

寧波同鄉

聯絡會員感情
協謀同鄉福利
報導家鄉消息
發揚寧波文獻



中華民國一〇八年十月十日出版 台北市寧波同鄉會印行



寧波話教學初級班開課毛理事長與師生合影。



寧波同鄉會刊

本刊QR code



台北市寧波同鄉會

本會QR code

607

會務活動

①~②、108.9.18理事會議。



③~⑤、本會9月12日婦女會秋節慰問年長鄉親並與委員們歡度佳節。

⑥~⑧、本會康樂委員會每週歡唱並定期聚餐合影。

寧波同鄉第 607 期目錄

- 圖片：寧波話教學初級班開課師生合影……封面
……封面
會務活動……封面裡
甬台大學生夏令營集錦（一）封底裡
甬台大學生夏令營集錦（二）封底
- 鄉賢記事：杏壇良醫韓龍惠……童志強 02
追記「國貨大王」方液仙……
……林木 04
追記兩岸共同譜寫的又一首「光明」曲……龔偉信 07
葛洪與養生文化……黃夢燕 08
- 寧波人物誌：上海陷日時期奸雄……鳳鳴輯 11
- 會務報導：甬台大學生夏令營活動簡述……
……胡倩 12
- 鄉情采風：大嶺古道大嶺茶……陳偉權 16
價廉物美花蛤鮮……竺濟法 17
- 生活隨筆：從金融戰看港亂……阿酋 19
琵琶聲響起……洪玉芬 20
下輩子做你女兒……應平書 22
明州賦……陳剛 23
青山修竹矮籬笆……寒石 24
心不老亦樂……明道 25
我與世界語的情緣……龔成 27
拾荒……王燭 28
寂寂青山有淨土……丁唯真 30
- 醫藥常識：遇到毒物傷害怎麼辦？……
……張謨瑞 31
- 旅遊散記：雙瀑壯觀甲天下……金濤 34
- 會訊：通告……01、40
手機班教學開課……36
本會 108 年各項捐款收入徵信……37
本會第 18 屆第 18 次理事會第 10 次
監事會會議紀錄……37

台北市寧波同鄉會通告

- 一、本會第一三五次（一〇八學年度第一學期）獎學金，自即日開始接受申請至十月底截止。凡我同鄉會員子弟，現就讀國內公（私）立大學（不含研究所）、專科、高中（職）生，其上學期學業、操行成績各平均八十分（含）以上者（各科均需及格），均可來會填寫表格辦理申請手續。（申請獎學金之學生及家長，均一律須加入本會為會員，期滿一年始得申請）
- 獎學金申請表請至本會現場或附回郵信封索取，亦可註明份數 E-MAIL:ningpo@ms71.hinet.net 電郵索取。（註：申請表格式不符者不予受理。）
- 本會獎學金大學生每名六千元、專科生五千元、高中生四千元、學業成績九十分（含）以上者加發績優獎學金。另代辦董氏專案獎學金五名，每名貳萬元。（詳細辦法請來會洽詢）
- （下轉 40 頁）

杏壇良醫韓龍惠

童志強

青出於藍而勝於藍。韓龍惠憑其個人努力和組織培養，先後獲得新世界集團優秀共產黨員、「兩學一做」黨員先鋒崗、黃浦區醫務工匠、黃浦區工人先鋒號、上海市服務品牌個人、公安部黨風政風警風監督員（上海僅3人）、慈溪市貴陽商會第一屆理事會名譽會長，亞洲社會藥學編委、等數十項榮譽以及2010至2014年上海市勞模。「父子勞模，同出群力」，一度在市總工會傳為美談。

2017年9月，以韓龍惠姓名命名的「韓龍惠勞模創新工作室」掛牌。

隨著韓龍惠的名聲日隆，慕名來群力草藥店門診部求醫的患者絡繹不絕，每天清晨，來掛號者排起長隊，韓龍惠醫生一號難求。為更方便病人求診和打擊黃牛非法牟利，上海群力草藥店自2017年10月1日起開放韓龍惠醫師微醫掛號網，進行網上門診預約掛號。病人可以通過微醫網或者微醫app實名註冊，並通過添加最多2位家屬或親友的方式為不便上網的親友代為預約掛號，憑病人本人身份證、就診卡、預約成功短信就可到群力門診部就診。

自2017年10月上線以來，韓龍惠在這個聚集了全國2800家重點醫院的互聯網平臺上脫穎而出，僅一年半時間，預約量已逾2.4萬人，感謝信二千餘封，熱搜量全國第一（微醫網大資料）。另外，為了緩解掛號難，並更及時地為病人答疑解惑，開通了微醫問診服務。韓龍惠每天除了上

班診病之外，還要抽出許多時間在微醫平臺回答病人及其家屬提出的各類問題，對此，他將其視作份內之事，毫無怨言。



醫者仁心

2017年，黃浦區文明辦在全區範圍內徵集在誠實守信、見義勇為、敬業奉獻、

助人為樂、孝老愛親等 5 個類別中表現突出、事蹟感人、群眾認可的個人或團隊。2018 年初「黃浦好人」評選結果出爐，獲評者名單中，韓龍惠赫然在列。

來韓龍惠這裡求診的 80% 以上是癌症患者，有許多是晚期病患，其中，有達官貴人，也有平民百姓；有企業家、大老闆，也有工薪階層、退休工人。他對每一位病都一視同仁，從不厚此薄彼。藥材雖然分貴賤，但藥效並不分貴賤，只要管用的藥，就是好藥。因此他在開方時，儘量站在患者的角度考慮，採用藥效相同但藥價便宜的藥材。「貧富用心皆一，貴賤使藥無別」——韓龍惠是這樣說的，也是這樣做的。他急患者所急，想患者所想，在控制緩解病情、減輕病人痛苦、延長患者生命、提高病人生活品質等方面，用誠心仁術及價廉效彰的特色草藥，為諸多癌症病患守住了生命中最後一道防線。他經常提醒和鞭策自己：「病人對醫生以性命相托，世界上還有什麼比這種託付和信任更加沉重和神聖！」

韓龍惠帶領勞模創新工作室在探索中草藥醫治癌症和疑難雜症有效途徑的同時，還積極運用精神療法，開具「關懷處方」，幫助患者樹立戰勝疾病的信心。而這，往往能收到意想不到的奇效。

「我是一位老年病人，在市北醫院作胃癌手術後，先後三次化療。由於連續化療體力不支，心裡很是不安。便慕名到群力草藥店就醫，受到韓龍惠醫生特別關懷。韓醫生用心開導與安慰，使我寬慰了許多，心情好多了。每次看病，韓醫生總是仔細查看病情，精心診斷，開些調胃口的藥。按照韓醫生飲食要清淡、身體要保暖的囑咐，並服用韓醫生所開的既管用又價廉的

中草藥，體力逐漸有所恢復，感覺好了許多。特寫此信，既感謝貴店便民服務的好風尚，也感謝為我精心治病的好醫生。」

「今天來到群力草藥房看病，終於看到工匠精神的韓醫生及他的團隊，名副其實！每個醫務人員熱情親切，心理疏導令人愉悅，特別是韓醫生望聞問切精準治療，實在佩服。說我的病根本不用擔心，給予病人很大的安慰和鼓勵，仁心仁德，經驗豐富，感謝醫生，也慶幸自己的選擇。」類似的感謝信和網上留言在韓龍惠處還有許許多多，成為鞭笞韓龍惠努力進取、砥礪前行的不竭動力。

俗話說：「冬令進補，開春打虎。」這是中醫歷經千年的寶貴經驗，是中醫有別於西醫的一大特色。韓龍惠對膏方有深入的研究。每年入秋，冬令進補季節，來門診部請他開膏方調養者門庭若市。一般一劑膏方不超過 2600 元，儘量為病人著想，用較便宜的藥材取得同樣的療效。他一個秋冬要開 1000 多劑的業績量，是其他醫生的數倍乃至數十倍。他每年還應邀赴京開方，在京城擁有許多的粉絲。

有一個最難忘的地方，叫家鄉；有一種最久遠的感情，叫鄉情。韓龍惠出生農村，帶有一口糯糯的慈溪鄉音、對生他養他的家鄉始終懷有深深的眷念，凡是家鄉來的病人，不管多忙，他總會擠出時間為鄉友服務，他良好的醫術和醫德，在慈溪鄉友中不脛而走，口碑相傳。

薪火相傳

從醫 30 年來，韓龍惠用事業心取代名利心，把名利看作一種激勵而非目標，把傳承和光大祖國中醫藥事業視為肩負的責任。

隨著業務的不斷擴大，群力草藥店中醫門診部引進了不少中醫藥學院畢業生，韓龍惠對門診部的青年醫師們循循善誘，言傳身教，毫無保留，先後帶了十幾名學生，為這些學院派的青年醫師們烙上群力特色草藥的印記。每到週四中午，由韓龍惠帶頭開展的群力中醫師工作交流會，成了每一名青年醫師交流經驗、探討醫案的平臺，形成了教學相長的良好氛圍。很多新進門診部的青年醫師都會先跟著韓龍惠醫師抄方，對他們來說，跟著韓醫師，學的是方法、經驗，但更多的是體會韓醫師身上的那種責任與擔當。

韓龍惠的學生、2010年畢業於上海

中醫藥大學的碩士研究生王磊，在跟隨韓龍惠學醫後，有如下深刻的感悟：「老師從事中醫中藥專業三十餘年，學驗俱豐，臨證用藥遵循中醫辯證論治，既守其長，亦明其變。用藥簡而精，主張攻補兼施。另外，尤其注重形神合一，臨床上耐心傾聽，及時對患者進行心理疏導，力求踐行；生物——心理——社會三位一體的醫療模式。」

而剛畢業離校不久、在群力門診部跟隨韓龍惠抄方的蒙古族學生那森的話就更直截：「一學做人，二學醫道，韓老師就是我的楷模。我要成為像韓老師這樣的良醫。」（下）

追記「國貨大王」方液仙 ——方家祥口中的爺爺

林 木

方液仙又開辦中國軟管廠，為自己的三星牙膏生產軟管；購置甘油設備，為牙膏提供原料。做到了產品原材料來自國內，包裝也全部國人自己製作。還免費給全國各工商界測試原料成分，以鼓勵更多本土企業購進國貨原料用以生產，一起以成本優勢與洋貨進行競爭。

產品獲世博會甲等大獎 「電影皇后」「金嗓子」廣而告之

方液仙提倡國貨，弘揚民族精神，極其重視廣告效應，規定拿出營業額的3%



當年外灘黃埔公園可見的三星牌牙膏廣告

作為廣告費，在中化公司專門成立廣告科，延聘著名漫畫家張樂平等為科員。黃浦公園、黃浦江旁、南京東路上、跑馬廳裡、大世界和熙攘的馬路上都有醒

目、易懂易記的中化公司看板亮相。

在 1926 年費城世博會上，三星牌化妝品、調味品榮獲「甲等大獎（調味素類）」、「丙等金獎章（香類）」。方液仙把獎章、證書拍照製成廣告，在牙粉扁聽盒、化妝品玻璃瓶上宣傳產品。

中國國貨公司經常用不同形式向市民宣傳國貨，方液仙在當時全國發行量最大的《申報》上開闢「國貨特輯」專欄。在 1934 年婦女年和 1935 年學生國貨年中，有針對性地推出促銷活動。蝴蝶是民國第一美女，中國早期最著名的女演員，橫跨中國默片時代和有聲片時代的電影皇后，被譽為「中國的葛利泰·嘉寶」。方液仙邀請她來作時裝秀，還舉辦各季節花展、市兒童播音（歌唱）比賽大會、寵物展、畫展，推出免費乘坐飛機、發獎券等活動。經常組織國貨廠家參與市民節日大型遊行，舉看板拉橫幅喊口號，宣傳國貨。1937 年「七七事變」前夕，上海藝華影業公司拍攝了一部歌舞片《三星伴月》，由上海灘最耀眼的明星「金嗓子」周璇主演並演唱了主題歌《何日君再來》。隨著影片的上映以及唱片的播放，《何日君再來》紅



周璇演唱錄音灌制的「三星伴月何日君再來」唱片

極一時。1938 年，香港大地影片公司拍攝抗日影片《孤島天堂》，片中引用了這首歌，從此一發而不可收，各歌舞團競相傳唱。1941 年，著名影星李香蘭也將自己演唱的該曲灌製成唱片。其實，從片名《三星伴月》即可看出，該片是由中化公司投資拍攝。以「三星牌」冠名影片，可謂匠心獨具，此三星牙膏的廣告傳播效應隨著影片的走紅而擴散，其創意用心之妙，真是令人叫絕！

黃金十年行銷國貨

「星五聚餐會」越戰越強

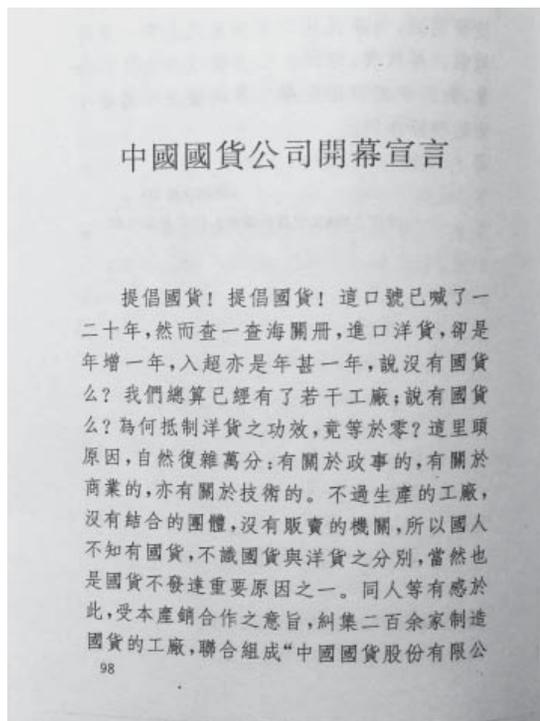
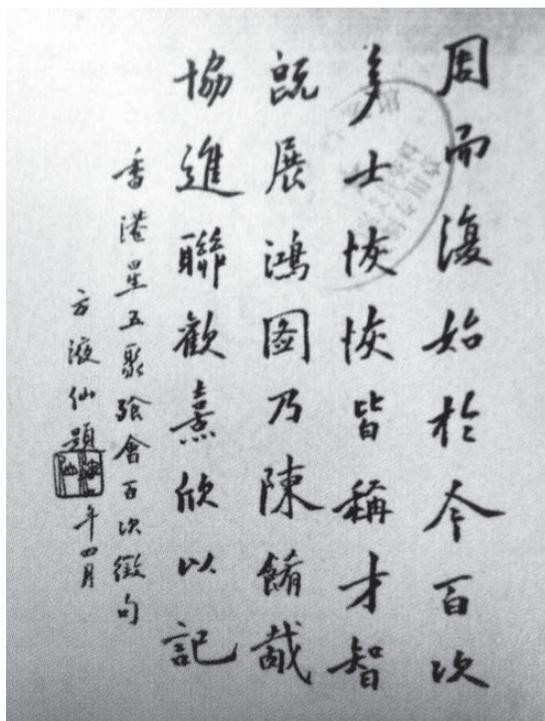
1930 年，方液仙聘請曾在美國麻省理工學院留學的表弟李祖范為中化公司經理，他的管理使中化公司出現了前所未有的全盛局面。1931 年至 1940 年的 10 年間，方液仙設在河南路 444 號（今 257 號）總公司旗下的成員，多達 30 多家（包括新加坡、香港和臺北）發行所；5 家工廠（總廠化妝品廠、第一廠牙膏廠、第二廠蚊香廠、第三廠調味品廠、第四廠肥皂洗滌精廠）；與親朋好友合資的 10 家包裝、容器、原料配套和其他化學工廠（供應玻璃容器的晶明玻璃廠、供應軟管的中國制管廠、供應薄荷油的永盛薄荷廠、供應化工原料的肇興化學廠、供應工業用酸的開成造酸公司、供應包裝的中國膠木廠、供應香料的美龍香精廠、為中化公司調味品收購的天一味母廠、健華化學製藥廠、鼎豐搪瓷廠等）。方液仙通過這些，組成基本自給的工業製造系統，使中化公司成為近代中國規模最大的日用化學和化工工業綜合性企業。他由此被業界稱為「日化大王」。

上世紀 20 年代末，由於東洋貨的大量傾銷，中國民族工業的生存面臨著巨大考驗。為此，方液仙在一次與年輕企業家的聚會上倡議，以後每月最後一個星期五，大家一起搞個聚餐會，邊吃邊討論抵制日貨。以後這個聚餐會發展到全國各大城市，成為聯合全國工廠老闆一起對抗日貨的無黨派「飯局組織」，後被外界稱為著名的「星五聚餐會」。1945 年 12 月 16 日在重慶成立的民建，大部分骨幹都是從星五聚餐會出來的。如民建黨創始人黃炎培（黃炎培是星五聚餐會元老，方液仙捐給他中華職教社一個化學實驗室，任中華職教社校董），胡厥文（新民機器廠經理，星五聚餐會第一批九會員之一），章乃器（星五聚餐會老會員）。

上世紀 30 年代初，全國民眾反日情緒高漲，社會強烈要求抵制日貨。方液仙於 1932 年配合「九·一八」國恥紀念活

動，在中國銀行張公權的支援下，在上海組織了 9 家工廠（上海「星五聚餐會」的主要成員工廠），在南京路福建路口租借綺華公司原址，舉辦了「九·一八商場」，共拿出 18 種當時的名牌產品廉價銷售 18 天，此次商展顧客盈門生意火爆，成效遠遠超出預期。

緊接著方液仙聯合 200 餘家製造國貨工廠，集資 10 萬元，第二年（1933）國貨年 2 月 9 日，在南京路大陸商場（今南京東路東海大樓）開出中國國貨股份有限公司，方液仙出任董事長兼總經理，李康年為副總經理。國貨公司裡營業部分門別類，有很多。比如：綢緞、布疋（匹）、呢絨、棉織品、內衣、鞋帽、西裝用品、飾物、化妝品、篦梳、花邊、絨線、手帕、顧繡、新裝、服裝、五金、搪瓷、鋼精、銅器、電氣、木器、料器、瓷器、文具、玩具、樂器、體育用品、南貨、糖果、罐頭、土產、火腿、茶葉、



水果、煙酒、參茸、藥品、醫療器械、皮件、傢俱、藤器竹器、禮物、花鳥、九九商場、飲食、禮券等部。並通辦全國出品、各地土產。

在 1933 年的國貨年中，全民抵制日貨情緒高漲，中國國貨公司發展迅速，在北部商場不夠用時，增設南部商場。製造國貨廠家數量從 200 餘家增加到了 1400 餘家，還舉辦兩次芝加哥世博國貨工廠產品預展會。方液仙因感於原有北部商場地位狹隘，不足以應付顧客，故

經召開臨時股東會決議，增設南部商場，同時因增設南部商場，而決議增加資本十萬元。公司成立之初，工廠參加者，極為少數，待南部成立後，各工廠與本公司交易者增加 7 倍許，其間小工廠實居多數，出品優美。公司銷貨方法，計有批發、郵售、門市各部，而門市實為營業重心，各種貨物，定價力求低廉，繼之而起的國貨商場、國貨商店比比皆是……（中）

追記兩岸共同譜寫的又一首 「光明」曲

龔偉信

2007 年 4 月甬城寧波。一個海峽兩岸聯手送光明的愛心故事再次在此發生。

經過海峽兩岸臺北、寧波眼科專家合作手術，植入臺灣同胞捐贈的人工晶體的寧波市 50 位貧困的白內障患者重見光明。這是繼 2005 年 9 月臺灣同胞首次向大陸寧波捐贈眼角膜、兩岸專家首度合作手術、讓 3 位盲人走上光明之路後，海峽兩岸共同譜寫的又一首「光明」曲。

善舉源自臺灣老鄉

說起這次愛心復明行動，有一個人不能不提，那就是復明行動的發起者——臺北市寧波同鄉會理事長毛葆慶先生。祖籍寧波的毛先生是臺灣愛盲運動推廣的拓荒前輩。三十多年來，毛先生為愛盲運動傾注

了大量的心血，除了籌募經費設立視障獎助學金、擴展國際眼角膜捐贈市場外，近年來，更將說明對象從臺灣擴大到祖國大陸等地。毛先生在協助盲胞職能提升和生活品質提高等方面作出的傑出的貢獻，贏得了海峽兩岸特別是故鄉寧波人民的推崇與尊敬。2005 年 9 月，寧波市人大常委会會授予他「寧波市榮譽市民」稱號，他並榮膺 2006 年度「臺北市傑出市民」，而且在 5 位當選者中名列榜首。

毛先生常說：「能為故鄉同胞出一份心力、盡一份義務，是我畢生的榮幸」。他多次組織率領在台寧波鄉長返鄉參訪尋根，主動聯繫組織臺灣相關經貿界人士到寧波考察。他和前任理事長等支援和參與組織的海峽兩岸寧波籍大學生交流互訪活

動開創了兩岸大學生有組織有規模持續互訪交流的先河。

毛先生對故鄉的公益事業十分關心，其個人曾先後捐資江東區東柳社區老年活動中心、寧波大學學生活動中心健身設備、寧波大學獎學金等。早在上世紀 90 年代初期，他與前任理事長等同鄉會同仁就先後向故鄉殘障人捐贈輪椅 1900 輛。在 2003 至 2005 年擔任臺灣愛盲協會理事長期間，他先後組織向寧波市捐贈 1500 根享有權威優先權的盲人專用白手杖、2000 只盲人專用語音有聲報時手錶。毛先生還牽線介紹在台甬籍著名實業家、臺北市寧波同鄉會名譽理事長應鶴山先生向寧波市捐贈 1000 萬人民幣，用於發展醫療衛生事業。

更令人稱道和難忘的是，在毛先生主導、謀劃和大力推動下，2005 年 9 月、2006 年 2 月，臺灣愛盲協會先後兩次向寧波捐贈 6 隻眼角膜，海峽兩岸眼科專家並首度合作，進行眼角膜移植手術，甬城 6 位盲胞重見光明。這是繼臺灣向大陸捐贈骨髓後，海峽兩岸共同譜寫的第一首「光明」曲。

由於可供移植的眼角膜極為稀缺，獲得十分困難。當毛先生瞭解到寧波大約有

20 萬名白內障患者需要手術復明，而寧波市每年完成手術量僅為七八千例，部分貧困白內障患者更是由於經濟原因不能重見光明時，他當即表示，願為故鄉白內障患者復明貢獻自己的一份力量，並策劃推動了此次新的愛心復明行動。

光明曲再度奏響

在毛先生的多方聯絡熱心推動及應鶴山先生慷慨捐助下，臺北市寧波同鄉會決定向寧波市捐贈 50 只優質人工晶體和 50 套粘彈劑、超音波乳化術專用不銹鋼手術刀等相關耗材，並邀請臺灣頂級眼科專家與寧波眼科專家一起，為寧波 50 名白內障患者提供免費復明手術。

毛葆慶先生還訴說了兩個心願，一是希望這 50 只晶體能送給甬城最需要光明的人；二是希望這件好事能與故鄉的愛心醫療單位和愛心市民共同完成，以別樣的方式增進海峽兩岸鄉親的溝通與友誼。

毛先生的這一心願得到了故鄉人的熱烈回應。為了把這件善事做好，寧波市紅十字會出資 5 萬元用於手術配套治療費，寧波江東眼科醫院提供該院最好的病房、最好的醫生與臺灣的眼科專家一起，合作完成 50 例愛心復明手術。（上）

葛洪與養生文化

黃夢燕

葛洪，是我國晉朝歷史上著名的道學家、中醫學家、煉丹家，又是一個養生學家。他在東晉咸和二年帶著他的母親從

上虞蘭風山尋蹤他從祖葛玄曾修過道的瓶壺山（靈峰山）上，正時山下村莊正流行瘟疫，葛洪以他高超的醫術和懸壺濟世之

心，拯救了許多窮苦百姓珍貴的生命。同時他又在瓶壺山上，以廣博的醫學知識撰寫了養生保健理論，成為我國一座珍貴的文化寶庫，在這座寶庫中，至今仍蘊藏著不少思想瑰寶和養生方法，值得我們去借鑒、挖掘和提倡。

葛洪養生保健的前提是通過德治和法治使國家長治久安，他說：「仁之為政，非不美也，然黎庶巧偽，趨利忘義，若不齊之以威，糾之以刑……其禍深大。以殺止殺，豈樂之哉？」只有「天下太平才能使人延年長壽」，中國古人有句老話也反映了這個思想：「寧做太平犬，不作亂離人」，亂世之秋，連生命都朝不保夕，何談養生？

在太平盛世的大背景下，葛洪提出「積善成仙」的理念，他把「積善」視作「成仙」（即長壽）的條件之一。何以「積善」？他在《抱樸子》中說，修仙道當以「立功為上，除過次之，為道者以救人危，使免禍，護人疾苦。」這裏三層意思：為國家為人民立功，改正自己過錯，並為人濟困救難，免使別人遭到禍害。「積善」的第二個內容，「欲求仙者，要以忠孝和順，仁信為本。若德行不修，而但務方術，皆不得長生也。」他又說：「積善事未滿，雖服仙藥，亦無益也。若不服仙藥，並行好事，雖未得仙，亦可無卒死之禍矣。」從這裏我們可以看出葛洪把思想道德修養看作養生保健的先決條件，只有對國家、人民忠誠；對父母、長輩孝順；對妻兒、兄弟仁愛；對鄰裡、朋友和諧，品德端正，胸襟坦蕩，濟困扶貧，豁達大度，才能使人長壽。同時，他還指出：「故治身養性，務謹其細，不可以小益為不平而不修，不可以小損為無傷而不防。凡聚小所以就

大，積一所以至億也。若能愛之于微，成之於著，則幾乎知道矣。」葛洪的告誡顯然是對的，不要因為一點點小利引起人家不滿而不去修理自己，也不要因為只微微損害別人利益以為無關大傷而不去防止事情的發生，任何事物都是從量變到質變，身體健康亦然，只有在細微末節處關愛自己，聚集起來效果就顯著。

葛洪養生學十分強調預防疾病的重要性，他認為身體是否健康，人的內在因素比外在因素更重要。人需要形神相衛，令正氣不衰，才能保證健康。他說：「死者不可生也，亡者不可存也。是以至人消未起之患，治未病之疾，醫之於無事之前，不追之於即逝之後。」這裏所說至人就是思想道德修養高尚的人，能把疾病消滅在萌芽狀態中，防患於未然，不等到養成大疾，才去就醫，那時為時就晚矣。他還從預防角度提出「養生以不傷為本」的原則。何為「傷本」呢？他指出有十三個方面，即：「才所不逮，而困思之，傷也；力所不勝，而強舉之，傷也；悲哀憔悴，傷也；喜樂過差（度），傷也；汲汲（急切）所欲，傷也；久談言笑，傷也；寢息失時，傷也；挽弓引弩，傷也；沉醉嘔吐，傷也；飽食即臥，傷也；跳走喘乏，傷也；歡呼哭泣，傷也；陰陽不交，傷也。」這十三個方面，無論哪一個，傷之時間過長，都會影響身體健康，所謂「積傷至盡則早亡。」

於是他提出不傷身可延年益壽的養生具體方法：「睡不及遠；行不疾步；耳不極聽；目不久視；坐不至久；久臥不及疲；先寒而衣；先熱而解；不欲極饑而食；不欲極渴而飲；食不過飽；飲不過多。凡食過則結積聚，飲過則成痰癖；不欲甚勞甚逸；

不欲起晚；不欲汗流；不欲多睡；不欲奔車走馬；不欲極目遠望；不欲多啖生冷；不欲飲酒當風；不欲數數沐浴；冬不欲極溫；夏不欲竊涼；不露臥星下；不眠中見肩；大寒大熱大風大霧皆不欲冒之；五味入口，不欲偏多；酸多傷脾，苦多傷肺，辛多傷肝，鹹多傷心，甘多傷腎……」葛洪還批判了「命有自然」的愚夫之見，提出「我命在我不在天」的主張，因為前者是「聽天由命」的消極思想，後者則是把自己生命掌控在自己手中，通過科學養生，促進身體健康，達到長壽目的。

同時葛洪提倡順應自然的養生觀，他說：「善攝生者，臥起有四時之早晚，興居鞏至和之常制……長生之理盡如此矣」。這個思想是來自《皇帝內經》中所說的：「故智者之養生也，必須四時而適寒暑，和喜怒而安居處」。我國古代歌謠《擊壤歌》也是這樣寫的：「日出而作，日入而息，鑿井而飲，耕田而食」。清代養生學家曹庭棟對葛洪的這個養生理念作了進一步發揮，他說：「日出而作，日入而息，晝動夜靜，乃陰陽一定之理。」他認為「早起不在雞鳴前。蓋寅時（晨3時）初刻為肺生氣之始，正宜酣睡，至卯（晨5時）氣入大腸方可起身。」這是符合人體的生活節律和生物鐘的有序性。而對「日出而作」的「作」字，葛洪又主張「體欲常勞」，又「勞勿過極」，這和今天我們所說的生命在於運動，但運動要根據自己的身體情況適可而止，勿過度勞累的道理是一致的。

葛洪同時還指出養生必須融個體生命於大自然的樂趣之中。他把熱愛自然，追求所有生命和諧共處，當作人類生存一種值得追求的樂趣。他以為人的生命來源於自

然，自然能使人類生生不息，不斷更新繁衍，所以人的個體生命只能依附在大自然這個群體之中，才能獲得「長生」和「永恆」。這和今天我們所積極宣導的「人和大自然和諧相處」是完全吻合的。

我國古代不少詩人墨客都根據這個思想寫了不少膾炙人口的詩篇，如晉朝詩人陶淵明在《飲酒》三首中寫道：「結廬在人境，而無車馬喧，問君何能爾？心遠地自偏，采菊東籬下，悠然見南山」。唐代詩人王維在詩中寫道：「獨坐幽篁裏，彈琴複長嘯。深林人不知，明月來相照。」（。唐宋八大家之一的柳宗元在《江雪》詩中更作了精彩的描寫：「千山鳥飛絕，萬徑人蹤滅。孤舟蓑笠翁，獨釣寒江雪。」從上述幾首詩中，我們可以看到葛洪所理想的那種人與自然融為一體的和諧是何等令人神往。

「服小藥以延命」是葛洪的另一個養生之道。所謂「小藥」實際上就是沒有毒副作用的食藥兩用的藥材，如黃芪、黃精、茯苓、白術、當歸、人參、五味子、枸杞子、刺五加、冬蟲夏草等等。現代醫學證明這些「小藥」若使用得當對抗衰老和調節免疫功能確有好處。如刺五加，能增強機體非特異性免疫功能，能明顯提高機體的耐氧能力，抗疲勞作用比人參更顯著，對祛風濕，強筋骨，益氣健脾，補腎安神，降血脂，降血壓，體虛乏力等都有很好的功能。又如枸杞子，具有滋肝補腎，益精固本，強身健體，延緩衰老，對慢性肝炎，對中心性視網膜炎、視神經萎縮等有顯著療效；對降血脂、降血糖也有較好的功能，還能抑制癌細胞的擴散。如果把這些小藥合理搭配起來，製成什麼膏、湯之類的東西那作用就更大了。

還有一個練「內丹」養生也是葛洪所推重的。他認為萬物與天地互為感氣而受形，作為萬物之一的人亦然，「氣存則生存，氣亡則生亡；故身勞則神散，氣竭則命終。」他在《至理》篇中又說：「夫人在氣中，氣在人中，自天地至萬物，無不須氣以生者也。善行氣者，內以養身，外以卻惡，然百姓日常而不知焉。」至於如何來煉「內氣」？他根據針灸學人體穴位分佈狀況，一個人有上丹田、中丹田、下丹田之分，通過閉目養神，鼻孔的緩緩引氣和吐氣，排除私心雜念，把意念集中在肚臍之下 3 寸處（即下丹田，那裏是人的生身受命之處），做到氣沉下丹田。然

後打通大小九天，達到煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛，使人氣血暢通，百病皆消，一身輕巧。（但煉這內氣一定要在氣功老師指導下進行，否則容易走火入魔）。這種煉內氣健身法被後來武術界所運用，一直延續至今。要打好任何一種拳術，都應該做到這樣，尤其打太極拳更應做到氣沉丹田，否則就不算入門。

葛洪認為要達到長壽之目的，立志專一修煉十分重要，因為在現實生活中往往是「榮華勢利誘其意，素顏玉膚感其目，愛惡利害攪其神，功名聲譽束其體，此皆不召而來，」導致修煉者勞神分心。因此，修煉者必須貴在堅持，貴在清心寡欲。

上海陷日時期奸雄 —袁履登和張嘯林

鳳鳴輯

袁履登 1879-1954

1911年國父革命成功，民國成立，袁履登曾被推為交通次長。1937年淞滬戰爭，日本軍閥占領上海，一批忠貞人士紛紛避入租界，唯有袁某淪為上海市商會會長。第二年，他又策動租界商界成立租界保衛籌備委員會，任主任委員。1943年，日軍糧食吃緊，他組米糧統制委員會，又自任主委，從蘇、浙、皖三省收購白米六十三萬噸充作軍糧。1944年日軍戰場失利，秘密向中央輸誠不成，稱病隱居；1945年9月杭戰勝利被捕入

獄，判處無期徒刑，後經上訴，覆判七年有期徒刑，1948年逢行憲大赦釋出。1949年中共建政，又被判七年徒刑，因病而免執行，於1954年12月患動脈硬化症去世。

袁履登是寧波人，童年讀寧波開明小學，後升入斐邊教會學校，19歲被保送上海聖約翰大學，嗣參加革命。1913年與上海商界聞人黃楚九結為莫逆，轉而從商，30年代成為大商人，一度擔任寧紹輪船公司總經理、國民銀行、中興地產等企業大股東，最後為追求名利附逆失足。

張嘯林 1877-1940

與袁履登一樣，張嘯林的命運貴人，也是上海市商界大聞人黃楚九。

說起黃楚九，他是餘姚人，家傳醫學，到上海製些家庭良藥，到城隍廟擺攤賣藥，後來開設中法藥房，創辦大世界娛樂城，成為巨商名紳。

張嘯林與黃楚九相識，起於仿製黃楚九製售的艾羅補腦汁，兩人由敵變成友；後來加入青幫，與黃金榮、杜月笙並稱，「上海灘三巨頭」，且自立門戶，廣收門徒，擴展勢力。

他是寧波人，在寧波出生，成年後，考入浙江武備學堂，因不堪嚴格訓練，退學而居住杭州，為了求生，就在杭州清河坊、三元坊擺攤為生。那時出現「天地會」作亂，張嘯林乘機入會，在杭州社會打響名聲，但脾氣暴躁，與人爭奪名利而失手打死3人，無奈就逃到上海，先擺地攤，後當保鏢，便混入幫會，去上海稱雄。

1937年，日軍進犯上海，他竟向日軍投降，甘心去做漢奸，還回到杭州，出任浙江省偽省長，結果於1940年在上海華格皋路（今寧海西路）被他貼身保鏢林懷部刺殺而亡。

甬台大學生夏令營活動簡述

胡倩

今年的甬台大學生夏令營，一波三折，還好趕在8月27日暑假的尾端，迎來了寧波家鄉的大學生們。這次來的學生是由寧波工程學院副校長王菁華領隊，並有寧波市臺胞臺屬聯誼會副會長王旭、寧波工程學院吳昊副主任、王張宇澤團委幹事；寧波大學蔡小飛老師。學生有汪麟、楊潔、項傳美、張雨欣、劉儀、袁林曄、唐寶雯、袁黎娜、肖俊傑、劉薇、周漩、馮文雅、江磊傑、田敏霞、葉陳琳、章琪開、張璐、徐寧等。

27日抵達台灣後，本會教育員會主委張禩民、副主委屠益輝、委員沈佩君等在機場迎接，立即參訪了銘傳大學、文化大學、文化大學董事長張鏡湖親自接待。

當天晚上本會菁英聯誼會在星靚點花園餐廳、舉辦歡迎寧波的大學師生一行

的餐會。

本會理事長毛家瑜，首先致詞歡迎了來訪的學生團。他說，兩岸夏令營已有二十五年歷史，此次來訪過程一波三折，全賴邱營運長及本會教育委員會主委張禩民先生居中協調，並有中國文化大學、銘傳大學、朝陽大學、浙江同鄉會、開平餐飲職業學校的支持，讓我們活動能順利進行。

毛理事長並表示，今天的餐會除了歡迎2019年甬台兩岸大學生夏令營蒞臨，正巧寧波市經貿交流考察團及寧波市社區和諧促進會交流團等來訪，也是寧波同鄉菁英聯誼會固定例會，所以餐會擴大舉行。

寧波工程學院副校長王菁華致詞時，首先代表寧波市、寧波工程學院、寧波大學、寧波職業技術學院、寧波服裝職業技術學

院以及全體來台成員，對第二十五屆甬台大學生夏生營，在美麗台灣的如期舉辦表示最熱烈的祝賀，對前來參加夏令營的台灣同胞和台灣同學以及大陸同學表示最衷心感謝，並對努力促成本次活動的台北市寧波同鄉會及在台鄉親表示最衷心感謝。

接著她分別介紹了這幾來訪的幾所高校。首先介紹寧波工程學院是「因甬而生」，寧波工程學院是 1983 年寧波市政府舉辦的第一所高校，以工科為主；學校「因德而立」，是德國援建中國的四所高校之一；學校「因用而強」，2004 年升本，堅持地方性、應用型，目前全國 100 所產教融合工程建設高校之一。成為寧波唯一一所參加以上國家重大教育教學改革項目試點建設高校。所以，關於寧波工程學院，就記住因甬而生、因德而興、因用而強就行了。

寧波大學是後出生的「老大哥」，1986 年成立，是寧波的綜合性、研究型大學，是著名寧波幫人士包玉剛先生捐建的，是鄧小平先生「全世界寧波幫幫寧波」的具體體現，是寧波市唯一一所省部共建並進入雙一流建設的高校。

寧波職業技術學院 1999 年成立，是全國職業教育先進單位，國家首批示範性高等職業院校，教育部首批現代學徒制試點院校，全國高職高專校長聯席會議常務副會長和秘書處單位，商務部中國職業技術教育援外培訓基地，教育部高職高專現代教育技術師資培訓基地等。與海天等企業合辦的特色學院是其特色。

浙江紡織服裝職業技術學院是寧波市政府舉辦的公辦全日制高等職業院校，是浙江省高職優質校建設單位、教育國際化特色高校建設單位，首批國家教育信息化試點單位、浙江省首批數字校園示範校。紡織服裝是其特色專業。

這幾所高校多年來都積極拓展與台灣高校之間的合作，目前已與台灣銘傳大學、義守大學、東吳大學、中國文化大學、中華大學、南台科技大學、大葉大學等許多高校在教師互訪、師資培訓、學生交流等方面展開合作。也曾選拔優秀骨幹教師組團來台學習台灣高校的教學管理及教學方法。本次借助夏令營活動可以進一步促進高校師生合作。

他希望兩岸青年通過 7 天的夏令營活





動，更好地瞭解台灣的經濟社會發展，也通過交流瞭解大陸和寧波，在兩岸共同的傳統文化、人文創新等領域共同傳承與發揚，共敘甬台兩地同根同源之血脈深情。

寧波市經貿交流考察團團長寧海縣副縣長應國邦，應邀致詞時表示，今天個好日子，有三個寧波來的團體齊聚於此，令人難忘而感動。接著，他為大家介紹了寧海縣，寧海在寧波最南端，是寧波南方的橋頭堡。土地面積 1,837.86 平方千米。擁有國華發電、得力集團、東方日升等寧波市百強企業。寧海縣是《徐霞客遊記》開篇地，並以此舉辦了多屆「徐霞客開遊節」，最後成功推動 5 月 19 日（徐霞出遊之日）成為中國旅遊日，也是中國旅遊的發祥地。是中國首批的生態縣，區內有三大溫泉：南溪溫泉、四明山和天台山，和台灣的交通十分方便。所以歡迎各位鄉親前往旅遊、探親。兩地有更多交流及合作。

本次經貿團的團員尚有寧海縣政府辦公室副主任何稱松、招商中心副主任謝宏明、經信局副局長仇昌興、台辦副主任楊擁政、力洋鎮鎮長陳威、大佳何鎮副書記龐金傑、街鎮工業副鎮長葛日長、黃壇鎮工業副鎮長鄭軍松、梅林街道工業副鎮長葉光明。

寧波市社區和諧促進會交流團是由寧波市台辦聯絡交流處張志鴻帶領，團員有寧波市江北區台辦主任嚴巧娜、胡陳鄉梅山



村書記蔣善斌、岔路鎮湖頭村書記葛民文、躍龍街道銀河社區居委會主任陳愛江、茶院鄉許民村書記葉全獎、甬江街道外漕村黨支部書記李根華、慈城鎮新華村書記馮維烈、莊橋街道費市村書記陸海剛

教育委員會主委張禩民表示，當天的餐會除了鄉情還有熱情，因為學生們帶來了精彩的活動，賓主盡歡。

28 日起師生們在張禩民主委、沈佩君委員及本會學生陳佑庭、李宗霖、陳語萱、詹偉辰、鄭亦辰、王信惟、蘇姿煜、趙梓合、張晨欣、吳冠霆等人陪同下，參訪了朝陽科技大學、開平餐飲職業學校、駿明交通運輸公司，遊覽了日月潭、松菸文創園區、宜蘭幾米廣場、內城（坐鐵牛車）力阿卡、傳藝中心等地。

9 月 1 日，本會再度在星靚點花園餐廳以盛宴歡送。寧波工程學院副校長王菁華致謝詞時，以感性的文青的話語，追述總結了七天的活動重點；並為同學回憶了去年本會學生至寧波參訪的種種。

她說，回憶去年，在寧波工程學院杭州灣汽車學院，參觀了汽車檢測實驗室，及整車拆裝實驗室；在美麗的杭州灣，你們也看到了正在騰飛的中國製造業的驚鴻一瞥；在寧波職業技術學院，淘寶大學的老師們回答了你們關於跨境電商及新媒體發展趨勢及操作層面的疑問；在寧波紡織

服裝學院，書法老師指導你們的「永字八法」，使你們感受到中國書法的魅力；在寧波大學，你們共同種植了象徵兩岸青年友誼長存的長青樹。在吉利汽車集團時，你們瞭解了中國汽車產業的先進與超越；與「創二代」哥哥姐姐的互動，讓你們萌生了努力創業的信念種子，「走進人大」活動，更是讓你們瞭解了祖國民主政治制度是如何實現「全心全意為人民服務」宗旨的。

兩年都參加了的同學可能能夠更好地體會和理解兩岸的經濟、社會、教育、文化、科技、民生等等。

這次，短短七天的信息量不斷衝擊著我們的視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺等等，使台灣在我們的認知中更加豐富和飽滿。雙方的長者慈祥細心，雙方的教師盡心盡責，雙方的同學更是從第一天見面就開始打得火熱。我不禁在追尋著答案，為什麼小伙伴們從第一天起就能打成一片。

我自己觀察，也希望與小伙伴們一起思考這些問題：

第一，一個國家、一個民族、一個組織、一個人，終極追求的目標，包括教育的初心，都是幸福。第二，歷史不能割斷，血緣不能阻隔。第三，人的成長有三句話：行萬里路、讀萬卷書、閱人無數。這個 8 月，我們用自己的身心來閱讀了台灣以及

許多同胞等等書籍，去年小伙伴們有的也去閱讀了大陸這本書。

最後，她感謝所有參加和幫助夏令營的師生們的個人及團體。她說，本屆甬台大學生夏令營即將圓滿閉營，我們期待明年在寧波與你們再次重逢。

當晚，同學生一樣準備了精彩的表演，但離情依依，在宴席結束時，同學淚眼相對。

二次餐會出席的貴賓尚有：本會名譽理事長毛葆慶、名譽理事馬履平、應鎮國、聯合報系文化基金會營運長邱文通、銘傳大學副校長王金龍、處長黃新福、文化大學主任畢玉成、專員楊雅寒、本會顧問毛家驊、本會理事長毛家瑜、陳麗莉夫婦；常務監事李汝麟、本會常務理事崔幼民、張禔民、干鵬飛、應君國、侯和平、唐義為；理事戴義化、阮國榮、張李梅仙、徐霞琪、吳家岩、沈佩君、李幼娟、范佩菊、莊明康、屠益輝、張宏慶、夏發凡、應瑞國、王翼中；監事應丞武、王方岳、忻紀民、舒豐年；鄉長周曉蘭、應陳秀鑾、周盛才、陳裕文、鄭金菊、趙安國、范鴻濟、陳慧芬、陳秀表、陳宗宇、林震巽、方敏燕、張近永、樂可銘、王聖元、黃美專、韓杏順、莊榕容；總幹事勵長發、主編應平書、幹事仇蔚宜、莊萍；幹事邱秀香。



大嶺古道大嶺茶

陳偉權

我們到鄞州瞻岐地界，高速公路穿越隧道一個一個又一個，最長的竟有 2000 多米。瞻岐背山面海，緊鄰北侖港區。在沒有公路的年代，那裡人們去寧波，翻越大嶺，再趕上夜航船，要整整一天一夜，第二天早上才到寧波。前人無法想像的是，如今瞻岐到寧波，不過 40 分鐘車程。

隧道之上，大嶺古道依舊，在瞻岐山中逶迤。《瞻岐史略》記述，大嶺還「是一條文化嶺」。寬約 2 米左右的古道上，前人留下的足跡，有精光潔滑的鵝卵石為憑，這如同民諺傾訴，「瞻岐大嶺，赫赫有名。」

瞻岐地名的來歷，有不同傳說。據當地楊氏宗譜的文字記載，文天祥、張世傑和陸秀夫並稱南宋末年三傑。張世傑屯兵鎮海時，曾帶其長子福一，騎馬翻越關山險隘的大嶺，到過大嶺之南觀海。張世傑殉國後，後人為避元朝人馬追捕，長子福一到大嶺之南隱居，並改從母姓楊氏。至今岐西村有楊姓聚居。當年其子孫不忘先祖遺德，瞻仰愛國精魂，見賢思齊地，名稱作「瞻齊」，後又寓意岐山，從此長稱瞻岐。

從大嶺南麓慧日寺開始，古道上多人文名勝。有振古寺、大嶺庵、東山亭、眾樂亭和護駕亭等，不到 5 公里的大嶺，北首通往天童、寧波，南道連接慧日寺。天童寺名揚國內外，慧日寺卻鮮為人知。人們在登臨古道時，可見慧日寺金碧輝煌，

足可領略「青山捧出梵王宮」詩情畫意。慧日寺始建於宋朝之前的後晉時代，臺灣慧濟寺性海法師得知他幼年出家之地瞻岐慧日寺仍在，決定重續前緣，復興千年古剎。1999 年 12 月，捐贈人民幣 1500 萬元，動工擴建成慧日寺。

大嶺古道正在重新煥發生機。寧波市鄞州區大嶺農業發展有限公司周世海走上古道種茶，從山麓到海撥 500 米的最高處，春夏秋冬，從不間斷，似乎讀懂了大嶺文化。多少古人上下古道，肩挑背馱、汗流浹背，沿路涼亭施茶蔚然成風。如今施茶遺風呈現更高層次，上古道健身的人們，帶有所事沖泡的高檔好茶，隨身攜帶，茶具精美。但是，大嶺茶風並未消亡，在眾樂亭前，可以煮茶品茗。在春茶上市之際，與地名相符的「甬茗大嶺」茶葉有獨特的享受之樂。亭旁清泉甘冽，常年不乾涸，用這泉水泡飲，用當地茶和當地水如同母子相偎，茶湯分外溫馨，其中更為誘人的為正宗白茶。

如今人們品嘗的白茶，其實是綠茶的變種，又稱白化茶。甬茗大嶺的正宗白茶是宋徽宗御定的「天下第一茶品」。其所寫的《大觀茶論》經典指出：「白茶自為一種，與常茶不同……它茶無與倫也！」周世海在大嶺種植的白茶，與其他茶葉確實無與倫比。當年由茶學博士吳穎牽線指導，從福建引種，參與種植的小黃學科班出身，對白茶的技術要求心領神會，白茶

在太陽光下曬乾，如《大觀茶論》所要求「製造精微，適度得宜。」甬茗大嶺數量有限，供不應求。

大嶺古道的交通運輸功能已退出歷史舞臺，如今又承擔起當代人健身的命名。其中茶是話題，茶是紐帶，勾起鄉愁綿綿。從前瞻岐與外界往來，沒有航船、沒有汽車，唯一的運輸工具是人力，依靠扁擔，從大嶺挑進挑出，挑出一擔食鹽、金桔，挑進一擔南貨、布匹，一路上挑夫絡繹不絕，呈現大嶺的一道景致，當然也有走親訪友或求學的。山中東山亭有兩幅柱對，一幅寫青山中若虎如獅的巨岩和龍潭泉水：「大澤龍吟春作雨，前溪虎嘯夜生

風。」另一幅寫嶺上行人風景：「好擔一肩斜日歸，可攜兩袖清風來。」從上世紀 80 年代開始，大嶺南側開發了大批茶園，如今有周世海與他的公司同仁深度開發，商標為甬茗大嶺的茶葉，包括正宗白茶，還有綠茶、紅茶，在榮獲中綠杯金獎後，今年送往世界茶聯合會參評的茶樣，又獲金獎。

弘揚大嶺茶風，用茶把健身、旅遊、休閒，恰當好處地融洽起來，大嶺古道大嶺茶將譜寫新篇章。

走古道，鄉愁連接休閒路。

訪白茶，風光再開健康賦。

鮮蛤花美物廉價

法濟竺

花蛤，學名雜色蛤，家鄉寧海一帶俗稱瓜子蚶。花蛤呈橢圓形，體長三釐米左右，光滑的貝殼花紋豐富，色彩鮮豔，宛如一幅幅變幻無窮的美術圖案。俗話說，沒有一片樹葉是相同的，花蛤有何嘗不是如此，沒有花紋完全相同的花蛤，猶如人類指紋，千變萬化，沒有重複，其學名雜色蛤名副其實。

最近在微信群裡，看到居住在家鄉象山港尾黃墩港同學說，隨著環境保護好轉，近年海洋生物環境得到了明顯改善，野生青蟹時有發現，一斤左右的每斤 120 元，尤其是今年，薛巖港裡野生瓜子蚶、毛蚶又大量旺發，為多年所罕見，沿海農、漁民非常高興。



變幻無窮花色美，名副其實雜色蛤。

這實在非常難得之福音！同學的話勾起我難忘的回憶，1984 年，薛巖港瓜子蚶大發，最多時日產十萬來斤，我曾作過專



花蛤食用前宜用適度鹽水放養吐盡泥沙。

訪，並於當年 10 月 1 日在《寧波日報》發表訪問記《花蛤旺發薛畧港》，至今記憶猶新。

薛畧港地處象山港尾黃墩港中游，兩岸青山連綿，港中碧水悠悠，依山傍海，據當地農、漁民說，花蛤適宜生長在常年不幹的港道兩邊沙質泥塗中，天冷時潛入深塗，開春時鑽到表面層。這裡的附近海區，數薛畧港條件優越，花蛤蘊藏量十分豐富，但過去人們沒有捕撈習慣，花蛤年復一年生長，死亡，當地的農，漁民只是大批撈取貝殼，用來燒制蠣灰，直到 1970 年代末期，這一資源才得以開發。如果合理撈捕，其資源不但撈之不盡，取之不竭。1984 年，可能是天時地利，水溫適宜，清明前後開始旺發，持續到夏、秋季節，當時沿港薛畧、大佳何、建設、黃墩四個鄉鎮數十個村莊村民投入捕撈，捕撈方法分為三種，有船或竹排的，都在二三米的深港中，用特製鐵夾沉到港底，象平原水網地帶罾河泥一般，把花蛤起到船上，每條船配兩個勞力。每潮能捕撈五六百斤，產量最高的可捕一千來斤；沒有船的村民，就在齊腰深的淺海裡，用鐵鈹把花蛤扒到小網兜裡，一個潮次一般能捕百來斤；

還有一些婦女、兒童，則在港兩邊的沙灘中用鐵片、碎缸片等刮塗，一般也能撿到十來斤。當年花蛤大豐收，城鄉市場價格僅幾分或一角左右一斤，價廉物美。

花蛤肉嫩味鮮，營養豐富，高蛋白，低脂肪，質特別是煮出來的乳白色湯汁，含有多種氨基酸，種類組成及配比合理，不飽和脂肪酸較高，易被人體消化吸收，含鈣、鎂、鐵、鋅等多種人體必需的微量元素，還有各種維生素和藥用成分，福建等地被作為產婦營養食品。據報導，花蛤以及多種貝類軟體動物中，含有一種特殊成分，兼有抑制膽固醇在肝臟合成和加速排泄膽固醇的獨特作用，從而使體內膽固醇下降。它們的功效比常用的降膽固醇的藥物穀固醇更強。中醫認



清煮花蛤

為，蛤肉具有滋陰明目、益精潤肺軟堅、化痰之功效，尤其適宜高膽固醇、高血脂體質以及患有甲狀腺腫大、支氣管炎、胃病等人群。但花蛤等貝類性多寒涼，脾胃虛寒以及通風人群不宜多吃。總之，是一種食藥兩用、不可多得的海洋營養食品，深受消費者喜愛。

花蛤食用簡便，吃前要清洗乾淨，並在適度鹽水放養吐盡泥沙。一般有清湯清煮、蔥油小炒、花蛤蛋羹等，筆者喜歡清湯清煮，僅放少量食鹽即可，蛤肉和乳白色之湯鮮美誘人，花蛤蛋羹滋味亦美。其鮮美度可與蠔子媲美，而價格僅為蠔子四分之一左右。

清明前後，海洋浮游生物豐富，此時花蛤最為肥美。其次為隆冬時節。中秋前後為繁殖期，滋味相對較差。

花蛤適應性強，分佈於世界各地海域，國內南北海域、臺灣沿海均有分佈，筆

者定居寧波後，常在超市買到產於遼寧、江蘇產品，價格每斤 4 元左右，依然價廉物美。

由於花蛤價格低廉，原來家鄉沿海沒有人工養殖習慣，現在一些蝦塘有人工混養。靠海吃海，唯願在人工養殖之同時，海洋環境能夠日趨改善，善待海洋，善待大自然饋贈，對花蛤等各類野生海洋美味有序捕撈，使之永續發展，造福人類。



花蛤蛋羹

從金融戰看港亂

阿酋

近聞紐約、洛城、舊金山房價上揚，不少港資湧入，使我想到美 EQ 效應。

用 QE 印鈔、放寬信用、降息、向全球釋放美元，促各國企業借美元，投入各國股市、房市、全球股、房市漲，欣然接受通膨。

到某一時機，製造暴亂，造成該區股市房市下跌，資金外逃美國，回收美元，支持美股、房市，千億美元回流，待美股市房市下跌，再痛宰國外投機客，難怪

前週川普痛斥聯準主席是敵人，不放升息消息，反要降息。

如此一放（信用），一降（息），再升息再降），美元穩坐老大，華爾街永遠是大贏家。可憐香港暴民被利用，金脈被斷，便當錢都無著，要坐牢，出獄後又找不到工作，何苦來哉！百萬上街民眾，也要為香港旅遊業，零售業，等再作一番努力，看能否恢復榮景，一場暴亂，最終是誰受損，誰獲利？

琵琶聲響起

洪玉芬

琵琶的線弦，父親的大手，輕撥聲響，我正襟危坐，我屏氣凝神，聆聽。因為，他一生的姿態，在這一刻，以絕美的畫面，供我學習。

2017年三月二十五日下午，浯江書院的文學金門豆梨祭，烙印了一個難忘的歷史片段。

每天早餐後，一群白髮蒼蒼加起來數百歲的老人，手持不同的樂器：二胡、琵琶、洞簫…嚶嚶啾啾的練習聲，陣陣響起，這是逐漸式微中的傳統南管樂。這個畫面，每早小金門的八達樓子旁，一棟斑駁的平房內，固定的演出。年輕人玩樂團不稀奇，這群老人家的樂團真不簡單，十來年練習如一日，名叫「群聲南樂」。

每次返鄉離開時，總有一些固定的影像目送我搭船。父親握著方向盤，如小時掌舵家中航行方向，沉穩祥和；我坐駕駛座旁，溫馨美好，像是歲月不曾流逝過。不知何時起，後座安躺一把木質的琵琶，解人語似的靜靜的陪著我們。這支琵琶，木製加上幾根簡單的線弦橫中，卻能輕輕的敲起父親對民俗音樂的一片春天。我彷彿能勾勒出接下來的畫面：等我登船後，他將駛離海岸邊回頭往南走，然後與琵琶一起遁入那破舊的屋內，開始了一晨的南樂練習。

這把琵琶，彷彿是他的另一個孩子，陪伴他多少子女遠離的日子，開啟了他對南樂的熱情，也陪著他從草創群聲南樂到如今，已

十來個年頭，一起寫進了歷史的篇章。

三月份，文學金門豆梨祭的藝文活動，邀了幾個表演團體，群聲南樂也來了。臨他們表演時，那時活動幾近尾聲，人群散了些，我挪移最前端的中間位，如進國家音樂廳的貴賓席，大氣不敢喘，屏息凝聽。沒人知道那一刻我內心是如何澄靜與虔誠，因為我知道我聆聽的不光是流淌空氣中的音符，尚有許多飽滿的生命軌跡，藉著白髮皤皤長者們的詮釋，透過樂器吟唱的密碼，輾轉傳進我耳膜，深入私密的心房。

因為，不久前在烈嶼的老家，一桌二姐與老媽聯手的道地烈嶼菜餚，像我平常返家時一樣的豐盛。不同的是，多了美食作家朱振藩與我國中友好們的陪伴，鄉土的盤中饗飧如芋戀肉、木耳菜、小炒肉、…，加上58度原釀的催化，酒酣耳熱，賓主盡歡時刻，我充當新聞記者，一題題的提問父親，關於南樂團的前世與今生。

事後，一位友好悄悄的告訴我，席間聽父親眉飛色舞的講起南樂事，除了感動還心生羨慕，他可以感受到老人家對群聲的付出與寄託，但願他自己的晚年生活，能夠有如父親的福分，覓得如此對音樂藝術的精神安頓。

南樂，因這頓家常餐飯，隨著父親的口述，帶領著我們走進了他的筆路藍縷歷史。此時此刻，我全神貫注的聽著，完全是要印證老家時父親口述時熱情澎湃的一

幕。當他用極文雅的閩南音發出簡短的這一字：「請！」時，琵琶、二胡、三弦等樂音婉婉約約的響起。那是首次完整的聽完一首南樂曲子，雖然不盡理解詞曲的優美，但是現場頓時鴉雀無聲，似乎訴說著那份神秘之美。切確的比喻，正如多次旅外受人邀宴異國料理，不是我平常習慣的食物，一入口，卻能感受它味蕾的特殊與東西的好吃，道理是相似。

當群聲第一首演完，熱烈的掌聲響起，雖然不能說「哥哥爸爸真偉大，自己的爸爸多偉大。」但是，那一刻我真為烈嶼的鄉親感到驕傲。他們專注演出的神情、優美的弦律，說不上的感覺，捕捉住現場聽者的心。或許如此，主持人決定把第二首當節目壓軸，那個時候我清楚明白，南樂伴著父親美麗的身影，一起走入我心裡。

回憶，亮光一閃，閃過了父親的銀髮與臉龐，熠熠輝映。當他十六、七歲少年期，為了生意常往廈門批貨，臨過夜留宿，在第五碼頭的鷺江道，晚上無聊溜到著名的茶藝館—「竹林」「江濱」，接觸到南樂優美旋律的現場演出，彷彿電石火光般的啟蒙，埋下喜愛的種子。後來，隨著村裡的先耆前輩習各種樂器與習唱，在那娛樂不發達的年代，南管樂曲的演出，往往為敦親睦鄰的婚喪喜慶之助興，以為擲節開銷，久而久之因演出不惡，乃廣受歡迎，為南樂的發展帶來了鼓勵與希望。

我問，他說。在眾人酒酣耳熱的見證下。

「金門地區自清代以來即盛行南管音樂，抗戰後最盛時期家家唱曲、戶戶拍板，自幼耳濡目染。因而啟發了興趣，進而自學各種南樂所需的樂器如琵琶、洞簫、二胡等等，奠定南樂的基礎。」

「金門地區還是軍管年代娛樂少，鄰里凡有婚喪喜慶，參與非組織性的南樂團，

三三兩兩，不成氣候。直到民國 92 年，結合當地愛好南樂的熱心人士，努力的奔走下，在金門縣政府文化局及鄉公所扶植成立了『群聲南樂社』。我當創會理事長，又連任了一期，共六年。旨在薪傳南樂閒暇休閒及配合本鄉節慶活動。」

不知什麼時候起，島鄉變寂寞了，村子的人聲多是老人與外來照顧者。我們兄弟姐妹循離鄉遊子的模式，急急趕著人生的路，無暇問父親是否也寂寞如小村？每當我返鄉再離家時，臨出門總會探頭看看父親的房間，做最後的巡禮。只見母親廢置的梳妝台上，琵琶靜靜躺著，譜架上攤開的紙本，空氣中彷彿瀰漫著婉約的樂音，嚶嚶啊啊的飄起，琵琶剎時如精靈般，咧著嘴迎向我笑開來。

哦！父親的寂寞，由一把琵琶填塞起。我想，他的晚年心裡放了很多東西，尤以南樂為多。關於南樂的種種影像，伴隨他的生活細節，條理細紋，脈絡展開，可惜我不擅剪接記錄，僅能就他日常細節，以小窺大，看他如何讓群聲一步一腳印至今。

話說豆梨祭的演出前夕，主辦者跟他要演出兩首曲子—《賞春天》《想起》的歌詞。他傳來，我看了，眼眶馬上熱潮湧起，兩張白紙沒格線，父親蒼勁俊秀的字跡，書寫的行列，皆工整如排隊士兵。不禁感懷萬千，那是他幼時家貧無力進學堂，僅憑一支柴枝在沙堆，或一隻竹筷在盤中就著粥糜，練呀練，多少這樣克難的練習日子，練出來的結果。

因這兩張紙，我開始走入父親南樂的回憶隧道裡。依稀記得有次他來台來我辦公室，笑嘻嘻的揚起他手上十本樂譜，說南樂終於有簡譜了，可供我那學鋼琴的女兒無師自通的練習。我暗暗詫異他是如何辦到的，如何踏破鐵鞋、渡過萬重山，解決

他簡譜教學的問題，那又是另一段長長的故事。他說常有門外漢形容南樂有如「鬼哭馬嘯」（閩南音，表南樂唱腔字拉長難理解。），昔日面對難懂的譜，如今易懂的簡譜，解決了初學者識譜的難題。

有一次，他不知從哪來的虱目魚肚，多到吃不完，連在台灣的我們也有快遞的配額。問其故，台南朋友寄給他整箱的虱目魚肚，驚訝這麼多，父親答因上次南樂去台南交流，演出成功，交了好朋友。母親在旁助腔，妳爸去台南時同樣帶了東西送禮，足歹勢，親像咧交換禮物呢。父親不停的說他朋友如何好，我想當他說別人好時，不也意味別人也感受到他的好。人情世故，父親從來以最溫厚最自然的方式，真誠待人。譬如說，每回來台返金，不管如何忙，總要抽空拎個幾盒李仔鵠特製糕餅給「洞館間」（南樂練習館）夥伴們配茶。彷彿是，「洞館間」是除家之外，他最親近的地方。

感受到他經營一個樂團，好像早期我草創公司那樣艱辛，不放棄任何可能性。一會兒去漳州買樂器，一會兒去泉州請專業老師來教學，或去廈門製作樂團的制服。逢樂團與他人交流，四處奔波且行文各單位爭取掖助，有一次某機關贊助了高粱酒

兩打，樂團捨不得自喝，變賣出去旅費就有了。

凡此種種為樂團奔波，父親甘之如飴。最令他頭痛的莫過於找不到後學者，把南樂傳承下去。流行樂因KTV林立，推波助瀾容易學。南樂則不然，因為要從傳統樂器習起，難度相對高。父親曾嘗試與國中社團合作推廣，可惜升學主義下未能實現願望。後來，他想了一個辦法，找上一個現成人數眾多的舞蹈團體，配合他們既有的習舞時段，南樂研習為他們量身訂做活動時間，終於整團人數全部可以接收過來，老枝新葉，繼續奮力開南樂的花朵。

豆梨祭後返台，每天工作中，依稀看見，父親的大手，輕撥線弦，琵琶聲再度響起…。我深感，南樂於父親，從一支琵琶開始，正如文學於我，從一本小筆記本開始，有同等的重量。我慶幸有遺傳到他的基因，熱愛工作事業，完成某部分的自己後，並以他的影子為標竿，繼續追求我的文字大夢，匍匐前進。因為不管工作或興趣，父親於兩者的初衷都出自真誠，不為他人的掌聲，或任何冠冕。

今日，琵琶聲再度響起，父親的努力與汗水，終被看見，因文化獎來自眾多的祝賀聲。

下輩子做你女兒

應平書

臨走時，那孩子把臉湊近我，天真的說：「阿姨，我要把你看清楚一點，下輩子好做你女兒。」

看著她高大的身形，卻充滿稚氣的舉動，我忍不住啞然失笑，一天的疲憊頓失。

這是女兒十五歲的生日會，來了六、七個「孩子」，他們瘋瘋癲癲的，先是在露台上烤肉、笑鬧；一下子炭不夠了，一下子調味料又少了一樣。孩子調皮的你推我，我催他。我看不過去，就這樣進進出出的，為他們「服務」。

吃完飯，好不容易舒了口氣、突然瞧見那孩子蒼白著臉，彎著腰。我關心的問她說：「怎麼啦！」

「沒什麼，一下子就好了。」她咬著牙不說話，女兒低聲說：「她那個來啦！」

「我去幫你買藥。」我自然的反應。

「不用啦！過一會兒就好。」她靦腆的

回答。

「不必客氣，我去去就來。」我急忙出門。

回到家，看著她吃了藥，又關照她：「待會兒不要吃冰淇淋哦！」他咋了咋舌笑笑。

畢竟是十五、六歲的孩子，過一會兒她又蹦蹦跳跳和大家笑鬧在一塊兒。

從頭到尾，她沒說一句謝謝，我也沒在意，因為自己真的沒做什麼，但她臨走前毫無虛飾的舉動，使我看到人類天性中的美，就是赤裸裸的真。孩子，該說謝謝的是我。

明州賦

陳剛

雖然我在寧波已生活了六十餘年，但我仍是個地地道道的外鄉人。然而我對甬城的鍾愛更比生于斯，長于斯者，有過之而無不及。

東海之濱積七千年先人之智慧；
錢塘入海集人才輩出名揚九州；
太白之顛耀四明群峰山巒翠綠；
梵鐘之音千年古剎佛光佑百姓；
三江六岸蘊藏著厚重歷史積綻；
城之璀璨使者藏古今港通天下。

東臨大海，南連天臺，西接四明，北枕錢塘。古稱稽郡後鄞縣，亦稱明州今寧波。人傑地靈之處，富庶江南水鄉，春夏秋冬分明，四季應市水果，東海水產珍品，物產豐盛名鄉。

旭日東升的朝霞，照映水波粼粼的甬江，

夕陽西下的餘暉，伴著海曙樓上的鐘聲。

月湖畔的細柳，日湖水中的荷花，天封塔的身影，天一閣銀鉤月光，安謐的藏書樓正飄逸出陣陣樟木芳香。

一弘彩虹靈橋，東接百丈西藥行，橋下流淌而過的卻是源自四明山深處的奉化江。城隍廟的遊客，南塘酒肆引客忙，一碗正宗的缸鴨狗湯圓味震十裏八鄉。

一條甬江流徑，哺育幾多風流人物。奉化溪口，蔣家父子，鎮海莊市，包氏船王，董建華首任香港特首，屠呦呦諾獎名揚環球。

還得借用甬上老小經常掛在嘴邊的一句傳承了百年的俗語，「走遍天下，不及寧波江廈」。

人終究同風箏一樣，不願你走得再遠，

心中總有一根牽著你的線，家在那，心就在那。家在寧波，心就永遠拴在寧波。

而我久居寧波是為感恩養母而選擇的城市。

青山修竹矮籬笆

寒石

從前鄉間多籬笆，各家院子、菜園，不砌圍牆，紮籬笆。

鄉人管籬笆為籬笆牆，是說籬笆也是道牆，只是不用土、磚、石頭建築。籬笆最初是姓竹的，這從名字上就能看出。鄉間還有句俗話：「一個籬笆三個樁。」是說籬笆的基本構造，得有樁，不然就不經風，立不住。從竹園裡砍回一捆竹子，粗的竹竿鋸成段，一端剔尖，揀入地裡，就是樁（也有木樁）。幾個樁一打，樁之間用竹枝竹梢排成排，用細竿、竹片橫著一紮，一個原始的青竹籬笆院躍然而出。

院落是家的延伸，是家向屋前屋後的擴張，它是半封閉性質的，只表明一種範圍。籬字竹下一個離，也說明一種距離關係，它是家的警示區。這一結構概念，決定了籬笆是疏而不離的，既不會太高，也不會太緊密。天晴不遮陰，舉目即見山，剛剛好。相鄰兩戶人家女主持人在院子裡搭話，聊天也好，吵架也罷，直起身子各自能見著對方臉，不見手裡活計，這樣才帶勁。

宋朝詩人繆鑿《詠鶴》云：「青山修竹矮籬笆，彷彿林泉隱者家。酷愛綠窗風日美，鶴梳輕毳亂楊花。」在鄉下，院子是房子的基本配置，有了院子，就像

別墅帶私家花園，不僅功能提升，更是氣質精神的昇華。一家一個院子，看著感覺大不一樣，家更像個家。而籬笆圍攔的院子，與近山、竹林、溪澗和綠色山野無縫銜接，比高牆圍繞接地氣得多，自然而無諱和感。

籬笆另一功能是圈禽畜，家家戶戶養的雞鴨鵝、豬狗羊，便有各自的領地意識，知道這道牆對自個身份的影響。鵝、狗有極強領地意識，知道在自家院子裡的主人翁地位，甯說同類，就是鄰舍隔壁來串門，人沒進籬笆門，就能聽到它們高聲武氣警示聲，一點不給臉色。雞鴨鵝豬羊雖沒有那樣的警覺和尚武精神，但它們出去溜達，也都會熟記自家的那道籬笆，那個院落，極少認錯門。雞鴨鵝們要趴窩下蛋了，也知道回自家的籬笆院。

有人家在籬笆院裡闢菜地，東首種菜西邊點豆沿籬栽瓜，四時菜蔬，綿延不息，灶洞裡火燒旺了，再到院裡剪把韭菜下鍋不遲。當然像陶淵明那樣，「采菊東籬下，悠然見南山」也不在少數。在籬笆下種花蒔草，花影搖曳，四時芬芳。籬笆守著的，是各家各戶的小日子、小安閒、小情調。

竹籬笆的好處是簡單易行，乾淨整潔，

想來古人是充分認識到這點的。一個籬笆院，一天半晌就能搞俐落，青瑩瑩自帶竹的清芬。且竹子纖維堅韌，富有彈性，耐腐蝕，紮道籬笆可抵幾年，比樹枝木片秫秸籬強多了。紮好的籬笆，竹葉沒鮮幾天就發黃枯落，只剩光溜溜的竹枝竹梢，透明透風度大幅度提升同時院落隱私也沒了保障：那家的母雞在哪兒下蛋，貓窩做哪兒，暑天主人的大褲衩什麼花色等等，都暴露在鄰舍隔壁和路人的視野中。這逼著人們對籬笆進行改良。辦法很多，也簡單，就是在籬笆下栽一些枝枝蔓蔓的東西，任其順著籬笆倒處攀爬，開春後，要不了多久，就把道光溜溜竹枝竹梢籬笆牆爬個嚴嚴實實，像披了件光鮮的綠衣褂子。有的人家栽四季豆、黃瓜、苦瓜、絲瓜之類。四季豆爬得輕手輕腳、細聲細氣，不聲不響就把一道籬笆爬滿了，花兒也是明媚養目的粉紫，人們歡喜目光都被花兒吸引。瓜兒們粗枝大葉，花開起來也是大明大放、大俗大豔，整道籬笆成了葉的牆、花的垛。待等豆瓜相繼成熟採摘時，又是另一番景象。人們踩把凳子上去，顛悠悠沿籬尋尋覓覓，一手持剪，只挑長得好的、自己喜好的下剪，飯桌上又多幾道應時鮮蔬。一道籬笆把一家子日子滋養得潤澤明亮，蔚然一片新氣象。

也有的人家栽花，牽牛、蔦蘿、薔薇、

凌霄之類，都是攀懸類花。牽牛在籬上走得像魚遊，一路吹吹打打，嘻嘻哈哈，自個也不知道終點在哪。蔦蘿像一朵小小的雲在上面飄，飄到哪，哪兒就綠，就亮，有無數星星在閃。薔薇不得了，春曉花開時節，紛鬧得像片粉霧，要飄起來、飛起來，籬笆都快要攥不住了。凌霄有些像牽牛，野心不在籬笆上，她覺得可以重塑籬笆概念，替主人把風、陽光、天空還包括房子全遮起來……這顯然超出了主人的預期。很多人家在種了凌霄幾年後，不得已最終砍了，只能說凌霄長錯了地方。

我從前所在一個政府大院，改建時，主事領導拍板棄傳統高牆大院為樹籬，就是在圍牆位置密栽一圈四季常綠樹，樹旁複栽一圈凌霄、薔薇等攀懸類花，待樹花長成，一圍通透明妍清新的花式樹籬躍然眼前，不知吸引了多少目光，至少形式上，與百姓距離拉近了，政府親民形象呼之欲出。我真正服膺領導不多，他是其中一個。

無論樹、花還是竹子，長對地方是風景，長得不對就成障礙。至於籬笆，我覺得，什麼時候家家戶戶棄圍牆為籬笆，周圍少了高牆多了籬笆，說明我們的時代、文明是向前走的，而不是原踏步、或後退。

心不老亦樂

明道

對於牙齒的傷懷，連韓愈也有這樣的憂戚：「去年落一牙，今年落一齒，俄

然落六七，落勢殊未已，餘存皆動搖，盡落始應止，憶初落一時，但念豁可恥，

及至落二三，始憂衰即死，每一將落時，懍懍恒在己。……」

這樣的詩句，真教人讀來一字一驚心。也許仍未到齒搖的年齡；但亦下意識地用舌頭舐舐齒根，領會一下韓愈的惶惶然感受。當然，文學家是敏感的，以為齒落即是衰老的象徵，即是去死不遠了。唉，人生匆匆數十寒暑，外表如何「包裝」，亦不能抗拒衰老和死亡的，雖然，近代醫學昌明，能延長壽命，但這亦只是外表的「包裝」的追求，因為人體如機械，到一定年齡就必須停頓；如腦筋遲鈍，思想緩慢，甚至漸有帕金森病，這是必然的現象，因此，一直以為推行「退休年齡」的人，是最聰明的善舉。

陸放翁的越王樓這樣寫：「上盡江邊百尺樓，倚欄極目莫江秋，未甘便作衰翁在，兩腳猶堪踏九州。」真有氣魄，真「不認老」，其實，老，真是心境的問題。譬如曹操的「龜雖壽」是這樣寫的：「老驥伏櫪，志在千里，烈士暮年，壯心不已。」這也是膾炙人口的佳作，千百年來，是上了年紀而又不甘蟄伏者的座右銘呢。即如我的父親，一直經營的是食品業，把業務託交後人後，覺得勞碌一生，一下子肩膀全卸下了，有一種無所適從的空虛感吧，他走進基督教的教堂去，聽起牧師傳道來，並回來四處宣傳：教堂真好，使我認識基督教義，有人跟我閒聊，也使我有一個「落腳」的地方。

不過，父親畢竟是一個不甘雌伏的人，他看中了一個鋪位，也馬上展開拳腳，經營了他不熟悉的新行業。他挺直腰板，紅光滿面的跟人家說：「瞧我

五十歲還有創業的雄心！」

年齡對人生是有局限，雖然心境對這個局限稍有幫助，像早期的一位女童軍，八十高齡在螢幕上仍侃侃談笑，說自己行年十八。心境開朗，熱心助人，宗教信仰使她領會愛人的真諦，她是得天獨厚的，踏上老年，仍擁有稚子的童真。反觀宋人朱敦儒的西江月，詞是這樣的：「原是西都散漢，江南今日衰翁，從來顛怪更心瘋，做盡百般無用，屈指八旬將到，回頭萬事皆空，雲間鴻雁草間蟲，共我一般做夢。」他不知是自卑抑自謙，覺得自己活了一大把的年紀，原來就像蟲鳥一樣，做夢而已，難道真是人生如夢？

人老了，就得接近死亡，廣東人有一句俗話形容得最貼切：「聞到棺材香」。在「似水流年」中有一句電影對白：像俗人都是怕死的是，老人的日子是活一天賺一天的，自然，富人怕死程度更大，如果有權勢的話，更怕死。以秦始皇為例，他不是四出找人訪尋長生不老藥嗎？

儘管空手來，空手去，人能夠泰然瞑目的，不太多吧？尤其是在生死存亡間，「扯氣」時當有很多心事放不下的，當然，放不下的身後事，當是自己身邊的財富了，窮人死亡，當無太多牽掛吧？

自老談到死，真洩氣，還是讀讀陸放翁夜中起讀書戲作吧：「髮已凋零齒已疏，忍飢白首臥蝸廬，風聲忽轆篷間過，夜半呼燈起讀書。」齒落髮白甚至飢寒交迫有什麼要緊？與書本為伍，享受溫馨的內心世界亦樂事也（下）

我與世界語的情緣

龔成

世界語，是世界和平希望的象徵。

三十年前，我偶與波蘭人柴門霍夫博士「不期而遇，」並喜歡上了他說的話——世界語（E S P E L A N T O 希望）。

第一次接觸世界語是在市外文書店，當時，我去查閱外文資料，偶然看到一本綠色封面的世界語圖書，吸引了我駐腳翻閱，是這本書轉變了我學習方向，改變了我的理想和世界觀。

在我彷徨惆悵的歲月裡，世界語尤如一顆深夜裡明亮的北斗星，指明我前進方向；我如饑似渴地學習世界語，把世界語列入我全部業餘時間學習的主攻目標。

通過學習，使我瞭解到世界語是波蘭籍著名醫學博士（眼科醫生）柴門霍夫于 1887 年創造的一種人造語言，至今已有一百多年歷史。據傳，在柴門霍夫家鄉居住著多種民族、多種語言的外來居民，經常因語言不通引起矛盾，甚至鬥毆，為此，柴博士決心解決這一歷史遺留的語言矛盾。所以，他創編的初衷是希望人類借助這種語言，消除民族仇恨與流血戰爭，達到民族間相互瞭解，實現平等、博愛的人類大家庭；這些也是我的理想和學習目標。

我曾經自學過幾種外語，都學不好而半途而廢，惟有世界語最好學，一學就會。它全部語法只有十六條，共有二十八個字母，認識字母掌握拼音規則，幾天就可以讀出和寫出任何一個單詞。在人類現有的語言中是最容易自學的語言。

語言是民族文化的載體和交流工具，人類的發展和語言密切相關，如果有一種語言可以作為全球的共通語，而且十分易學易用，還能保護民族語言又能加強交流作用，那就是只有世界語才能勝任。世界語的誕生應用，受到愛好和平的人們的熱愛、應用與積極推廣。

世界語傳入我國已有一百餘年歷史，最早得到北京大學校長蔡元培先生的大力支持與推廣，許多名人也積極回應，魯迅先生更是率先垂範，身體力行地在北大與俄國盲人世界語專家愛羅先珂一道開設世界語課程，在第一批學員中，其中就有寧波人（我國偉大作家、老一輩世界語者）王魯彥。

80 年代初期我也跟著學習風潮，參加了世界語函校學習，經過考試合格畢業，還最早加入了正在組建的我市世界語組織，通過我的廣泛宣傳和推廣，有一大批年輕有為的年輕人也逐步加入了世界語隊伍。

1985 年寧波市世界語協會在市委宣傳部領導下成立，我也參加了成立慶典活動。回憶起來仿佛如昨。在協會的組織下，我們參加在中山廣場開展的上街設攤、展覽、諮詢，開展培訓講座、座談、交流等活動。我們的協會還為市政府翻譯編寫多種語言的小冊子《歡迎您來寧波》，並在青島召開的太平洋世界語大會上散發，受到與會各國代表喜愛，為宣傳寧波發揮了作用。協會還為「周堯昆蟲博物館」翻譯展覽內

容，不僅得到老世界語者周堯的首肯，還深受前去參觀的中外世界語者的好評。

學習世界語除了語言應用之外，重在交流溝通、相互信任與幫助。記得我們協會沈明倫，曾去西歐五國考察，每到一處都受到當地世界語者與組織的接待與說明。他到了德國亞琛市時，亞琛市市長還熱情地接見他並饋贈國禮，國際友人真正把世界語者視為可信賴的朋友和友好的使者。

九十年代中期，我有幸參加了一次令我終生難忘的國際世界語會議——首屆亞洲世界語大會。在上海絲綢之路大飯店三樓大會議廳裡，一千餘個不同膚色、不同國家民族的人歡聚一堂，幾百種語言彙聚一起，不用一個翻譯，大家只講一種語言——世界語，一句SALUTON「塞魯多（您好）」即把全世界愛好和平博愛的世界語者都能吸引到一起。看到這一奇景，令與會的上海市人大主席等政府官員十分

驚奇。會議前後，我被省世協安排，代表中國代表團為外國朋友現場書寫表演我國民族傳統的書法藝術，並作為國禮贈送參會的有關世界語組織與世界語者。

當時，省、市世協領導一起幫我裁紙磨墨，一天時間共為國際友人書寫各體書法百餘幅，受到頗多中外世界語者的歡迎與好評。當時圍觀者，內外好幾圈，將書寫現場圍得水泄不通。上海東方電視臺記者與《新民晚報》記者擠進人群現場採訪我們，瞭解我學習運用世界語的經歷與世界語與書法的關係，一時在世界語界傳為佳話。

通過現場交流，大家深刻地認識到，世界語無國界，是世界語使許多國家的世界語者能充分瞭解到我們國家的民族文化，是世界語使我同外國朋友建立了深厚的友誼。正如一位名人說得好：「學習世界語，瞭解世界事，建立世界友。」

拾荒

王燭

天空下著霏霏小雨，像飄浮著億萬絨毛似的，一絲一絲，沁潤著人的臉、頸和肌膚。有一個雙鬢斑白的老人，背著一隻銀灰色的塑膠編織袋，袋內大半袋已裝得鼓鼓囊囊的，裡面全是些廢紙、廢塑膠、廢易開罐之類的東西。只見她僵僵著身子吃力地從這條街巷走到另一條街巷，只要見到垃圾筒、垃圾車，她就要去撿拾一番，凡是廢品收購站收購的東西，都將它投入

到塑膠袋內。她掂掂分量，嘴裡不住地叨念著：「啊！什麼時候能湊齊這十萬元錢呀！」那憂鬱的眼神中充滿著希冀而又無奈之光。

她叫陸念慈，退休前是個紡織女工，中年喪夫，留下一個寶貝兒子，她吃辛吃苦二十多年，好容易把他拉扯大，並且將他培養到了大學畢業，工作不到三年，兒子找了個物件急著要辦婚事，需要一大筆

錢，自己無力全部承擔，提出要母親至少資助十萬元錢。

「十萬元？你不是要我的老命嗎？我這條老命也值不到十萬元的半數哩！」她對兒子歎苦經地說。

「十萬元是最少的了！現在那家年輕人結婚都講究買房子、買車子的。別的不說，光裝修房子、辦婚禮、買傢俱等也要花三四萬到五六萬的呢。我工作幾年省吃儉用，自己儲蓄了十多萬元，還向同學、同事、朋友借了七八萬元錢，錢還差很多呢。媽，我要你拿出十萬元是最少的了。」兒子理直氣壯地說。

「我家底子薄，不能同人家攀比，應該節儉一點辦婚事。」她婉言勸說兒子。

「我已經算是最精打細算的一個人了！我不買新房、不買車，將就著把 30 多平方米住房裝修一下，再買點電器、傢俱、辦些酒席，至少要三四十萬元錢呢，搞得太寒酸，我還有臉面去見人嗎？再說你的未過門的媳婦也不會答應啊！」

她知道兒子平時也是個講道理的人，賺來的工薪，從不亂花，既不抽煙，也不喝酒，也不買高檔衣服，不在外擺闊充豪，而是積存起來以供急需時用，要不是這次為了結婚，他從來沒有逼迫過娘的。她思前想後，覺得兒子說的也有理，提出的要求也不過分。現在時代確實和過去不同了，許多姑娘嫁人都提出要男方買房子買汽車，少者花六七十萬，多者幾百萬，兒子已很努力湊了這些錢，但還不夠，他提出要娘拿出十萬元錢幫助辦婚事確實不為過啊。

她想到兒子結婚娶妻，是人生大事，也是她辛苦了二十多年把兒子拉扯大的希望之一，結婚是要花大錢的，兒子提出要娘補助十萬元錢的結婚費用，這對當下經

濟條件好一點的家庭來說，不過是小菜一碟。可惜自己家庭經濟底子太薄，省吃儉用一輩子，加上這些年國家幾次提高企業退休職工經濟待遇，加了不少工資，總算在銀行裡有點存款，全部合在一起也只有六七萬元，還差三萬多元到什麼地方去籌措呢？向自己上海的親戚姐妹借一點，她們也不寬餘，信函通了幾次，她們硬著頭皮也只能湊出二萬多元錢，還差萬把元錢去哪里弄呢？想替人家搞漿洗縫補，甚至給人家當保姆、做月娘，賺點外快，但時斷時續收入不固定，後來她看到外地拾荒者靠拾破爛一天也能掙上三四十元錢，覺得還是這行當可靠些，可是當過紡織工的她真要去幹拾荒這行當，面子實在下不去，但為了兒子能辦成婚事，她也顧不了這許多，便豁出去了。

她戴著一頂草帽，把帽沿壓得低低的，想儘量把臉部多遮掩住一點，避開熟人，到離街遠一點的街巷去拾荒。開始幾個月，人辛苦一點，每月靠拾荒也能賺六七百元到千把元，後來拾荒的人多了，錢就難賺了，她算了算，這幾個月連借的和賺的加上存款，已近九萬三千多元了，到春節還有兩月不到，怎能把十萬元錢湊齊呢？

她背著編織袋吃力地、踉蹌地走著，腦子裡不住地閃現出令她高興的情景：兒子穿著筆挺的西裝，胸中別著大紅的結婚禮花，兒媳穿著漂亮的婚紗在大酒店內一桌一桌地漾著幸福的笑容向客人們敬酒，客人們時而報以熱烈的掌聲，時而打趣著新娘……陸念慈想到此心中也感到特別幸福、特別滿足，她覺得自己辛苦一輩子是很值得的。突然，她一個踉蹌，倒在地上昏過去了，嘴上在念叨：「十萬元，十萬元……」。

寂寂青山有淨土

丁唯真

久居都市，便嚮往山野、峰巔、怪石、嘉木、雜花，哪怕是溝坡嶺頭一抹野草，都會給人一種陶冶，體會到光陰的變幻和季節的交替。正逢中秋佳節，隨同良師益友前往馬友友的祖籍地——鹹祥。

秋晨的涼意撲面而來，使人陶然欲醉。車出城向東，經錢湖，翻韓嶺。一側的福泉山峰巒如聚，山風徐吹，松濤如怒；一側是綿亙的赤堇山區，潔淨、柔和的碧空下，滿山遍野是正在轉黃的樹林。我們領略著窗外的初陽靈趣，想像著很少有足跡踏到過淨地，話題是怕被歷史淹沒的遺跡，還有對苦難的記憶，更有對歷史的責任。

過咸祥鎮，路越來越窄，車緩緩前行。兩旁翠綠與金黃相雜，清香與芬芳相混，挺拔與婆娑相間。大大小小的樹林都抹上絢麗而又柔美的秋色。這奇妙的秋天！

棄車登黃牛嶺。太陽照射著四周，前面是蒼松疊翠的山巒，定睛望去，山脊上好似有一條細細的金線，迤邐於半空中，感覺到那邊也橫亙著重巒疊嶂。周圍瀰漫著優美、安逸的氣氛，真不啻勞累過後酣然入夢。

古道曲曲幽幽，林中莽莽蒼蒼，有的樹偏紮根壁隙岩縫，遠遠望去好象生長

在光禿禿的岩石上，如巧奪天工的盆景藝術。目光透過密密的枝葉，天被遮蔽得嚴嚴實實，偶爾漏進幾許碎碎的陽光，篩下碎影在我們身上。回首一瞥，已不見來路，折疊的山頭漸遠漸淡。漫步而上，頭頂上枝丫交錯，那些刺藤、荊蔓雖纖弱細小，也不甘寂寞，爭向路中。

野徑上有山岩連體的大石，鋪滿青苔的石縫間，冒出星星點點白色的蘑菇，如隨意點綴，在空氣中散發著淡香和一種幽秘的魅力。駐足環視，林木籠蓋著依然高峻的山嶺，嶺頭山脊重重疊疊，松林的色彩也重重疊疊地一抹一抹由濃而淡，與蒼穹環合一體。蒼老的獨樹，枝杆斜出，濃蔭覆地，亂石野趣。

周遭很靜，靜得那麼深邃。古道盡頭，便是馬友友祖父的墳塋，上刻沙孟海題的對聯：此外有崇山峻嶺，其間是福地洞天。橫匾：居之安。旁邊為其太祖父的墳塚，刻有「襟懷振靈素，山水含清輝」字樣。

太陽似有若無，時隱時現，雲朵飄遊不定，渺茫的天地沉默不語。佇立墓前，陣陣微風吹過，悄然變幻的光與影一點一滴改變著我的心境，帶給我無邊的遐思。

遇到毒物傷害怎麼辦？

張謨瑞

怎樣應用抗蛇毒血清治療毒蛇咬傷？

(1) 抗蛇毒血清如何選用？

抗蛇毒血清有單價和多價之分。單價抗蛇毒血清只能治癒

一種毒蛇咬傷。其命名是以治療蛇傷的蛇名而定的。如抗蝮蛇毒血清就是治療被蝮蛇咬傷的血清。單價抗蛇毒血清的優點是效價高、療效好、反應少。缺點是一定要鑒別蛇傷的蛇種後才能使用。

多價抗蛇毒血清可以治療兩種以上的毒蛇咬傷。其優點是針對蛇傷患者無須鑒別蛇種就可應用，缺點是效價不及單價高，不僅使用劑量大增，而且血清反應也增多。

為了提高療效，在能鑒別何種蛇傷的基礎上，應選用單價抗蛇毒血清。

(2) 何時應用抗蛇毒血清好？

被毒蛇咬傷後，抗蛇毒血清應用得越早越好。江蘇省無錫市崇安區醫院使用抗蝮蛇毒血清治療蝮蛇咬傷 1242 例，其中屬輕中型者 1200 例（占 96.6%），在傷後 6-12 小時內應用均在 1-2 日內治癒出院。

(3) 抗蛇毒血清的過敏反應如何處理？

我國目前使用的抗蛇毒血清是馬血清製品，當這種異種蛋白進人人體後，常常引起血清反應（也稱過敏反應）。過敏反應的嚴重性視抗蛇毒血清的品質而定。一般精製抗蛇毒血清過敏反應的發生率大大

低於非精製品，我國生產的抗蛇毒血清均為精製品。抗蛇毒血清過敏反應大體分為三類：第一類為速髮型，表現為低血壓伴虛脫或氣道阻塞等症狀。第二類為延緩反應，表現為在注射抗蛇毒血清 24 小時內出現不太嚴重的反應：如蕁麻疹、發熱、嘔吐等，也稱早期輕度反應。第三類輕度反應後出現的反應，叫遲發反應。

為了防止抗蛇毒血清過敏反應的發生，在使用該藥前可先做過敏試驗。方法是用消毒滅菌的注射器吸取抗蛇毒血清 0.1 毫升，再用生理鹽水稀釋為 2 毫升，在前臂內側皮內注射 0.1 毫升，20 分鐘後觀察結果，如果皮丘直徑不超過 2 釐米，且皮丘周圍無紅暈及蜘蛛足者為陰性反應。皮試陰性者即可用抗蛇毒血清 1 支加用生理鹽水 20 毫升緩慢靜脈注射。若陽性可疑者，預先肌內注射撲爾敏 10 毫克（兒童劑量酌減），15 分鐘後再進行注射血清。若陽性者應採用脫敏注射法，脫敏注射的方法是：將抗蛇毒血清用生理鹽水稀釋 20 倍，分數次作皮下注射，每次觀察 10 ~ 20 分鐘，第一次注射 6.4 毫升，如無反應，可酌除增量注射，注射觀察 3 次以上，無異常反應者，即可作靜脈內或皮下注射。注射前將本品在 37°C 水浴中加溫數分鍾，注射速度應慢，開始每分鍾不超過 1 毫升以後亦不宜超過每分鍾 4 毫升，注射時如有異常反應，應立即停止注射。過敏反應一旦發生應立即肌注腎上腺

素 1 毫克，並密切觀測病情變化。遇有血清過敏反應，也可肌注撲爾敏，必要時，應用地塞米松 5 毫克加入 20% 葡萄糖液 20 毫升中靜脈注射或氫化可的松琥珀酸鈉 135 毫克或氫化可的松 100 毫克加入 25% (或 50%) 葡萄糖液 40 毫升中靜脈注射或靜脈滴注。

為了能及早使用抗蛇毒血清，現在取消了皮試這一項，其使用方法是：在注射抗蛇毒血清前先在肌內注射撲爾敏 10 毫克，然後將抗蛇毒血清稀釋於 5% 葡萄糖鹽水 250 毫升中，以每分鐘 15 滴的速度靜脈滴注。此法可降低過敏反應的發生率，並省掉了皮試步驟，能使抗蛇毒血清儘早發揮抗蛇毒作用，一旦發生過敏反應，可調節滴速，並從滴管內加入抗過敏藥物靜脈輸入。

中醫和民間醫對毒蛇咬傷怎樣治療？

中醫對蛇傷的辨證用藥原則是：內治外治相結合；瀉下清熱相並用；定驚熄風酌情加，滋陰養血作調理。在內服治療蛇傷的中藥時必須加瀉下藥。「治蛇不泄，蛇毒內結」。就是說治療時應重視通大便，使體內的蛇毒能從大便排出。若大便秘結者，更應重用瀉下藥。

中醫將蛇傷臨床症狀表現概括為風毒、火毒兩邪所致，認為風火均為陽邪，輕揚善變，傷陰耗液，且有發病急、變化快、病勢兇猛的特點。且火毒偏盛，極易生風。風毒偏盛，每多化火。所以蛇傷病人的臨床症狀是：風毒初則在衛，火毒必呈然犯營；在正邪相搏過程中，風火相煽，蛇毒囂張，多是氣營易兩燔，或毒入營血，形成正盛邪實的火毒壅盛的裡熱實證。若火毒熾盛，正虛不能勝邪，輕則陰虛毒盛，重則蛇毒內陷厥陰，而成毒人心

包的閉證。或火毒內陷，心陽疲憊，而致陽氣衰竭的脫證。

對蛇傷的診治，可借用溫病學說的基本理論為指導，辨證論治，才能提高療效。

(1) 風毒型證治

症狀表現：局部傷口不紅不痛，僅有皮膚麻木感，早期不明顯，或有頭暈眼花，身體稍感不適或微惡風舌質紅，苔薄白，脈弦。但病勢發展迅速，在傷後很快出現頭暈目眩、眼瞼下垂，四肢肌肉麻痺或抽搐，或神志不清等危重症候。

治法：祛風止癢解毒。

方藥：玉真散加減。

常用藥物：南星、青木香、白芷、僵蠶、羌活、白附子、天麻。若風毒肆擾，出現動風重症（如抽搐頻繁），應加蜈蚣、全蠍之類，以搜風鎮癢；若腎不納氣，氣息呼多吸少，應加半邊蓮。

(2) 火毒型證治

症狀表現：傷口痛如刀割，腫脹嚴重，蔓延迅速，甚則涉于傷口周圍，其嚴重者，可布及腫脹部位或全身。全身症狀有畏寒發熱，煩躁不安，心悸胸悶，視力模糊，頭痛如劈，咽幹口渴，大便秘結，小便短赤，甚則口鼻出血、尿血、便血。舌質紅絳，苔黃燥，起芒刺，脈洪數。

治法：瀉火解毒，活血化瘀。

方藥：清瘟敗毒飲加減。

常用藥物：生石膏、知母、生地、竹葉、犀角（已禁用，改用水牛角代替）、丹皮、赤芍、玄參、黃連、黃芩、黃柏、梔子、連翹、生大黃。若身熱、煩躁、譫語、便秘、口臭苔黃者，可重用大黃加芒硝，以瀉熱通下解毒；若火熱毒邪，耗劫陰液，使筋脈失養而致驚厥抽搐等熱極動風之症，可加用羚羊角、鉤藤、菊花以涼肝熄風。

(3) 風火毒型證治

症狀表現：症狀較為複雜，既有風毒型症候，又有火毒型症候。局部紅腫較重，創口多有劇痛，病情發展迅速，甚至全身赤灼，或有水泡、血泡、瘀點、瘀斑，諸竅出血等症。或有頭暈眼花，周身疼痛，甚至神志昏迷，氣促舌蹇等症。治法：瀉火清熱，散風解毒。

方藥：升降散合黃連解毒湯加減。

常用藥物：僵蠶、蟬衣、薑黃、大黃等。偏風毒重者，加青木香、自附子、白芷、野菊花以散風祛邪。偏火毒重的加銀花、連翹、知母、玄參以清熱解毒。

(4) 火毒挾濕型證治

症狀表現：局部腫脹較重，多有水泡、血泡，創口極易腐爛，且範圍較廣，蔓延迅速。常見頭暈，伴困倦、關節疼痛，身熱久羈，小便短赤。或有胸痞悶，腹部脹滿，心煩欲吐等症。舌紅苔薄黃膩或穢濁、脈滑數。

治法：清熱解毒，化濁利濕。

方藥：甘露消毒飲加減。

常用藥物：滑石、茵陳、黃芩、木通、川貝、射干、連翹、銀花、天花粉、白芷、石菖蒲、防風、荊芥、薄荷、半邊蓮。若局部紅腫嚴重或潰爛者，加地丁、蒲公英、野菊以解毒消腫。若胸腹痞脹者加藿香、蔻仁以化濁醒脾。

(5) 陰虛毒盛型證治

症狀表現：膚色暗褐晦澀，頭暈頭痛，低熱不退，日晡潮熱，或手足心熱，常汗出，心悸而煩，胸悶氣短，口燥咽幹，伴有手足掣動等症。舌質紅，苔燥少津，脈細數。

治法：滋陰瀉火，清熱解毒。

方藥：麥冬白芷湯加味。

常用藥物：天門冬、麥冬、花粉、玄參、白芷。

(6) 蛇毒內陷型證治

症狀表現：本型由於蛇傷中毒嚴重，或處理失時，或治療不當而致蛇毒內陷，傳人心包，可出現閉脫危重之症。屬風火毒型蛇傷最易出現神昏譫語，煩躁不安等症；屬風毒型蛇傷易出現嗜睡或神昏驚厥等症。此屬蛇毒內陷之閉證。

如傷口局部紅腫，膚色突然變為紫暗或紫黑，面色蒼白，淡漠神昏，進而汗出肢冷，唇周及肢端發紫，舌紫絳，脈微欲絕，此屬心陽衰微，正氣耗散之脫證。

治法：閉證——芳香開竅。火毒內閉者宜涼開法。風毒內閉者宜溫開法。

花、連翹、知母、玄參以清熱解毒。

(7) 火毒挾濕型證治

症狀表現：局部腫脹較重，多有水泡、血泡，創口極易腐爛，且範圍較廣，蔓延迅速。常見頭暈，伴困倦、關節疼痛，身熱久羈，小便短赤。或有胸痞悶，腹部脹滿，心煩欲吐等症。舌紅苔薄黃膩或穢濁、脈滑數。

治法：清熱解毒，化濁利濕。

方藥：甘露消毒飲加減。

常用藥物：滑石、茵陳、黃芩、木通、川貝、射干、連翹、銀花、天花粉、白芷、石菖蒲、防風、荊芥、薄荷、半邊蓮。若局部紅腫嚴重或潰爛者，加地丁、蒲公英、野菊花以解毒消腫。若胸腹痞脹者加藿香、蔻仁以化濁醒脾。

(六之三)

雙瀑壯觀甲天下

金濤

在我的人生旅程中，曾觀賞過很多瀑布，例如寧波奉化溪口的千丈岩瀑布，雁蕩山大龍湫，還有「飛流直下三千尺，疑似銀河落九天」的廬山瀑布。但就「氣勢壯觀甲天下」，應該是貴州的黃果樹和黃河的壺口瀑布。

黃果樹 中國第一瀑

1992年7月，在雲南完成考察任務後，我們臨時湊了幾個文友，從昆明出發去貴州，先是到了貴陽，在市區內宿了一夜，第二天清早去了貴陽公園，但逗留的時間並不很長。上午8時左右，我們在貴陽火車站附近，乘上了一輛中巴車，前去觀光有「中國第一瀑」之稱的黃果樹瀑布。

據導遊介紹，黃果樹瀑布位於貴州省安順市境內的白水河段上，距貴陽市約150公里，此瀑高77.8米，寬101米，其中主瀑高67米，頂寬83.3米，就高度和闊度，為中國瀑布之最，故有「中國第一瀑」之美譽，並為世界著名瀑布之一。

那一天，汽車在寬廣的田野和高低不平的丘陵中前行，偶而可見座落在山坡上的一些苗族山寨和鱗次櫛比的吊腳樓。這些吊腳樓，遠遠望去，依山而建，造型別致，或青瓦蓋頂，杉木牆宇，或歇山屋頂，角簷起翹似大雁。不過，這些景色，只在汽車的窗舷外一閃而過。

大約過了2個小時，汽車進入了安順境內。而距黃果樹2裡時，汽車沿著曲曲折折的山路盤旋上行，開始向一個高峻的山

峰進發。當翻過一道山梁時，山谷中突然響起打雷般的轟鳴聲。這鳴聲像急風暴雨，似晴天霹靂，這可把我們驚呆了。這鳴聲來自何處？四處張望，並無異樣。抬頭觀天，萬裡晴空。而這轟鳴聲，隨著汽車的上坡，越來越響，快到山頂時，幾乎是四面迴響，震耳欲聾。直至車上山頂，下車細看，這才恍然大悟：原來這雷霆萬鈞的轟鳴聲，即為對面黃果樹的瀑布聲，真的是「未見其瀑，先聞其聲」。

當年，當我們站在高山頂上，望著對面的黃果樹瀑布，確被它的蓋世雄姿和浩大氣勢所震撼了。

先說形態。從山頂望去，隔著一個箱形的斷崖大峽穀，對面有個從未見過這般闊大的直立式斷崖石壁。壁的上端有條河，河水咆哮著由北向南滾滾而來，到了斷崖，水勢突變，墜崖直下。其間，瀑分四支。第一支，水勢較小，卻是瀑隨風舞，水勢秀美；第二支，水勢最大，上下一致，雄偉豪壯；第三支，水勢居二，上大下小，富於變化；第四支，水勢居三，上窄下寬，婀娜瀟灑。這四支巨瀑像四匹巨練，從左至右懸掛在特大特高的斷崖直壁上，並且是傾霧倒雪，飛珠濺玉，以雷霆萬鈞之勢直下千丈，直落在壁下的犀牛潭中，掀起那霧珠升騰的層層波浪。而在那犀牛潭邊，那些赤腳戲耍並踏水而過的遊客，從山頂望下去，像一個個小木偶人一般。

與此同時，在午時陽光的照耀下，宏偉的黃果樹瀑布，虹霓橫空，流金溢彩，真

的是氣象萬千，美不勝收。

再如地貌。黃果樹所處的箱形大峪穀，為雲貴高原典型的喀斯特地貌。峽谷之左為懸崖峭壁，古木林森，鬱鬱蒼蒼；峽谷之右，石筍叢生，山坡上繁花似錦，直上坡頂。而在瀑布的石壁中，居然像《西遊記》中描寫的那樣，有個奇特的水簾洞。

那一天，當我們從山頂沿著石階往下走，不一會兒到了半山腰，走到了一個古色古香的「觀瀑亭」。亭內有一楹聯，為清代嚴寅亮所題。聯詞為「白水如棉，不用弓彈花自散；紅岩似火，未得薪烘焙長存」，頗有詩情畫意。繼而，我們再往下走，走到了大峽谷的谷底。谷底寬約 100 米，有一個足球場那麼大的卵石灘，還有若干淺潭和水溪。為了便於行走，我們提著鞋子，涉潭過灘，赤腳前行，這才來到了黃果樹石壁下的犀半潭邊，近距離領略這大瀑布的風采。

果然，這種體驗與午時在山頂上初見瀑布時的觀感有所不同：一是仰頭觀瀑，見頭上的巨瀑挾帶著水花和涼氣咆哮著從天而降，氣勢更壯。二是巨大的瀑布聲「嘩嘩」作響，猶似山崩海嘯，下意識中有點緊張。三是在七月酷暑，能在煙霧迷蒙、水花四濺的犀牛潭邊赤腳前行，感到從未有過的那種涼爽和愉快。

在此，還有一事值得一提。那一天，在之右，巧妙地進入了那個長達 134 米的水簾洞。此洞橫穿瀑布而過，由六個洞窗、五個洞廳、三股洞泉和六個通道所組成，可說是洞中有洞，洞中通洞。而奇妙的是洞中有窗可透氣，洞有清泉可品茶。不僅洞內乾燥，滴水不進，並且以瀑為簾，風景獨好，頓覺天然造化之神奇。

據悉，此洞的形成於 5 萬年前，最早發現的是明代旅行家徐霞客。徐霞客在《遊記》中曰：「……透隴隙南傾，則路左一

溪懸搗，萬練飛空，溪上石如蓮葉下覆，中剎三門。」在他的記敘中：「水由葉上漫頂而下，如鮫綃萬幅，橫罩門外，直下者不可以丈數計。搗珠崩玉，飛沫反湧，如煙霧騰空，勢甚雄厲；所謂‘珠簾鉤不卷，飛練掛遙峰’，俱不足以擬其壯也。」

現今，千百年過去了，黃果樹的現狀與當年徐霞客所述，並無多大變化。這是因為自然景觀，具有凝固性和相對穩定性的特徵。

有人說：「黃果瀑布天下冠，黃果歸來不看瀑。」從此以後，除了黃河邊上壺口那樣巨大而獨特的瀑布外，一般的瀑布，我就不感興趣了。

壺口瀑布 黃河絕唱

壺口瀑布，位於山西和陝西兩省交界處，是世界上最大的黃色瀑布，也是黃河流域的一大奇觀。

1995 年，原定有個全國性學會議在山西五臺山召開。誰知，那年夏天，按照通知，我在山西太原報到後，舉辦方因有特殊情況，說五臺山會議不開了，這可怎麼辦呢？我想了想，既然出門到了山西，還是到什麼地方去逛逛？而壺口瀑布就在山西臨汾市附近，距山西太原僅 380 餘公里。於是，我與太原市文聯聯繫，由文聯一位劉先生陪同我去壺口參觀。

那一天，我們乘車到了山西臨汾市吉縣的壺口鎮，在賓館裡住了一夜。第二天上午，冒雨打傘，前去壺口瀑布的所在地，即吉縣西郊南村坡下，去實地參觀壺口瀑布的壯觀氣勢。

黃河，中華文明發源地之一，尊稱祖國的母親河。它源於青藏高原巴顏喀拉山脈，全長 5400 餘公里，流域面積 75 萬平方公里，呈「幾」字形由西向東，流經四川、甘肅、陝西、山西、河南等九省市，最後

流入渤海海域。

由於黃河的河流中段，流經我國的黃土高原，因此夾帶著大量的黃土泥沙，飛流而下，形成了黃河中下游的沖積平原，為中原文明的繁榮發展，奠定了基礎。

當年，正是夏天多雨季節，黃河流域，水量充足。而這壺口的地形，也很特殊，例是岩石。瀑布兩岸的山谷岩石，均為灰綠色，而在砂岩中又有兩組節理。一組節理是南北走向的直立節理，正是此組節理控制了瀑布的走向，另一組節理是近東西向的直立節理，並將岩層切成小塊，從而在龍門北側形成了一個臺階，直至壺口一帶。而黃河的西岸，下陡上緩，崖岸陡度達 150 余米，並在壺口谷底沖成了一道 50 米左右的深槽，俗稱「龍槽」。此時，壺口以上的洶湧浪濤，到了深槽之上端，在 400 米寬箱形峽穀的水面上，突然從百米高的陡崖上，一下子傾注到 50 米左右的深槽之中，形成了霧鎖雲煙，濁濁滔天，「傾瀉卷狂瀾，神龍川穀攬」的壺口壯觀。

當年，我站在壺口邊上，觀此奇景，真的是分外驚喜。因是仲夏，上流的水量比平時增加數倍，故那天我所見的壺口瀑布，除主瀑外，還有三個支瀑：一支位於水槽之頂端，從落差 10 米左右的陡崖跌下。另外兩支，從深槽的東西兩岸落差 15 米以上

的陡崖跌下，致使壺口瀑布，由平時的一股主瀑，變成了多股瀑布同時直下之壯觀。

據同行的劉先生告知，在壺口瀑布下游五公里處，還有兩塊梭形的巨石，巍然不動地屹立在狂瀑奔騰的激流之中，古稱「九河之蹬」，又名孟門山。他說：「這就是成語『中流砥柱』的來歷。」

據悉，抗戰時期，山西土皇帝閻錫山，撤退至吉縣。在日軍的追擊下，他曾兩次西渡黃河。1938 年，閻錫山重返山西，率領第二戰區長官部、山西省政府以及民族革命同志會，都移駐在壺口瀑布上游六七公里處的克難坡。1938 年 9 月，正是抗日戰爭極其艱難的歲月，著名詩人光未然，應閻錫山之邀，從延安帶領抗敵演出隊來此演出，並目睹了壺口瀑布之壯觀，激情澎湃地創作了傑出詩篇《黃河吟》。而後，著名作曲家冼星海，為他的長詩譜了曲。不朽之作《黃河大合唱》，就此誕生了。

現今，每當夜晚，我坐在家裡的沙發上，觀看央視上演的鋼琴協奏曲《黃河大合唱》時，我的腦海裡就會浮現那黃河邊上的當年場景，以及抗戰時期烽火連天的艱難歲月，不禁令人熱血沸騰，激情飛揚：

「金戈鐵馬衛河山，九曲黃河歌一曲」。
「怒吼吧，中華！」

手機入門班 11 月 1 日開課

108 年手機班入門班（本會第九梯次手機班），訂於 108 年 11 月 1 日～12 月 20 日（每星期五）下午 2 時～4 時在本會二樓中正廳上課。名額有限，請儘早報名。本會會員免收報名費，非本會會員收報名費 500 元。

本次課程內容豐富多元有趣；課程內容

包括手機全方位的操作使用；諸如照像、攝影、錄影、直播、視訊、上網、蒐尋、複製、轉貼、下載、觀片、手遊、電玩.....，以及 5G 解說等等，而且講師人數眾多，陣容非常堅強，上課豐富有趣，尚有年輕助教在旁協助操作使用，正如班名「手機新入門，愛會不釋手」。

本會108年各項捐款收入徵信續錄

108年9月1日至108年9月30止

一、出版捐款

本會募入

胡懋祥先生捐 500 元

出版捐款合計新台幣伍佰元整

二、墓園捐款

本會募入

龔秀珍女士捐 1,000 元

故朱一昕先生捐 1,000 元

王偉峰先生捐 1,000 元

李薊先生捐 1,000 元

姚祥興先生捐 1,000 元

黃台法先生捐 500 元

墓園捐款合計新台幣伍仟伍佰元整

三、秋節慰問金捐款

本會募入

馮和昌先生捐 6,000 元

范佩菊女士、陳麗莉女士各捐 3,000 元

張近永女士、應陳秀巒女士、

顏麗連女士、方敏燕女士、

李幼娟女士、周金珠女士、

徐霞琪女士、戴雅林女士、

俞志夏女士各捐 1,000 元

秋節慰問金捐款合計新台幣貳萬壹仟元整

四、會員會費收入

本會徵入

Edward Tsai

(繳來永久會員會費伍仟元整)

孫信良

(繳來一〇八年會員會費伍佰元整)

(總計會員二人、會費新台幣伍仟伍佰元整)

第18屆第18次理事暨 第10次監事會議紀錄

日期：108年9月18日(星期三)

下午3時

地點：本會2樓中正堂

主席：毛家瑜理事長

記錄：勵長發

出席理事：應君國、崔幼民、侯和平、

干鵬飛、阮國榮、范佩菊、

張李梅仙、莊明康、徐霞琪、

夏發凡、吳家岩、戴雅林、

李幼娟、朱一鳴、周家黔、

應瑞國、王翼中、屠益輝。
請假理事：張禔民、唐義為、戴義化、
鄭志寧、張宏慶、沈佩君。
出席監事：李汝麟、忻紀民、王方岳、
仇鼎財、鄭龍華、舒豐年。
請假監事：應丞武。
列席：陳俊璵會計師

一、主席致詞：確認議程。

二、報告事項

- (一)、宣讀第 17 次理事會議記錄，並報告決議執行情形。(詳附件一)
- (二)、寧波話教學課程第 10 屆(基礎班)已於 108 年 8 月 31 日開課，第 2 週已於 108 年 9 月 7 日上課，並持續執行中。
- (三)、婦女工作委員會舉辦書法教學研習活動，第 12 期第 5 週已於 9 月 12 日上課，並持續執行中。
- (四)、青年工作委員會舉辦的社交舞教學，第 12 屆第 8 週已於 108 年 9 月 17 日上課，並持續執行中。
- (五)、科技資訊委員會手機班教學第 8 期第 8 週已於 108 年 6 月 28 日結業，待科技資訊委員會決定下期開課日期。
- (六)、108 年 8 月 27 日甬台兩岸大學生夏令營寧波四所院校師生共 24 名，由寧波工程學院王菁華副校長率團來台。同時有寧波市經貿交流考察團一行 10 人，由寧海縣政府應國邦副縣長率團，及寧波市社區和諧促進會交流團一行 9 人，由寧波市台辦聯絡交流處張志鴻處長率團同時來訪。本會合併於晚上 6 點在新靚點花園餐廳舉辦歡迎及接待餐會，席開 11 桌。
- (七)、寧波墓園牌樓已於 108 年 8 月 28 日施工完成。
- (八)、108 年 8 月 29 日下午 3 點半，本會信義計畫 43-3 號土地與環保局無償借用契約到期，由環保局主持土地歸還點交，本會參加人員有干鵬飛常務理事，戴雅林理事及勵長發總幹事。
- (九)、三張犁四明堂及辦公室屋頂防漏工程已於 108 年 8 月 31 日開工。
- (十)、108 年 9 月 1 日甬台兩岸大學生夏令營結業，於晚上 6 點在星靚點花園餐廳舉辦歡送餐會，席開 8 桌。
- (十一)、108 年 9 月 12 日婦女工作委員會舉辦秋節慰問，由范佩菊主委率團攜帶禮品，前往各公私立安養院所慰問寧籍鄉長。
- (十二)、108 年 9 月 13 日下午 6 點毛家瑜理事長在天成飯店舉辦秋節感恩餐會，宴請貴賓、全體理監事及會務人員等。並致贈每位參與人員每人月餅一盒。
- (十三)、本月份壽星李汝麟常務監事、鄭志寧理事。

三、討論事項

- (一)案由一：8 月份財務報表，提請理事會核備，7、8 月份財務報表提請監事會復核。詳附件二
說明：徐霞琪財務組長：本月餘絀為正 10,552 元。主要是收入崇裕無權佔用賠償 17 萬多，但剛收到崇裕通知 10 月份要搬家，所以還有超收部分要退還。另外甲存留存太多，將規劃留 10 萬元以下。
李汝麟常務監事：請問會計師本月份報表有些什麼變動。
陳俊璵會計師：本月我做出來有虧一

點點，主要是一筆修繕費用 39 萬，我把它放在 8 月份，其實也可以放在 9 月份。

決議：理事會：無異議鼓掌通過 8 月份財務報表，准予核備。

監事會：無異議鼓掌通過 7、8 月份財務報表，准予核備。

(二)案由二：信義計畫土地點交給展曜建設，提報理事會核備。

說明：依據合約於 108 年 4 月 10 日建照掛件後 30 日內點交土地，但因環保局無償借用合約至 8 月 31 日截止，經與展曜協商後延至 9 月點交。環保局已於 8 月 30 日將土地完成點交給本會，本會將點交給展曜提報理事會核備。

干鵬飛財管會主委：展曜在點交土地時會有一份不動產點交確認書要我們簽。我與戴雅林理事研商後，我們也擬了一份合建信託建地移交書並附土地點交現況說明書請展曜簽，經過這一程序對我們比較有保障。

決議：無異議鼓掌通過，授權理事長處理點交事宜。

(三)案由三：三張 四明堂及辦公室油漆工程報價，提報理事會討論後核備。詳附件三

說明：侯和平墓管會主委：目前有二家報價，一家報 30 多萬，一家報 13.5 萬我選擇 13.5 萬的，看得到的全部要刷，請理事會議決。

戴雅林理事：因估價時未訂定施工方式，所以因施工方式及材料之不同則報價會差很多。

屠益輝理事：油漆廠牌不同差價很大，建議施工方式及廠牌等註名詳細比較有依據。

干鵬飛常務理事：把單價及面積列出。

侯和平墓管會主委：目前牌位已放不

下了，以後新骨櫃完成後也要擺牌位，是否要規劃擺牌位之櫃子。另目前牌位上方天花板脫落，無法施工是否請廠商用鋁板包起來。

決議：理事長裁決：請屠益輝理事及戴雅林理事幫忙列出施工細項、方式、廠牌等等請陳太太叫廠商重新估價，另外牌位櫃及鋁板等也請下會期一併提出議決。

戴雅林理事：一周內擬好交給墓管會主委。

(四)案由四：109 年度歲入、歲出預算編列討論。詳附件四

說明：徐霞琪財務組長：歲出希望各位盡量編列確實，與 107 年及 108 年已經發生的做比較，如果差異太多請告訴我原因才能編入預算。

李汝麟常務監事：歲出預算 1、2、13 賦稅及 2、3、10 賦稅是否有重複編列。其實本會總資產每屆均有增加。

戴雅林理事：還是請財務組長與會計師討論。

干鵬飛財管會主委：土城無權佔用收入去年編列 50 萬，今年增加到 70 萬，(立惟由 19 萬多增加到 22 萬多。崇裕 26 萬，現在不租了，要和前面地主談，希望能租給他到 50 萬，還在洽談中)。

決議：理事長裁決：由財務組長與會計師討論後編列。

(五)案由五：訂定 109 年度第 18 屆第 3 次會員大會日期及場地。

說明：預定於 109 年 4 月舉辦第 18 屆第 3 次會員大會，請確定日期及場地以利預約場地。

決議：無異議鼓掌通過，109 年度第 18 屆第 3 次會員大會日期定於 109 年 4 月 25 日(星期六)上午，場地訂國軍英雄館。

四、臨時動議：

阮國榮科技資訊委員會主委報告：
本會第九梯次手機班將於 108 年
11 月 1 日至 12 月 20 日開班，於

每週星期五下午 2 點到 4 點上課，
敬邀理、監事撥冗指導，並鼓勵同
鄉報名參加。

五、散會：17:00

(上接第 1 頁通告)

二、本會長期開辦社交舞、寧波話教學、書法班等課程，並已全面展開新的課程，歡迎新同學報名加入學習。由青年工作會主辦的社交舞於每週二授課，仍聘請專業師資洪建榮老師授課，並由牛炳伍老師擔任助理。寧波話教學初級班於本月起的週六下午開辦新班，歡迎新同學報名加入學習。書法課仍聘請日本龍集書道會師範老師孫靜教授，於每週四下午二時上課。欲報名者請電 02-23052885 同鄉會，或上課前現場報名。

三、一〇八年已過半，尚未繳付一〇八年會費之鄉長，尚未繳納（親自來會或郵局劃撥均可）。另，本會每月出版之《寧波同鄉》會刊，印刷費用及郵資支出龐大，敬請隨意樂捐，以維開支，無任感盼。

本會郵政劃撥帳戶：戶名：台北市寧波同鄉會；帳號：000 四七四七八

行政院新聞局登記證局版台誌第〇四四〇號
中華民國雜誌事業協會會員

寧波同鄉 第607期

出版日期：中華民國108年10月10日
創刊日期：中華民國52年8月1日
出版者：台北市寧波同鄉會
理事長：毛家瑜
發行人：毛家瑜
主編：應平書
出版委員會主任委員：吳家岩
顧問：印萬春、應鎮國、周詠棠、張李梅仙
副主任委員：朱一鳴、鄭志寧、唐義為
委員：應君國、戴義化、夏發凡、應平書、
黎艾霖、李幼娟、王永龍、屠益輝、
韓杏順、俞志夏、周家黔
地址：台北市寧波西街126號
電話：2305-2885、2305-2886
傳真：2303-7363
郵儲劃撥帳號：〇〇〇四七四七八
戶名：台北市寧波同鄉會
排版者：巨龍國際有限公司
地址：新北市新店區中正路501之7號1樓
電話：2218-0010
傳真：2218-0286

本刊稿約

- 一、來稿內容以故鄉之人、事、物為主，其他為輔。並有「同鄉動態」專欄，歡迎踴躍投稿。
- 二、來稿請用電腦打字，並加標點，文後請附身分證字號（第一次投稿請附影本）以電郵方式寄來本刊，不符規定恕不受理。
- 三、歡迎附寄與作品有關之照片。
- 四、來稿文責自負，文末請具筆者之真實姓名及地址。
- 五、來稿一經刊登，除宣傳性及轉載者外，均按本會規定致送薄酬。
- 六、本刊對來稿有刪改權，刊登與否，概不退稿，請自留影本。來稿請寄：「台北市寧波西街126號寧波同鄉編輯部收」。
- 七、本刊網址：<http://ningpotw.com/monthly.html>
- 八、本會e-mail：ningpo@ms71.hinet.net
- 九、本刊e-mail：ying1952@yahoo.com



本刊QR code



本會QR code

台北市寧波同鄉會

甬台大學生夏令營集錦（一）



①~④、來自寧波參加甬台大學生夏令營的師生參訪了逢甲大學、朝陽科技大學，朝陽科技大學校長助理宋宏薰鄉長接待並作簡報。



⑤~⑥、甬台大學生夏令營參訪高雄駿明交通運輸由董事長葉忠親自接待，並陪同暢遊高高雄港。



⑦~⑧、甬台大學生夏令營參訪開平餐飲職業學校，午間並接受浙江同鄉會理事長胡大興宴請。

甬台大學生夏令營集錦（二）

中華郵政北臺字第111-19號
執照登記為雜誌類交寄



①~⑦、9月1日，參加甬台大學生夏令營的寧波的大學師生結束訪台行程，本會設宴星靚點花園餐廳歡送，學生們並作才藝表演，大家離情依依。

定價每冊臺幣50元
本會會員免費贈閱