幾座高樓大廈很漂亮，店家不少，有各類商品，各國商人都有。也有中國商人，賣旅遊商品的、瓷器的、鍾表的、服裝的等等，看的多買的並不多，也沒有時間多逗留，最後到賭場去轉一圈，賭場很大，裏面光線昏暗，很多“老虎機”一人一台的玩，我們是參觀，快速通過而已。

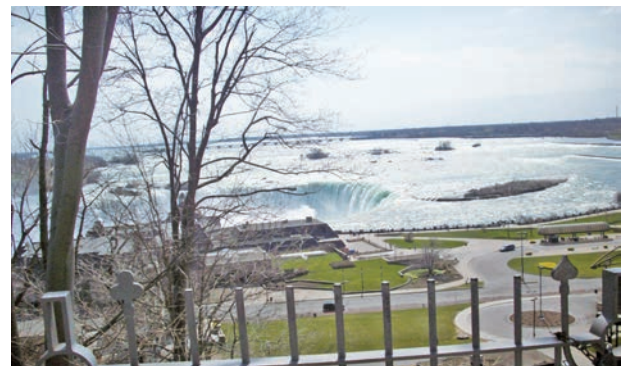
出來後就在附近一家講漢語的餐館用餐，是自助餐（Buffet），我們坐在靠窗的餐桌，一面吃，一面貪婪的目光看瀑布，霧氣很重，看尼亞加拉依然美麗。從上面看下去，一大片675米寬的平靜流淌的水，突然以54米的落差，一瀉千里的狂姿，猶如注入一個巨大的“漏斗”她又像是被雕塑過的一塊非常巨大非常巨大的翡翠，淡淡的綠色，真是美到了極致，美極了。

午餐後我們到馬蹄瀑源頭的花房去玩，花房前的一片櫻花林讓我們驚喜不已，淡紅色的櫻花不長葉子只開花，此時卻並無賞花人，都在看瀑布呢。我們拍照，玩夠了進入花房，這裏的花大都數是我沒見過的，爭奇鬥豔，花天花地，我

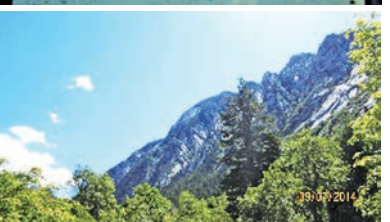
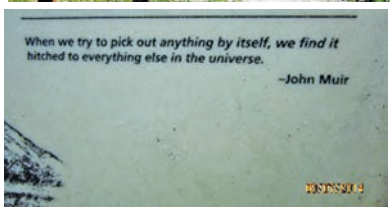


們看到洋人也借此美景在拍婚紗照，除新人外還有紗童二人，男童穿小西裝女童穿白衣裙很是可愛，還有大概是雙方的家人吧。我們的車沿尼亞加拉河開，在河流的轉彎處車停了下來，女婿請我下車看一下，哇！尼亞加拉河在此90度的急轉彎改道了，流向另一方向，流向遠方。

返程時車在高速公路上行駛，不料前面一片烏雲，起風了，下大雨了。風雨交加，雨越下越大，有一股風吹，小石頭向車襲來，女婿迅速降低車速，車速已由每小時100公里減到80公里，躲過了襲來的小石頭，好險啦！進入倫敦市區雨才小點，這多變的天猶如孩兒的臉說變就變。我們終於到家了，玩得開心也放心了，而那些下午才開車去看瀑布的人要淋上雨了，開車人真的很辛苦啊。



# 大小棉白楊峽谷 呂克明



藍天朗朗，白雪皚皚。雖然是夏日炎炎，猶他州大小棉白楊（Cottonwood）峽谷山巔依然積雪。2014年處暑，兒子和友人、妻子與我四人，遊大小棉白楊峽谷。風景美麗、心情愉快，特作文以誌之。

小棉白楊峽谷步道

Cottonwood，中譯棉白楊。棉白楊峽谷，因棉白楊遍佈滿山谷而得名。峽谷位於猶他州鹽湖城東南12英里處。大小棉白楊峽谷，是Wasatch山南北兩座峽谷，分別長15與8英里為三峽中兩座峽谷。第三座峽谷，是磨坊溪峽谷。小棉白楊峽谷有雪鳥（Snowbird）和阿塔（Alta）滑雪渡假村在冬季經常降下500英寸厚的乾雪。我們從I-215公路6號口，上小棉白楊峽谷210公路。小棉白楊峽谷，位於Wasatch-Cache國家森林，鹽湖谷東麓，離開猶他州鹽湖城15英里。峽谷屬鹽湖郡Granite鎮的轄區。U形冰川峽谷是一萬五千年到兩萬五千年前最後冰川期，一個高山冰川所造成的。在峽谷Albion盆地可以發現許多稀有草本植物。山區有山羊棲息。步道口，就在Wasatch-Cache國家森林停車場附近不遠。沿著小棉白楊峽谷溪畔的林蔭步道，很好走。這裡冰川切割的石英山岩石塊（quartz monzonite），據說是摩門教先哲開採建造鹽湖聖殿的。這兒的棉白楊樹長滿了小棉白楊峽谷溪畔。溪水流入水壩，供應全鹽湖城居民的需要。步道路旁立牌，有自然學家約翰繆爾（John Muir，1838-1924）的名句：「當我們試圖單獨挑選出任何東西，我們發現它與宇宙的一切拴在一起。（"When we try to pick out anything by itself, we find it hitched to everything else in the Universe."）」（繆爾著作「我在鋸齒山脊的第一個夏天」，1988年版，第六章第110頁）（立牌如圖）

約翰繆爾與老羅斯福總統

約翰繆爾出生於蘇格蘭。1849年，全家移民美國，輾轉搬到威斯康新州。1867年繆爾工作傷到眼睛，於是將興趣轉向山川與樹林。他從印第安納波利斯市步行到墨西哥灣，然後乘船到古巴，經過巴拿馬1868年3月，到達舊金山，那年的夏天他住在優勝美地（Yosemite）。1871年發現冰川，釀成優勝美地谷地冰川理論，一夕成名。當時名人諸如勒孔特（Joseph LeConte，1823-1902）、格雷（Asa Gray，1810-1888）與愛默生（Ralph Waldo Emerson，1803-1882）特別專程訪問他。從1874年起他發表一系列的文章。並且開始阿拉斯加、澳大利亞、南美、非洲、歐洲、中國與日本旅行。1903年，美國總統西奧多·羅斯福（1858-1919）與繆爾，在今優勝美地國家公園作了一次旅行。繆爾和羅斯福從加利福尼亞的奧克蘭坐火車出發，前往Raymond。跟著總統隨行人員一起從驛站馬車前往公園旅行。途中繆爾告訴總統，目前山谷處理不當，資源被濫砍濫挖，甚至還沒進公園，羅斯福總統就已經被打動，他也意識到只有通過聯邦力量進行規劃，

山谷才能得以保存。來到公園後，總統欣賞到了山谷的壯美景色，並要求繆爾帶他去觀賞真正的優勝美地。他們自行出發前往，並在野外露營。圍著火堆，他倆一直談論到深夜，並伴著Glacier Point的新鮮空氣入眠，第二天清晨雪花飄落其間。一個令羅斯福難以忘懷的夜晚。繆爾通過塞拉俱樂部（Serra Clubs）繼續努力爭取，終於在1905年，國會決定將Mariposa Grove和優勝美地山谷，納入國家公園。約翰·繆爾是美國早期環保運動的領袖。他寫的大自然探險，包括隨筆、專著，特別是關於加州的內華達山脈的描述，被廣為流傳。繆爾幫助保護了優勝美地山谷等荒原，並創建了美國最重要的環保組織塞拉俱樂部。他的著作以及思想，很大程度上影響了現代環保運動的形成。

大棉白楊峽谷與銀叉小屋

大棉白楊峽谷，雙峰高達11330英尺高的Wasatch山，逶迤15英里跌落到海拔3,000英尺市區，是被切割的三峽之一。從210公路回頭路，到I-215公路6號口前的交叉路口，往東沿190公路前往大白楊峽谷。大棉白楊峽谷是位於距猶他州鹽湖城東12英里的Wasatch山脈。15英里長的峽谷提供夏日登山、騎單車、野餐、攀岩、露營和垂釣等運動。冬天熱門的Brighton和獨峰（Solitude）滑雪場是滑雪者的最愛。我們沿著190公路行駛11英里，看到建於1943年的銀叉（Silver Fork）小屋。（如圖）地址是11332 E Big Cottonwood Canyon Rd, Brighton, UT。電話是(888) 649-9551。有人正在用鋸子作動物如熊等木雕工藝，動物栩栩如生。我們進入木屋正值午餐時間，廚房非常忙碌。看了菜單，有一些特別的菜。問房間價格均在110美元。等下次旅遊可以來登山，住個晚上。我們沿190公路前行，在離開峽谷口7英里的地方，看到密西西比紀（Mississippian）年代，大約位於359至318百萬年前的大理石（Marble）岩層立牌。密西西比紀是根據北美洲科學界以美國的密西西比河來命名的，因為密西西比紀的岩層廣泛分布在這裡。從鈾礦賺得的錢變成渡假村

續前行，我們看到大棉白楊峽谷三座滑雪場之一的獨峰（Solitude）滑雪場（如圖），美麗的鐘塔和紅色的渡假村大樓。獨峰是1952年猶他州東南的里斯本（Lisbon）山谷發現Mi Vida鈾礦的巨富巴瑞特（Robert M. Barrett，1912-2010）所建。巴瑞特，被小棉白楊峽谷阿塔（Alta）滑雪渡假村僅提供給阿塔會員為由，拒絕他使用衛生間後，決定開始建造自己的滑雪渡假村。1956年，他買下阿塔隔壁的大棉白楊峽谷所有的土地。巴瑞特耗盡家財，使用心形石頭，建造美麗的歐式別墅和三座滑雪纜車。翌年，獨峰滑雪場開業。滑雪場收支失衡，業主輾轉易手。1977年獨峰滑雪場為Gary DeSeelhorst買下。1989年，Gary DeSeelhorst為獨自業主，執行積極的改革專案，其中包括1989年猶他州首座老鷹特快（Eagle Express）四人座滑雪纜車。1995年，建立溪畔客棧（Creekside lodge）。2014年10月3日，鹿谷（Deer Valley）集團從DeSeelhorst家族買下，將於2015年5月1日接手滑雪渡假村的經營權。（全文完）



# 釋迦 (Sugar Apple)

黃慶三 (02/28/2015)



台東縣太麻里的釋迦

釋迦、土釋迦、番荔枝 (Sugar apple, 學名 *Annona squamosa*)，番荔枝科 (Soursop family, *Annonaceae*)、番荔枝屬 (Genus *Annona*)。釋迦原產熱帶美洲，1 約 400 多年前由荷蘭人引進台灣。它的形狀似荔枝，原名「番荔枝」；因果皮突起的鱗目 (Areolae) 形似釋迦佛頭，因此俗名為「釋迦」。番荔枝屬有六個品種，一個混種。

六個品種包括 (1). 釋迦、土釋迦、番荔枝；(2). 冷子番荔枝、秘魯番荔枝 (*Cherimoya*, *chirimoya*, 學名 *A. cherimola* Mill)；(3). 滑果番荔枝、圓滑番荔枝、野番荔枝 (*Pond apple*, 學名 *A. glabra*)；(4). 巴西番荔枝、山刺番荔枝、日本釋迦 (*Mountain soursop*, 學名 *A. montana* Macf.)；(5). 刺番荔枝、刺果番荔枝 (*Soursop*, *guanabana*, *prickly custard apple*, 學名 *A. muricata* L.)；(6). 牛心梨、牛心果 (*Annona*, *custard apple*, *bullock's-heart*, 學名 *A. reticulata* L.)。混種則為鳳梨釋迦、雜交番荔枝 (*Atemoya*, 學名 *A. cherimola* x *squamosa*, 或 *A. atemoya*)。目前台灣釋迦大致栽培「釋迦」、與「鳳梨釋迦」兩種，台東是為主要產地，名聞遐邇。



釋迦樹



紫色釋迦

釋迦為多年生小喬木，莖高3 至 10 公尺。釋迦種子頗多，可用種子繁殖，變異機會不大，傳宗接代容易；幼苗定植後，約3 至 4 年即可結果。也能用嫁接，砧木選用同科的植物，如刺番荔枝、牛心梨等。樹齡可達數十多年之久。釋迦花為兩性花，花長約2~4 公分，青綠色或黃綠色。花瓣一般為六片，分為內、外二列，內列之花瓣退化至極小，成鱗片狀、或完全消失。因此，通常可見之釋迦花外花瓣為三片，呈長扁形 (橫斷面為角柱形) 肥厚肉質，奇特別緻，有濃濃的果香。果實在植物學上稱聚合果，由多數心皮合成，圓形、或心臟形等。

台灣目前栽培的釋迦品系(種)有：細鱗種、粗鱗種、軟枝種、台東1號、台東2號、紫色種、大日種等。其中2001 年由台東區農業改良場選育的「台東1號」，果表鱗目大且突起，外觀鮮明亮麗，樹架壽命長，肉質佳，風味口感良好；2 「台東2號」則於2000 年由台東市果農黃振襲的番荔枝果園選拔出來，經過台東區農業改良場嫁接繁殖，2008 年12月17 日通過命名審查作業。「台東2號」果實大、產量高、鱗溝開裂明顯、方便成熟度判定、利於採收等優點，其平均果重約900 公克 (約2磅)。

釋迦主要的產地為台東縣、屏東縣、及台南縣，但由於土質養份不同，台東太麻里盛產的釋迦最為優良。台灣目前番荔枝栽植面積約 6,290 公頃，總產量約 67,750 公噸，主要產地之台東縣，栽植面積約 5,420 公頃。7 花在4月至 9 月綻放，花開授粉後約100 天，果實就會成熟。果實通常在8-9 分熟時即採收，以利包裝運送。經3 至 7 天軟熟後，便可食用。

「鳳梨釋迦」於1908 年，由美國農業部的P.J. Wester 以冷子番荔枝、及番荔枝在美國佛羅里達州雜交所育成 (學名 *A. cherimola* x *squamosa*)。英文俗名 *Atemoya* 來自墨西哥過去番荔枝的名字“ate”，及冷子番荔枝的部份名稱 “moya” 合併而成。4 果肉有鳳梨等熱帶水果風味，故稱為「鳳梨釋迦」，或「旺來釋迦」(台語)；台灣中部南投等地區果農稱為「蜜釋迦」，而南部高雄地區果農則稱為「奇美釋迦」。

鳳梨釋迦果肉連在一起，不像一般釋迦的果肉，一瓣

一瓣容易分開；而表皮鱗目間的裂紋也比較淺而平滑。食用時，先以刀子切開，不像一般釋迦，用手掰開即可食用。鳳梨釋迦一粒果實可達 600 公克 (1.3 磅) 以上。因它是雜交種，其遺傳質異質性高，通常以



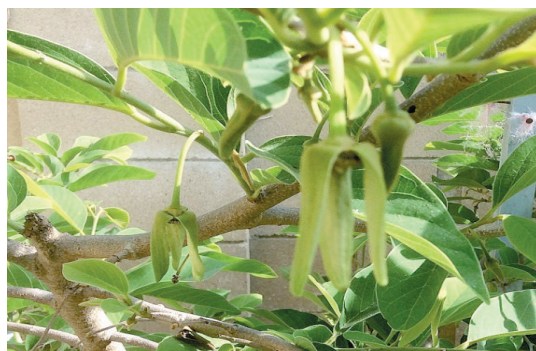
台東縣太麻里鄉路標



鳳梨釋迦

嫁接方法作無性繁殖。它可種於富含有機質、排水良好的壤土。積水是它的致命傷。

鳳梨釋迦開花後的授粉期，由下午四時至晚間十時，這也是人工異花授粉的時刻。下午四時起，花朵之三個肥厚肉質花瓣，向外側反舉至最大角度，可見散開之雄蕊時，可進行採集花粉；授粉則於下午五時後至夜間進行。首先將三個尾端已裂開之花瓣，剝去1~2 個，再以毛筆沾花粉進行雌蕊之人工授粉工作。人工異花授粉可提高著果率，且因雌蕊上多數柱頭授粉較為完全，果形發育可較圓整良好，果實較大，提高產量與商品價值。如不以人工授粉，而以1,000ppm 的植物激素「赤黴素」(*Gibberellin*) 噴灑雌花數次，也可增加產



釋迦花呈三瓣

量；惟所結果實無子，果實顆粒較小，風味也比有子者稍遜一籌。1

鳳梨釋迦有下列品種：African Pride、Pink's Mammoth、Hillary、QAS、Gefner、Nielsen等。由於7-11月間生產之夏期果，易於採下後自果柄處裂開，因而果肉發霉，導致幾無商品與食用價值。台東果農於是選於六月上旬至八月下旬間施行修剪，而生產冬期果，避免裂果情形。當果皮鱗目間的裂紋變大且呈乳黃色時，才可採收。如果採收太早，果實不祇不會成熟，而且會變黑、皺縮。

釋迦的大小與甜度無關，但表面一層天然分泌的白粉，越多越新鮮；而釋迦表面的鱗目越大，果肉越厚實且多；又鱗目大且一致，果形圓整端正完好，無畸形、無裂果，沒病蟲害，重量較重者為佳。鳳梨釋迦鱗目較小、較不明顯，選購時要挑果實肥大、鱗目突起、尖粒狀，且外觀平整為佳。釋迦果未軟熟前不可置入冰箱冷藏，以免變黑變硬。冰箱冷藏，可保存約73~5天。

美國有些超市出售冷子（秘魯）番荔枝（Cherimoya）。冷子番荔枝是由南美洲安迪斯山（Andes）區原住民的語言chirimuya這字演變而來，原意為「冷子」（Cold seeds），指這果樹生長於高海拔（1300至2600公尺），且種子能於高海拔萌芽的意思。冷子番荔枝原產於厄瓜多爾（Ecuador）及秘魯的安迪斯山區高地的河谷地，目前美國加州（1871傳至加州）及夏威夷、地中海區域、意大利、台灣、及紐西蘭也有種植。它的味道有似鳳梨及香蕉的混合風味，馬克吐溫（Mark Twain）曾說它是「最美味的水果」（“The most delicious fruit known to men.”）。5筆者曾嚐試過冷子番荔枝，覺得台灣（改良過的）釋迦較好。

釋迦的果肉含糖分極高，除生食外，可製果醬及飲料；種子含45%黃色乾性油，可用來殺虱、洗髮；葉片研末可治癬疥及拔膿劑；又葉子、種子、樹皮均含生物鹼，可治赤痢。冷子番荔枝之果肉有抗生作用，治膿瘍；刺番荔枝之葉能止咳，治風濕症（Rheumatism）；牛心梨之樹皮及種子可做驅蟲、腹瀉、癲癇及腫瘤等的治療。番荔枝屬種子含生物鹼，有毒，不可食用。又番荔枝屬水果本身含有少量的神經毒植物鹼，番荔枝素（Annonacin）。

茲把其他尚味討論的番荔枝屬四個品種，簡介如下：

- (1). 滑果番荔枝（Pong apple）果實呈廣卵形，黃綠色，表面有淺綠或白色之小點隆起。果肉淡紅色，味頗酸，有樹脂異味，不適食用。
- (2). 巴西番荔枝（Mountain soursop）果實卵圓形或扁球形，表面密布刺狀突起，果肉橙黃，具有



冷子番荔枝（Cherimoya）

獨特濃郁芳香，可取代冰淇淋製程中的香料。果實中含有豐富膠質，可做冰淇淋中的安定乳化劑。日據時代由日本人引進台灣南部栽種，做為行道樹，果實則是獻給日本天皇的極品，日人稱為「果皇」。台灣中、南部零星栽培。

(3). 刺番荔枝（Soursop）果實呈卵形、心臟形或長橢圓形，深綠色，果實表面滿佈肉質軟刺。果肉白色，有似芒果或鳳梨風味，可製飲料、釀酒。樹性強健，可做牛心梨嫁接砧木。

(4). 牛心梨（Bullock's-heart）果實呈心臟形、或圓錐形，黃綠色至褐色。肉質軟，具香氣。果肉可鮮食、作蜜餞、調酒。其樹皮及種子可做驅蟲、腹瀉、癲癇、及腫瘤等治療用。

## 低頭老鳥智慧高 王懷德

北美華府地區三月初旬，仍是冰天雪地嚴寒氣候，一早聽到聲聲雁鳴，劃破長空，在這裡過冬的加拿大雁鵝開始啟程北返了。等了三個月的春天也就來臨了。

加拿大雁鵝是從去年秋天飛來華府地區過冬的候鳥。這種候鳥除了一年春秋兩季長途飛行幾千英里，還有一些特別的個性：成長的他們都是一夫一妻制。他們擇偶後，就是一輩子不離不棄的終身伴侶。在飛行途中，由年輕力壯的帶頭，成人字形飛行，帶頭的沖先鋒，能節省隨行的體力。領頭的飛得疲累了，就退到人字形隊伍中，馬上由另外一隻替換當先鋒。他們白天，晚上都飛，據目擊者說能飛到高空3萬英尺。如隊友遇到槍傷或生病，體力不支從天上掉下來，立刻就有一、兩隻雁鵝飛下來陪伴照顧受傷的。他們之間為什麼能保持這樣好的默契，資訊的傳遞，飛行方向的把持，對我們人類來說還是一個謎。

如果你仔細觀察，雁鳴過後，華府近郊公園池

塘的大群加拿大雁鵝都飛走了，但仍有幾只老弱殘兵，在池塘附近低頭啃草。這些老鳥可是作了很大的決定，他們脫隊了，不再遠走高飛，回到他們的原籍故鄉加拿大。

雖然是動物的天性，但他們能預估自己的體能，可能不適合長途飛行了。即使這一次隨隊一起飛，可能在路上體力不支，半途而廢，到不了家。即使這次飛行到達了目的地，今年的秋天還得再飛回來。低頭認命了，就在這裡南方繼續度其餘生。這是何等高超的睿智卓見。

在北京地鐵車站早晨上班族尖峰時間，一對老夫婦擠在人群中搶著上車，跌跌撞撞，險象環生。旁邊的年青人一邊嘮叨，一邊牽扶兩老。我們年青人要養家活口，沒辦法非在這時段擠車上班，您兩老有啥急事，非在這時候出門上車。蒙郡老人搭公交，早晨九點以後，優待老人，老人上車免票。居然還有老人申訴為什麼要等到九點以後才免票。

有位拉丁作家在書上曾描述過去在南美一些貧

窮國家也有一些奇風異俗。老人到了歲數，就請子女背他們上山過冬。老人希望省些吃的，用的，給小輩去使用。老人決定上山后自生自滅。老了不中用了，不再浪費有限的資源。佛家道行高的老和尚，也有非常人能做的行為。時間一到，老和尚宣佈斷食煙火，五穀雜糧都不吃了，祇進食鮮果。最後是斷水，連水都不進，就地成佛。

網路上傳閱一篇文章，「低頭感悟」。說到適時的低頭，不只是一個動作，而是有一種豁達的胸懷；不是委曲求全的懦弱，是忍讓的一種境界。低一下頭是寬容，是從容，是一種競爭的避讓。低頭是需要有勇氣的，平和的執著，不得不做出一些犧牲。是大智若愚的謙卑表現，需要好的修養與風度。

低頭老鳥可真是深謀遠慮，有超人的智慧。



# 南太平洋上的遺珠—新西蘭

## ~~~~~湖光山色，大地奇觀~~~~~ ● 帆妮



1-陶波湖

3千萬年前，這裡曾是汪洋一片，地殼的劇烈變動造就了這個國度的大地奇觀。新西蘭，從南到北1750公裏，13個國家公園覆蓋了30%的國土。這個由湖泊、海灣、冰川、瀑布、沙灘和牧場組成的國家以其綿延的山脈，迷人的峽灣，生態的海灘，魅力無窮的田園和奇特的景觀成為浩瀚大海中熠熠生輝的“遺珠”。

在這片土地中，你常會聽到隱隱的隆隆聲、汨汨聲，常會看到山頂團團的白煙，常會感到大地的微微震動。就是這些自然癥狀造就了新西蘭的大地宏觀而被譽為“活的地理教室”。新西蘭的南北島自然景色各異，北島以火山、地熱為特點，南島以冰川、湖泊、動物揚名。

### 山湖輝映，彩虹增色

陶波湖(Lake Taupo)浩瀚、寧靜、清澈，是25萬年前火山爆發所形成的溫水火山湖。位於北島中部，處在海拔390米高的陶波湖最深處為161米，47條河流和小溪注入其中，是當今世界最大的火山湖，大到可容納整個新加坡(600平方公里)。藍天白雲下寧靜的陶波湖，湖水透徹得可把湖中的水草、石塊、遊動的鱒魚一覽無遺，湖面不時遊動著海鳥、黑天鵝、海鷗；獨木舟不時地出現在湖面上劃出了一縷水痕。湖岸邊一方小小的高爾夫球場



2-好牧人教堂

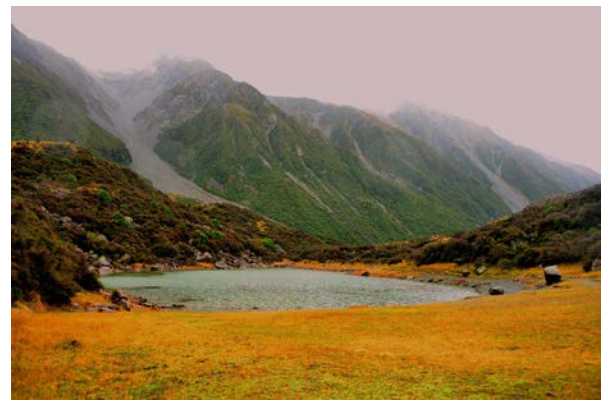
提供愛好者揮桿向設在湖中的“洞穴”打去(打中者不知有何獎)。陶波湖四周景色優美，三座高山守護著它，隔湖遠望，平整的沃野斜面依躺在覆滿冰雪的山體間；數百個淺灘湖泊點綴著它；眾多清澈見底的溫泉、嘖嘖冒泡的泥漿地、煙霧瀰漫的地熱為它增添了壯觀。令它成為遊者、度假者嚮往之地，垂釣者所鍾愛之地(圖1)。

胡克瀑布(Huka Falls)位於陶波湖北約3公裏處，是懷卡托河(Waikato R.)上最大的瀑布，由於急速下降衝擊深潭激起的浪花形成團團的雪白而造就其磅礴的氣勢和壯觀，然而層層疊疊的急流瀑布最終還是平靜的歸屬於陶波湖。站在觀景臺上能真切地感受其飛流直下震撼心弦的氣勢。

在庫克山東南方的山腳下，流蕩著滿眼晶瑩透剔乳藍色的湖水。迷人的湖水背靠紐西蘭的第一高峰——庫克山，湖的前方長滿墨綠的矮叢和金黃的土生草叢，永不融化的雪山頂和褐藍的巍峨山體倒映在清澈乳藍的湖面上，一座小小的石頭教堂矗立在湖中的砂石草叢上。這幅山湖倒映圖，便是紐西蘭第9大湖——蒂卡波湖(Lake Te Kapo)的寫照，也是紐西蘭風景明信片常出現的著名畫面。碧波蕩漾的蒂卡波湖是由南阿爾卑斯山的冰河溶解後注入而形成，因而給它帶來了晶瑩迷人的乳色藍，該湖盛產紅鱒魚，可想象湖中遊動著紅紅的魚，湖水湧動著碧藍漣漪，湖裏倒影著雪山的白和草叢的金黃。這是何等令人迷戀的景色?(圖2)湖邊那聳立的小教堂名為“好牧人教堂”(church of the good shepherd)是座石砌的樸實建築，原為紀念該地區常年付出辛勤勞動的牧民而取此名，附近也為一些在牧場上奉獻自己一生的牧羊狗雕鑄了一尊銅像。

由於想攝取前、中、背景均佳的構圖，我特意選擇了湖岸邊，以便構造讓山為背景，教堂和湖為中景，草叢為前景的構圖。突然一陣狂風，攪得我周身寒澈，端相機的手頓感僵硬。前方教堂窗下，一團白色在風中蠕動，我以為是新西蘭到處都能看見的白綿羊，可拉近鏡頭一看，“白綿羊”站起來了，原來是位慾拍婚紗照的性感女郎，因寒風刺骨，她用白婚紗裹住了全身。後來我才了解，現在教堂已作為舉行結婚儀式用地和觀光用，許多遊客也特意在此拍攝婚紗照。

紐西蘭的許多公園都設有許多旅行小道以便遊客觀賞景致。在奧拉基的庫克山國家公園中，就有十幾條，其中沿著約8公裏長的“塔斯曼谷小道”能看到山谷下的“藍湖”(Lake of Blue)。原本因湖水蔚藍而命名，眼前的藍湖小到猶如小池塘，且顏色已變成了綠色，大概稱其為“綠池”更為名副其實。但它小巧美麗，色彩清亮，湖水清澈得映出湖



3-藍湖

中的砂積、卵石。湖邊紅黃色的地苔把它圈成一個橢圓形的清潭，背後巍峨的雪山莽林立其之後，雪山間躺著那慾留而不動的灰白色“寬帶子”是凝固的“塔斯曼冰川”(Tasman Glaciers)的尾部。在這茫茫的雪山中，冰河下，這儼然猶如是一顆明亮的綠寶石，鑲嵌在巍峨的山體上(圖3)。

新西蘭南島的湖泊，由於多是冰川湖，故都清澈如鏡，綠藍如玉。在皇后鎮的新西蘭第二深湖瓦卡蒂普(Te Wakatipu)湖，不但具有冰川湖的特點，更有奇特的景象和動人的傳說。該湖由於被冰河的長期侵蝕成S形，湖水每隔5分鐘，增減湖水8公分蔚為奇觀。然而毛利人卻有其古老的傳說，他們說這個大而深的湖是搶奪酋長女兒的巨人的床被燒成的大洞而成；湖水的增減是巨人雖不能動，但心臟至今還在跳動；湖的形狀便是當時巨人被燒時疼痛彎曲的形狀。古老的傳說為靜謐清澈的瓦卡蒂普湖增添了一份神秘。

頗有曲綫美的瓦卡蒂普湖，2000多公尺的高山、雪山圍繞著它，處處可見到湖中倒影的雪山、小屋、綠樹、土生草叢。在通往箭鎮(Arrow town)的湖岸邊，一幅迷人的倒影躍入眼簾。藍天上飄浮著薄雲，一汪靛藍的湖水毫無保留地把岸上的景物複印在自己寬闊弧形的胸懷中。此時的湛藍湖水



4-雪山倒影





5-雨后彩虹

中，倒影的兩座崢嶸的山體夾著通體披雪的皚皚雪山，它們腳下的村莊、密林、草叢還有天上淡淡的幾片白雲。倒影是如此的清晰，湖前彩色的原生矮叢，湖中的白色天地，湖後的白色羣峰世界，這不正是一個攝影的典型構圖美景嗎？(圖4)清澈的瓦卡蒂普湖泊像面鏡子，輝映著天地間的自然景觀。

彩虹是雨後天晴之際，陽光穿透水珠所散射的七彩光芒。深秋初冬的新西蘭濕氣大，氣候多變，雖是深秋也常見陣雨。所以我們有幸在近十年的旅程看到數次美麗的彩虹。它們有時出現在開闊的牧場上，田野上、樹林後、河流上。只可惜距離、時間、位置、角度未把握好，未能清晰地留下彩虹



6-宮殿般的洗澡堂

瑰麗的情影。但我很高興能看到一個跨度很大的彩虹，這條雄偉的彩虹似乎是從密林升起，跨過茂密的荒野、樹叢、金黃的草地、瑰麗的羣山、蔚藍的河流，似乎消失在雲端深處。我無法估計它的跨度，但它那美麗的彩色和光澤，令我想到遠古中國“女媧補天”所用的五色礫石散發的五色光彩。它那穿雲過霧，越山跨海的氣勢很像北歐神話中那連接眾神領域的“橋梁”；也許是宇宙之神對新西蘭這片土地的格外寵愛，把神幻般的色彩，彩橋般的長虹高懸在這片潔淨的土地上，真是一幅令人迷幻的圖案(圖5)。

### 煙霧瀰漫腳下冒泡的羅托拉

在北島目前的活火山地區包括羅托拉(Rotorua)的中部地區和在此一直延伸至北島中部的湯加里羅國家公園(Tongariro National Park)內的山脈。新西蘭人說要認識新西蘭的“根”，就必須到羅托拉。因為它是毛利人的大本營。在這裡有多姿多

彩毛利文化，能一睹毛利少女婀娜多姿的風采，毛利戰士出征和狂歌時的特殊表情，精雕細刻的木雕、工藝、編織。在這裡有世界最大的養鱒場，你可盡情享受釣鱒的樂趣。在這裡你總能聞到刺鼻的硫磺味，聽到突如其來的轟鳴聲，低頭看到泥漿汩汩的冒泡，

蒸汽从地面、道路和人行道的裂縫中緩緩逸出；擡頭看到漫天霧氣瀰漫的地熱或波浪狀的白色煙霧、汽雲。在羅托拉的市區，“蒂普亞毛利人文化中心”和月亮山上的火山湖都能大量地看到這種現象。

在羅托拉市中心的“政府公園”(Government Park)裏有座維多利亞風格的建築，紅頂、淡黃色外牆，褐色窗櫺，精美典雅。四周綠草茵茵，鮮花綻開，猶如童話中的精靈屋。我想，這一定是一座藝術宮殿或總督府----。細看說明，原來是羅托拉的第一座建築，建於1907年的溫泉洗澡屋。在那麼精美藝術的建築裏，泡在令你舒筋活骨的溫泉水中，不令你陶醉也至少使你周身舒暢。現已成為“羅托拉藝術歷史博物館”(圖6)

蒂普亞(Te Puia)是著名的毛利人文化中心，毛利工藝藝術學校的發源地，也是聞名世界的間歇泉——波胡圖(Pohutu)的所在，原為毛利人居住地。最先有8個間歇泉，目前只開放了5個間歇泉，其中有兩個屬休眠狀態的，其它是3個泥漿池和2個地熱池。穿過噴泉山谷，沿著羊腸小道，闖過無數的滾水池，在彩虹峭壁附近，有許多冒氣泡的泥漿地。這些泥漿遠看像一灘寸草不生的沼澤地，近觀，像翻滾的芝麻糊、像攪動的濃濃的牛奶咖啡奶漿。這些“芝麻糊”、“奶漿”，時隱時跳，時無聲時發出撲撲聲，猶如青蛙的蹦跳和叫聲，故被歐洲移民稱為“青蛙池”。但毛利人(Mario)仍願意以原名稱呼：“可可的玩具”，因為“可可”是他們原來村寨的著名酋長。別嫌棄這些粘呼呼的泥漿，它裏面含有豐富的礦物質，可是美容護膚的好原料，古埃及女皇以泥漿美容，現代流行的“泥浴”，大概都看好其中能令人容光煥發的作用。



7-壯觀的地熱



8-溶岩景色

蒂普亞地熱保護區開放的5個間歇泉中以波胡圖(Pohutu)最著名。噴泉從岩石裂縫中噴薄而出，平均每小時噴發1-2次，水柱高約幾十公尺。由於溫度極高(攝氏百度左右)其散出迷漫的煙霧，猶如山雨欲來雲霧蓋天之勢，隨後濃濃的煙霧像雲彩似的飄向高空，消失在蔚藍的天際中(圖7)。間歇泉旁一大片岩石，經萬千百年泉水的沖刷洗滌，儼然成了帶有色彩的奇異平臺。平臺下已風化的泉水、礦物質變成色彩異常、不同形狀的鐘乳石、有的像彩色珠簾般垂掛着，有的像鑲嵌萬千珍珠的圍裙包裹着(圖8)。平臺下一株光禿的樹，不知是已成化石還是依舊活著，纖細的樹像小鳥依人般相依在巨大的彩臺下，在鏡頭上也是一幅畫。在煙霧瀰漫的地熱區中，也有幾個令人眼睛為之一亮的清澈泉池。草叢中、岩石堆中一潭清澈見底的熱泉泛着熒光綠的色彩，團團青煙裊裊升起，把它背後的樹叢、建築、山体變成虛幻的背景，這是一個在飽聞刺鼻的硫磺味、眼下粘呼呼 and 眼前霧重重后，讓人視覺上得到艷麗色彩享受的一個令人久駐凝望的景色(圖9)。



9-冒煙的溫泉

這裡的毛利人至今仍保持原始的烹飪方法，他們充分利用天然的地熱資源洗衣、煮飯、洗澡、取暖、養蝦；用高溫的泉水烹煮食物，因而他們特意把兩個地熱池變為“烹飪池”，變成自用觀光兩相宜之地

在羅托魯(Rotorua)通往淘波(Taupo)、豐盛灣途中的地熱宏觀令人嘆於地球內部能量之巨大！那翻滾的泥漿，灼熱的土地，騰起的煙雲、瀰漫的水霧讓人感到這似乎是宇宙中的一個獨特幻境！

(文未完，待連載)

# 兒童用藥最容易犯的 九個錯誤

前段時間，西安楓韻幼兒園家長反映，孩子被服用一種叫病毒靈的處方藥。園長稱服藥的孩子確實未生病，用藥的目的是為預防病毒感染。醫院稱該藥用于治療感冒，已逐漸被其他藥替代，目前教育和衛生部門已介入調查。

藥品是把雙刃劍，用對症是藥，不對症是毒！西安的幼兒園只是冰山一角，那些晨檢時集體給孩子們噴病毒唑（利巴韋林），喝板藍根、噴口腔消毒液的幼兒園，是什麼讓你們相信這些藥物會有預防流感病毒的作用？除了疫苗，世上沒有神奇的預防流感病毒的藥物，對藥品要心存敬畏！別輕易給兒童服藥！很多家庭常備板藍根，認為在流感流行季節給寶貴喝能預防感冒，冀連梅再次提醒家長，板藍根也是藥，不要隨便給孩子吃藥。

往下讀之前，先來學一段威斯敏斯特教堂的碑文：“當我年輕時我夢想改變世界；當我成熟後，我發現我不能改變世界，我將目光縮短，決定只改變我的國家；當我進入暮年，我發現我不能改變國家，我的最後願望僅僅是改變一下家庭，但這也不可能。當行將就木，我突然意識到：如果一開始我僅僅去改變自己，我可能改變家庭、國家甚至世界。”

除了沒病濫用藥物預防疾病外，兒童用藥還容易犯下列八個錯誤：

## ★輕信熟人推薦購買藥物

現在很多家長喜歡私下交流育兒經驗，對朋友推薦的用品、藥物等非常信賴。冀連梅提醒家長，不要輕信朋友或熟人的推薦私下給寶貴服用某些藥物。因為每個寶貴的狀況不同，生病的原因也不一樣，應該由醫生判斷病人病情後確定需要用哪些藥。

## ★濫用抗生素

濫用抗生素將增加抗生素耐藥的幾率，導致孩子一旦真正需要抗生素時，抗生素不再起作用。現在很多醫生都提醒家長不要濫用抗生素，于是有的家長就一味地拒絕使用抗生素。冀連梅提醒家長，應該理性看待抗生素的使用。抗生素



是處方藥，不贊成家長自作主張給孩子使用抗生素，但如果在就診時，醫生明確診斷是細菌感染並且開了抗生素，就應當遵醫囑足量足療程服用，而不應當抱有排斥心理盲目拒絕。

對於抗生素的使用，還有一些誤區：其一，病好了立刻停用抗生素，沒用夠療程也容易導致細菌耐藥。其二，抗生素治療細菌性感染是個逐漸起效的過程，大概需要2~3天才能看出效果，並不是吃了一個劑量就能立竿見影，因此不要隨意停用或頻繁更換抗生素。其三，抗生素越新越好，一進醫院就要求醫生開三代頭孢。事實上，抗生素沒有誰比誰更厲害一說，不同的感染部位的致病菌不同，因此不同的抗生素針對不同的致病菌。

## ★迷信中藥無毒無副作用

西藥由于是經過臨床試驗才批准上市的，因此西藥在試驗過程中出現的不良反應都會在藥品說明書中注明。中藥由于是祖國醫學文化的傳承，沒有特別嚴格的臨床試驗，因此藥品說明書裏的不良反應通常注明“尚不明確”。“尚不明確”只表明沒有可參考的臨床數據，不代表安全。100%植物來源的藥物並不代表100%安全。提醒家長們不要隨意給孩子吃所謂的“小中藥”來強身健體，要牢记“是藥三分毒”的古訓。

## ★幾種藥同時吃，中西藥混吃

很多家長都有一個錯覺，以為藥吃得越多，病好得越快，于是中藥加西藥，多種藥一起服。事實上，無論中藥還是西藥，絕大多數藥物進入體內要經由肝臟代謝滅活，腎臟排泄清除。由于兒童的肝腎功能還不健全，因此應盡量避免多種藥物同時服用，造成肝腎損傷。如果病情需要多藥同服，也應該知道如何正確服用。例如，當需要中藥和西藥同服時，我們一般建議服用兩種藥物的間隔時間至

少1個小時。多種藥物同時服用時，還需注意各藥物的有效成分，以避免重複用藥，加重不良反應。例如，退燒用對乙酰氨基酚，但這個成分同時也存在于許多複方感冒藥中，如果退燒的同時還服用複方感冒藥，就有可能導致對乙酰氨基酚過量，由此造成肝損傷。

## ★給兒童服用成人藥

有的家長會給兒童服用自己的服過覺得有效藥物，並按成人劑量減半，他們認為只要劑量減半就不會有問題。冀連梅提醒，兒童不是縮小版的成人，按成人劑量減半給兒童用藥是不科學的。兒童的肝臟還沒發育成熟，對藥物的解毒能力不如成人，同時，兒童的腎臟仍處於生長發育之中，對藥物的清除能力也不如成人，另外，兒童大腦的血腦屏障功能還沒發育完全，還不能阻止某些藥物對大腦的傷害。因此，不能給寶貴隨意服用成人藥物，及時減少劑量也不行。

藥品有不同的劑量單位，比如毫升(ml)、毫克(mg)等。有的時候，一些醫生還喜歡用簡寫，這存在很大的安全隱患，提醒家長們仔細識別。

## ★搞混藥名，看錯包裝

“國家用藥錯誤報告項目”統計顯示，將近1/4的用藥錯誤因搞混藥名所致。例如，用于兒童退燒的泰諾林和用于兒童感冒症狀的泰諾。泰諾林是單一成分的藥品，有效成分對乙酰氨基酚。泰諾（酚麻美敏）是複方成分藥品，含4種成分，除了對乙酰氨基酚外，還含鹽酸偽麻黃碱、氫溴酸右美沙芬和馬來酸氯苯那敏。現在不主張給兒童使用複方感冒藥，因為兒童感冒多由病毒引起，只需服用退燒藥將體溫控制在38.5℃以下，一般5~7天就可自愈。對於兒童高燒不退，我們一般建議使用泰諾林，如果搞混藥名選

了泰諾，則可能燒沒退下來，反倒給兒童帶來嗜睡、乏力以及食欲不振等副作用，不利于恢復體力，反而使病程延長。

## ★保健品當糖吃

保健品市場一直很紅火，不少家長怕孩子缺維生素或微量元素而選擇給兒童服保健品。為了在口味上吸引兒童，保健品的廠家把產品的口味做得很好，以至于不少孩子把保健品當糖吃。例如，不少媽媽給孩子“海淘小熊糖”，這是一種兒童型多種維生素，口味好而且外形可愛，孩子們很愛吃。國外有多個小熊糖過量的案例報道，都是趁父母不注意兒童誤服的。提醒家長們保健品吃多了也會中毒，要告訴孩子這不是糖，要把保健品放在兒童夠不到的地方或者鎖進櫃子裏。

## ★洋貨一定好過國貨

由于中國藥品安全問題頻出，導致家長們選擇海淘藥品，這裏面其實是有很大的風險的。其一，由于語言障礙，很多家長無法了解海淘藥品的真正用途和用法用量。比如小蜜蜂紫草膏，淘的時候商家可能會誇大它的療效，說成是可以吃的萬用藥膏，但實際上，它在美國的適應症用于提神醒腦、緩解疲勞，使用人群是2歲以上，每日最多3~4次，2歲以下使用要諮詢醫生。它裏面的主要成分是紫草科植物，FDA曾就它的口服補充劑發出過肝毒性的警告，不含外用劑型，因此外塗要避開潰破的皮膚才不會有肝毒性。

其二，由于網上商家缺乏監管，很難保證藥品質量，也很難及時獲得藥品的不良反應信息。例如有人海淘了緩解出牙不適的藥膏，成分列表裏含茶佐卡因。事實上，因這個成分可能會引起嚴重的高鐵血紅蛋白血症，中國的藥品監管部門和美國的FDA都曾經向公眾發過警告，禁止將含此成分的藥膏用于2歲以下兒童。

# 不靠譜的「老朋友」

李光耀病逝，一代政治強人的人生就此落幕。

毫無疑問，這位將小港口建設成全球金融中心的偉人是最中國人所熟知的外國政治家之一。從1976年首次訪華算起，李光耀共33次“返回故土”。和這幾天再度訪華的基辛格一樣，李光耀也是全球極少數會受到中國五代領導人接見的政治家。李光耀也自然而然可以被視作“中國人民的老朋友”。

不過，新加坡能夠長足發展，與李光耀的“現實主義”精神有極大關係。在關係到新加坡利益的問題上，李光耀也沒少“黑”其他國家，甚至包括中國。2009年，李光耀曾呼籲美國納入東亞共同體以制衡中國，並告誡日本印度等國對中國軍力的崛起應當提高警惕。

此言一出，李光耀旋即變為不少網民眼中的反華派，更有甚者要求褫奪李光耀的“老朋友”稱號。但如果他們再看看李光耀對其他國家的“評價”，可能也不會有如此反應了。“心直口快”的李光耀實際上也並非是惡意“黑”中國。

至少，相比于下面這些“老朋友”，“靠譜”的李光耀可沒怎麼給中國惹麻煩。

## 他對釣魚島問題難辭其咎

提起尼克松，絕大多數人都會想到關於他的兩件事——中美關係正常化和水門事件。前者是他一生最大的政治遺產，而後者則是他一生難以抹去的恥辱。但尼克松還在任上做了一件“後患無窮”的事——把釣魚島“送”給日本。

冷戰開始後，出于戰略考量，美國將琉球群島等島嶼置于自己的托管之下，拒絕歸還給中國。1951年，美國更是背著中國與日本簽訂《舊金山對日和約》，規定美國對琉球群島等島嶼行使行政權，並承認日本對琉球有“剩餘主權”。

事實上，《舊金山和約》中並未提及釣魚島。但是在1953年，美國發布關於“琉球列島地理界線”的布告，將釣魚島也收歸其中，構成了對中國領土主權的侵犯。

1969年，尼克松上台後迫于越戰戰局不利的國際形勢，美國需要日本來承擔更多亞太地區的責任，就決定將琉球群島的“施政權”歸還給日本。當然，根

據1953年的布告，釣魚島也被尼克松“送”給了日本。

外交部旋即予以譴責，但尼克松政府仍在混淆視聽。美方認為，施政權不等于主權，美國政府把釣魚島的施政權歸還給日本，並不等于日本擁有對釣魚島的主權。如果在主權問題上產生分歧，應由當事者協商解決。

可以說，釣魚島能有今天這種亂局，從某種程度上看，尼克松難辭其咎。

## 參拜靖國神社的“老朋友”們

當然，相較于這一錯誤，尼克松促進中美關係正常化的功績仍是百年來最偉大的政治事件之一。以尼克松和基辛格為代表的美國“老朋友”足有55人，但他們的數量也只能排第二。

第一是誰？同樣是一個與中國有著極其複雜關係的國家——日本。根據方可成《誰是“中國人民的老朋友”》一文統計，日本的“老朋友”足有111人之多。而且，日本的“政要老朋友”（指曾擔任日本首相的“老朋友”）數量也要多于其他國家。

日本首相能成為“老朋友”，一個先決條件就是要對華友好。像為中日邦交正常化立下首功的田中角榮，發表“村山談話”的村山富市，以及被謠傳為“日本五大日奸”之首的親華首相鳩山由紀夫，他們入圍“老朋友”的行列幾無爭議。

然而，在剩下的首相“老朋友”裏，有幾位似乎就不那麼“服眾”——因為他們都是靖國神社的常客。

福田起夫、大平正芳、中曾根康弘等前首相都曾多次以私人或公職身份參拜靖國神社，而且是在1978年日本甲級戰犯牌位被移入靖國神社合祭後參

拜，當時也引發了一些外交糾紛。尤其是中曾根康弘以首相身份正式參拜靖國神社，時間還選在日本“戰敗40周年”之際，更是導致了一場政治風波。

不過，那時候正是中日關係最好的一段時間。福田糾夫任期內簽訂了《中日友好和平條約》，大平正芳任期內批准了持續近30年的對華貸款，中曾根康弘又是跟中國打了幾十年交道的老牌日本政治家，而且他在任期內也禁止以後的日本首相以公職正式參拜靖國神社。因此，他們的“汙點”也就被功績遮蓋了。

中曾根康弘參拜後的十一年裏果然再沒有首相前去參拜。直到1996年7月29日，又一位“老朋友”橋本龍太郎首相以公職身份在自己生日當天參拜了靖國神社。

但知錯能改，善莫大焉。1997年，橋本龍太郎成為第一個參觀沈陽的“九一八”紀念館的日本首相，並手書“以和為貴”四字。退出政壇後，橋本龍太郎也為促進中日關係友好奉獻余力。

所以說，像小泉純一郎和安倍晉三這樣一味拜鬼的首相，基本上就是與“老朋友”稱號無緣了。

## 兄弟國家一家親？

“資本主義”國家都能出現這麼多的政客“老朋友”，“社會主義陣營”的兄弟國家自然是不遑多讓。齊奧塞斯庫、胡志明、鐵托等社會主義國家的領導人均是“老朋友”，而斯大林更是擁有獨一無二的“中國人民最親密的朋友和偉大的導師”頭銜。

不過，有些兄弟國家的“老朋友”也

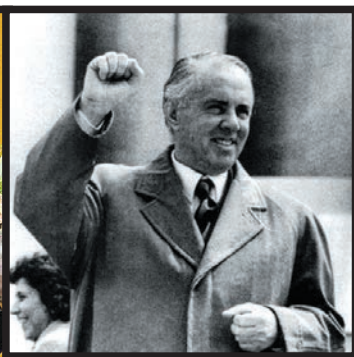
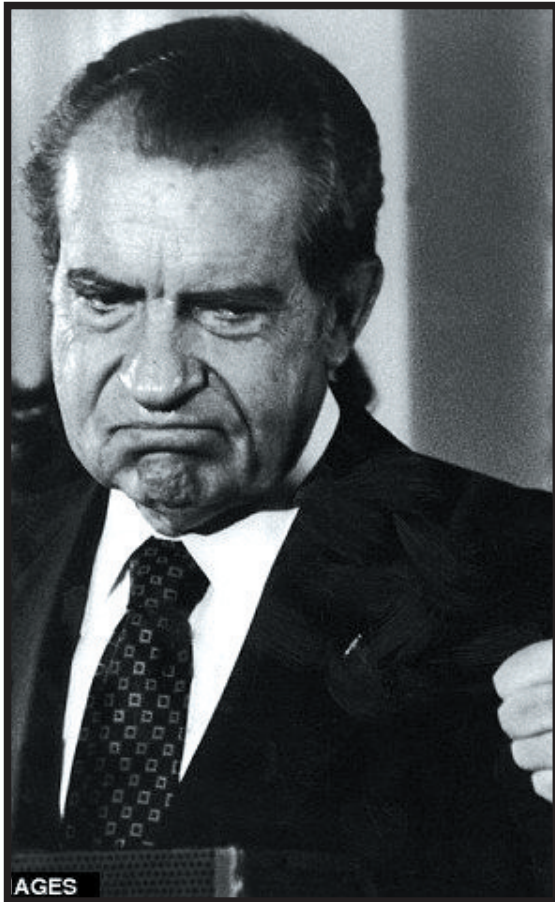
並非如字面上那般對華親近。在某些特定的歷史時期，他們也曾做出很多對華不友好的舉動。

古巴與中國關係親密。菲德爾·卡斯特羅甫一上台，很快就與中華人民共和國建交。而卡斯特羅和李光耀一樣，也與中國五代領導人建立了深厚的友誼。不過，中古關係並非一帆風順，在一段時間裏，古巴甚至成為中國官方言論中“社會帝國主義”中的一員。

古巴被美國經濟制裁後，在很長一段時間裏只得向社會主義陣營的兄弟求援。中國和蘇聯都在其中，但古巴對蘇聯的依賴顯然要大得多。中蘇交惡後，出于國家利益考慮，古巴逐漸倒向蘇聯一邊，卡斯特羅也屢屢批評中國。1966年，兩國關係決裂，卡斯特羅也成了當時國人眼中的“反華先鋒”。直到80年代末期，兩國關係才回到正軌。

與之相似的還有阿爾巴尼亞領導人霍查。阿爾巴尼亞曾經是與中國關係最好的國家之一。從1954年開始，中國就對阿爾及利亞提供經濟援助。中蘇交惡後，阿爾及利亞是唯一完全支持中國的東歐國家。兩國在反修鬥爭中關係更加融洽，霍查也成為當時在中國家喻戶曉的友邦領袖。

然而，阿爾巴尼亞對中國的援助大加浪費逐漸引起了中方不滿，貸款額度下降很多。而霍查又對中美關係的正常化非常“憤慨”。此後，霍查更是攻訐中國推行“修正主義”。1978年，對阿援助被取消，兩國完全決裂。霍查則對中國的內政外交政策完全否定，並宣稱“霍查主義”為馬克思主義正宗。1985年霍查去世後，中阿關係才重新趨于正常。



# 完美攻略

## 帶你窮遊新加坡

新加坡的高消費讓一些遊客望而卻步。美國媒體就盤點了新加坡 10 個適合窮遊的好去處。而這無疑給渴望窮遊新加坡的人們提供了嶄新的旅行方式。

新加坡以其獨特的自然風光和完善的配套基礎設施吸引著眾多遊客。然而，偏高的消費水平也使得一些遊客對新加坡望而卻步。近日美國媒體就盤點了新加坡 10 個適合窮遊的好去處。而這無疑給渴望窮遊新加坡的人們提供了嶄新的旅行方式。



加坡的特色景點。

### 激動人心的戶外電影

在新加坡，你甚至有機會免費欣賞熱映的好萊塢大片。每個月的最後一個星期六，新加坡 ION Orchard 購物中心都會開啓巨大的戶外液晶屏幕，播放近期熱映的電影。此外，新加坡國家博物館每周也都會為公眾免費播放電影。

### 精彩的露天表演

聖淘沙名勝世界內擁有環球影城主題公園、海事博物館、水族館等著名景點。這個度假也有許多精彩的露天表演。你可以在烏節路上乘坐往返大巴，在飽覽自然風光的同時感受新加坡不一樣的風土人情。

### 體驗特色節慶活動

新加坡是一個文化大熔爐，在這裏，你可以感受到中國、印度、馬來西亞等不同國家的文化。每逢中國農曆新年或是印度屠妖節，總會有來自這些國家的移民在街頭舉行特色的慶祝活動。如果在此時來到新加坡，你不僅有機會參與到他們別具特色的節日慶祝活動中，還有體會免費品嘗到來自這些國家的特色小吃。

### 雙溪部落濕地保護區探奇

你可以在工作日免費遊覽位于新

加坡西北部的雙溪部落濕地保護區。在這裏，你不僅有機會看到青足鵝、杓鵝、蒙古沙鵝等多種鳥類。如果你足夠幸運，你還有機會看到南美鵝、栗樹鴨等難得一見的珍稀鳥類。除了種類繁多的鳥類，你還有機會在雙溪部落濕地保護區內看到凶猛的鹹水鱉。

### 植物園裏的免費音樂會

多年以來，新加坡交響樂團都會定期在各大植物園舉辦免費音樂會。有時，一些由學生組成的交響樂團也會在植物園裏免費為公眾演奏。你可以伴著悠揚的音樂聲，在植物園中度過一個完美的下午。

### 免費預知未來

新加坡的占蔔文化同樣獨特。你可以到位于新加坡小坡四馬路上的觀音堂佛祖廟進行一次免費的算命。走進觀音堂佛祖廟，抽上一簽後你就能從寺廟提供的小紙條上預知自己的未來。

### 踏上歸途前的短暫旅行

如果在登上歸國的班機前擁有足夠充裕的時間，你可以到新加坡樟宜國際機場的官方網站申請參加歷時 5 個小時的短途旅行。如果沒有充裕的時間，你也可以在新加坡樟宜國際機場的候機大廳內坐著按摩椅，看著電視。在漫長的旅途開始前享受著一段無人打擾的愜意時光。

### 體驗免費特素齋

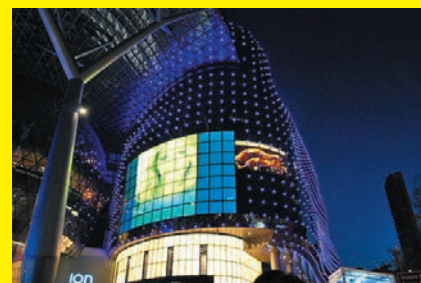
在佛教傳統中，寺院都會向貧窮的人提供免費餐食，新加坡的寺院也不例外。新加坡佛教居士林和光明山普覺寺每天都會分兩次向香客甚至是遊客提供免費素食。值得一提的是，這兩座佛寺的素齋十分豐盛，每頓飯都會有 8 道素齋供遊客選擇。

### 免費逛酒吧

即便是窮遊新加坡，你也有機會享受一次免費的酒吧狂歡。許多新加坡酒吧都有幾支長期駐唱的樂隊。即便是在周末的晚上，你都會被允許免費進入酒吧來享受這些駐唱樂隊帶來的美妙音樂。此外，如果你是一位女士，你還將有機會享受到酒吧提供的免費飲品。

### 免費的旅行指南

你也可以在新加坡的大街上隨便走走，感受一下這個國家的獨特魅力。在出行之前，你可以向一個名為“新加坡足迹”的公益組織尋求幫助。這個由新加坡大學生創辦的公益組織致力於為遊客制定周詳的旅行攻略，並為遊客提供免費的徒步導遊服務。在他們的幫助下，你可以在短時間內飽覽新



# 李光耀：我是一個自由主義者

新加坡前總理李光耀逝世牽動了全世界的目光。今天整合《李光耀論中國與世界》一書中內容，看看這位亞洲重要的領導人怎樣評價中國領導人，他希望你如何被後人銘記？

口述|李光耀

也許按照歐洲的標準，我是一個介于社會主義者和保守主義者之間的人。我會把自己描述為一個自由主義者。一方面，我倡導機會均等，努力讓每個人都有機會獲得最好的發展；另一方面，我還有一定的悲憫之心，希望失敗的人不會在困境中越陷越深……我想讓制度以最高的效率運作，但同時考慮到那些現狀不佳的人，因為他們的自然條件沒有提供給他們足夠多的資源，或者他們本身缺乏努力奮鬥的條件……我是名副其實的自由主義者，因為我不會拘泥于某一種關於治理世界、治理社會的理論。我是務實的，我願意直面問題，說：好吧，什麼才是最佳解決之道？怎樣才能為最多的人創造最大的幸福和福利？

我成長于三世同堂的家庭，這就不知不覺地使我推崇儒家思想，這種思想會潛移默化地滲透進你的大腦。儒家思想認為如果人人都爭做“君子”，那麼社會就能實現良性運轉。理想中的君子與紳士有些類似……這意味著不要做邪惡的事，努力做善事，孝順父母，忠于妻子，好好撫養孩子，善待朋友，這樣他就是忠于皇帝的好公民……儒家內在的哲學觀念認為如果想要一個社會實現良性運作，你就必須考慮到大部分人的利益，社會利益必須優先于個人利益。這是與美國文化的主要差別所在，因為美國文化是把個人利益放在首位。

新加坡能取得今天的成就不是偶然的。每一個有可能出錯的事情，我們都竭力避免，因此，我們才能實現今天的成功，才能擁有巨額儲備。因為如果我們沒有儲備，當我們遇到麻煩時，就一無所有了。我們有一個良性運作的制度，這個制度需要我們投入智慧和專業技能。新加坡的人才來自很多國家，他們從事金融服務業、製造業、旅遊業以及其他經濟活動。新加坡的模式是無法輕易複製的，我認為這是我做出的最大貢獻，也是最有價值的事情。

我的思想源自于我的性格……還有我的一些生活經歷。當你的整個世界轟然坍塌時，你就會遇到一系列不可預見的、出乎意料的情況。我的人生就是這樣。如果日本軍隊沒有在1942年發動侵略，大英帝國在東南亞的統治或許會再持續1000年，但事實上在1942年就終結了。我從來沒想過日本人會征服新加坡，把英國人趕出去，但

他們確實做到了，選用殘暴的方式對待我們，包括我本人也遭受過日本人的虐待……在毛澤東提出“槍杆子裏出政權”之前，我就深刻地知道了什麼是權力。日本人表明了這一點，英國人卻沒有。當時大英帝國快要走到盡頭，在技術、商業和知識領域都占有主導地位，已經沒有必要使用殘暴的武力了。他們只是在1868年動用印度的犯人勞工們在山上修建了這座巨大的政府辦公樓，以此統治人民……我從英國人那裏學到了如何治理國家、如何管理人民，也見識了日本是如何運用權力的。

自1973年以來，我學到了什麼呢？我學到了一些關於人類與人類社會的更加基本的、永恒的道理，學到了如何讓人類和人類社會實現更好的發展，學到了倒退和崩潰的風險是永遠存在的……我意識到了一個文明社會是何等脆弱……我還明白了個人成就的重要意義。在50多歲、將近60歲時，我意識到，同知識、道德和精神上的滿足相比，塵世的一切榮耀與成功都是轉瞬即逝的，一切感官上的愉悅和快樂都是短暫的……我不禁開始懷疑我所擁有的東西中有多少是先天決定的，又有多少是後天培養的。如果我沒有經歷過艱難抗爭的考驗，我會與現在的自己有所不同嗎？做出了一個個生死攸關的抉擇，經歷了一次次重大的危機，我的眼光、雄心和辨別輕重緩急的能力都發生了根本性變化，我相信這種變化將對我產生深遠的影響。也許所謂的“硬件”（即我的身體、精神和情緒）並沒有什麼變化，但我的“軟件”（也就是我對上帝、榮耀或金錢的看法）已經受到了人生閱歷的深刻影響。換句話說，無論“硬件”（由先天決定）多麼好，沒有“軟件”（靠後天培養），“硬件”也不會有多大的用武之地。

革命的環境造就的是鐵血、鐵腕的領導人，而和平的環境造就的是能許諾給人民舒適生活的領導人。

根據我對各國人民和領導人經驗主義式的觀察，我相信一個人的能力、癖好和性情中有70%~80%的成分都是由遺傳基因決定的，也就是說，你出生的那一天就已經被決定了70%。如果你原本就是有能力的人，那麼你就會成長為有能力的人；如果你原本就是行動緩慢的人，那麼你就會成長為行動緩慢的人。這些是注定的，什麼都改變不了……美國人的書本上說，人可以



通過培訓成長為領導人，我持反對意見，我認為領導才能是先天因素決定的。你可以把一個人教成經理人，但不能培養成領導人。他們必須有非凡的動力、非凡的才智和非凡的毅力以及敢于征服一切的意志力。

做領導人是難度很大的工作，尤其是做政治領導人，而做首席執行官或軍隊將領則是另外一回事，因為你不用費盡心思爭取那些對你說“不”的人。如果你是政治領導人，在你參與競選活動時，你的選民完全可以不聽你講話。當你的競選活動結束時，必須讓選民相信你給他們帶來某些好處，讓他們相信你能够做到，這樣他們才會投你的票。這需要一套完全不同的技能。只有當你擁有本能，對人民擁有天然的興趣並且希望為他們做一些讓他們能感覺到的實事，你才能培養出這些技能。如果你沒有這些天生的素質，只是希望成爲一個偉大的領導人，那麼還是試試其他職業吧。

40年間，我一直在努力遴選合適的人才擔任重要職務……我見過很多制

度，同很多首席執行官交談過……我斷定在所有制度中，荷蘭皇家殼牌集團的制度是最好的。殼牌的人才評估系統把人的特質歸結爲三種：強大的分析能力，合理把握事實的能力，以及善于總結原則並關注基本事實的能力。

如果你不希望出現長期的無政府狀態和混亂狀態，就必須建立一個能夠實現自我延續的權力架構。人應該是平等的，但從來都沒平等過。有的人能做得多一點兒，有的人做出更大的貢獻。我們如何才能預料到這些呢？爲什麼我們不能呢？問題就在于，人類無法評估所謂的“性格”……很多非常聰慧的人都沒有爲自己的同胞做出貢獻，這令人很驚訝。正是這種無法確定的、無法衡量的品質，即性格，再加上你的心智能力、知識以及紀律構成了領導力……在完善的社會中，遴選領導人的範圍非常廣，他們都上過大學，如果一個人系統地接受過某個學科的訓練，了解所有基本的準則，了解歷史與人類經驗，然後擔任領導人，那就更好了。

自古美人如名將，不許人間見白頭。在NBA這樣一個遵循弱肉強食叢林法則的江湖，前浪似乎注定被後浪拍在沙灘上，但其實真正打敗他們的不是對手，而是敗給時間流逝中再也找不回的自己。

納什如此，科比如此，湖人也如此，只是納什要先走一步了，他正式宣布終結19年職業生涯，完成退役的落幕。這位已經四十不惑的聯盟現役第一老將，因為背傷反復困擾早已宣告賽季報銷，這也意味著他職業生涯的最後一季再也沒有最後一擊，留給他的只剩下退役一條路。

回眸納什轉投天使城洛杉磯的2012年，湖人在科比強勢逼宮壓力下，庫普切克大手筆運作為湖人集齊科比、霍華德、納什與加索爾的恐怖四巨頭組合，劍指總冠軍之心路人皆知。美國媒體甚至大肆暢想，湖人已經集齊7顆龍珠，有納什掌舵，有科比領袖，有魔獸壓陣，有家嫂輔助，還有德安東尼8秒跑轟的精髓，湖人完全可以重現“SHOWTIME”時代的輝煌。

然而，離開鳳凰城神奇醫療組的納什，湖人生涯兩個賽季僅僅只出戰65場比賽。納什敗給了傷病，但傷病的誘因又何嘗不是時間釀下的苦酒，職業生涯18年積累的傷病隱患，老胳膊老腿老骨架要罷工了。納什未能與恩師德安東尼在湖人重現太陽時期的跑轟籃球，也讓他與湖人以為絕配的幻想徹底落空。

納什與科比，同穿一色戰袍，同處一支球隊，如此景象既不是2K籃球遊戲，也不是NBA全明星賽，而是真真正正的湖人後場配置。會幾何時，這兩位96黃金一代的傑出代表，他們縱橫馳騁的巔峰時刻是如何光芒萬丈，又是如何令人期待他們的聯手，等到真正牽手的那一刻，其實並沒有那麼和睦。

納什是公認的傳球大師，科比是不爭的砍分狂人，一傳一攻的搭配，豈非天作之合？奈何納什與科比並未攜手成為黃金雙槍，反而媒體口中的“和睦”漸漸演繹出嫌隙，尤其納什會表態跟科比比肩戰鬥時球總在科比手上，無球的納什也就只能無求，因為科比才是洛杉磯的老大。納什與科比其實也惺惺相惜，畢竟都是絕對老兵，畢竟都處在湖人低谷，畢竟都飽受傷病困擾，畢竟攜手作戰機會不再。

誰是納什接班人？這個問題沒有定論，目前最受推崇的也僅僅只是已經轉投熱火的德拉季奇，江湖人送外號“小納什”，卻並未得到納什本尊首肯。當然這不重要，對於湖人而言，引進林書豪這樣一位實力與爭議兼具的角色球員，某種程度還是寄望於納什充當他的導師，引領“林瘋狂2.0”到來，然而賽季行將結束林書豪表現差強人意。最壞打算呢？林書豪是合同最後一年，不行也就湊合這一季，到時走人就是。

# 納什退役

## 再見像風一樣的男人

“我像風一樣自由，就像你的溫柔無法挽留。你推開我伸出的雙手，你走吧，最好別回頭。無盡的漂流，自由的渴求，所有滄桑，獨自承受……”

史蒂夫·納什，永遠的風之子，在一個不期然的日子，正式公布他的退役宣言，沒有太多的華麗辭藻，有的僅是他對十九載NBA生涯的喜怒哀樂，以及感恩不舍，就像一會垂髫老者，告別最心愛的伴侶，那份感情質樸而偉大。

夕陽武士的傳說就這樣破滅，納什最後一站的追夢之旅在天使之城洛杉磯，但那裏並未留下太多美好的回憶，只是悲情最後的無奈注腳。“四大天王”在洛城並非是一樁美事，曾經OK時代輔以馬龍和佩頓的豪華配置，不敵拼命軍團底特律活塞，之後科比、納什、加索爾與霍華德的四重奏，更是僅留下首輪遊刺光頭的厄運。

最後的總冠軍希望湮滅，納什再也別無所求。傷病猛於虎，告別太陽的神奇醫療組，納什的湖人歲月有的僅是三年65場的卑微縮影，從左腿胫骨骨折到腳筋背部神經痛等，再到因為背傷復發早早賽季報銷，老胳膊老腿已經強行罷工，納什順應自然規律，退出這片已經屬於年輕人的舞台，因為而今奔跑的名字是庫裏、威少、歐文等新一代控衛，屬於“老油子”的時代正夕陽西下。

不是鬥志不挽留，而是時光在召喚，作為NBA現役最老的球員，納什已經跑不動了，那曾經自由馳騁的日子再也回不到他的腳下，唯有記憶永存。納什自然是恨過，無冕之王的悲情最是無奈，一如同為96黃金一代的艾弗森，作為該屆僅次於科比的偉大的兩位球員，他們的職業生涯榮光並不遜色於飛俠，唯宿命難破，終歸輸給命運，卻贏得全世界。答案艾弗森

的巔峰宣言在2001年總決賽之巔，而納什並未有如此璀璨一幕，卻在鳳凰城譜寫最華彩的跑轟篇章。

猶記得最輝煌最瘋狂的2007年季後賽，太陽擁有華麗的“MSN”組合，場邊站著跑轟教頭德安東尼，那是一個最接近奧布萊恩杯的年頭，那是最肆意狂歡的一個砍分轟炸賽季，跑轟的太陽要向世人證明不是只有防守才能得天下，進攻也是贏球的硬道理。

然而一個不期然的小風波卷起彌天大霧，困殺這只幾欲騰空的鳳凰，這一切的主導者如今已經告老歸田，那是一個叫羅伯特·霍裏最終手握比喬丹還多一枚總冠軍戒指的混不吝老兵油子，他這一次蓄意的惡意犯規把太陽最好的年代葬送進了記憶的冰河時代。我們有理由相信那一場禁賽風波如果沒有發生，最終鹿死誰手猶未可知，而一旦太陽殺進總決賽，東部的騎士只有被灼燒殆盡的份。

而今物是人非事休休，馬裏昂在達拉斯一圓冠軍夢後，如今已經輾轉到克利夫蘭成為詹姆士的馬仔；德安東尼在大蘋果城紐約玩轉記載，複又在天使城洛杉磯失業；小霸王小斯衝動的那股野蠻霸勁已經褪去，尼克斯和小牛的他都淪為板凳球員；希爾更是先納什一步退役，老夥計腳步夠快的；納什也拍馬趕到，他的退役算是將太陽跑轟最後的記憶徹底塵封，再也不會有令人心馳神往的“德式納什跑轟”，因為記憶永遠獨一份。

不願細數納什的累累碩果成就，對於一位退役的無冕之王巨星，那些早已風輕雲淡，因為他已經放下了，我們何苦再幫他擡起，拿得起放得下才是真漢子。當他做出“退役”這一決定，尤其是在賽季報銷噩耗傳出距今已長達將半年時光，納什並非沒有

努力，也並非不曾嘗試，不老靈魂對於巔峰一戰的渴求，他還希望站在總決賽的最高殿堂，但他的身體不允許，他96一代最後的老夥計科比也倒下了，屬於他們的年輪早已滾過滾滾紅塵，是時候將舞台讓給年輕人，而他們僅需要揮一揮手，作別過往雲煙。

贏家，終歸是大同小異；輸家，概莫各有各的不幸，簡單的勝負論即此。納什是輸家嗎？是也不是，至少他贏得了一片自由奔跑的天空，還有無數將他的身影鏤刻在記憶的可愛球迷，祝福才是對他最好的告別，一如加拿大總理哈珀，“從沒有任何一位加拿大籃球運動員，比納什更傑出。祝賀史蒂夫，他擁有一個不可思議的職業生涯。”

永遠的風之子，帶給我們一段刻骨銘心的記憶，那是愛，那是恨，那是青春，那是淚水，那是成長，那是曆練，那是……所有美好記憶，如今畫上句點。

我們不禁要問，納什的未來會如何？“我極有可能再也不會打籃球了，這有點苦樂參半。我已經開始想念這項比賽，但與此同時，也很期待學者做點其他的事情。這封信是寫給曾關注過我籃球生涯的任何人，當然，這封信也是寫給那些不知道未來如何以及該如何去做的孩子們的。當我回憶起我的籃球生涯，我情不自禁就想起了那個拿著籃球並愛上它的孩子。”納什在退役長文《籃球後的生活》如是寫道。

勵志、傳奇、悲情、偉大等等不一而同，太多的注腳我們可以給納什安上，但他自己的回憶僅有一個“愛”字，重回那個拿著籃球並愛上它的孩子。

那些年，我們一起追的納什，再見



# 互聯網+

## 最終+的 還是人

自從互聯網誕生的那一刻開始，就預示著互聯網能夠改變一切。互聯網在軍用局域網階段的時候，人們肯定沒想過互聯網發展到最後會是萬物互聯的狀態。估計前人們也沒想過當時的局域網發展到城域網、廣域網之後，迅速以一種幾何的速度蔓延至全球。大概也不會想到互聯網發展了幾十年以後，恰恰是他們看不上的中國借助互聯網以各種創新的商業模式實現了經濟快速飛躍，前十的互聯網公司中國占四席。應該更沒想到在2015年，中國政府會提出“互聯網+”這個概念並定為發展戰略。

“互聯網+”即是一個發展戰略級的概念，又像是生態學上的發展規律或者總綱。前者用于指導當前全行業的升級與轉型，後者則以此來定義互聯網的發展規律，是對互聯網發展的一個總結，也是對全部基于互聯網發展各行業的概括。而無論人們“互聯網+”有什麼樣的解讀，最終“互聯網+”要解決的是服務于人，因為“互聯網+”要解決的是倒逼傳統行業轉型升級的問題，全行業升級的主要目的則是為人類的生存發展創造更好的環境。從這個角度上，“互聯網+”最終+的是人。



### “互聯網+”伴隨互聯網而生

凡是能改變人類生活習慣的，都將會帶給人們足夠大的進步，火是這樣，四大發明是這樣，蒸汽機是這樣，電是這樣，互聯網更是這樣。如果說前幾者讓人類從原始形態走向現代文明，互聯網則是把現代人類帶進浩瀚無際的高科技文明。互聯網正在高速融入千家萬戶，當人們做一道菜或者有點兒小疾病都要到網上查一查的時候，說明互聯網已經成為影響大眾生活的一種習慣。

無處不在意味著足夠大的商機，互聯網首先改變人們的生活習慣，接下來就是各種商業模式創造各種各樣的基于互聯網的公司。有的是線下模式搬到線上的轉變模式，還有的是純互聯網模式，但無疑這些公司都是借助互聯網來實現其公司的運營及盈利。如果細看，就會發現所有的互聯網公司都有傳統企業商業模式的縮影，都是一種類“互聯網+傳統行業”的痕迹在裏面。譬如，互聯網+新聞形成門戶網站，互聯網+銀行產生支付寶及余額寶，互聯網+生活服務造就58同城及趕集網，互聯網+醫療出現移動醫療。

還有更多的行業這裏不再列舉，這些例子足以表明“互聯網+”一直是整個互聯網行業的常態，這種常態在移動互聯網興起以後變的更為清晰，美甲O2O、美發O2O及家政O2O等一大波傳統手工業憑借微信及自搭的APP成長起來，“互聯網+”成為這些創業型公司的顯著標籤。

### “互聯網+”最終+的還是人

物聯網表面是萬物互聯，其實它是大數據、互聯網、智能硬件、可穿戴、智能制造的合體。智能硬件能解決什麼？一個簡單的例子，北京的家用電表基本實現了智能，沒用電費的情況下通過網絡充電費，不出十分鐘就能完成並顯示到電表上，足不出戶就能完成充電。看似非常小的一個進步，卻改變了幾十年的交電費習慣。

問題就在于，大中型城市現在已經實現了，三、四線城市還沒有實現或者剛剛開始，等到縣鄉地區也實現家家智能電表，這是一個非常大的市場，僅僅是設備、施工、維護、服務這些就能創造成千上萬的就業職位及上億的財富。這只是用電市場的一個小點，電力產業更不用說，其他行業也可以此類推。但是這中間，若是沒有互聯網就無法實現簡單的充電，這是一個互聯網+電力公司的典型應用場景案例。

也就是說，互聯網+不只是改造傳統行業那麼簡單，主要還是因為它已經與大眾生活息息相關，只不過以前的表現是隱形的。譬如智能電表是國家一直在推動的“智慧城市”計劃的產物，也可以歸到智能家電的範疇，大眾一般不清楚，也不需要搞清楚，只要能便捷的享受互聯網+電力系統帶來的智能電表的可以了。這個例子，可以看作是互聯網+電力公司，同時也可以看作是“互聯網+行業”，更是“互聯網+城市”，而無論互聯網+什麼，最終互聯網+的還是人，是以互聯網+各領域服務人人類為最終目標的。

### 互聯網+人，+物，+物物

2015領袖峰會上楊元慶總結了互聯網應用的三個階段，即“人人互聯網、物物互聯網和業業互聯網。”這個總結很形象，但後兩者缺少人的屬性在裏面。沒有了人類的主導，未來的互聯網同樣沒有價值，因為互聯網本身就是為人類服務的，即便到了“機器人遍地、人類大腦都嵌入芯片、壽命可達到1000歲”的幾個世紀以後。將來萬事萬物互聯，物與物的連接再智能，仍舊離不開人類的設計，人類大腦的使用領域也會不斷提升，人始終會是互聯網衍生的各種形態的主導。

說的有些遠了，對於“互聯網+”而言，從人的角度上看“互聯網+”要加什麼？首先，“互聯網+人”改變人類的生活習慣，提供更好的生活服務；其次，“互聯網+物”，讓人們通過互聯網來控制萬物，甚至是動植物的生長過程。至于“互聯網+”的“物+物”，人類將會以更高級的生命意識出現在這個生態中，以至于整個生態看不到人類的影子，就如電影《超體》中大腦100%應用以後，人類的生命已經不用通過生物體而存在一樣，每個人都成為神一樣的存在。

今天說的這些，有些過於抽象化與未來化。不過“互聯網+”真正實施以後，最終要實現的確實就是不斷的改變人們的生存環境。而在改變的過程中，各種商業模式、新的生產裝備以及新的職業也讓人們不斷的升級。

各種行業無論通過什麼途徑實現“互聯網+”的轉型升級，最終人們就像使用智能電表充電一樣解決各行業的問題，“互聯網+”即物有所值。



# PC時代落幕

## 桌面正在消失

明，數字遊戲作為需要基於硬件平台與操作方式的體驗產品，其目前從PC終端面向移動終端設備的轉型，正透露出PC時代的末路已經正在走向終結。

### PC桌面消失，移動終端取勝未來

在新型的移動互聯網時代，更便利的操作方式和承載平台，已經預示了傳統PC時代的陌路和死亡，一些既有的傳統業務和模式，在新興的移動互聯網時代不僅可以得到良好的繼承和過度，而且也能在這個時代裏取得更好成績。UC副總裁林永頌甚至更指出，2015年國內移動遊戲產業的市場規模有望超過400億，因此他希望未來CP可以通過九遊開放平台自己決定產品和運營節奏，並利用九遊提供的各種資源或服務模塊自主實現。

其他領域裏，微信的廣告正在試水，O2O的大潮正在印證資本價值……當越來越多傳統領域裏墨守成規的產品及模式，逐漸在移動端找到生根發芽的契機的時候，PC時代的消亡就已經成了時間問題。這就像之前的遊戲玩家喜歡在17吋的顯示屏幕上對戰，但是今天他們卻可以在地鐵裏通過手機PK，這種變化，就是一種平台遷移的變化。

無獨有偶，微軟也正式宣布下一代的操作系統Windows 10將免費發布，並且將採取三位一體的平台化戰略。對於微軟來說，捨棄一代操作系統的巨額收入換取平台和用戶的統一入口，這正是它所期望的也並且是對它的戰略所最有利的事情。因為固守以往的操作系統桌面，在目前的時代裏已經不是一個聰明之舉。

### PC變遷，引發信息新革命

在過去二十余年的發展過程中，互聯網雖然在產品、媒介傳播和商業模式等方面有著千差萬別的特征，但這些不斷變化和發展的產品、服務及模式，無一不以互聯網+桌面終端的方式而存在。這個階段的顯著特征在於，以微軟公司為代表的Windows平台住在了一切，而其他各行各領域的細分產業，也得以在這個軟件終端平台上得到有序的發展。

然而進入到新的世紀之後，信息技術的交互和發展發生了翻天覆地的變化，所有的信息傳播均不再以桌面終端為運行依據。隨著iOS、Android等智能手機平台的崛起，基於可移動的硬件終端和移動操作系統平台，繼而構建成了新的信息矩陣，這種形態有個書面名字，叫移動互聯網。

移動互聯網和PC互聯網是有著本質區別的，最顯著的特點在於其提升了用戶的互聯網及信息交互方式。在這個移動互聯網時代興起的產品如微信等產品，便以其天生的生態鏈方式完成了對QQ和其他IM工具的顛覆，而在遊戲方面，開文提到的九遊平台也是其中典型，這個當前最大的手遊運營平台的興起，也完全賴移動互聯網而生。

通俗的來說，移動互聯網信息潮流和技術實現，為PC互聯網向移動互聯網的傳承和過度提供了良好的基礎條件，這種基於現實和客觀世界催生的變革趨勢，正是當前不可阻擋的時代潮流。微信顛覆QQ、手遊取代端遊、電商

取代實體店……這些新型的技術變化和時代變革，正是這場新革命爆發的節奏。

### PC向移動互聯網變遷的影響

從九遊公布的數據信息來看，UC遊戲在去年一年時間裏給合作夥伴的分成超過9億人民幣，並且保持了國內第一大Android網遊聯運平台的位置。而在其他領域，360手機衛士的用戶已經超過6億，而微信用戶數更是達到8億規模，UC手機瀏覽器日活躍用戶數也已突破1億規模……在互聯網時代，計算的單位用億來計算是再正常不過的事情。

這些動輒過億的互聯網產品所具備的市場及用戶數，對於普通消費者的線下生活影響是巨大的。在今天的市場上，微信更改了通訊局面，電商抹殺了傳統零售，這種趨勢在持續和深入的垂直發展領域裏，其帶來的變革力道還將會上升到巨大的台階。比如在過去的一年時間裏，多款遊戲產品就曾在九遊平台上取得高額成績。

智能手機、平板電腦催生的這種影響，使得更多的垂直領域和細化行業逐漸被興起，在基於更便利的終端設備面前，越來越便利的終端產品可以讓在線教育、電商交易、數字娛樂等方式變得更加便利和通達。這種情況的影響結果，便是大多PC時代的產物走向消亡，而新型的移動終端產品迎來鼎盛時期。

九遊發布的數據信息已經表

近日，九遊在北京召開其年度戰略會議並公布其經營數據。根據透露的數據信息來看，其中UC遊戲業務在收入上平均每年保持著2倍以上的增長，並且未來還將在增長幅度方面實現更大跨度的距離。對此數據信息，一位在場的媒體記者更是直言，手遊平台近年的增勢很猛，而端遊平台卻已經越來越不見聲音，其中較為顯著的一個特征便是過去如雷貫耳的幾家端遊公司，如今都已經近乎銷聲匿迹。

事實上也確實如此。

在移動互聯網潮流競相成為不可阻擋趨勢的情況下，通訊、電商、資訊、服務等互聯網產品在先後從PC時代過度到移動互聯網時代之後，遊戲娛樂也終究成為了移動互聯網的同行者。這種變化和結果雖然是一種時代的進步，但在這種變化大行之時，卻也不免讓人遺憾地感覺到PC的桌面時代正在成為歷史，並且其速度正在加劇。





美版《甄嬛傳》面目全非 評分超低



美版《甄嬛傳》近日在美國付費網站Netflix上線，中國觀眾對這件事兒比老美還上心，盼著“嬛嬛”代表國劇在大洋彼岸揚我國威了。熟料該劇剛一上線，2.3分的超低打分就像一瓢冷水兜頭澆下。是老美不能欣賞我“情迷後宮欲望巔峰大戲”嗎？但76集的原版《甄嬛傳》曾在美國走俏又怎麼解釋？

記者多方調查發現，還真不是兩國觀眾欣賞品位的差異，被精編成6集、每集90分鐘的美版《甄嬛傳》跟咱們在國內看的壓根兒不是一回事兒——節奏過快，劇情跳脫，翻譯粗暴，甄嬛如武則天附體，變成了“以女子之身對抗大清帝國的一個不屈的靈魂”，所以，這是改編成《一代女皇·甄嬛》的節奏嗎？

劇情壓縮 嬛嬛變女皇，四郎打醬油

如果說美國觀眾無法理解欣賞中國宮廷劇，我們可以用《甄嬛傳》點擊量常年穩居亞洲劇網站Aldrama.com前三位的事實將之駁倒；在亞馬遜網站上，一套售價120.99美元(約合人民幣753元)的《甄嬛傳》全集DVD不乏有人問津，還有買家評論，稱贊故事精彩、服裝精美。

劇集確定被引進美國後，導演鄭曉龍找回主演孫俪加拍了甄嬛的老年片段，又經Netflix聘請專業團隊針對“美國觀眾”口味進行了重新剪輯。最終，76集變6集，每集45分鐘變90分鐘，節奏變快、故事變短。

據看過的網友們說，美版《甄嬛傳》6集大概是這麼分配情節的：甄嬛鬥華妃用了將近三集，鬥皇后大概用了兩集，“KO”(終結)終極大BOSS皇上只用了不到兩集。皇上的戲份跌至跟果郡王差不多，這一點並不意外，比起嬛嬛和皇上的政治婚姻，甄嬛和果郡王的愛情絕唱更符合美劇觀眾的審美偏好。

令人意外的是，甄嬛在中國版中是一個逆襲成功、但內心已千瘡百孔的人物；到了美國版，她被拔高塑造成一個“對抗整個大清帝國的女人”、“紫禁城一個永遠不屈的靈魂”，霸氣堪稱“清朝武則天”！

人物簡化 華妃不可愛，甄嬛不可敬

一名網友表示看完後最大的感覺是“脈絡清晰，但缺少鋪排”。比如華妃，只突出其恃寵而驕，沒看到她對皇上的愛，可愛又可恨的性格特點全然不見，只成了一個單純的反派。至於甄嬛，“這部劇是說一個不諳世事的小姑娘如何成長成為一代太後。每件事都會對人物的性格有所改變，減去了許多事，也就減去了一個成長的過程，比如說怎麼收服浣碧，怎麼收服端妃和敬妃，怎麼讓身邊人對她死心塌地的，還有過程中她自己心態的變化，all gone。”

總的來說，美版刪減太多，劇情太快，很多對塑造人物形象很有幫助的細節都被抹去了，最後就只剩一個簡單的《一代女皇·甄嬛》的登基故事。結局還不忘為嬛嬛洗白：“Because it was my only way forward.(因為一路走來我別無選擇)”

翻譯粗暴 嬪妃改頭銜，變身“服務員”

被中國網友吐槽最多的還數翻譯。老美們確實被滿“貴妃”、“貴嫻”、“貴人”、“常在”們給搞暈了，於是簡單粗暴地翻譯為First attendant和Lady(注：二者皆可作為對高級餐廳服務員的

稱呼)，網友吐槽：“這還不如always here(常在)、so expensive(貴人)呢！”

另外，華妃英文名為“Consort Hua”(配偶華)，霸氣全無。果郡王被翻譯成“Duke Guo”(果公爵)，一秒穿越到英國中世紀小說。

原劇中皇上描述甄嬛名字的來曆，“嬛嬛一窈楚宮腰”，可謂一語雙關。美版就簡單地翻譯成“The slim waist of the concubines of the Chu palace(楚宮妃子纖細的腰)”。甄嬛的初戀溫太醫向其訴衷情，說的是“A jade vessel is the symbol of a pure heart(一個玉的容器象征著一顆純淨的心)”。中國觀眾一定想不到這是指“一片冰心在玉壺”。

還有那句“賤人就是矯情”，中國網友已經幫老美翻譯為“Bitch is so bitch”，結果根據大洋彼岸的情報，華妃的這句經典台詞被“一剪沒”！

此外，華妃賞給下人的“一丈紅”被神翻譯為“Scarlet Red(罪孽深重的紅)”；皇后的名言“臣妾做不到”變成了“I truly cannot bear it(我真的承受不了)”；為美版加拍的老年甄嬛則有一句驚悚的獨白：“In those years ,Consort Hua wished she could feed her enemies to the fish.(那些年，配偶華想著能把所有的敵人都扔去餵魚。)”氣勢直逼黑社會！最不能忍的還有對龍鳳胎的翻譯——“a dragon and a phoenix of good fortune(一對好運的龍和鳳)”，這都哪跟哪兒啊！





# 赴韓整形 到底有多“黑”？

隨著韓劇風靡，靚麗的女主成為了不少女人的嚮往，不少人因此把美麗寄托在刀口上，奔赴韓國“朝聖”。去年中國赴韓做整形手術的有5.6萬人，數年之間激增70倍！

隨之繁榮的首爾江南地區誕生出整容一條街，中介產業更是應運而生。然而，整容失敗的惡果並不是誰都承受得起。衛計委主管的中國整形美容協會表示，赴韓整容糾紛以每年10%至15%的比例在增加。而跨國的維權之路更是漫漫。

## 赴韓整形失敗抱團維權無果

“韓國首爾警察局，他們拿著那麼厚一沓的投訴資料……”靳魏坤比劃著哭訴，“給我們講，姑娘你回去吧，這麼多投訴資料全是你們中國整形失敗的，這麼多投訴資料裏只有幾個人能維護到權益，那都是臉爛成了窟窿才能拿到賠償。”

靳魏坤是一名影視演員，今年28歲。2014年1月被韓國某整形秀節目選中為打造案例，承諾幫她免費整形。而當她滿心歡喜地奔赴韓國時，並沒想到設想中的白天鵝之旅，卻讓她淪為了“醜小鴨”。靳魏坤回憶，其時在三天內接受兩次全麻，共實施了胸部修復、雙眼皮、開眼角、隆鼻、顴弓降低、下頷角切除及下頷後移術等7項手術。然而術後，她發現自己左右兩邊臉不對稱，顴骨一高一低，鼻子歪斜，連原本自己最滿意的下巴被醫生後縮了。

與另外兩位整形失敗者陳怡麗、宓圓圓一起，三人在去年11月於廣州一起講述她們赴韓整形及維權的遭遇，之後輾轉多地繼續她們的維權之路。

因相似的經歷而在網上結識，在去年6月份，十多名中國人遠赴韓國首爾“整形一條街”，堪稱中國赴韓整形顧客第一次大規模的維權行爲，當中的她們來自浙江、山西和北京等不同省市。當然，這次大規模維權行動與大多數此前發生的維權一樣，無果而終。

## 赴韓整形人數激增70倍

韓國保健福祉部去年10月15日向國會保健福祉委員會所屬議員南尹仁順提交的一份資料顯示，2013年赴韓尋訪整形外科的外國人有2.4萬名，其中中國人的人數最多，達1.6萬名，占比高達67.6%。而根據中國整形美容協會數據，2014年該人數達到5.6萬人。

對應的是，2009年尋訪韓國整形

外科的中國人只有791名，但短短5年時間增至70倍以上。

江南是開發了不到30年的首爾的一個新區，有“富人區”之稱。鳥叔的《江南STYLE》就是說的這裏的故事。上文提到的“整形一條街”，就是位於江南區的狎鷗亭洞。這條以狎鷗亭洞十字路口為中心，東至清潭十字路口、西至新社十字路口，方圓僅數公裏範圍內，集聚了千余家整形醫院。

隨著名氣的上升，大量外國整形客紛紛到狎鷗亭洞來做整形，很多醫院一半以上的收入都來自外國整形客。數據顯示，整形外科平均每家醫院的收入從2012年的4.2億韓元增至2013年的4.9億韓元，增幅達16.7%。在中國掀起的韓流風暴吸引大批中國遊客赴韓整形，這也是韓國整形領域收入激增的最主要原因。

## 專業醫生供不應求僅一成註冊

在繁華的背後，也催生出亂象。據中國之聲報道，不少整形醫院醫生人手絕對不足，甚至一些剛畢業不久、沒有臨床經驗的人也被招聘去，經短期的培訓之後便投入手術。一位在整形醫院幹了一年便辭了職的年輕醫生說：“在我的眼裏，那裏簡直不是醫院，而是一個整形工廠。每天從早到晚一直都是在手術之中。”這位醫生說，他一天最多做過15起整形手術。醫院還要求醫生彙報每起手術所用的時間，要求雙眼皮不得超過30分鐘，隆鼻不得超過2小時。

中國著名整形外科專家李青峰教授曾接受媒體採訪介紹，整形外科醫生國際上通常需要經過7年左右培訓（4年外科3年整形專科），才能上崗，再經過3-5年實踐，才能說有所經驗。他提出疑問：“韓國也有比較權威的整形醫生，但每天那麼多中國人去手術，大家自己可以想一想，有多少人能得到權威專家的治療？”

究竟有多少權威專家？南方醫科大學珠江醫院整形美容激光中心主任

柳大烈來往於中韓整形界，他介紹韓國的整形醫生分為兩類：一類是專門醫學會，是註冊的有資質的醫生，大約有1500人；另一類是非專門醫學會，約數千人。與此同時，韓國挂牌的整型醫院、醫師約有15000人，這意味著高達90%的韓國整形醫師不是專業醫生。而央視也曾報道，整形一條街上提供服務的醫生，80%都不是整形外科出身。

## 中介繁榮催生黑色產業鏈

赴韓整形有兩大途徑：一是自己查詢到醫院的信息，直接到韓國接受整形手術；另一種是通過中介公司聯系醫院、辦理手續。而後者催生出發達的中介產業，韓國電視台KBS指出，在首爾市江南地區的整形一條街上，中文招牌的“整形外科”隨處可見，因此面向中國遊客推銷整形旅遊的中介公司也應運而生，謀取暴利的宰客行爲大大損害了韓國整形業的形象。

在中介公司整形旅行價目表中，眼部的整形手術費是500萬韓元（約合人民幣2.8萬元），鼻部700萬韓元（約合人民幣3.9萬元人民幣），正顎7500萬韓元（約合41萬元人民幣）。而對應的實際價格，是120萬、300萬和2500萬韓元，差價最高達到了5倍。“這是因爲，這是給整形醫院和顧客牽線搭橋的非法中介，從中抽取了過高的費用。”KBS評論道。

而一批以翻譯身份出現的中國人，也充當了韓國整形行業的個體中介。廣東的陳怡麗從事韓國服裝外貿生意，在韓國批發衣服期間，曾經聘請過一名高姓女子當翻譯。陳怡麗在該名翻譯的介紹下，來到了韓國一家整形醫院，還稱如果不是有熟人介紹，一般人來醫院都是不接受的。

手術並不成功，4年來她多次往返韓國進行修復，前後花費60余萬。但陳怡麗和醫院協商索取賠償始終無果，當找到整形醫院要求退款時，醫院卻推說要她去高姓翻譯，醫院方面稱翻譯拿了大量回扣。

## 跨國維權難難難

有消息指，韓國消費者院接收的整形手術受害的商談件數和五年前相比增加了3倍超過了4800件。連整形手術在內，通過法院訴訟進行的醫療紛爭案件在10年間增長了兩倍去年達到了1100件。但是得到賠償的患者不過才30%。路透社也指出，2013年關於整形手術問題以及冒牌醫生的正式投訴較一年前翻了一番。

維權難，海外維權更難。這在6月份的那次中國維權者身上就可以體現，韓國法律允許一名自然人示威，但這些整形示威者多次遭到醫院報警，被帶到警察局接受調查。宓圓圓前往韓國相關醫院討說法，協商無果後，她拉起橫幅，連續1個月去該醫院門口示威，但是醫院的保安出言相罵，拿方便面潑她。

維權之路上還存在不少限制因素。中國遊客去韓國，一般是旅遊簽證，逗留時間最多爲半月。因此，回國時候手術部位還是腫的，看不到效果。而慢慢恢復後，發現不滿意了，也很難去韓國返工。因此，這些人選擇了讓國內的整形美容醫院“收拾殘局”。

中國醫師協會美容與整形醫師分會會長高建華認爲，單身赴韓美容，身處異國與韓國醫護人員溝通困難，容易因言語問題導致信息不對稱。同樣的原因，過程中很多人是被中介拖著去整形，至於醫院名稱、地址，一概不知。而跨國維權，交通、住宿等，無一不是高昂的成本。以上無一不阻礙著維權之路。

越來越多的整形者因爲費用、整形效果與韓國醫院發生了糾紛。2013年7月，中國駐韓國大使館發出了“赴韓整形警示”，提醒中國消費者謹慎選擇醫院、簽訂合規合同，切勿以過激行爲維權。此前在2010年、2011年，駐韓使館也發布過類似提示。韓國觀光公社正積極開展向外國遊客公開整形價格的工作，以便準確獲取價格信息。與此同時，爲了打擊欺客行爲，韓國政府還考慮在機場或酒店安排更多醫療諮詢人員。



# 你的健康 “汗”先知

我們為什麼會出汗？出汗是我們身體“自我冷卻”的天然方式：為了讓身體保持在正常的37攝氏度左右，我們需要通過出汗的方式釋放掉體內多餘的熱量。進入夏季，氣溫升高，人體陽氣浮在體表，皮膚汗孔開放，就會通過出汗的方式把代謝垃圾排出體外。養生專家提醒：春夏季我們應順應自然的節奏適當出汗，而不該太久呆在空調環境中。

## 主動出汗，對健康更有利！

人體的出汗方式分主動與被動兩種。被動出汗是由于外界溫度升高引發出汗，主動出汗指人體在運動後的出汗，是人體進行的一種主動調節。出汗後我們不僅會有神清氣爽的感覺，而且出汗對健康來說有不少好處呢。

**排毒：**人體每天都會分泌大量的代謝物質，各種毒素也隨之產生，運動後人體體溫升高，毛孔便會自動打開，身體內的毒素便會通過汗液而排出。

**減肥：**在眾多減肥方法中，運動無疑是最有效的。因為當人體進行運動並達到一定強度時，脂肪便會燃燒轉化成

熱量，通過汗液排出體外。

**控制血壓：**運動、出汗可以擴張毛細血管，加速血液循環，增加血管壁彈性，達到降低血壓的目的。

中醫提倡的“運動”其實更強調的是“運”。因為“運”和“動”是不同的，“動”是身體四肢的移動，而“運”是人體臟腑氣血運行的轉化。“運”的過程裏身體微微出汗，是氣血較之以往更暢通、代謝水平更高的表現。傳統的太極拳、站樁、打坐包括瑜伽等方式其實都是“運”的表現形式。讓身體微微出汗，既鍛煉了臟腑，又暢通了氣血。出汗不但應順應四季節律，更該參照個體的主觀感受，絕非出汗越多越健康。

## 你健康嗎？“汗”先知！

中醫認為，汗是津液的代謝產物，血汗同源，出汗的狀況反映著我們體內臟腑狀態和氣血水平。雖然不能僅憑出汗來辨別疾病，但結合出汗時人的其他症狀來綜合判斷，對我們的健康有一定的提示意義。

1、額頭出汗 如果額頭常常出很多汗，中醫認為可能是肝陽上亢引起的，建議去醫院檢查一下甲狀腺激素分泌是否正常，甲亢會導致額頭出汗。平時盡量保持心境平和，少生氣，要保證充足的睡眠，否則容易導致陰虛、肝陽上亢。也可以試試每天喝點兒養肝的枸杞茶。

2、鼻子出汗 如果平時鼻子總出汗，西醫認為與免疫力低下有關，中醫認為鼻子愛出汗可能是肺氣不足，需要

調理補氣。可每天用雙手敲打雙腿，並按壓雙腿的左右兩側，因為這是人體肺經分布的部位，通過敲打刺激，可起到調理肺經的作用。

3、頸部出汗 頸部汗腺分布稀少，頸部出汗大多與全身內分泌失調有關。除了去醫院接受身體激素水平的檢查，平時還要注意做到以下幾點：養成良好的飲食習慣，多吃新鮮果蔬，多喝水，補充身體所需的水分；同時多參加各種運動鍛煉，增強體質；保證休息，避免經常熬夜和過度疲勞；尤其是要保持精神愉快，以免不良情緒影響到我們的內分泌系統。

4、胸口出汗 如果胸口常出汗，中醫認為這是脾胃失和的表現，說明體內的血液循環很慢，氧氣運輸不順暢。建議這類人平時不要過度焦慮，保持心態的平和；少吃油膩、生冷食物，可堅持用黃芪、大棗泡水喝，可以很好地緩解症狀。

5、背部出汗 背部汗腺分布很少，背部常愛出汗大多說明身體表虛裏虧，氣血不足。保證充足睡眠，飲食要豐富、有營養，以滋陰補陽為主，女性尤其應該多吃些海鮮，還可以早晚做15分鐘瑜伽冥想，逐步調理就能好轉。

6、手腳心出汗 若情緒緊張、激動或害怕，手心或腳心就容易出汗，在中醫屬於心神不安，心火妄動。手心附近有一個穴位叫勞宮穴，而勞宮就是手厥陰心包經的重要穴位，通過按壓勞宮穴能改善心包經的氣血，達到清心火、安心神的作用。按壓勞宮穴的方法：用兩

大拇指互相對按，或兩掌頂在桌角上按，長期堅持效果更佳。腳心愛出汗，可以採用溫化寒濕濁痰的方法，如服用藿香正氣類藥物，食療可以用薏米、紅豆熬粥。

## 哪種出汗，你要當心？

不健康地出汗往往伴隨身體的不適：如多汗、自汗、盜汗、身體某部位大量出汗、出汗有異味有粘性等等，都會有心慌、煩躁、早醒等不適的感覺出現。

1、多汗：即使是在大冬天，手腳也總是濕乎乎的，或即便坐著不動，也會出汗。多汗和自汗的人，往往預示著氣弱氣虛。行走人體表面的氣叫衛氣，保衛的衛，負責固攝人體的津液。而人多汗或自汗，說明衛氣太弱，失去防守，使得體內陰液易外泄。對於自汗和多汗，一般采用補氣的方法來固攝精氣，可以多喝黃芪山藥粥。

2、自汗：不熱、不運動就出汗，且容易疲勞、感冒、時常感到心慌，特別怕風怕冷，叫自汗。是氣虛的表現。飲食上可選擇山藥、豆漿、牛羊肉等。

3、盜汗：入睡後汗出，醒來就汗止，常伴有五心煩熱、兩颧潮紅、失眠、口幹咽燥等症狀，大多是由于陰虛內熱、陰津外泄而為汗，這是人體虛弱到一定程度的表現，比自汗要嚴重，一般已傷及人的陰血和腎精。針對這種情況，用補漏洞加滋養腎精的方式，例如用中藥的地黃、地骨皮，或者可多吃百合、雪梨等滋陰之品，避免吃羊肉、洋蔥、蔥、姜、蒜等熱性食物。

4、黏汗和黃汗：汗出黏膩，發稠發熱，通常是一種病汗。可能是患重感冒或其他病症高燒，服用解熱退燒藥後，身體仍有濕熱不清之症；如果汗色變黃，似黃表紙色，可能是因大汗後涼水衝浴，寒濕之邪入內或因寒濕郁遏所致，也與飲食不節導致的脾胃濕熱有關。經常食用桂枝加黃芪湯能起到改善作用。

養生專家認為：出汗的健康尺度把握在每個人自己的手中。出多少汗才健康應以主觀感受為主，無論是主動出汗還是被動出汗，只要不心慌、不難受，沒有虛脫的感覺就好。但身體出汗後要記得防風吹，即便在夏季也一樣如此。

## 出汗後應該如何補充能量？

科學分析發現：汗液的主要成分是水與鈉。在寒冷季節和靜止休息時人們通常出汗很少，但在氣溫升高的季節及運動時人會大量出汗，此時汗液中鈉的含量比前一種情況要多出20%左右。因此，出汗後一定要記得為自己補充點兒淡鹽水，以防身體出現鉀鈉失衡。

## 汗液什麼顏色、味道才健康？

汗液中除了水分，還有一部分脂肪酸和蛋白質，因此夏季出汗後衣服上會出現淡黃色的“汗漬”。其實，汗水本身並沒有任何氣味，但在空氣中開始分解並遭到細菌攻擊時，就會散發出酸性的氣味。

# 關於喝酒 你所不知道的十件事

被酒精迷惑了很多年，種種謎團仍然不能破解。我們整理查閱了各大靠譜資料，今天就用最簡單的言語為大家撥開雲霧，撕毀偽科學邪惡面具！

## 葡萄酒混飲料，是真的容易醉嗎？

準確地說，應該是混著有汽的飲料才更容易醉。因為汽水中含有大量的二氧化碳，咕嚕咕嚕喝大口喝下去，胃在很短的時間就被二氧化碳吹得鼓鼓的，隨後它很快又會被排出去。這個過程促進了腸道蠕動，加速酒精的吸收，所以更容易造成醉酒。如果兌的是果汁等非碳酸飲料則不容易醉，果汁加入酒中起到一個稀釋作用，酒精濃度被衝淡了，酒精吸收速率也減緩了。

## 各種酒類混著喝，也是很易醉嗎？

我們可以這樣理解：不同酒在身體裏“著火”時間不一樣，俗話說就是葡萄酒後勁大，白酒後勁小的問題。幾種酒混喝，就好比有幾場火需要同時救，其難度要遠大於一次只救一場火。人類的身體還沒有進化到這麼強大，四處“著火”很難同時撲滅。

## 喝點咖啡、衝個澡可以快速醒酒？

這可是活生生自殺的節奏！酒精、咖啡因、洗冷水澡都具有令人興奮的作用，三者疊加等於火上澆油，加重了心髒負擔。特別地，醉後不宜洗澡，熱水澡和冷水澡均不好。酒後洗澡會使體內儲存的能量很快地消耗掉，體溫、血糖急劇下降，身體不能很快恢復，很容易使人休克甚至危及生命。

## 吃紅燒肉真的可以解酒嗎？

紅燒肉能防醉酒的理由是這些油膩的“硬菜”在腸胃很難消化，它們在胃裏停留較長時間，有利於延緩酒精的吸收，外加蛋白質的保護，吃幾塊紅燒肉可能真不容易喝醉。但是酒精對於身體的傷害是明顯的，喝酒的同時再攝入過多動物性脂肪增加腸胃負擔，增加“三高”的風險。

## 啤酒也可以變身運動飲料？

有研究說啤酒是一種很好的功能恢復飲料，它含有的礦物質、維生素等可以幫助恢復運動過後疲憊的身體。但其實劇烈運動後人的身體機能會處於高水平的狀態，好像打滿了雞血，隨時準備戰鬥。如果此時喝酒，身體吸收酒精的能力會特別厲害，突然地刺激，各項器官都會受不了，即便喝低度的啤酒也不好，容易增加尿酸引發炎症。所以運動完之後還是喝淡鹽水吧。

## 淡啤酒可以減肥？

不喝酒會死的怕胖星人可能認為淡啤酒酒精度低、熱量低，喝多一點肯定沒關係。其實你認為的低並不會低很多，啤酒的熱量範圍在28-36千卡之間，範圍相差很小。平均下來1瓶750毫升的啤酒能量約為240千卡，相當於兩個大富士蘋果，2杯全脂牛奶，或者2/3碗白米飯。關鍵是淡啤酒讓你有了僥倖心理，很容易會不知不覺地放縱自己，四五瓶下去就相當於三碗白米飯了。

## 啤酒、葡萄酒顏色越深就是酒精度越高嗎？

一些土豪啤酒酒精度可以高達55度！它是一款Blond Belgian Ale，顏色只是金黃，比黑啤要淺多了。對於葡萄酒，也有很多白的酒精度比紅的高，例如通常霞多麗釀造的幹白就經常比黑皮諾釀造的幹紅酒精度要高。在美酒世界裏酒精度的高低跟酒色深淺沒有最直接的關係。



## 酒中的酒精都是對身體不好的嗎？

到處都提倡“美酒雖好，可不要貪杯哦”，酒精就沒有一點好處嗎？其實酒中的酒精成分也具有殺菌消毒、提高新陳代謝、防腐、利尿等等對身體有利的一面。古時候醫療條件差，酒是用來殺菌、治病、維護身體健康的。在中國，酒是活血化癥的聖品。而現代醫學也表明酒精對神經系統的興奮作用可以給人帶來愉悅感，酒也可以是快樂的來源。

## 顏色越深的酒，越健康？

顏色越深的葡萄酒的確含有更多的色素，這些天然色素具有一定抗氧化的作用。但是有科學家說在顏色較深的葡萄酒中可以檢測出一種化學物質——cogeners，它是在酒精發酵中自然產生的，在顏色較深的葡萄酒中含量較多，容易加重宿醉的煩惱。

## 紅葡萄酒要放久一點才好？

如果你抱著養生、健康的目的喝紅葡萄酒，那麼千萬不要想著存十年八年！你所想要紅葡萄酒裏的抗氧化物質不會因為你留得夠年頭而越來越多，反而還會逐漸減少！因為酒裏的單甯和色素會隨著時間的流逝慢慢形成沈澱，大多有益的物質也會慢慢分解。所以強烈建議酒應該在最佳適飲期內飲用。

# 外逃貪官 日子過得有多慘？

“合租屋的條件實在是太差了，房客高馬大，聲大如鐘，少冇修養，看到我愛人時就目露淫光，實在是讓人驚恐。”如此鮮活、奪人眼球的細節，出現在原遼寧省鳳城市市委書記王國強的自述中。2014年12月22日，涉嫌嚴重違紀違法潛逃美國兩年半的王國強，回國向中紀委投案自首。在接受調查的過程中，他寫下自述，真實地記錄了自己異國逃亡的生活。

堂堂七尺男兒，在大美利堅居然連愛人的安全都無法保障，全國人民都震驚了。那麼，王國強惶惶不可終日的遭遇是個例嗎？外逃貪官到底過著怎樣的日子？



## ● 靠背屍爲生的局長

“都說美國是天堂，現在我才知道，中國才是自己真正的家。如果在入監和我那段美國偷生的處境兩者必選其一，我甯肯入監。那段日子，不是一個正常人能過的，我痛恨我自己將我妻子和我自己帶入了這一絕境。”

王國強的自述字字泣血，相信逃往美國的長沙市原國土局長左天柱也心有戚戚焉。2009年據媒體報道，左天柱出逃後，攜帶的幾百萬贓款很快被揮霍一空，情婦也離他而去，他只能靠給殯儀館背屍體謀生。

背屍要力氣大，還不能迷信，所以應者寥寥，連中國窮學生都覺得晦氣。一般背屍體的活都是東南亞的移民工人去做，偶爾有中國留學生做。

公安部經濟犯罪偵察局副局長劉冬說，很多出逃人員學歷不高語言不好，難以融入當地生活圈，就是有華人圈也不敢露面。“我們曾經緝捕回來一位基層銀行的行長，在國內時春風得意，受人尊敬，出逃國外後以最底層的職業謀生，見到抓捕民警的第一句話是‘你們總算來了’。”

## ● 出逃前敲詐別人的，出逃後被別人敲詐

中國有句老話“玩了一輩子鷹，最後被家雀兒啄了眼”。有些貪官在國內風光得意，在國外卻被人戲耍。

據信息時報報道，2003年4月20日，被稱爲“中國第一女巨貪”的溫州市原副市長楊秀珠帶著女兒女婿和外孫女從上海出逃。出逃後，她先是來到新加坡，投靠一個自己對他有恩的人——新加坡麗都國際投資公司的老板何祖祺。但何祖祺卻和新加坡最有名的黑社會“南德幫”老大聯合，敲詐楊秀珠，並威脅楊秀珠如果不給錢就會舉報。於是楊秀珠不得不帶著一家四口，在遠房親戚的幫助下逃往美國。逃到美國後，楊秀珠做起了“包租婆”，但在不經意間遭遇

了一場官司。萬般無奈下，楊秀珠潛逃到荷蘭，最後藏身于鹿特丹市一個發黴、滴水的地下室裏。2005年5月20日深夜，當荷蘭國際警察走進楊秀珠的地下室時，她正伏在床上瞪大眼睛空洞地望著天花板。

## ● 逃往第三世界國家，生命就是一場冒險

案值大、官位高的貪官外逃的“樂土”往往集中在美國、澳大利亞、加拿大等移民國家。而地位稍低的經濟犯罪嫌疑人，通常會選擇消費水平低，管理寬松，法律制度一般不太健全的東南亞國家或者非洲國家。他們逃亡的路上也是危險重重。

2014年，山西省公安部門成功將兩名公安部B級逃犯孔彬和朱玉傑勸返。犯罪嫌疑人、太原市新型建材結構公司原總經理孔彬說：“國外不是你隨便能呆的，一個國家呆一個月，就又得走。”朱玉傑則用“生不如死”形容出逃經歷。

據央視新聞介紹，2004年7月1日，涉嫌“金融票據詐騙案”的朱玉傑與孔彬外逃。在泰國、塞舌爾等國漂蕩兩年後，2006年，兩人花錢在南非辦理工作居留，開了一家建築材料公司，計劃從此安家南非。兩人還花費100多萬美元在比勒陀利亞最豪華的小區買了別墅。但沒過多久，他們的異國安家夢隨著一起綁架殺人案的發生破滅了。一夥持槍歹徒衝進別墅，綁架殺人，兩人雖然幸免，但驚魂未定，很快逃出了南非，輾轉去了新加坡和柬埔寨，直到歸案。出逃時，朱玉傑和孔彬攜帶了900多萬元的贓款，歸國時只剩下1萬多元。

## ● 同樣有人還在“自由的空氣”中揮金如土

究竟有多少外逃貪官，權威部門還沒有發布過完整、確切的統計。而民間和學術界則多有議論，版本衆多。

2002年初，《半月談》雜誌統計稱，中國至少有4000名貪官攜款50億美元

外逃。

2004年，中國商務部研究院的研究報告《離岸金融中心成爲中國資本外逃“中轉站”》中給出的數據是，“改革開放以來中國外逃貪官數量約爲4000人，攜走資金約500億美元，人均卷走1億元人民幣”。此後，媒體大多引用此數據。

據北京青年報報道，中國社科院2011年的一份報告顯示，從上世紀90年代以來，包括“裸官”在內的各種貪官等有1.8萬人外逃，攜帶款項8000億元人民幣。

2014年8月，中國日報援引公安部高級官員的話說，目前有150多名中國經濟逃犯正在美國逍遙法外，其中許多是貪官或涉嫌貪腐人員，美國已成爲“中國逃犯逍遙法外的頭號目的地”。

貪官外逃幾乎總是伴隨著大筆贓款的外流。有了這些“黑錢”，外逃貪官也有一部分在國外過起了奢靡的生活。從媒體就曝光的幾起外逃官員“不那麼慘”的個案，人們得以管中窺豹。

1995年，分別擔任廣東中山市實業發展總公司經理的陳滿雄夫婦卷款外逃到泰國，買到泰國國籍身份，分別更名換姓。陳滿雄還做了一次徹底的整容手術，連皮膚都進行了漂白。他們在自家名下辦起多家商行，擁有兩棟高級洋房、3輛豪華轎車，混迹泰國清邁當地名流圈子，直到2000年蹤跡暴露，被泰國判刑，被中國司法機關引渡回國。

賣掉27家國企，獲利上千萬後外逃的河南貪官程三昌在新西蘭奧克蘭購買有豪華別墅和汽車，過著富豪般的生活，還有一個女兒在荷蘭定居。程三昌在國外還大談特談他的“輝煌經歷”和外逃之道，其中包括他怎樣參與了權錢交易和買官賣官。

而據南方周末2003年的報道，有一些外逃的中國貪官，在國內有人前呼後擁，在國外也不甘寂寞，他們的生活是“很舒適”的。距紐約曼哈頓一小時車程的新澤西州愛迪森市，差不多成爲華人天下，至少有10萬中國人在那裏居住。

那裏的房屋價位這兩年連連攀升。洛杉磯的房產市場也發生了類似情況。據報道，近幾年來當地來自中國的巨額房款比前幾年增長了四成左右，購買的都是50萬美元以上的豪宅，常常一次現金付清。尤其一些華人聚集的高檔住宅區，房屋價格幾乎漲了一倍。

而據鳳凰周刊2005年在《大陸4000外逃貪官海外生態調查》中披露的信息：在洛杉磯、紐約、夏威夷、休斯頓、溫哥華、多倫多，經常可以看到不少開超豪華轎車、珠光寶氣的中國男女，並已形成了一個圈子。這些人不參加當地華人社區的活動，不在人多的場合露面，行蹤詭秘。不過，在高檔餐廳裏，人們也偶爾可以聽到他們聚集在一起喝酒時談論，說當初出來時弄的錢太少，還應該多拿一些，因爲後來外逃的官員搞的錢又大大超過了他們。

## ● 精神上的壓力是外逃官員逃不開的

無論外逃貪官的物質生活是富裕還是貧窮，他們無一例外都承受著精神上的壓力。

中國銀行開平支行原行長余振東回憶出逃生活：“最初的一段時間，老實說逃的確實是比較辛苦的。東躲西藏，怕見熟人之類的，甚至吃飯去外面就是怎麼樣，都要小心之類的。很怕這樣的，心裏很怕別人捉到，這麼一個狀態。反正是不知道怎麼形容，心理壓力比較大。壓力大，時間影響了，生活中就亂了，夜裏就看電視，或者上網打發時間，白天睡覺，生活鍾基本的調轉了。而且思想顧慮，想了很多。畢竟像我們這樣人出去，老又不老，年輕又不年輕，你要藏到多久。這是主要的問題。”

2014年，中國發起了聲勢浩大的全球追逃追贓“獵狐行動”，越來越多的國家也表達了與中國合作反腐的政治意願。那些尚未落網的外逃貪官，也許已經感受到了深深的寒意。

# 張艾嘉：慢慢老去也是一種美

張艾嘉、李英愛，這兩個名字在喧囂的娛樂圈中似乎已沈寂太久。62歲、44歲，在這個“小鮮肉”“小花旦”層出不窮的時代，這樣的年齡似乎也有點“不合時宜”。然而，當62歲的張艾嘉、44歲的李英愛又一次出現在大眾視野時，卻仍然讓人眼前一亮，歲月帶來的那份豐盈讓她們優雅依然。



張艾嘉並不避諱年齡，雖然她也曾為青春的逝去而有過不安與掙紮，然而現在的她卻更坦然：“到了某個時候，你會想往內心走，不太在意外界。”或許，正是這份對年齡的通透和初心的保持，讓時間在她們身上淡了痕迹。而李英愛在婚後回歸家庭，安靜生活也讓人看到了她對明星光環的一份淡然。

這兩位不再年輕的女人，也讓我們發現：慢慢老去，也是一種美。

張艾嘉的年齡要靠搜索才能知道，不然，你很難相信，這麼一個年過花甲的女子，如此優雅地出現，還幹著年富力強者都覺得吃力的工作。一代又一代，一年又一年，時間于她而言似乎只是個數字。張艾嘉活在傳奇裏。

近日，張艾嘉執導的新片《念念》在上海小範圍試映。處在如今的人生時段和地位，62歲的張艾嘉在做些什麼？又想做些什麼？

## 打坐緩解更年期

張艾嘉坦言，幾年前，自己突然變得很急，加上更年期後睡不好、焦慮、緊張，身心受影響。

張艾嘉開始接觸打坐。第一次打坐，弟子李心潔帶她去了馬來西亞的一個山洞。她安安靜靜地坐了40分鐘，一點也不悶，從此成了生活的一種習慣，“有一定年齡的人，確實很多事情都知道，但你如果覺得自己知道，那是在給自己設限，其實未必是這個樣子。安靜地打坐，你有機會丟掉舊思維，多出空間去吸收新東西新想法。到了某個時候，你會想往內心走，不太在意外界”。張艾嘉說她很羨慕李宗盛的狀態，“我們這個年齡還在繼續努力工作，是件很美的事”。

## 初心還是愛電影

張艾嘉回憶自己第一天走進攝影棚現場，沒有害怕，沒有陌生“我只覺得，這好像就是我該做的事”。電影路很長，也很辛苦，張艾嘉有過想放棄的時候，但離開後又回來了，“回歸到初心那個點，你會用另外一個角度去努力，

不會只看到現狀的不滿而埋怨。”

最根本的，張艾嘉要和自己和解。“在我目前的狀態當中，最重要的是能夠跟自己和平相處。我一直要講的一句話是，‘安靜下來’，靜下心來，把固執放掉，你會突然發覺，事情很快就解決了”。

## 與他們在一起，她是“媽咪”

從前，人家叫她“小妹”，後來大家尊稱她為“張姐”，也有叫“媽咪”的，不管什麼稱呼，張艾嘉往往是照顧人的那個角色。工作上，年輕時照顧楊德昌、李宗盛等恃才任性的男子，稍長點照顧劉若英、李心潔等弟子，當導演了更是要照顧整個劇組。生活上，她是傳統女性，相夫教子。從母親、母愛、母性的角度，或許是了解張艾嘉不錯的切口。

記者（以下簡稱“記”）：你現在有3個兒子，你和孩子是怎麼相處的？

張艾嘉（以下簡稱“張”）：我的生活中，有百分之七十是孩子和家庭。有的時候，我會故意婆婆媽媽，因為我喜歡這種感覺，這樣子才像一個媽。他們一下子長大了，太快了，我還沒有享受完呢。



Oscar畢業了，但做母親是一輩子的的工作，不可能不操心的。他有他自己的生活方式和獨立思維，我必須要尊重他。操心，也只是在心裏面操心，沒辦法多說什麼。所以，我我一直在學習，現在的年輕人不一樣，我不會完全用自己的理解來給他們經驗之談，只有等他們問我的時候，才會給出意見。

記：跟你在一起的男人，好像都很有才華？

張：人家只看到我和才子在一起，但沒有看到我被才子折騰死的時候。跟這些有才華的人在一起，你多多少少會學到些東西，我一直很珍惜他們。

記：才子也需要你像媽媽一樣照顧嗎？

張：當然，而且要非常多的照顧。多數男人開始做電影的時候，全世界都要服侍他，因為他很辛苦，於是，他要發脾氣就發脾氣，要幹什麼就幹什麼。我不但要扮演一個監制，面對導演的情緒，還要當他們的演員，真的是身兼數職。那時，我做完以後，我想我也不要帶這些孩子們了。不能說他們只是“孩子氣”，說“孩子氣”是出于疼

愛，其實他們都是大男人。當一個男人做創作，他就是最大的，是霸氣的。

記：怎麼看李心潔的表現？

張：一直以來，我認為她的表演跟很多女演員不太一樣，她有的時候非常邊緣，會在某個時候突然間回來，散發光彩，可有時候又會一不小心過火了。這一次，我覺得她對於劇本和人物，開始有更深層的解讀方式，她比以前穩重很多。

記：梁洛施呢？

張：我想象不出有誰能比她更能展現那股倔強。作為導演，我提前請她到台灣來，很多狗仔隊追著她，我們也想保護，可是後來我發覺，其實她面對這些事情反而一點不在意，很自在她做她自己做的事情。這一點，我覺得很不錯。

記：還會收弟子嗎？

張：這是可遇不可求的。劉若英、李心潔對於我來講，是很驚豔的，當你看到那個女孩子的眼睛裏面有一股靈氣，就會記得。漂亮的女孩子太多了，我很怕那種女孩子，你見過她好幾次，她是蠻漂亮的，可是你老記不得她是誰。



## 明星喜帖背後的恩怨情仇

### 新人動態：伊能靜發文致謝 婆家人“接納我如己出”

昨天早上，伊能靜發文分享婚禮現場母親致辭等感人情景，並致謝所有親友，感謝“一直接納我如己出的秦先生家人”。以下是伊能靜長微博原文：

今天晚宴，爸爸媽媽在台上說，看著我們的婚禮，腦海裏劃過的卻是秦先生從小到大的每個場景。

然後是我母親上台，說了感謝，身體微微地顫抖，她一向害羞，說完兩句就哽咽。

我也掉淚了，想到父親不在的遺憾，母親獨立照顧我們的辛苦。這一天更多時候，我看到的是親人的愛和溫暖。

謝謝媽媽、謝謝姐姐、謝謝閨蜜、謝謝摯友，謝謝幫助我們完成夢想的工作夥伴，更謝謝一直接納我如己出的秦先生家人，能孝順他們是我的福氣。

謝謝媒體朋友的關心，謝謝愛我的你們，如果沒有你們，我不可能有今天的生活，也不可能在此坑坑洞洞裏依然相信善念的珍貴。

我多希望能把自己的感恩，透過各種方式讓你們知道，但最後也只能說謝謝。

此外，據透露，2008年與伊能靜爆發“牽手情”的黃維德知道伊能靜婚訊時，曾大方送上祝福“希望她幸福”。伊能靜前夫庾澄慶對其再婚似乎不在乎，反而比較在意廁所節約的問題。21日他發了一條微博：“缺水太嚴重了！衝完馬桶洗澡水要倒進水箱才能有效節約！環境汙染造成氣候異常開始影響世界了！環保刻不容緩！”並配了一張往水箱倒水的照片。對此有網友解讀為：“哈林衝馬桶以最有寓意的行動答覆了歌迷，含蓄而狡詐！”

### 楊冪結婚沒請劉詩詩，好姐妹友情不再？

現已升級為辣媽的楊冪，去年1月與劉愷威在巴厘島完婚。這場婚禮頗受外界關注的一個焦點是楊冪竟然沒有請好姐妹劉詩詩。楊冪與劉詩詩、唐嫣曾是公認的“中國好閨蜜”，如此重要的人生大事，當然要請好姐妹來見證，但楊冪卻只請了唐嫣，沒有請劉詩詩。

楊冪與劉詩詩、唐嫣結緣于2009年熱播的《仙劍奇俠傳3》，三人因為拍這部劇而成為好朋友。楊冪和劉詩詩都是性格直率的北京女孩，兩人一見如故，不但在片場無話不說，就連手機據說也用同一款，足見姐妹情深。

不過，這對曾經如此親密的好友，近年來卻多次傳出不和，儘管兩位當事人都曾多次出面否認，但還是阻擋不了外界各種猜測。那麼，導致她們友情生變原因是什麼呢？有傳在拍攝《仙劍奇俠傳3》時，楊冪因為分身代言網絡遊戲，而惹怒了該片的制片人、同時也是劉詩詩所屬經紀公司的老板蔡藝依，這讓劉詩詩夾在中間很“受氣”，於是導致兩人翻臉。

此外，關於兩人友情決裂的原因，還有傳是因為競爭關係。楊冪和劉詩詩分別憑借《宮》(內地版 韓版)和《步步驚心》(觀劇)走紅，兩人都被各自的粉絲封為“穿越一姐”，由於兩人的風格等各方面都很接近，因此，難免在出席活動、代言等各方面產生競爭。於是，隨著兩人的爆紅，兩人的友情也屢傳變化。

當年的《仙劍奇俠傳3》將楊冪、唐嫣、劉詩詩聯系在了一起，成為閨蜜“鐵三角”。然而，隨著三人事業的發展，這種關係也開始被打破。楊冪與劉詩詩漸行漸遠，與唐嫣卻越走越近。

楊冪曾經陪唐嫣度過了人生的低谷，令兩人的友情升溫。在唐嫣與邱澤分手，甚至被傳為情自殺的時候，楊冪在微博發聲力挺閨蜜，並陪伴唐嫣走過低潮期。唐嫣事後對楊冪很感激，她說：“在我最脆弱的時候，她(楊冪)每天打電話，真的很好。”而且，後來她們還共同加入了明星制片人項目，成為工作上的合作夥伴。

楊冪近年來說到閨蜜只提起唐嫣的名字，對於與劉詩詩不和的傳聞，楊冪坦言：“早幾年的時候關係真的挺好的，現在可能大家越來越忙，並沒有那麼多的時間去相處。”

### 趙又廷婚禮，仔仔只送禮不出席

去年11月底，趙又廷與高圓圓在台北舉行婚禮。婚禮舉行前，外界很關心的是趙又廷會不會請“仔仔”周渝民，而仔仔又會不會出席。因為兩人曾經是好兄弟，卻因為爭獎而傳出反目，外界都很好奇他們的“心結”是否已經解開。結果仔仔受訪時表示：“人不會到，禮金一定會到。”這令大家一直想看到的“痞子英雄”合體的願望落空。

2009年，仔仔與趙又廷因拍電視劇《痞子英雄》成為好友，當年他們都憑該劇入圍台灣電視“金鐘獎”爭“視帝”，但呼聲極高的仔仔最後卻敗給了新人趙又廷，兩人自此有了“心結”，不和傳言滿天飛，兩邊粉絲也不和互罵，兩人之後形同陌路。

而趙又廷也承認，當年得獎後不敢太高興，甚至曾想過到仔仔家去找他，不過最後還是放棄。“金鐘獎”結束後，趙又廷和仔仔沒再說話，修傑楷被要求選邊站，還跟趙又廷冷戰了一段時間，後來才慢慢和好。修傑楷後來幫兩人傳

近日，伊能靜和小10歲未婚夫秦昊在普吉島舉辦婚禮。當天新人僅邀請了雙方親友和閨蜜出席，嚴禁賓客現場拍照上傳至網絡，理由是要先“修圖”過後，才統一對外公開，但保證會讓參加的人都享有高規格待遇。據悉，伊能靜和秦昊將於31日在北京舉辦婚宴，將會邀請明星好友熱鬧一番。

明星婚禮引人注目的地方，除了大手筆的花費排場外，賓客名單也是大家關注的重點。因為婚禮請了誰，足可以看出該明星在圈中的人脈，有時甚至會牽扯出一些私人恩怨。例如最近周傑倫的婚禮，沒有請吳宗憲，兩人陳年的恩怨就重新浮出了水面。可見，婚禮背後暗流洶湧，埋藏著不少的恩怨情仇。

話，分別告知彼此的近況，可見當時兩人已無直接溝通。

2013年，仔仔成功奪得“金鐘獎”視帝，被媒體形容復仇成功，他當時表示：“不要這樣想！不要再因為支持誰而說的話，導致所有人誤會。到底誰是中傷的人？我肯定不是我，也不是他，那是誰？不要再渲染，大家都痛苦啊。”還說願意和趙又廷再合作拍戲，似乎表露出想修好關係的意思，而去年兩人傳因為高圓圓的牽線而成功破冰。

去年，趙又廷的另一半高圓圓與仔仔合作拍電影《單身男女2》，讓兩個男人之間5年的尷尬有了破冰的機會，兩人更一起開心合照。

當日古天樂(微博)慶生，一群人開心合照，而這張照片最大的亮點在於趙又廷的出現，他和仔仔勾肩搭背，兩人均笑容滿面。這是他們在“金鐘搶帝”事件後，首次同台合照。

事後，仔仔說確實是因為高圓圓的關係，“宣傳完，劇組習慣會一起聚會吃飯，他(趙又廷)就趕來了！不然我們真的很久沒見了！”他說，之前也是因為媒體報道而產生誤會，後來有一段時間都是高圓圓主動在當兩人傳聲筒。對於事隔多年再相見尷尬嗎？他則說：“尷尬是不會，就是看到熟悉的人，但很久沒見面了的感覺！”

趙又廷婚禮前夕，外界都在期待仔仔是否會出席，讓“痞子”與“英雄”合體。然而，仔仔受訪時卻說，趙又廷有問過他會不會去參加婚宴，但他的個性不適合出現在大場面，所以回應：“因為不是小的聚會，你也知道人多我就會不自在，我不會去，但會包禮金給你！”趙又廷則說：“不要這樣，但我還是會寄帖子給你！”他們是否真的解開了心結，看來也只有他們兩人才知道了。



# 60歲林青霞 請別叫我大美女

明星，最後竟然成長為一名女作家。當年，她只是一個熱衷於戀愛的女明星，“在我結婚之前，天昏地暗地忙了二十年，我沒有時間睡覺或看書。”結婚以後，她多了時間看書，現在她最欣賞的女作家居然是波伏娃，這是女知識分子的趣味，“書很厚，字很小，我還沒有看完，但我很欣賞她與薩特之間的關係，多麼有趣……”

從不愛看書到愛看書，林青霞花了二十年，從愛看書到寫作又花了十年。2004年她在董橋家碰到當時任《明報》編輯的馬家輝，在馬的不斷邀約和鼓勵之下，她寫出第一篇專欄文章(微博)，懷念黃霑的《滄海一聲笑》，從此走上女作家之路，“結婚當然頭幾年忙孩子的事，到後來覺得好像跟社會沒有什麼太大接觸了，有點坐困紅顏老的意思。後來就開始寫作。”

在洗手間裏寫作

但起初，她羞於跟人說她也寫作，常常躲在洗手間裏寫東西，不為發表，只為一抒胸中塊壘，偶爾念給女兒聽。“其實第一本書(2010年《窗裏窗外》)我多數是在洗手間裏寫的。我的洗手間很大，有一個大梳妝台，旁邊有窗戶。我一有靈感就馬上跑到那裏去寫，我每次都這樣寫，寫到清晨鳥叫。”有人鼓勵，有人邀約，她正式開始寫字生涯。

從此，香港文化圈的一大盛景是，如果是林青霞參加的飯局，吃飯的時候，她會從包裹掏出一疊紙鄭重地請教昨晚新寫的文章如何？此情此景還真令人瞠目結舌，可是久了，大家又習慣了，這就是林青霞，永遠不以為自己擁有天分，永遠願意以勤補拙。

準備嘗試寫小說

她從前的朋友全是影視圈的朋友，現在多了作家。她時常和董橋聚，又會坐飛機去聽蔣勳講座，還會深夜帶馄饨去探寫書的龍應台，捧章詒和的書展講座……“我覺得

我交朋友就是一個真。你拿個真性情真心去跟人家交往，總不會太錯。比如我為什麼認識蔣勳，有朋友送了一個CD給我聽，我完全不知道他是誰。我聽了第一回第二回，好聽得不得了，非常入迷。剛好他在台北有堂課，我就每個禮拜去台北聽他講課。我是先當他的粉絲後來才成為朋友。”

而到了現在，她又要寫小說，“我想試試，準備花半年時間狂讀書，看會不會比較有進步，會不會寫成小說。”“是關於什麼的？”“我覺得我蠻喜歡愛情的。”

林青霞並不想談那個白衣飄飄的年代，瓊瑤、秦漢、愛情與回憶，“其實我現在很後悔，那時候不懂得珍惜，不懂得欣賞，有時看看以前的照片，那時候那樣年輕那樣美，為什麼不去享受和珍惜。”

自去年11月過了盛大的六十歲生日後，就一直想和林青霞聊聊，這個中國最漂亮的女人，在進入六十歲之後，是一種什麼樣的狀態？

採訪約在香港四季酒店，一群人湧進來，中間那位女士俏皮地歪戴著一頂巴拿馬帽，面白如玉，微笑著朝這邊走來。你要費很大的力氣才會相信眼前這個舉止輕盈的美婦居然已經年過六十，唯一能提醒你她年齡的細節是，她看不清太小的字，寫字時要戴老花鏡。

終於活明白了

要到六十歲，林青霞才真正明白活在當下的道理，在此以前，她一直是一個敏感又脆弱的女子，“與青霞在一起得十分小心翼翼，因為這人十分多心而且小心，一碰就會碎似的。”亦舒當年這樣說她。但林青霞不愧是林青霞，又要強又聰明，到六十歲的時候，反而逆襲突圍，重新出現在公眾視野的時候居然是以女作家的身份。“以後，不要再叫我大美人，叫我作家。”

林青霞並不想談那個白衣飄飄的年代，瓊瑤、秦漢、愛情與回憶，“其實我現在很後悔，那時候不懂得珍惜，不懂得欣賞，有時看看以前的照片，那時候那樣年輕那樣美，為什麼不去享受和珍惜，自己不欣賞自己，然後拼命鑽牛角尖，鑽得自己好痛苦。所以我現在常常提醒自己，一定要好好珍惜活在當下，不要再傷春悲秋。”

愛上波伏娃

誰能料想到呢？一個考不上大學、不愛讀書的女



## 美南銀行

### Southwestern National Bank



誠懇的態度 專業的服務

成功起點 攜手同行

**Jack Kuo**  
Lending Officer, V.P.  
713-995-3201

**Winston Nguyen**  
Lending Officer, V.P.  
713-995-3226

**Sally Li**  
Lending Officer, V.P.  
713-272-5027

**Catherine Liang**  
Lending Officer, V.P.  
713-995-3210



Member FDIC

www.swnbk.com



總行  
6901 Corporate Dr.  
Houston, TX 77036  
713-771-9700

糖城分行  
3508 Highway 6 South  
Sugar Land, TX 77478  
713-272-5028

布蘭諾分行  
2304 Coit Rd.  
Suite 600  
Plano, TX 75075  
972-673-0188

李察遜分行  
1131 N. Jupiter Rd.  
Richardson, TX 75081  
972-301-5988

奧斯汀分行  
11220 N. Lamar Blvd.  
Suite A100  
Austin, TX 78753  
512-834-8886