



2015年4月19 星期日

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

961



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

BOOTH CONTACT: 832 399 1335



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





# 2015年4月19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

## 晚餐決定你的體重和壽命

一位健康專家說:晚餐的作用,四分之一是維持生命,四分之三是維持醫生的收入。健康合理的晚餐標準是:第二天起床沒有饑餓感。千萬不要以為隨便進食晚餐無關緊要,科學家最新研究發現:很多疾病發生的原因之一,就是來自晚上不良的飲食習慣。晚餐吃錯了,以下很多疾病就會找上身來。

### 1、晚餐與肥胖

據統計,90%的肥胖者緣於晚餐吃太好、吃太多,加之晚上活動量小,能量消耗低,多余的熱量在胰島素的作用下大量合成脂肪,日積月累,肥胖也就形成了。生活中不少正在進行節食減肥的朋友,往往忽略了晚餐節食的重要性,不吃早、中餐,晚上卻大吃一頓,以致身體越減越胖。

### 2、晚餐與糖尿病

長期晚餐過飽,經常刺激胰島素大量分泌,很容易造成胰島負擔加重,加速老化,進而誘發糖尿病。同時,肥胖也會引發糖尿病。

### 3、晚餐與腸癌

晚餐若吃過飽,蛋白質食物無法完全被消化,在腸道細菌的作用下,產生有毒物質;加上活動量小、進入睡眠狀態中,使得腸壁蠕動緩慢,延長了有毒物質停留在腸道內的時間,增加了腸癌發生的風險。

### 4、晚餐與尿路結石

人體的排鈣尖峰期在晚餐後的4、5個小時,若晚餐吃太晚,當排鈣尖峰期到來時,通常已進入睡眠中。於是尿液滯留在輸尿管、膀胱、尿道等尿路中,不能及時排出體外,致使尿中的鈣不斷增加,很容易沈積下來形成結晶體,長期積累就容易形成結石。

### 5、晚餐與高血脂癥

晚餐若采用高蛋白、高油脂、高熱量進食方式,會刺激肝臟制造低密度和極低密度脂蛋白,從而形成高血脂癥。

### 6、晚餐與高血壓

晚餐內容若偏葷食,加上睡眠時的血流速

度減緩,大量血脂就會沈積在血管壁上,進而引起小動脈和微小動脈的收縮,使外周血管阻力增高,易使血壓突然上升,也加速了全身小動脈的硬化過程。

### 7、晚餐與動脈粥樣硬化及冠心病

晚餐的飲食若是偏向高脂肪、高熱量就可引起膽固醇增高,並在動脈壁堆積起來,成為誘發動脈粥樣硬化和冠心病的一大原因;動脈粥樣硬化形成的另一主因,是鈣質沈積在血管壁內,因此晚餐的盛食、美食、飽食及過遲吃晚飯都是引發心血管疾病的主要原因之一。

### 8、晚餐與脂肪肝

晚餐若吃太好、吃太飽,血糖和脂肪酸的濃度會加速脂肪的合成,加上晚間活動量小,也加速脂肪的轉化,極易形成脂肪肝。

### 9、晚餐與急性胰腺炎

晚餐暴飲暴食,再加上飲酒,極易誘發急性胰腺炎,嚴重發病者甚至在睡眠中休克、猝死。

### 10、晚餐與老年癡呆癥

若長期晚餐吃太飽,睡眠時胃腸及附近的肝、膽、胰臟等器官仍在運作中,使腦部不能休息,腦部的血液供應也不足,進而影響腦細胞的正常代謝,加速腦細胞老化。據統計,青壯年時期經常飽餐的美食家,在老年後有20%以上的機率會罹患老年癡呆癥。

### 11、晚餐與睡眠質量

晚餐的盛食、飽食,必然造成胃、腸、肝、膽、胰等臟器在睡眠時仍不斷地工作且傳遞信息給大腦,使大腦始終處於興奮狀態中,進而言造成多夢、失眠,長期下來就會引發神經衰弱等疾病。

吃好晚餐向健康看齊,以下四個健康吃晚餐的方法,讓你的晚餐吃得更健康:

① 晚餐吃少,定量為好,不暴飲暴食。

② 晚餐時間在7點之前最有益健康。

③ 晚餐多吃素食,少吃葷食。

④ 晚餐少吃高脂肪、高熱量、高鈣以及容易脹氣的食物

- 3 洋氣、土氣、小氣 ..... 常 云
- 4 雪鳥飛翔的地方 ..... 陳瑞林
- 5 我所認識的澳門街總榮譽會長劉光普 ..... 楊楚楓
- 6 廣東地方戲曲瑣錄 ..... 黃鏡明
- 8 老總約你,開印鈔票 ..... 張一程
- 9 貧富不均爭議多 ..... 王懷德
- 10 捷克行之一:布拉格(1) ..... 夏曙芳
- 12 第二次去大瀑布(十) ..... 張振華
- 13 愛德華渡口 ..... 呂克明
- 14 長安米貴——顧才子掣開金鑰匙,白樂天撞破鐵門關 ..... 劉大為
- 15 盲女編歌八千首 ..... 陳少明
- 16 波士頓之旅 ..... 李耀增
- 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

## 洋氣、土氣、小氣

早年，華人來美國的還不多，國內人對返國的華僑和留學生，看著不大順眼，常說他們“洋氣、土氣、小氣（器）”。起先聽著很不順心，後來細想一想，也不能說人家的看法全沒道理。

來到美國，掉進洋人為主的社會中，天天跟洋人打交道，拿起電話，對方說“哈嘍”，你總不能回答他“喂！喂！”吧？道別的時候別人說“Bye Bye”，你說“再見”，人家聽得懂嗎？人家問你的意見，你不說“Yes”或“No”，說“行”或是“不行”，誰知道你是什麼意思？洋文說習慣了，說中文時偶然冒出個洋文來，也是很自然的吧？

尚云從前穿的用的都趕時髦，要漂亮，有空就跑百貨公司，採購新潮的時裝，新款的皮鞋、皮包、成天換來換去，樂在其中。來美之前，以為老美男人必定西裝革履，女人都穿套裝衫裙，沒想到那只是上教堂、去辦公室、參加盛宴的妝扮，平日人人都是圓領衫、牛仔褲、和運動球鞋，天涼了，披上一件夾克禦寒。無論貴賤、貧富、老少，都是一副農夫、牛仔打扮。而且人人各忙各的，忙工作、忙家務、忙兒女，那兒還有閒情去注意別人的穿著？於是尚云也就入境隨俗，懶得花功夫去妝扮，成為一名滿腦子中國文化的美國牛仔了。

中國人好客喜交遊，親朋戚友聚會，喜歡去大飯店、名餐廳，大排筵席、山珍海味、雞

鴨魚肉，一道一道地上席，讓人吃得脹破肚皮。即使在家請客，也是大盤大碗，擺滿一大桌美酒佳餚。酒足飯飽後，歌舞盡歡。大家都愛面子講排場，出手大方，絕不小氣。相比之下，美國人就小氣了，他們聚餐或宴客，只做一兩種肉食或魚蝦算是主菜，一兩樣生菜或洋山芋和飯後甜點或水果，就算相當豐盛的招待了。事實上，從一般美國家庭收入來看，美國食物非常便宜。佔家庭生活開支比例很低，不需要在食物上緊縮。大家都怕長胖才節食，所以客人吃多吃少都自便，主人不勉強也不勸進。客人呢，烤塊派（Pie）、做點甜食帶來大家品嚐助興；或是拿束鮮花、盆草增加情趣美感，不會花大錢去買重禮。這種親友間的聚會，老中就更實際了，每家自己做一兩個拿手菜帶去大家品嘗共享，簡單實惠，在國內喜愛盛宴熱鬧的人眼中，海外的老中可真小氣。

尚云應好友小英之邀，曾去他們懷州的山居避暑渡假，同時參加一個基金會主辦的七月四日國慶晚會。該基金會是石油界人士創辦並支持的。基金會在山上牧場中建房舍，供作家、畫家避開塵囂在幽靜的山中，安心寫作。國慶假期這些石油界大亨邀請親友和部屬同來山上度假並慶祝國慶日。他們在牧場搭起一個臨時戲臺，請樂隊和歌星演唱助興，有些人隨著樂聲在草地上翩翩起舞。孩童們在旁邊追逐、遊戲、玩球，大家在草地外圍鋪上桌布圍坐野餐，吃烤肉架上現烤的牛肉和香腸配麵包和生菜沙拉。石油公司大

老闆們都穿上一身牛仔衫褲，腳着牛仔靴，頭戴牛仔帽，牽著兒孫，穿梭於人群之間，與親友、部屬、同僚、鄰居們招呼寒暄閒話家常。

黃昏時分慶祝活動開始，在對面山上放火炮，震耳欲聾的炮聲，響徹山谷，附近的居民聽到炮聲，都趕來看熱鬧，人潮洶湧，汽車往來擁塞。天黑後焰火衝天，燦爛的火花照耀夜空，大大小小、形形色色。大人孩子驚叫鼓掌，盡情歡樂。與中國人歡聚只為吃喝忙出忙進，無暇玩樂，大異其趣。

小英的夫婿，哈佛研究院出身的湯姆，在石油業界發展成功致富後，耗鉅資在懷州建山居。平日在油都休斯頓工作，抽空飛來山居小住。山居建在小山坡上，背倚高山，面對平原，兩層樓房相當寬敞，前後都有走廊。四周栽樹種花，美景如畫。湯姆到了山居，穿件汗衫布短褲，打赤腳在山坡碎石路上跑來跑去，弄草木，植花卉。清晨坐在前廊觀山谷日出，傍晚欣賞夕陽西下彩霞片片。晚餐後，躺在屋後走廊平臺上，與山巔明月繁星為伴。他也帶小英、尚云去爬山。站在頂峰遠眺群山環繞的大自然景色；還登高山在小湖邊垂釣，釣到的活魚帶回家去嚐鮮；偶爾去小鎮上的小餐館吃吃鄉村便餐，平日都是一肉食一蔬菜的簡單伙食，生活十分簡樸。這種待客之道，在老中看來真是小氣又土氣，可是尚云的感覺，就像在自己家裡一樣的自由自在。沒有做客的拘束。



## 笑裡藏道

吳玲瑤專欄

【原海外華文女作家協會會長】  
 (吳玲瑤女士，西洋文學碩士，原海外華文女作家會會長，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。

應邀到婦女工商會去演講，對於能縱橫商場的女人充滿了敬意，她們真正撐起了屬於自己的一片天，是現代新女性的典範，女性主義者一直強調，女人要獨立時經濟獨立是最重要的一環，各種自由中要先有經濟自由，金錢就是一種力量，能讓人解放自由，女人自己賺錢，自己給自己自由，不受至於男人。

如今男女教育機會均等，做一番事業的機會也應該均等，在美國做生意比較比較沒有性別的

## 女人做生意

歧視，強調的是專業的能力，最好不看性別臉蛋。甚至有人說女性如果擅用柔性的智慧，心思更細密思考尤其周全，做決定的時候求穩求準，更適合做商業主管，也夠機靈到懂得市場的千變萬化，能掌握商機，雖然有時是靠直覺的判斷，還常常真給矇對了。有所謂自信的女人最美，能追逐實現自己夢想的女人更美，成功的工商婦女一個個都充滿自信，覺得男人能女人就能，男人能做的事，女人能做得更好。

「我們女人不在乎以後照片是否會印在鈔票上，我們在乎的是現在能不能把手放在鈔票上。」一位女商人如此說，做生意就是要利潤，沒有利潤的生意不叫生意，叫非營利機構，不如去做慈善算了，一但踏入商場，就發現了那句名言是真的，「要把別人口袋裡的錢，變到自己口袋，實在不是一件容易的事。」雖然壓力大，但

女人更能與壓力並存，以柔化剛，在商場一一去體現人生哲理，所謂的：「金憑火煉方知色，人與財交便見心」的現實。

有些女性認為女人做生意要比男人更努力才能成功，社會上對女性的要求常常是家庭事業都要兼顧，但卻很少人會問一個成功的男性她如何平衡事業家庭，所以她感嘆做生意難，女人做生意更難，不但要當女老闆，也要注意不要做一個鋒芒太露的妻子，不能蓋過丈夫的光彩，隨時不能忘掉自己是媽媽、為人媳婦等多重腳色，也要不給人太陽剛的感覺，說成功的女人沒有女人味，有人也在乎被說成「女強人」，認為是貶意的用字，為什麼沒有男強人的字眼，可見是一種歧視。一路走來實屬不易，女人做生意所需要闖的關，一關又一關，如人飲水冷暖自知。



## 【美國之旅】

陳瑞琳

## 雪鳥飛翔的地方

我是一個地道的北方人，骨血裏喜歡西北的雪山草原和大漠孤煙。在美國，正巧大西北的黃石為大自然的風光之冠，據說那裏的夏日依舊是雪山綿綿，草原茵茵，瀑布從峽谷噴流而瀉，成群的野牛在布滿溪流的無邊草原上奔跑。那年夏天沒有太多的假日，破天荒選擇了一個四天三夜的黃石精華旅遊團。

出發的那天是7月6日，早晨7點的飛機，到達猶他州的首府鹽湖城已是正午。一下飛機，就感覺到大西北特有的爽。白色的首府大樓巍然地座落在全城最醒目的山坡上，裏面的圓形天頂上鑲嵌著當年的猶他州英雄楊伯翰帶領著眾弟兄聯手印第安人開墾鹽湖城的巨幅油畫。不遠處的山巔上還有一組大型群雕，據說當年楊伯翰就站在那裏，俯瞰江山，揮手道：“這就是我要找的地方！”

翌日一早，豪華大巴帶我們沿蛇河的走廊蜿蜒地向黃石逼近。聽導遊說這條路是當年新移民開發西北、湧向加州的必經之路，可以想象那年月大篷車滾滾、爺娘妻子走相送的歷史情景。我傾身從車窗裏看路旁蛇河裏那些勇敢的漂流者，真是浪花飛濺弄潮兒，青山翠柏走相送，頗有幾分“兩岸猿聲啼不住”、“千裏江陵一日還”的美韻。

黃石國家公園位於懷俄明、愛達荷、蒙大拿三州的交界，差不多有中國的一個省那麼大。我們從它的南部進入，驀然間看到一脈巍然聳立的綿綿雪山，皚皚壯景，讓人怎敢相信這是在7月流火的季節！雪山下是環繞無際的湖水，蒼松倒映，野花在遼闊的草原上叢叢開放，你會突然明白：這就是美國的國家公園！沒有碑，沒有詩，有的就是原始的驚嘆。好像人類所能做的就是發現它，命名它，保護它，享受它。



進入黃石的真正標誌是一個叫傑克森的旅遊小城，城裏有四個用無數鹿角搭成的公園大門，立刻顯出黃石的野趣風情。聽人說，黃石的特色就是大而全，雪山、草原、峽谷、瀑布、石林、山泉、沼澤、溪流、森林、湖泊，最絕的還有火山巖漿、定時噴泉，真是大自然的造化它應有盡有了。我是最愛看草原的，黃石的草原博大且精致，綠絨絨的一塵不染，簡直像神功畫家的油彩傑作。巴士在雪山上盤旋，從每一個角度望去都是江山如此多嬌。尤其是看到電影《與狼共舞》裏剽悍的野牛在溪邊雄姿徜徉，美麗的小鹿佇立著向我們致意，心裏覺出天人合一的激動。我問導遊：“黃石為什麼叫黃石？”他笑曰：“別急，馬上就到。”說話間，巴士拐進一處山崖，我們下車前行，迎面竟是突然展現的金色峽谷，黃燦燦的山石嶙峋怪立，層層疊疊，迎太陽的一面像彩繪的巨幅壁畫，背太陽的一面又恰似水墨潑成的中國畫。更絕的是往遠處一眺，白色滔天的一面瀑布正從山澗奔流而來，黃石的所有風采盡在這一瞬間了。

那一晚，我們宿營在離峽谷不遠的森林小木屋。月色升起的時候，友人們相約一起去森林漫步。參天的黃石原始森林，竟沒有一絲朔風，沒有一聲鳥鳴，靜謐得好像凝固在睡夢裏。我們每人手拿一根樹杈，悄悄的依序踩在軟軟的林間小路上，黑暗中享受著這一份天籟之靜。午夜的峽谷到了，大家俯身一看，全被眼前的神秘、浩大驚嘆得說不出話來。

黃石的第二天遊更是一番壯烈。望著一座碩大的熱氣騰騰、色彩斑斕的巖漿火山堆，導遊先生卻只給我們二十分鐘的時間，這就是說我們只能看一條最短的捷徑，而且還要連跑帶顛！不行，我悄悄撤離了隊伍，朝另一條道兒奔去，拐過一片隱秘的矮樹林，眼前豁然一亮，一幅平生從未見過的景致迎面撲來：蒙蒙升騰的霧氣中流光溢彩的五彩巖漿梯田狀地鋪將下來，那凝固的熱流仿佛定格在久遠的最壯麗神奇的一瞬間，唯有一面面淡淡生煙的水鏡上的細波流動，告訴人們它還是活的，依舊是熱血沸騰的活著！當我呼哧帶喘地攝完最後一個鏡頭尋找回頭路時，同車的旅行團早已了無蹤影。以百米冲刺的速度奔下了火山，大汗淋漓地向我們的巴士揮手，虛脫的我幾乎癱倒在巖漿灼過的沙石地上。



黃石的獨具魅力正是它有許多噴流的熱泉。遠遠從山巔俯瞰，隨處可見白色的熱氣裊裊升騰，那下面就是滾動的熱泉。很多泉眼在地殼的滄桑運變下都熄滅了往日的激情，化作一汪碧綠深澈的潭水，唯有著名的“老忠泉”還在每小時一次地永不停息地噴發著自己的熱力。到達“老忠泉”要先去看時刻表，下一次的噴發基本不會誤差到五分鐘。寬闊的白沙地上，人們遠遠地圍成半圓，“老忠泉”開始醞釀感情，先是小噴熱氣，逐漸加足馬力，就見數丈高的熱泉驀然間拔地而起，持續8分鐘有余，情形煞是壯觀。尤其是它噴發的背景正映襯著藍天白雲，翠綠的森林相托，更顯出“老忠泉”的寶刀不老和年華不衰。

告別黃石的心悸是看到山谷間被烈火燃燒過的枯木焦土。那是一場雷電山火，美國自然保護界認為雷電也是自然，所以不該人為撲滅，結果火勢愈烈，最終還是靠一場神助的大雪使黃石免遭滅頂之災。保護自然竟發展到保護火災，這新鮮的理論我還是頭一次聽說，姑且不去論辯，但黃石至少要再經過兩百年才能恢復它從前的生態卻是不可爭的事實。

別了，黃石！這裏曾經是印第安人的古戰場，兇猛的雪鳥翱翔的地方！在返回休斯頓的飛機上，望著窗外的滾滾雲海，想起了我們的華裔導遊理直氣壯的一則笑談。他說美國從前是印第安人的土地，而印第安人是蒙古利亞人種，從東方遷移而來，我們中國人也屬於蒙古利亞人，所以從根本上講美國的先祖說不定就是中國！這可愛的邏輯讓我竊笑了很久，印第安人來美洲差不多是山頂洞人年代的事，那時還沒有中國。但仔細想想看，地球人如今給自己劃下了這麼多的疆界卻實在是囹圄了許多的大好河山。



# 我所認識的澳門街總榮譽會長劉光普

由去年十月起至今年一月的短短三個半月，澳門先後失去了幾位名重一時的社會人士，他們就是澳門婦女聯合會創辦人之一的李筱玉女仕，澳門日報副董事長李鵬翥先生，及澳門牙醫劉光普先生。上述三位著名澳門猛人，我自小便跟他們認識相熟，且有段不錯感情。此際我人在遠方美國，本應對他們的駕鶴西飛，有莫反應表示才是。不過前兩位李氏長者去世之時，正值美國四年一度的中期選舉，我移居花旗已有42年，早已融入美國主流社會中去，對於僅次於美國總統大選的期中選舉，未敢掉以輕心，整整前後一個多月，我都跟當地華僑團體，全情全程投入美國共和及民主黨派的競選活動里去，故在這段日子中，我沒有一刻空閒，既要照顧自己酒家生意，又要出席競選會，當然就沒有像平時晚上下班返家，上網細看澳門新聞的閒暇了，以至對兩位幾乎是廿天之內逝世的李氏先賢，錯失了哀悼表達之意。

今個一月初剛仙遊的劉光普先生，亦是我十分相熟的長者（劉氏較家父松輝，還多長6歲）。驚悉劉光普世伯不幸辭世，謹此致以沉痛的哀悼，並向其家人和親屬表示深切的慰問。我是自上世纪五十年代起，便已跟劉世伯相識，可以說他是看着我成長的。因此今次我再也不會怠慢，毫無表達。由本週起，我願借訊報一角，遠從萬里之外，寫出我所認識的劉光普世伯的歷史。卓滴來，跟澳門相熟的親戚好友，師長同窗，再一次紀念這位濠江賢人！

我之可以認識光普伯，全然是通過我家八舅父的關係。八舅父亦姓劉，名祖興，1943年因逃避日本軍隊侵入廣東省中山城鄉戰火，與排行第七之家母，跟隨外祖母陳大，一起來澳門投靠陶陶居大酒家東主黃忠夫婦，黃忠太太正是家母之六姨。時年八舅父為10歲，後在澳門入讀德明學校。八舅父聰敏好學，唸書成績優秀，多年考試成績均名列前茅，字體剛勁有力，尤擅算盤運作，故此贏得老闆六姨丈歡心，剛初中畢業，便安排他在陶陶居大酒家賬房內記賬收數，這個職位，相當於今天的酒家的會計及收銀員，每一分鐘，都跟現銀打交道，可見黃忠對八舅父的信任。那個年代陶陶居生意異常火熱，由上午11時開門至晚上半夜一時打烊前夕，都是客似雲來，八舅父只能在每天下午3時至5時半，落更休息。他為人十分好學，下班時間一般都會留在店內看書閱報，倦時便走出離酒家一步之遙的新馬路上，解悶散心。而劉光普牙醫診所，剛巧在新馬路及爐石塘橫街街角之上。一次因緣際會，八舅父跟劉光普牙醫街上相遇。因為大家都是擁護新中國青年，政治方向均同，說話投機，很快便成好友，因光普伯年長我八舅父14年，

所以祖興舅父便尊稱對方為劉大哥，對方亦叫八舅父為：祖興弟。

中國抗戰勝利後不久，我父母亦因同在陶陶居大酒家廚房內任職關係，朝夕相處，日久生情，遂成夫妻，婚後三年，分別下大姐與我。亦因生活及工作關係，我倆幼童時代，也是在陶陶居大酒家棧房（即今天的貨房）中渡過，在這當中，八舅父充當褓母，多次攜帶着我姐弟二人，走上附近劉光普的牙醫診所上去，教會我們叫他「光普伯」，在我們的幼小心上，這位伯伯跟陶陶居大酒家樓面廚房的叔伯嬸母不一樣，似乎不大「友善」，總是不給我們糖果食。（當然，當我們入學唸書之後，才明白光普伯的苦心，作為牙醫的他，不讓甜食有損我們的牙齒。）

1956年，我姐弟二人踏進唸書之期，家母因為是婦聯會員的關係，大姐和我，就順理成章地入讀澳門近西街（七十年代改名為美麗街）之婦聯子弟學校。因它是創校關係，我姐弟二人遂成了她的第一屆學生子弟，當年同期入學的有現今澳門儒商沈秉和夫人，澳門閩秀粵曲紅伶杜瑞華，剛剛宣布退休的澳門日報副刊版編輯，現代女作家林中英（湯梅笑），澳門日報資深員工李志明，香港西藥藥劑師梁章強，澳門白馬行大方鞋店媳婦蔡少雲等... 正因為我們是該校首批學生，所以甚得校方高層重視，從當年的張晴輝校長，到婦聯會之高層主管人事，如愛國富商馬萬祺太太羅柏心，崔德祺太太何麗貞，到鏡湖醫院首席護士李筱玉，及劉光普醫師太太葉金彩....不時親到校內，探望我們學生，並跟我們親切對話，瞭解學習生活概況。因為早在入學之前，我們已認識劉光普伯伯，入學之後又認識劉太太葉金彩，所以對於光普伯伯，有個更清楚認識的機會--- 在多位師長的口中，我們知道光普伯，是一位愛國愛澳的人仕！

往後，跟光普伯伯接觸的機會也不少，因為我們足足有12年的兒童及少年時代，分別居住在白眼塘橫街，蓬萊新街，河邊新街，吉慶里之中，上述這些街道，都是位於澳門中區新馬路一帶，方便父母到陶陶居酒家上下班，亦間接造成我隨八舅父走訪光普伯牙醫診所的機會。他的診所就在當年紅棉雪糕店樓上，隔鄰就是景新百貨公司，這個地方正是上世紀六十年代澳門旺角中心。而每次我上診所，光普伯都會關心我的學業成績及身體狀況，尤其是當他知道家父於1959年為了讓我們一家七口過好日子，（當年我家孩子一共有三男三女，加上母親成七人，）遠離澳門，到萬里之外的南美洲祕魯國首都利馬市任職中國飯店的廚師時，對我的關心，更無微不至。

因病不幸於二〇一五年一月十日二十一時〇

五分在澳門仁伯爵醫院逝世，享年九十六歲的劉光普世伯，乃澳門著名愛國

楊楚楓

人士，街坊總會榮譽會長，街坊總會創始人之一，鏡湖慈善會名譽主席，新馬路坊會永遠會長，在我的印像中，自小便以為劉光普世伯也是廣東省中山縣人氏，與我們有同鄉之誼，這因為小時候我多次聽到他跟我八舅父劉祖興交談時，都是以石岐鄉話進行的。有次我看了一部粵語片，片中有李海泉（世界最著名的武俠名星李小龍之父）飾演一位來自農村的鄉下一仔，來到香港後，因為未經世面，不識時尚，以至行事烏龍百出，被港九市民叫他做大鄉里，我不知好歹，下次見到劉光普世伯時，開玩笑地叫他一聲：“劉大鄉里！”被八舅父聽着，馬上拉我一邊，嚴厲地追問我：為什麼平白叫光普伯做“劉大鄉里”？

我說他也是中山人，年長於我，不就是“劉大鄉里！”

舅父聽到我這樣回答，也感到啼笑皆非，隨即他便和顏悅色地指導我：「叫人大鄉里，帶有侮辱性成份，斷斷不可亂講，對長輩更是萬萬不可。再者，光普伯一九一九年六月在廣西出生，祖籍乃江西省吉安市，並非我所誤解的中山石岐佬。他之可以用中山口音跟舅父交談，全然是他為人好學，每有替人治牙前後，天聰地學上對方的方言，而他自己又有很強烈的聯絡民眾的熱情及能力，以後無論是見到舊友或新交，當知到對方家鄉何處時，便用該處的鄉話跟人來聊天，這樣，大家的距離便更為縮少，大家的關係便更為親切。」這時我才恍然大悟，何以他可以用石岐話來跟我家人對講。而光普伯這種好學不倦的人生態度，深深地感染了我舅甥兩人，後來我八舅父成功自學了英文，俄文（五十年代中蘇兩國友好，中國尊稱蘇聯為老大哥，風氣影響之下，當時國內大中學校學生，以致港澳地區一些愛國愛共青少年，也興起學習俄語來。）而我自移居美國後，也努力學習美文及少量墨西哥文字，追原及始，我一生中都有光普伯的良好楷模在默默地指導著生活。

從舅父口中得知，光普伯從上世紀三十年代末開始，便參與澳門愛國社團活動。中學時期參與籌組“修社同學會”，通過推廣普通話，開展愛國主義教育。抗日戰爭初期，更參與籌組“讀書會”，開展抗日救亡宣傳工作。一九四四年參加活躍於廣東省內之珠江縱隊，在廣東省五桂山作抗日游擊鬥爭。抗戰勝利後，返回澳門，繼續從事愛國青年工作，於一九四九年籌組“語運合唱團”，並擔任主要負責人，通過音樂培育大批愛國人士，同年十一月與全澳各界組團回國勞



軍。

談到“語運合唱團”，我忘不了它的白底黑字的社團招牌，幾十年來高高地橫架在澳門市中心新馬路郵政局大樓對面之一座六層樓的樓面上。它地下鋪位，就是馳名港澳的紅寶石的西餐廳，這間深受本地中葡高尚人仕喜愛的西式餐館，風行五，六，七，三個十年時代，在該食肆出入的，都是較高消費，而又別具身分的人仕。紅寶石餐廳的右側，就是專門放映外國電影的平安戲院，及永大高級□網店與古玩店。語運合唱團就是在這樣一塊興旺地方落腳。它的團員均是當年澳門擁護新中國的青年男女，此地商訓夜中學的不少畢業生，例如上世紀六七十年代享譽港澳及星馬泰地區的著名漫畫家王司馬（原名黃永興）的太太梁玉仙，澳門六十年代攝影大師黃東榮，現今福隆新街祥記麵家東主盧翠瑜（乃我八舅母，即劉祖興舅父的妻子），香港中西醫專科中心註冊全科中醫師梁愛賢，周堅松夫婦等，都是當時語運合唱團的積極活動份子，每至週末之夜，他們便會分批步上語運會所，在光普伯的領導下，高唱新中國流行的愛國歌曲，暢言國家大事。

我之所以對語運合唱團略有所悉，一者是上述三位女仕，都是我婦聯小學老師，看着我健康地成長。二者是我也曾跟我八舅父到過語運會所數次，親眼見到當時的晚上活動。三者當我還是濠江中學高中生時，暨是校內話劇團的團員學生，也是校外澳門青年會所（會址亦是位於近西街當年的勞工子弟學校，今已改為培道小學校址一側的內巷之中）的相聲與舞蹈組成員，我曾與同班同學杜瑞華，學弟何柏熊，學長許雄森，學姐朱杏兒（現今澳門舞台上最出色的司儀，）學姐葉麗儀（澳門中聯辦事處高級人員）一起，參加過1965年的五四青年節的節日演出，同台表演的，就有語運合唱團及群青聯誼社（當年位於澳門中區木橋橫街的一座樓宇之上）。

一九六七年十二月三日星期六，澳門爆發12.3愛國抗爭運動，本人楊柏村，是當年濠江中

學抗議澳葡當局鎮壓愛國活動的學生代表隊師生成員，我們步行至西灣澳督府門前，（今澳門特首辦公室）與澳門其他4間學校，即銀業小學，婦聯小學，東南小學等師生隊伍，進行聲討示威，但被駐守警察無理阻擋，及後更被葡兵以裝甲車及水炮推撞驅趕，澳門群眾聽到，馬上趕來聲援，爆發衝突，釀成死傷。及後在祖國政府支援下，事件得以圓滿落幕。在該次歷史事件中，劉光普世伯曾領率一九五六年組織成之澳門街坊福利會，投入大量支持工作。稍後組成新馬路街坊會，並先後擔任主席，同年起成為統籌聯繫各區街坊會之“街坊工作組”領導成員，一九八三年參與籌組街坊總會，先後擔任街坊總會理事長、會長、會務顧問、榮譽會長。

在1966年“一二三”的事件之後，劉光普先生還曾任鏡湖慈善會董事，在上世紀六十年代中與同業一起籌組澳門牙科醫學會並擔任創會會長。

劉光普先生真誠實幹謙和忠厚積極參與社會政治事務，澳門回歸前曾擔任立法會議員、澳門市政廳行政委員，廣東省第六、第七屆政協委員，是澳門特區第一屆政府推選委員會委員、澳門特區第二任行政長官選舉委員會委員。一九九九年獲澳葡政府市政廳授予榮譽市民稱號，特區政府於二〇〇二年為其頒發金蓮花榮譽勳章，二〇一二年為其頒發大蓮花榮譽勳章。

劉光普先生熱愛祖國，熱愛澳門，熱愛街坊事業，真誠服務社會，服務街坊，謙和忠厚，作風正派，以無私奉獻的精神和高尚的人格魅力得到廣大街坊的擁護和愛戴，為澳門社區組織建設尤其是街坊總會的建立和發展，也為澳門的順利回歸和特區建設發展，作出積極而重要的貢獻。

劉光普先生在澳門社會、街坊社團和居民群眾中享有很高的威望，他堅持愛國愛澳理念，熱愛坊眾、服務社會、真誠實幹、無私奉獻的精神，是廣大街坊工作者的楷模，深得各區坊眾、牙科醫學界和各界人士的敬重和愛戴。劉光普先生今不幸辭世，各區坊眾及友好人士深感痛惜。

劉光普先生遺體於二〇一五年一月十六日下午四時移鏡湖殯儀館福壽堂治喪。各界好友組成劉光普先生治喪委員會，定於一月十七日上午十一時舉行劉光普先生告別儀式，

靈堂佈置莊嚴肅穆，橫匾題有“高風亮節”。澳門上屆特首何厚鏵、中聯辦副主任陳斯喜，治喪委員會主任委員梁慶球，副主任委員譚俊榮、李成俊、吳仕明、區天香、梁慶庭、高開賢、何雪卿、賀定一、劉藝良、吳福、馬有禮、胡順謙、吳小麗、姚鴻明等與一眾委員、家屬親友、各街區坊會負責人、街坊工作者等到場致悼。

儀式由吳仕明主持，吳小麗代表致悼詞，對劉光普先生辭世表示沉痛哀悼，她稱劉老的逝世，使街坊會失去了資深的街坊領導，失去了一良師益友，是澳門街坊事業的重大損失。沉痛哀悼的同時，要學習他高尚愛國愛澳精神和全心全意為街坊服務的情操，學習他謙虛謹慎、熱心助人、忘我工作的奉獻精神。

劉光普一生熱愛祖國，熱愛澳門，熱愛街坊事業，真誠服務社會，服務街坊，謙和忠厚，作風正派，以無私奉獻的精神和高尚的人格魅力得到廣大街坊的擁護和愛戴。他為澳門社區組織建設尤其是街坊總會的建立和發展，為澳門的順利回歸和特區建設發展，作出積極而重要的貢獻。

姚鴻明逐一宣讀唁電，包括行政長官崔世安、國務院港澳辦、政協廣東省委員會及婦聯、立法會主席賀一誠、生產力中心主席楊俊文及何超明發來的唁電。劉光普長子劉弋雲致詞，感謝各界出席其父的告別儀式，稱父親一生愛國、愛澳、愛家，典範將永遠留在他們的心中。

隨後全體致悼人士向劉光普遺像行三鞠躬禮，並向其親屬致以深切慰問。儀式結束後，遺體隨即辭靈出殯，奉柩舊西洋墳場安葬。

劉老今天雖然離我們而去，然而他那隨和謙厚、愛國愛澳，無私奉獻的精神，將風範長存，讓我們永遠懷念！

## 《海外見聞瑣憶》

# 廣東地方戲曲瑣錄

文/黃鏡明(半柳)

地處中國“五嶺”以南的廣東，簡稱“粵”。南瀕大海，盛行季風氣候，雨量充沛，草木常綠，四季如春。是世界上少有的北回歸帶上的綠洲。是中國海外華僑、華人最多的地方。由於廣東特殊的地理環境和歷史條件，產生獨特的嶺南文化：融匯中原文化，但更早更多地吸收和融化了外來文化和海洋文化，而形成自身的優點和特色。

嶺南文化中的民俗文化，根據50年代以來，有組織的比較系統的“田野調查”，各地方家獲

得的共識是：最能普及深入普通老百姓的，是廣東地方方言戲曲劇種。根據地方方言流行區域分佈，廣東境內現共有十七個地方方言戲曲劇種（其中京劇例外）。由於篇幅所限，不可能都一一詳盡描述，只能視分佈區域大小，劇種歷史及海內外影響，將流行較廣、省內主要的劇種：廣東粵劇、廣東潮劇、廣東漢劇、正字戲、西秦戲、白字戲等，簡介如下：

一、廣東粵劇。是廣東省內影響最大的地方劇種。先後曾稱本地班，廣府戲，粵劇等。流播

於廣東珠江三角洲和講粵語的其他地區；美洲、澳洲、歐洲有粵籍人士聚居地區，均流行粵劇和粵曲曲藝。廣東粵劇的聲腔以梆子、二黃為主，兼有高、昆牌子，民謠說唱、小曲雜調。清末民初，隨著“廣東音樂”爽快節奏的興起，打破梆子、二黃上下句呆板、遲緩的結構形式，依唱詞入曲，只要順唱，小曲梆黃均可雜交、融合在一起演唱。常演的傳統劇目，有《江湖十八本》、《新江湖十八本》和《大排場十八本》等。廣東僑居海外的華僑、華人眾多，較早接受





西方文化藝術的影響，清末民初以來，把外國古典文學作品或戲劇名著、流行小說和電影拿來改編演出。例如粵劇《半磅肉》，是根據莎士比亞《威尼斯商人》改編。《白金龍》根據美國電影《郡主與侍者》改編。《胡不歸》根據日本小說《不如歸》改編。早期舞臺表演藝術，依梆黃系統劇種舞臺藝術程式性的寫意式的表演，中規中矩；清末民初，引進電影、話劇一些寫實的表演，包括寫實的舞臺佈景，粵劇行內稱此為“大堆頭”。更甚者，大佬信即主角、主要演員，騎真馬或駕駛小汽車上舞臺唱“主題曲”，並背伴著西洋小提琴手，跟在後面邊扭屁股邊拉琴伴唱。這種“新潮”的舞臺表演藝術形式，在當時中國戲曲舞臺上，是絕無僅有的。

清初，廣州成為中國最重要的外貿港口。十八省的會館，二十三家洋行。經濟貿易往來同時帶來了家鄉地方戲曲。乾隆年間外省戲班來粵者眾。乾隆二十四年在廣州創建粵省外江梨園會館。來自江西、湖南、安徽、姑蘇等戲班，統稱外江班。本地班向外江班汲取了豐富的表演藝術，與皮黃系統劇種的相彷彿。但廣州外地劇種來往交流頻繁，粵劇融匯貫通，形成自己特殊身段和特技：例如粵將出場常用的傳統功架“跳大架”，與京劇的起霸相似；不同之處是動作幅度較大，節奏較快速，具有豪爽粗獷的南派特色。還有：“羅傘架”、“踏七星”、“車身”等，從略。至嘉慶、道光年間，本地班藝術上日臻成熟，由珠江三角洲本地班逐漸與“下四府”（現湛江地區）本地班統稱為粵班、廣東粵劇。

二、廣東潮劇。原名潮腔、潮調、泉潮雅調。用潮州方言演唱。流播於廣東東部、福建南部、臺灣及東南亞各國講潮州話的華僑、華人聚居的地區。廣東潮劇的唱腔音樂，以曲牌體為主，俗稱潮腔，是先後流入潮州地方的弋陽腔、昆山腔及亂彈諸腔與潮州地方方言彈詞、歌冊等

民歌、小調相結而形成。其傳統劇碼，有《荔鏡記》、《荔枝記》、《蘇六娘》、《茶花女》等。表演方面，潮劇腳色行當體制與沿革：生、旦、淨、醜四大行當。1、生行：小生，大多扮演溫文爾雅的青年男子，穿項衫（褶子），重唱功，表演莊重文靜，多扮正面人物；老生，扮演中年、老年男子角色，唱做並重。此外，還有花生、武生等，從略。2、旦行：烏衫旦，扮演中、青年婦女，大多是悲劇中的賢妻良母或貞節烈女注重唱功；藍衫旦，扮演大家閨秀或官宦千金，表演唱做並重；衫裙旦，扮演富家小姐或風騷少婦，注重身段做功。此外，還有彩羅衣旦、老旦、武旦等，從略。3、淨行：俗稱烏面。分為：文烏面，大多扮演朝野重臣，以唱功為主，注重功架造型；武烏面，扮演英雄好漢一類角色，注重武功做派等。4、醜行：官袍醜，扮演府縣長官或衙門驛丞，注重須眉眼臉表情和靴帽帶的做功；項衫醜，大多扮演品格低下的中青年男子，表演注重水袖，摺扇技法的發揮；踢鞋醜，扮演相士、貨郎等富於正義感的市井人物。

三、廣東漢劇。原稱外江戲，是來自外省的皮簧（南北路）劇種。流播於粵東、粵北和閩西、閩南、贛南等地區。臺灣以及東南亞客籍華僑、華人聚居地也有它的足印。唱腔音樂，主要聲腔是西皮、二簧。還有大板（四平調）昆曲、七句半（羅羅腔、南羅腔）、安春調（安慶調）、梆子、弋陽、佛曲、小曲等。廣東漢劇有傳統劇目八百餘出，唱、做、念、打、舞的表演藝術豐富。武打戲還把南派武功融於其中。腳色行當分為：生、醜、公、婆、烏淨、紅淨七行。

四、正字戲。又稱正音戲，用中州官話演唱。因當地稱中州官話為“正字”或“正音”而得名。正字戲植根於海豐、陸豐兩縣。曾在潮州、閩南流行。還到過東南亞一帶演出。正字戲的唱腔音樂，有正音曲（又稱大板曲，有弋陽、青陽、四平諸腔成分）、崑曲以及亂彈、雜調。在正字戲一百七十多出文戲之中，正音曲劇目占百分之六十多，昆曲、正音曲與昆曲兼唱的劇碼占百分之三十，其餘為亂彈和雜調的劇碼。還有兩千多武戲（提綱戲），大多沒有詳細劇本，只用吹打牌子伴奏。

五、西秦戲。又名亂彈戲。植根海豐、陸豐兩縣。流行於粵東和閩南，廣州、臺灣以及東南亞也有它的足跡。唱腔道白均用中州官話。主要聲腔有正線、西皮、二簧以及昆曲、小調。正線是西秦戲的本腔，其劇目占全部劇碼的三分之二以上，西皮、二簧是後來從皮簧劇種吸收過來的。西秦戲的傳統劇碼，分文戲、武戲兩類。文戲的主要劇碼有“四大弓馬戲”、“三十六本



頭”和“七十二提綱”等。武戲多取材於演義小說。表演中的武打，宗南派武功。腳色場面合稱“五行十柱”，即打面行（紅面、烏面、醜），打頭行（正旦、花旦、藍衫、婆腳），網辦行，旗軍行，音樂行等。

六、白字戲。俗稱白字仔、南下白字。因唱腔襯字多用“哎咿喂”，當地人又稱它為“哎咿喂”。用海豐福佬話演唱。流行於海豐、陸豐、潮州和閩南的漳州、泉州一帶。海、陸豐的白字戲，與流行於閩南漳州、潮州的竹馬戲有一定的血緣關係。白字戲有“半夜反”的演出習俗。即上半夜做武戲，講官話；下半夜做文戲，唱方言。行當腳色從“二小”、“三小”發展為生、旦、醜、淨、公、婆、貼七行，故有“七字班”的稱謂。白字戲的傳統劇碼，以演傳奇故事的連臺本戲為主。按其唱腔音樂特點，分為“大鑼戲”和“小鑼戲”兩類。都是文戲，共有“八大連戲”：《英台連》、《秦雪梅連》、《高文舉連》、《陳三五娘連》等。白字戲唱腔音樂，以曲牌連套為主，有部分板腔變化體。用中人聲幫腔。曲調有“重六”、“輕六”、“活五”、反線和當地的民歌小調等。

七、粵北採茶戲、雷劇、梅縣山歌劇、樂昌花鼓戲、紫金花朝戲、貴兒戲、粵西白戲、海陸豐竹馬戲、祁劇、湘劇和京劇等共十七個流播廣東境內的劇種。

題跋：

十九世紀七十、八十年代初期間，我當時在廣州廣東省藝術研究所任職，受聘為《廣州大百科全書》撰寫概述文章《文化和藝術》，為《廣東省大百科全書》撰寫民俗及地方戲曲類的條目。同時，受聘於北京中國藝術研究院主編《中國戲曲誌》編委。並擔負《中國戲曲誌廣東卷》的行政組織、專業人員具體編寫以及綜合編輯出版等。作為廣東老僑之一員，很樂意把過去接觸過的人與事以及地方性、民俗性的文化知識，提供海外朋友交流、共用。





# 老總約你，開印鈔票

## ■張一程

最近有幾宗新聞很有意思，可供買人壽保險的人作參考，尤其那些買了或想買既可以保很長時間又很便宜的保險的人，更需留意了。

第一條新聞是，台灣前海軍教官向媒體爆料，說台灣自己設計和製造的沱江艦有浮力不足的重大瑕疵，在港內靜水環境，彈藥、油水尚未載滿，吃水即已達到載重線。如果出港，碰上疾風高浪、紊亂暗流，恐難保安全。艦造好了，連出港口作航行訓練都成問題，何況打仗？！

第二條新聞是有一個富翁開私人飛機帶女友從巴黎返回英國，因為巴黎的油價比英國的稍貴，飛機油箱祇裝滿三分之二。他低估了所需油量，實際飛行時間比預估的多了45分鐘，在快下降時燃油耗盡，飛機摔了。調查員說該富翁沒有考慮到較高的逆向風速，這次旅程比平時需要更多燃料。

第三條新聞是美國聯邦社安署的報告顯示，在社安養老金領取者中，有很多萬人的年齡超過112歲。這是因為社安養老金制度的系統缺乏有效的控制措施，不能對超過合理壽命預期的養老金領取者的死亡作準確記錄，也不能對欺詐、濫用作監控。

这三條新聞與人壽保險有何相干？本來毫不相干，但可從中悟出相關的、很有用的大道理。

近年來有很多保險公司設計和推出保期長但很便宜的人壽保險，掠得不少生意。為甚麼可以很便宜呢？很簡單，設計時不但沒打恰當的安全系數，而且將不利的因素排除在需要考慮之外，以將來一切都很順利來做為設計的基礎，所得到的結果是可以將保險費壓得很低，有利於目前搶生意回來。

但將來實際上會怎樣？不要想它。將來若果不那麼順利，有甚麼不良後果，不要管它；出了惡果怎樣辦，不要理它。最重要的是，現在將生意拿回來，保險公司在表面上、賬面上業績很好，主政者可以領到高薪和大額獎金；將來發現或爆出問題，公司墮入嚴重財務困境，甚至賠不起，那是十多廿年以後的事，今天的當政者要不再早已跳槽，要不再早已退休享受今天賺了大筆的成果，留下爛攤子讓後面的接手者去搔頭傷腦筋，更讓大批投保客戶乾焦急。

更糟糕的是，那些保險公司更進一步捏造出一些“創意”，“優化”保單設計時的各種要素，甚至佈下各種機關陷阱，將所需保費打得更低。例如假設將來人活得很長命，死亡率大幅度降低，索賠很少；假設將來很多客戶中途退出，保險公司可以獲得大筆退保罰金，而且客戶跑了也就不需要賠償了；假設將來投資很賺錢，有很

多錢應付索賠；假設可以用很低的代價獲得轉保（RE-INSURANCE）而降低所需的儲備金；假設，…… 這些做法，比祇考慮“正常”因素而不考慮不利因素的做法更加危險。例如目前某年齡的“正常”死亡率是千分之十，設計保單時不考慮重大天災人禍會引致死亡率高於千分之十，已是缺乏謹慎穩重，卻更進一步將死亡率假設為千分之七，則是犯罪性的不負責任了。

猶如設計大樓時不考慮能否承受普通的五、六級的地震或數十年一遇的洪水已很不夠慎重了，卻進一步偷工減料地將大樓蓋起來，即使無地震、洪水，遠遠未到老化期，不知哪天大樓就塌下來造成傷亡。那是罪過。

在現實中，就有好幾家保險公司就因為以大膽的設計賣出很多便宜的保險，在經過約20年後就陷入嚴重的財務危機，甚至倒閉。

美國社安署記錄中有很多人超過112歲仍在領取養老金，很明顯，這包含著制度性的漏洞和欺詐。實施了近一個世紀的社安養老金制度有如此荒謬的大批超高齡養老金領取者，難怪有保險公司可以“振振有詞”地假設投保客戶將很長命，簡直不必賠出來。因為作弊、欺詐，社安署要付大量的養老金給不存在的一百多歲的人。

保險公司假設將來很多人過了一百多歲都不會死，所以現在不必準備充足的儲備金。嚴格來說，這也算是另一類的作弊、欺詐，先將客戶拉進來，他們將來是否真的能得到可靠的保險，甯管它。社安署讓大量不存在的長命鬼領取養老金，是官僚體系的無能和不作為；而保險公司假設很多人百歲不死，則是有意的作假，與偷工減料的建築商蓋不結實的大樓在本質上沒甚麼不同。

讓我們拿個實際例子來說明一下。有一人壽保險單，49歲的人，投保\$600,000，每年付保費低於\$9,000，10年後就不需要再付保險費了，每年付少於\$9,000，保證可以保到120歲。10年共付了不到\$90,000。讓我們做一簡單的計算：假設將一筆\$90,000投資，每年可以穩賺5%的話，也要39年才可以達到\$600,000。因為\$90,000是分10年付的，那麼要在約45年後，即投保人接近100歲才能達到\$600,000。

我們想像一下這一幕：保險公司的老總對客戶說：“你們每人給我\$90,000，我將它投資，每年穩賺5%，45年後你們回來找我，我保證還給你們\$600,000，我給你們的承諾不錯吧？但有一條件，從今開始，你們不准死，往後四、五十年中沒有一個人死掉。你們答應不死掉，我和我的員工也答應不領薪水，替你們白幹活。我們也取得特權，郵局免費替我們送信，電力公司不收電

費，總之，甚麼開銷都沒有，……”

這老總的話你們相信嗎？他描繪的情況可能嗎？實在嗎？他說每年穩賺5%可靠嗎？你知道，現在用50萬元買幢房子，付了10萬元（20%）頭款，貸了40萬，以後祇付大約4%的利息。人家貸了40萬給你，祇賺4%的利息，還要等15年甚至30年才能全部收回來。賺那麼少，而且要拖那麼長時間，人家為甚麼願意呢？因為你已付了10萬元的頭款，萬一你拖了一陣子不付每月的供款，房子給收回，拍賣，不需賣50萬元，祇要賣40萬元就可以將貸款收回，所以那40萬貸出去賺利息，是很安全可靠的投資，也所以願意祇要4%利息。從這裡可以知道，假設每年可穩賺5%是不靠譜的。

如果將現實中保險公司有各種開銷，尤其當投保人年老時幾乎要排著隊走了，保險公司要每年穩賺遠遠高於5%才能有\$600,000賠出來。可見，這個保險的設計多大膽和多危險，恐怕過了十多、廿十年，或三十年後，當很多客戶先後去世時，以保險公司所收到的那麼少的保險費，準備那麼少的儲備金，恐怕那時保險公司即使獲允許印鈔票也來不及理賠了。很明顯，買了這類保險，長命就要擔心保險公司有沒有能力賠出來。當然，短命不必擔心賠不起。

從這裡我們可看到一幅很可怕的情景，將來保險公司怎樣應付不斷湧現的索賠？保險公司卻不怕那時賠不起！怎麼不怕？？很簡單，這些保單大多是保險公司通過子公司發出的。你以為向“大公司”買了保險，其實是向它旗下的子公司買的保險。保險公司賣出很多這些便宜保險，最初十年、八年索賠不多，子公司將利潤上繳給母公司。

但後來索賠越來越多，子公司撐不下去了，母公司沒有責任去幫它、救它的，更沒有責任賠給客戶，乾脆讓子公司自我浮沉，自生自滅，撇下大批投保客戶不理。那時，客戶或他們的受益人才發現，所買的便宜的人壽保險可能是最貴的保險。大家想一下，如果這些便宜保險可靠的話，為甚麼不由母公司出頭承保？為甚麼推銷者讓客戶還以為向母公司買保險？這分明上一個陽謀！

明白了上面的情況，你還想學那富翁，為了省幾個錢而買那些離譜的便宜人壽保險嗎？小心所買的保險“飛了過去”，但還未安全著陸，就摔了下來！

（本文內容和觀點與任何保險公司和報社無關，文責作者自負。張一程 312-808-1020）



# 多 議 爭 不均 富 貧

王懷德

貧富不均的爭議從來就沒有間斷過。爭議的是富人為什麼會富？窮人為什麼一直窮，窮人再努力也不會變富，這個社會是不是有不公平的現象。

2011年9月17日在紐約發生了〈佔領華爾街事件〉，那是一次群眾示威行動，但沒有具體的領導人。大部分抗議群眾都是年輕人，對華爾街無節制的貪婪，金融危機帶來經濟弊病的延續，和政府監管單位的放縱表示不滿，其中主要的是針對社會發展方向出現偏差，質疑經濟制度不再平均地把財富分配給社會各階層。當時抗爭的口號是：在美國，1%的富人擁有了全國99%的財富。99%的人為國家納稅，卻沒有人真正代表廣大群眾。華盛頓的政客都在為全國1%的富人服務。抗議群眾的不滿也得到學術界的支持，經濟學界的學者專家都在為貧富不均作了很多研究，希望能找到問題的癥結所在及解決的方案。

2013年，一位年僅42歲的法國經濟學家，湯瑪斯·皮凱蒂 Thomas Piketty 寫了一本書，Capital of the Twenty-First Century，《21世紀資本論》原文是法文。皮凱蒂專攻收入與財富不均的經濟學家。1993-1995曾在麻省理工任助理教授。他通過利用歷史與統計方法研究經濟不平等。2014年4月英譯本上市，5月份就上了紐約時報非小說類暢銷書第一名。中文翻譯亦在去年11月上市。

這本書的英譯本厚達577頁，提出了驚人的發現，根據過去250年的歷史，收集了英、法、美國上層社會，富人的繳稅記錄，得出了結論：貧富不均

是資本主義的缺陷。當資本的累積速度超過經濟成長率，富人就會累積更多財富。社會就會越來越不平等，這種不平等會造成社會不安。如果經濟成長率高，資本累積與經濟成長的差距減少，社會上各階層所有人的財產都會增加，大家都富了，不平等問題不存在。如果經濟成長減緩，工作收入成長停滯，而資本累積率不下降，擁有大量資產的富人，他們的投資收入繼續以4-5%的速度增加財富，富人就越越來越富了。作者皮凱蒂說這個發現一點都不新奇，過去250年來，在英、美、法的歷史記錄就是這麼一回事。他在書中建議祇有通過政府干預，才能抑制財富不均。政府干預是徵收全球財產稅，和徵收80%累進所得稅等方法。

至少有三位曾得諾貝爾獎的經濟學家都發表了讀後感，其中一位克魯格曼寫：「當財富和收入集中在少數人中再度成為政治中心的議題，皮凱蒂以歷史的深度，提供了對現在社會問題寶貴的文獻，而且對貧富不均研究提供了一個統一的理論。」另一位獲諾貝爾獎的經濟學家索洛說：「作者做出了新而有力的證據：只要回報率超過增長率，富人的收入及財產就會比典型的靠勞力獲得收入增長快得多。」

這本書帶來的衝擊就像作者在書的序頁上預料的，有很多正反不同意見。不光是歐美，還延展到台灣，中國大陸及亞洲地區。亦有持不同意見的，批評這位年輕作者連馬克斯的〈資本論〉都沒有念通，就來談21世紀的資本論。我也是從未讀過

馬克斯的著作，現在的潮流不似50年代的趨勢，誰還有閒空去研讀馬克斯的道德經典。倒是21世紀的資本論對大眾包括我在內比較有興趣去認識它。我在蒙郡圖書館借閱這本書，一等就等了近三周才借到手。可想而知，這本書的香脆程度。

不是學經濟的我，自認不夠資格去評論這本書的理論根據，但對作者敬業的認真態度值得讚賞。為了方便不是專業人士讀這本書，作者還在正文後附上76頁的導讀材料。凡書上的人名、數字、出處典故來由，交待一清二楚。

我能認同作者的幾個推論：一。過去認為富人致富是他們努力勤奮創新。在美國講機會平等，民主自由法治。任何人如果努力創新，新產品祇要有人買，就有可能一日致富。微軟的蓋茨，蘋果的喬布斯及庫克，臉書的馬克·扎克伯格等都是最近的例子。這本書的作者提出了另一種論點，富人越來越富靠的是富人的財富資金再投資賺來的，那應該是屬於不勞而獲。窮人可沒有這種機會。二。即使在經濟不景氣，失業率上升的情勢下，富人的收入仍然以4-5%的速度繼續成長。這是不爭的事實，如果投資作得好，例如在好的地區買了房地產，房地產的一年增值還不止5%。三。中國應重視收入差距，過高的房價，財富的累積，貧富不均程度已經接近歐美國家。

排名首富之一，微軟的蓋茨也讀了這本書。他同意這本書的作者發現了過去250年貧富不均的理由，但不同意由政府干預：加稅。

## 生於草莽的騰訊

蔡老師

三月初，在一個史丹福大學法學院的午餐會上，有幸聽到騰訊(Tencent)創始人之一，也曾擔任首席行政官多年的陳一丹以「生於草莽(Once upon a time in the wild)」為題的精彩演講，不但瞭解到騰訊成功發展的經驗，也更加明白中美間移動網路科技發展的情形。

這位才46歲，去年由騰訊職位上退休後就來史大的訪問學者首先解釋這是他第一次用英文演講，可能有詞不達意的地方。然後分享了他創業的經歷以及從事中國互聯網行業多年的理解和展望。他認為中國新的經濟動力來自於學習和創新。中國近年來的經濟發展除了使中國強盛，也大大地協助了很多世界上其他的國家。如今中國在世界十大網路科技公司中佔有四個，其中他們五個人在1999年成立的騰訊已經是全世界第五大的互聯網企業。他說生於草莽讓我們能專注於高效執行，這是中國能夠順勢而為，「彎道超車」的原因之一。不但是網路科技，在其他科技方面，例如在高速鐵路的發展上，中國也已經超越了當年領先

發展高鐵科技的日本、德國和法國等。

就互聯網來說，這十來年裡的用騰訊QQ和微信網路的顧客大量增加，讓中國由原先信用卡的不足，支票的缺失等問題中跨越成長。如今中國不需要支票和信用卡，就直接進入了更便捷的手機付款時代。相比之下，因為它完善的金融系統，如今除了少數商家開始用蘋果手機付款之外，美國還停留在機端刷卡的階段。可以說在移動支付方面，中國已經超越美國。這種互相超越的過程或許會成為大家互惠的地方。就騰訊未來的發展來說，他建議要注意兩個問題。第一個是要避免自大的風氣，第二是要瞭解90後那一代年青顧客們的需要。

由他自己在史大這半年裡和美國90後青年學生來往的經驗，他認為今後中美兩國的未來要看兩國90後那一代之間彼此的瞭解和合作。由於社會和法律制度的差異，兩個國家間的合作還需要考慮到科技知識版權等。看來有法律學位他，在回國後可能會從事科技知識的交流和版權問題

等。為此，他在演講後，送了一個他自己寫的「勢」字給史大法學院為紀念(圖)，希望大家都能找到中美合作事業和生活中的趨勢，然後才能合作，達到共贏的結果。

聽了他的演講，再經過一些同騰訊在史大附近工作的人來往的體驗，我很同意他的看法。有些來自國內的騰訊人要學習如何避免自大的風氣，才能瞭解到顧客們的需要。

附記：如果對陳一丹的演講有興趣，可以到騰訊的網站上看看 <http://v.qq.com/page/o/2/r/o00161h062r.html>





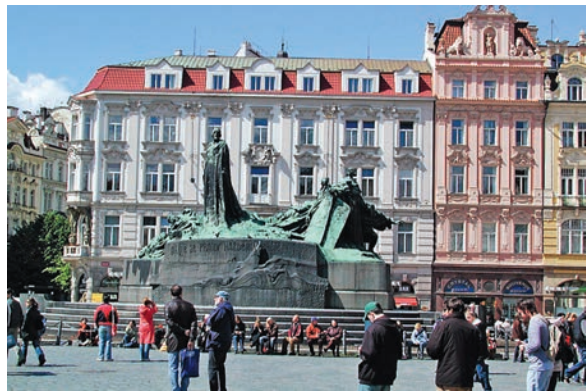
# 捷克行之一：布拉格（1）

夏曙芳

## 布拉格(Prague)簡介

布拉格是捷克共和國的首都，市位於捷克西部，座落在富塔瓦(Vltava)河的兩岸，是一座美麗又古老的山城。富塔瓦河將城市分爲了兩部份。橫跨在河上那十幾座雄偉壯觀的古老大橋，又將城市的兩部份協調地連爲一體。“布拉格”的名稱來自德語，意爲“門檻”，因爲富塔瓦河在此地流經一塊暗礁，水流湍急，像是越過一個門檻，故而得名。

布拉格市內的老城區(捷克文“Staré Město”)、新城區(捷克文“Nové Město”)、小城區、猶太區、古堡區全分佈在富塔瓦河的兩岸。市內無論是羅馬式、歌德式、巴羅克式與文藝復興式的古老建築，都是完好地保存著，有高高低低的尖塔與圓頂建築，有大大小小的教堂與鐘樓。其建築年代從11世紀到18世紀不等。其中多爲十四世紀時神聖羅馬帝國的查禮四世國王(King Charles IV)所建，堪稱是一座活的建築博物館。



布拉格老城廣場上之胡斯紀念碑

布拉格是一座歷史悠久的歷史文化名城，早在一千多年前，這裡就是捷克王國的政治中心。從十三世紀成爲捷克王朝的第一座王城算起，至今已有七百多年的歷史。從十三世紀到十五世紀，布拉格曾經是中歐重要的經濟、政治和文化的中心。城市依山傍水，古蹟衆多。保存下來的許多歷史建築被聯合國教科文組織列入《世界文化遺產》與《世界自然遺產》雙名錄。

十六世紀是布拉格的第二個黃金時代。西元1526年，哈布斯堡王朝統治了波西米亞王國。1575



老城廣場上的 Tyn 聖母堂

國家淪陷。大戰結束後，1948年，捷克共黨軍變，奪得政權，成爲蘇聯附庸。1968年初，共黨書記杜伯克(Alexander Dubcek)企圖將社會主義改換新顏，被稱爲是“布拉格之春”。八月，被蘇聯假華沙公約的五國軍隊入境鎮壓，“布拉格之春”如曇花一現便告終結。1989年，蘇聯本身政體瓦解，捷克人在布拉格未動一兵一卒，推翻了當政的共黨，使捷克斯拉瓦克再度成爲民主國家。被稱之爲“絲絨革命”(Velvet Revolution)。1993年，經國會通過，捷克斯洛伐克分爲兩個獨立的國家：捷克共和國(Czech Republic)與斯拉瓦克共和國(Slovakia Republic)。布拉格現爲捷克共和國的首都。

單在二十世紀，布拉格歷盡滄桑的歷史，已經是足以寫成一篇史詩的了，不是麼！今天的布拉格已成爲中歐現代化的大都市，是全國政治、經濟和文化中心，也是國內和國際的交通樞紐，同時也是製造工業的基地，以汽車、飛機、機床等重型機械製造業最爲突出。多年來，布拉格在市政上又提高現代化程度，城區與郊區發展相互協調，使之形成一個整體，發展成一個現代化的大都市。

## 布拉格的地下車

早上九點鐘，領隊艾娜思(Agnes)帶領大家到我們入宿酒店附近的地下車站乘地鐵進城。據說，布拉格地鐵的效率是全歐州有名的。在紐約市住了這麼多年，自是不會怕在車站內弄不清方向，看不懂地圖之類。可是目前的問題不是布拉格的地鐵有多複雜，而是對捷克文一字不識，而牌子上又沒有一個英文字。艾娜思告訴大家此站的站名Zeuskeho很難記住，不過，它的前面一站(從此站



老城市政府大樓之自鳴鐘



格這幾天乘地下車迎親朋，地下車站

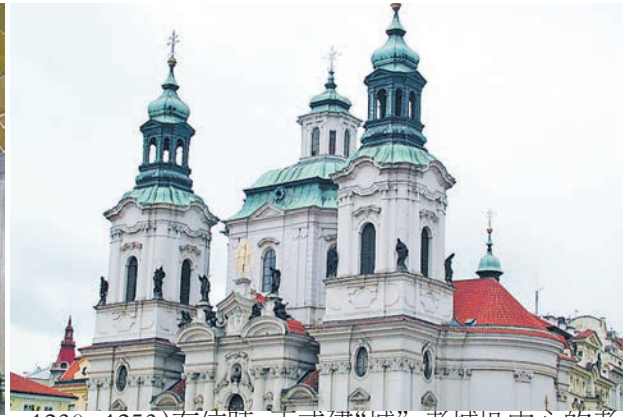
艾娜思發給每人四張車票，入站時，每人將車票插入一個驗票的機器登記，然後將票取回入站。格式有點像華盛頓的地鐵站，但驗票機旁並沒有欄桿或閘門，像是“榮譽制度”。入站後，乘自動電梯下樓。電梯之速度簡直是快得驚人，幸虧艾娜思事先已警告過大家要特別注意。月臺上全是大理石的柱子，格式與北京的地鐵極爲相似，不知布拉格的地鐵建築於什麼時代。月臺上有一節節劃得很清楚的黃線，指示乘客在何處排隊上車。不一會，車子來了，因爲是時已經過了上班的高峰期，車廂並不擁擠。每到一站皆有到站的廣播，然全爲捷克語，對我們這些遊客來說，只有一站一站數到第六站下車了。想起北京的地

鐵，每一站的名牌除中文外，還有英文字母的漢語拼音，車行到站時，也有國語與英語的廣播，通知乘客下車轉車之類，而在美國的地鐵站是只有英文、車廂內到站廣播也是只用英語的。站在民族主義的觀點，我對此的反應是，中國大巴結老外了，爲什麼不學學老美的沙文主義，他們自大得認爲英文就是國際語言，那麼來中國的人就得學點中文…今站在純遊客的觀點來說，本國文字外，牌子上加個英文字母的拼音，也的確對外國遊客方便不少。

我們在Staroměstská站下車。有一位布拉格老城區的地陪講解員在月臺上等著大家。出站時也沒有再經過閘口，交還車票或驗票之類。我們踏上自動電梯出站後，便來到了老城廣場。

## 老城區(Staré Město)

今日的布拉格市主要分爲五大區：老城區



1230-1253)在布拉格老城區建史教堂，老城區中心的



城廣場已經存在了九百多年，直到二十世紀初，此地一直是群眾聚會，與攤販交易的大市場。建於廣場上的古老建築有：老市政廳、老鐘樓、Estate 劇院、Carolinum 宮、Clementinum 宮、Kinsky 宮、Tyn 教堂、St. Nicholas 教堂、St. James 教堂、St. Gall 教堂與 Bethlehem 小教堂等。廣場的中間有一座很大的胡斯(Jan Hus) 紀念碑；周圍滿是餐廳、咖啡館、畫廊、禮品店與遊客服務站。

### Tyn 聖母堂 (Church of Our Lady before Tyn)

Tyn 聖母堂是布拉格市內僅次於 St. Vitus Cathedral 的第二重要的大教堂。它的捷克名字是 Kostel Panny Marie poed Tynem。這是一座始建於 1365 年的歌德式教堂。最顯目的是教堂屋頂上面那兩座 80 米高的尖頂。十五、六世紀時曾是布拉格市內主要的胡斯改革派(Hussite)教堂，有其特定的政治意義。教堂內特大的管風琴，與其洛可可(Rococo)式的神壇為另一特色。(洛可可 Rococo

式是十七、十八世紀歐洲流行的一種纖巧華麗的建築形式—註)

### 市政府大樓(Staromistska Radnice)

市政府大樓是一座歌德式的建築，始建於 1338 年，部份燬於二次大戰。最有名的是它的老鐘樓(Orloj)。鐘樓始建於 1410 年，嵌於其上的自鳴鐘由漢努斯(Hanus)大師製於 1490 年，至今已有五百餘年的歷史，卻依舊走時準確，分秒不差。巨鐘分為三部份：耶穌十二門徒的行走排列、天文鐘、與日曆。每到整點，鐘樓上的窗戶打開，鐘聲齊鳴，十二聖徒像如走馬燈似地一一在視窗出現，向人們鞠躬。這個複雜又奇妙的自鳴鐘，成為遊客們觀賞的一件珍品。

### 卡羅琳(Karolinum)大樓

這裡是 1348 年國王查禮四世在布拉格所建的捷克第一所大學(查禮大學)最古老的一棟建築。今日的查禮大學，校舍遍佈布拉格市內。此建築現被用作為查禮大學醫學院的教授辦公室、禮堂等。

### 艾斯忒忒斯(Estates)

#### 大劇場(Stavovske Divadlo)

建於 1783 年的艾斯忒忒斯大劇場是布拉格市內最老的戲院，也是新古典式(Neo-Classicism)建築的代表作。1834 年 10 月 29 日莫札特(Mozart)的《唐吉伐尼》(Don Giovanni)歌劇便是在此劇場內首演。

#### 胡斯紀念碑(Pomnik Jana Husa)

這座廣場上的巨型紀念碑完成於 1915 年，是為了紀念胡斯(Jan Hus, 1374-1415)去世 500 年而塑立的。這是一座巨型的青銅塑像，由捷克雕刻家 Ladislav Saloun 所塑。像分為兩組，一為一年輕的母親，象徵著捷克的希望與重生；一為胡斯(Jan Hus)的立像，代表著“頭可斷而志不可奪”的精神。胡斯是一位天主教的神父，因鑒於當時天主教教會內部的重重黑暗，倡導宗教改革運動，結果被天主教會判為“異端”，受焚而死，成為中世紀的殉道者。

## 我在好萊塢

# 瘋狂的經歷

### 回答 Nancy 提出的問題：您在試鏡時有奇怪的事情發生嗎？

有的，而且很多。我在娛樂圈得到了很多快樂，也有過很多瘋狂的經歷。有一次我去為一個保險公司的平面廣告試鏡。他們需要一個真正一家人的亞洲家庭，需要爸爸、媽媽、兒子和女兒。很多的亞洲人一家老小的在現場等著試鏡。

選角導演問“現場誰是真的媽媽？”很多帶著孩子來試鏡的媽媽們舉起手來，我當時是一個人來的，但我還是舉手了。選角導演問我：“你孩子在哪兒？”我說：“她這會兒在 Studio 拍戲那”。“哦，她是個演員，你有她的照片嗎，你先生和兒子來了嗎？”我給他看了一張我和父母帶著女兒祿暢的全家合影。他讓我進去試鏡，問了我一些問題，又問我們家庭，女兒，和我父母之間的問題，之後就拍照了我帶來的我們全家的合影照片。連我的經紀人都不相信，最後這個廣告就定了我們這一家人，甚至去掉了原有的爸爸和兒子的角色，就用了姥姥，姥爺，媽媽和女兒。有時去試鏡時會有突發事情，比如你的家人或你的 partner 去不了時，你一定要把資料帶全，要回答和解釋他們去不了的原因。

還有一次試鏡也實在讓我無語。那是我初到好萊塢時，最早的一次 Audition。至今難忘，像昨天剛剛發生一樣。那是一家全美連鎖店 Office Max 的廣告。第一次去試鏡時，選角導演向我們解釋如何要我們做，我看著這麼多的專業演員在認真聽著並且提出不同的問題。我一個剛從德州來的，帶著 11 歲幼女的中國媽媽，我想根本不會選上我，就隨便進去敷衍了事，把表格填完簽字就開車回家了，心想我根本沒戲。第二天卻接到了經紀人的電話說我表演的不錯，他們需要我去二次試鏡頭。等我到現場，導演問我：“你

能聽懂多少英文？”我說：“基本會話可以的。”他又說：“好，夠了。我們這個廣告是有關聖誕節的廣告。你從這個紅門進去，裏面有很多好吃的，你隨便吃，然後聽聲音給你指示，進入第二道門，裏面有聖誕禮品盒子您隨便拿，想要什麼都可以的。我聽著心想這試鏡不難，挺好的，有吃有喝還有禮品送，怪不得我女兒每次 Audition 都特興奮。然後他又問：“你有問題要問嗎？”我回答：“沒有，你講的挺仔細。”

“好，你聽我說 Action，你就開始好了。”我走進第一個紅門，是一個很大的房間，很有空間，在房子的另一邊全是各式各樣的好吃的和喝的，甚至各種啤酒，紅酒等等。我很仔細的看了一圈，但沒敢吃，只喝了一杯果汁。一邊品嚐著果汁，一邊欣賞著各種食物，走到豐盛的餐桌最末端時，天花板裏發出自動的聲音“請把杯子放下，進入第二個綠門。”我吃了一驚，心裏嘀咕著他怎麼知道我手裏有杯子。沒反應過來門開了，當進入第二道門時，哇噻，我眼前是一個巨大的滿是聖誕裝飾的很有節日氣氛的房間。在這空間龐大的房中間有一個裝飾精美的很誘人的大禮品箱子。我不由自主的向它走過去，自動聲音從天花板說“揭開禮品蓋子，去拿你的心愛禮物。”我剛要揭開蓋子，幾個小矮人突然從盒子裏面跳出來大聲對我說“Merry Christmas！”整個房間響起了聖誕和節日的音樂，嚇得我倒退幾步，幾乎倒下嚇死，同時天花板灑下無數的節日花絮。我當時的表情無法言狀，即尷尬又好笑可氣，覺得自己被愚弄了……看到另一扇門打開，我馬上跑了出來。這時我看到近 30 多個劇組工作人員坐在他們的椅子上，開心，歡快的觀看一個超大的寬螢幕上正放著我跑出來的鏡頭。這時所有的人向我看來，個個鼓掌，豎起大拇指。我當時真想馬上有個地方躲起來。原來我一舉

一動全顯示在這大屏幕上，所有的一切全在他們眼底下。

導演和他的助理立即過來向我祝賀和表示“你的表演太成功了，正是我們所需要的。”我嘴上說：謝謝！心裏在想我那裏是在表演，這完全是真實的我，完全掉入你們精心編制的陷阱裏了。助理告訴我請到黑門裏去領支票。我問他還設有什麼圈套嗎？他笑著說沒了。

支票金額數字倒是挺高，附隨著支票有二頁第一次試鏡時我簽字的復印件。這時我才看到在中間有一段黑體字寫著：有心臟病，心肌梗塞和頭暈癥等等癥狀的演員不能參加此試鏡。我的天呀，我居然沒看就簽字了。通過這次外打正傳的經驗和教訓，我和女兒的每一次的試鏡必須提前到達並帶著中英文字典。看清楚所有的合同和要求。並且警告 Nancy 和你，在大多數的 Casting Room，也就是在等待的試鏡房子裏已有鏡頭在觀望每一個來試鏡的演員了。請各位初入門的演員一定看清楚所有的要求和合同。

如有關好萊塢和演藝等問題，歡迎我們共同學習和交流，為中美之間的文化促進和繁榮作貢獻。請將您的問題發至貴刊或直接發到我的電子郵箱:GraceFYang@gmail.com <http://gracefyang.authorsxpress.com/>

## 楊帆





# 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。

## 第二次去大瀑布（十）張振華

回國前十天，我們乘賭場車再次去大瀑布領略她的風采。賭場的旅遊車離我們住所不遠，步行約一刻鐘，過二次馬路即可到達。過馬路時要按一下行人按鈕，點亮行人燈就可過馬路。到達停車場看到一部頗新的大巴車停在那裏，司機留著小鬍子看上去像印度人，而導遊是一位與我年齡相仿的老者，身著大花衣衫黑長褲，濃妝豔抹，語言清晰，一字一句我依然聽不懂，有點英語基礎的人一定能聽懂，她不像現在的年青人，語速很快難以分辨。車上都是老外，只有我們三人和另外一男一女兩位華人小留學生。

途中在車上做遊戲，每人一元發一塊帶數字的小板，有A，B，C，D，E五行數字，導遊念一個數，遊戲者就遮去一個，看誰先將所有的數字遮上就是贏了，然後就發給他十幾元錢，算是獎勵吧。連做三次有三位勝利者，女兒還有2個數字沒遮掉，而我斜對面的洋人買了兩塊板，每次只剩下一個數字沒遮掉，這才怨呢。車開了一個多小時，在麥當勞店停下來數分鍾，吃些點心以事休整，然後直開到瀑布城。

下車後就拿著護照辦手續，取得了兩張在賭場中使用的卡片。這是他們訂下的規矩，乘他們賭城的車，就得去賭城賭一把，以便把你套住，這是可以理解的。反正我們象徵性的玩兩下，無所謂。我們玩10元，隨意按下老虎機上的按鈕，第一次贏了一元，後來又贏了10元，後來又輸了，總之我們10元本金，最後拿到13元2角，贏了3.2元。如果賭注下得多自然贏得多，輸得也多。

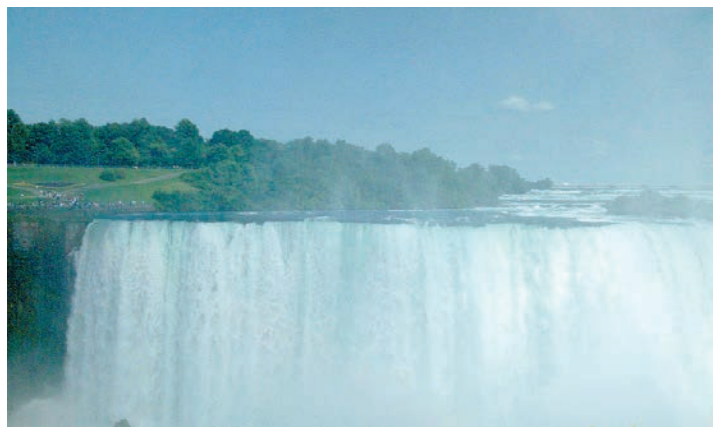
當指示牌在20元時我就想退出不賭，可是貪心總想贏卻反而輸了，體會一下賭徒心理也不錯嘛。

出賭場後就去餐廳用餐。因為餐廳在高處，用餐時，透過玻璃窗就可見到瀑布的身影，看流淌著的瀑布源頭的水，同時伴隨水汽形成的霧遮住了視線，走出餐廳也會感到水汽落在身上。我們通過鍾樓乘2元可以坐的電梯車，下山過程中也在看瀑布，比四月份來時有了不少變化。花草、噴泉、圍繞著瀑布城的大廈更加明亮漂亮。馬車也不時的亮相，馬路也加寬了不少，居然還設交警指揮交通、還增加了一座某位名人塑像、瀑布對面的美國，好像也在加強便於遊客觀賞瀑布的建設。原來美國方面看瀑布，是站在遠處的彩虹橋上，看彩虹瀑比較清楚，頂端水寬328米落差55米，現在我們看對面的美國，也在馬蹄瀑處，有人來人往地看馬蹄瀑，不過我估計還是加方佔優勢，加拿大的尼亞加拉氣勢滂薄好看，得天獨厚啊！

瀑布的圍欄幾乎都有人。只要有人讓出來，馬上就有人擠進去，不是看瀑布就是拍照，人潮如春潮一樣壯觀，水量也比春天大許多，因此在空中形成了彩虹。中間的月神瀑四月份冰還沒有完全的溶化，遠看上去像大老虎臉有黑有白，現在也有聲勢了，不過不是一瀉千

里，而是吐著白沫的水至上而下的流淌不息，流向尼亞加拉河。只有主瀑布被陽光折射形成翡翠色，以及一瀉千里的滂薄氣勢，給人留下深刻的印象。

站在欄杆邊往下看也有一道風景，就是有三，四條遊船，站滿了穿藍色塑料雨衣的遊人，他們去感受接近瀑布底端流水的氣勢，再重複一句不能太接近，否則船要被瀑布巨大的衝擊力沖翻的，就這樣看這樣玩，好像還沒有盡興，還未把大瀑布看個夠。據說大瀑布的另一端還有一條商業街相當於上海的南京路，不過那裏的建築群是看得到的，有一座高樓有鶴立雞群的感覺，它的電梯在樓外邊，設計成一個很大的黃色的“甲殼蟲”的造型，當電梯工作時，就像大甲殼蟲從大樓底部，緩緩的垂直爬上樓頂，很有趣。若再去遊玩這些建築群就沒有時間也太累，意猶未盡，回家還得去找早上來的賭場車呢。





昔時南北人已沒，今日波河水猶寒。波多馬克河（Potomac River，簡稱波河）是南北戰爭東戰場的界河。北岸是北軍據守的馬州（Maryland），南岸是南軍據守的維州（Virginia）。愛德華渡口（Edwards Ferry）是波河重要的橋頭堡。

### 風暴前的寧靜

1791年10月，愛德華（Benjamin Edwards）開始經營波河與鵝溪（Goose Creek）交會口的船渡生意，直到他過世，他的家人繼續他的事業，故名。愛德華渡口社區，歡迎經過渡口來往馬州與維州的遊客。1831年，當C&O運河建到愛德華渡口時，就建了第25號閘房，從此這個地方形成維州勞頓（Loudoun）郡鵝溪沿岸的農村與184.5英里運河沿岸城鎮社區一個很重要的交通樞紐。

### 邊境的奴隸制度

十九世紀中葉，奴隸制度逐漸形成美國一個主要的政治、經濟與社會的問題。早期馬州曾經是美國蓄奴人口最多的州之一。5,500人口的蒙哥馬利（Montgomery）郡就有1,860位黑奴。工業化的美國北部的州，都希望中止奴隸制度。在南方的州，則當奴隸為勞動力的一部分。奴隸制度，漸漸導致美國內戰的中心議題。從華盛頓喬治城（Georgetown）到馬州康柏蘭（Cumberland）的C&O運河運送合法，甚至非法物資的交通動脈，有一部分的運河拉緯道變成地下鐵道。於是維州交會口的愛德華渡口，逐漸形成重要的交通要道。1861年4月內戰爆發，愛德華渡口和整個C&O運河處於南北邊境對峙一觸即發的局面。由於波河船渡在愛德華渡口，這個區域很快地成為戰略地點。在戒嚴令下跨河的商業往來馬上中止。

### 慘烈的巴爾斷崖之役

1861年10月21日，愛德華渡口附近的社區居民，目睹波河對岸的巴爾斷崖（Ball's Bluff）戰役。巴爾斷崖戰場，是今天的維州巴爾斷崖戰場公園。因為當下的愛德華渡口沒有渡船，我們要從馬州懷特橫水渡（White's Ferry）經過波河，進入維州境。上岸後，接維州15號公路往南，左轉上戰場公園大道。大道的終點，就是巴爾斷崖戰場公園。這個小戰場是一場北軍無法彌補大災難的地點。10月20日，晚間北軍史東（Charles P. Stone，1824-1887）准將派遣一隊人馬過河刺探南軍駐防，探子回報不實敵情，事實是一片陰影。但史東准將決定派遣林肯總統的摯友俄勒岡州參議員貝克（Edward Baker，1811-1861）上校率領1600人毫無規劃地過河進擊由伊文（Nathan G. Evens，1824-1868）准將率領的南軍。貝克的軍隊背對離波河水面有100英尺高的巴爾斷崖，正面對樹林中雲湧而至的南軍，進退兩難。在翌日下午開始的戰役中，北軍傷亡慘重，貝克不幸陣亡，少於一半的人回到河的彼岸。愛德華渡口的居民開放他們的家作為傷患的醫療站。北軍陣亡49人、受

# 愛德華渡口 呂克明

傷158人、714人被俘。南軍陣亡33人、受傷115人、1人失蹤。林肯總統對好友貝克的陣亡非常震怒。史東准將變成替罪羔羊，以賣國罪被逮捕，坐監6個月。

### 洛韋熱氣球監視南軍

1861年6月，洛韋（Thaddeus Lowe，1832-1913）向林肯總統毛遂自薦，他的氣球配合電報技術的新用途。11日洛韋在國會草坪上空500英尺高的地方成功地拍電報給總統。一個月後，林肯總統批准成立聯邦陸軍氣球部隊（Union Army Balloon Corps），任命洛韋為氣球駕駛員（Chief Aeronaut），佔上校缺。於是洛韋熱氣球，首先於7月21日的第一次牛奔河（Bull Run）之役隨軍亮相。耐磨損與耐撕裂的材料，在短時間內充氣升空500至1000英尺監視南軍，洛韋的熱氣球非常適合當時戰場使用。這個熱門話題，使得愛出風頭的長官搶著要與洛韋一起升空。洛韋最後為了部隊建成7座熱氣球和12部發電機。1861年12月，五萬北軍駐紮愛德華渡口，防範南軍進犯。在那段時間洛韋設計熱氣球「勇猛（Intrepid）號」浮在樹梢，載人偵測河對岸李斯堡（Leesburg）附近的南軍紮營動向，成功地扼止南軍渡過波河進犯。雖然洛韋的熱氣球事業非常成功，但未能得到軍方所有人的認同與支持，抱怨他的操作成本和薪水過高，迫使洛韋在1863年辭職，洛韋回到他私人的事業。他發明蒸氣灑在燒紅的炭火產生大量的氫氣，此項專利和製冰機為他帶來後半輩子的財富。

### 蓋茨堡戰役陣前換將

1863年6月25日到27日，七萬五千北軍在胡克（Joseph Hooker，1814-1879）將軍（如圖）率領下，在愛德華渡口使用兩艘1,400英尺氣墊橋，渡過波河，繼續前往賓州蓋茨堡（Gettysburg）。胡克將軍渡河後，南軍史都華（J.E.B. Stuart，1833-1864）將軍燒掉15艘載貨的平底船，並俘虜船上工作的人員。因為兩個月前的4月30日至5月6日的錢斯勒斯維爾（Chancellorsville）戰役的失敗，林肯總統對胡克將軍失去信心。就在蓋茨堡戰役前三天，將胡克將軍換下，換上喬治·米德（George Gordon Meade，1815-1872）將軍。米德少將臨危受命，率軍於7月1日到3日在蓋茨堡戰役，抵擋由南軍的羅伯特·李將軍率軍進攻，獲得決定性勝利，終結了李將軍第二次，也是最後一次入侵美國北方各州。三日的蓋茨堡戰事慘烈，天地為之動容，烏雲密布。7月4日，南軍於滂沱大雨中沿哈吉斯城（Hagerstown）公路撤離蓋茨堡，轉進維州。米德將軍尾隨追擊，大雨淹沒了波河，將李將軍困在河流北岸，幸好當米德將軍主力趕到時，南軍已經渡過波河，否則又是一場殺戮。

### 和平回歸愛德華渡口

內戰結束，愛德華渡口扮演協助國家療傷的角色。南軍宣誓效忠政府軍即刻被赦免。1865年5月，最後一位南軍宣誓完畢後，愛德華渡口又歸於平靜。渡口回歸正常，1870年到1880年代初，運河生意到達高峰期。南軍軍官懷特（Elijah White）和梧騰（Dr. Edward Wootton）博士買下愛德華渡口商店、渡口和穀倉。進入20世紀，運河不能與高科技的鐵道競爭，漸漸式微。運河於1889年和1924年兩次遭到洪水的破壞，從此不再修復拉緯道，營運完全停止。愛德華渡口的住家遷走了，賈柏（Eugene E. Jarboe）雜貨店變廢墟（如圖），穀倉消失，最後25號閘口守閘家也人去樓空，為愛德華渡口劃下了句點。（全文完）





# 長安米貴——顧才子掣開金鑰匙，白樂天撞破鐵門關



唐德宗貞元三年，白居易（字樂天）十六歲，父親白季庚在徐州做官，讓他到京城長安去見世面，結交名人。白居易聽說長安有一位頗負盛名的大文豪、詩文宗師顧況，就帶了自己的詩稿前去登門拜訪。顧況詩才超群，常有人登門求教，一般人的詩文他連看都不願意看。因此，時人稱顧況之門為“鐵門關，金鑰匙”，很少有人進得他家的門檻。

白居易卻很幸運，得以拜見了顧況。他進門後，恭敬地呈上名帖和詩卷。大文豪顧況用輕視的目光看了面前站立的乳臭未乾的少年，又看名帖上“白居易”的名字，皺起眉頭打趣地說：“近來‘長安米貴’，只怕居住下來‘不容易’啊！”白居易被顧況拿他的名字打趣並不介意，恭恭敬敬地站在旁邊請求指教。顧況拿起詩卷隨手翻著……，才看了第一首，就覺得與眾不同，別有詩意。翻到《賦得古原草送別》一首，忽然眼睛一亮，一改以前的傲慢情態，輕輕地吟誦起來：“離離原上草，一歲一枯榮；野火燒不盡，春風吹又生。遠芳侵古道，晴翠接荒城，又送王孫去，萋萋滿別情。”讀完這首詩，臉上顯露出興奮的神色，不禁拍案叫絕：“好詩！好詩！”說著，馬上站起來，拉住白居易的手，說：“小小少年，你能寫出這樣的好詩，居住在長安就‘容易’了！剛才跟你開個玩笑，說句‘雙關語’，你別見怪啊！”

這次見面，顧況十分欣賞白居易的詩才。後來，顧況經常向別人談起白居易，盛加誇讚。經他宣揚，白居易很快就在長安出了名。這首《賦得古原草送別》五言詩，成了白居易後來走上詩壇，步入仕途的“敲門磚”。這就是“長安米貴”典故的由來。

據史書記載：白居易（772~846），字樂天，晚號香山居士，下邳（今陝西渭南）人。自幼聰穎早慧，5歲就開始寫詩。《賦得古原草送別》作於貞元三年（787），作者時年十六歲。詩是應考的習作。按科場考試規則，凡指定、限定的詩題，題目前須加“賦得”二字，詩要寫得

緊扣題意，起承轉合要分明，對仗要精工，全篇要空靈渾成，方稱得體。由於要求嚴格，所以一向少有佳作。但白居易這首五言律詩，寓意、描述、情感、用詞、對仗、韻律等俱佳，全詩措詞自然流暢而又工整，雖是命題作詩，卻能融入深切的生活感受，故字字含真情，句句有餘韻，不但得體，而且別具一格，故能在“賦得體”中稱為絕唱。難怪顧況愛不釋手反復吟詠。後來此詩也成了白居易的成名作。其中“野火燒不盡，春風吹又生”則成了家喻戶曉的千古名句，人們常喜歡用它形容頑強的生命力，或是比喻正義力量是無法撲滅的。

另外，從這則典故中，還可以看出著名大詩人顧況的率真爽直、可敬可愛。年長者看不起年輕人是比較常見的，但能欣賞年輕人作品，則需要敏銳的慧眼和博大的胸襟。顧況是一位愛才的詩壇領袖，此時，他手攜手把白居易請到書房，仿佛故友重逢，設宴招待。這二人年齡相差45歲的一老一少，對飲談詩，竟成了莫逆之交。這件事很快傳遍了長安城，遂成一代佳話。當時有人寫了副對聯：“顧才子掣開金鑰匙，白樂天撞破鐵門關。”這副對聯和“長安米貴”的典故一起在京都長安廣泛流傳。

白居易在父親的激勵和顧況的提攜下，學識與日俱增，竟致滿腹經綸，學貫古今。29歲考中進士，入仕後做過地方小官，也做過朝廷大官。一生經歷八朝皇帝（從唐代宗到唐武宗），因才華橫溢，人品高尚，深受皇帝青睞。30歲考中“戶部尚書”，36歲被憲宗皇帝授予“翰林學士”，翌年拜“左拾遺”當了諫官。從此，官場仕途與詩歌創作雙雙進入旺盛期。

白居易一生以“窮則獨善其身，達則兼濟天下”為做人準則。為官期間特別關心勞動人民的疾苦。

文如其人。白居易之所以能在詩壇登上峰巔，青史留名，成為一代詩豪，與他一身凜然正氣和高尚完美的人格密不可分。白居易在官場上也是一位廉潔奉公、公而忘私的清官。他在杭州任刺史三年，離任時，把自己的大部分薪俸都留在官府倉庫。離任後他寫了一首詩抒發自己的思想感情：“三年為刺史，飲冰（為國擔憂）複食檠（檠bo一種苦味植物）。唯向天竺山，取得兩片石。

此抵有千金，無乃傷清白。”此詩當是白居易在杭州任職時的真實寫照。

劉大為

白居易一生留下詩篇三千八百四十首，有《白氏長慶集》傳世，代表詩作有《長恨歌》、《賣炭翁》、《琵琶行》等。被譽為盛唐一代詩豪，與李白、杜甫齊名；有“詩魔”和“詩王”之稱。他還與元稹共同發起了“新樂府運動”，世稱“元白”。他是中國文學史上最負盛名且影響最深遠的唐代詩人和文學家。他的詩在中國、日本和朝鮮等國有廣泛影響。

白居易在官場沉浮三十年後，終於萌生棄官退隱之意。52歲任杭州刺史期滿，便毅然退隱洛陽，長居洛陽達十八年之久。期間，用自己的積蓄，甚至賣掉了心愛的皮襖“義修八節灘”，為民造福。

晚年官至“太子少傅”。武宗會昌3年（西元843年）白居易72歲以“刑部尚書”致仕（退休）。

西元846年白居易於洛陽辭世，葬於香山，號香山居士。

唐宣宗有一首吊白居易的詩，贊曰：綴玉聯珠六十年，誰教冥路作詩仙。浮雲不系名居易，造化無為字樂天。童子解吟長恨曲，胡兒能唱琵琶篇。文章已滿行人耳，一度思卿一愴然。

此詩可作為白居易一生人格與詩作的概括。

白居易的光輝詩篇和高尚人格萬世流芳！無論是做人、作文、做官，白居易都堪稱“萬世之師”！





# 盲女編歌八千首

陳少明

今年2月12日是美國著名的音樂家、詩人、歌詞作家及作曲家芬妮·克羅絲貝 FANNY CROSBY 1820-1915 安息一百周年的紀念日。芬妮·克羅絲貝在美國，是個家喻戶曉的名字，她被稱為福音歌曲之後 (QUEEN OF GOSPEL MUSIC) 及美國聚會歌曲演唱之母 (MOTHER OF AMERICAN CONGREGATIONAL SINGING。) 她一生寫過八千多首聖歌，使她成為世界寫福音歌曲，最多的音樂家之一，她的這些歌曲也被印刷了一億多冊。除此之外，她還寫過一千多首非宗教性的詩、出版過四本詩集和兩本暢銷的自傳。同時，

她還寫過不少政治及愛國歌曲，參加過許多傳福音的工作和救援工作，她也是一位優秀的演講家。

芬妮·克羅絲貝 1820 年 3 月 24 日生於紐約市，八十公里外的普蘭鎮 (BREWSTER,) 一個貧苦家庭中，父母都

是虔誠的基督徒。芬妮出生後第六個星期，因感冒而眼睛紅腫，一個庸醫，用芥末藥膏為她塗抹，傷了她的眼神經，使她終身瞎眼。芬妮一歲時父親就去世了，母親擔負起家庭的重擔，女兒的教育主要就落到祖母的身上。芬妮喜歡坐在祖母的大腿上，聽她講述聖經的故事，和她肉眼所看不到的，神所創造的一切美麗。

芬妮八歲時寫了她的第一首詩，她回顧說，如果我不是瞎了，我便是被許多五顏六色的東西所吸引，而不會專心來寫這些讚美詩。她從十歲開始，每週要背誦五章聖經，而到了十五歲時，便可以完全背熟四福音書、摩西五經、箴言、雅各書和詩篇。1832 年一位元音樂老師來到她家鄉附近，每週兩次給芬妮及其他的小孩上音樂課。芬妮的正式教育，是從十五歲開始的。她考入了州立的紐約盲人學校，學會了鋼琴、風琴、豎琴和吉他，同時也成為一位傑出的女高音歌唱家。1835 年芬妮進入紐約盲人學校，在校學習八年，又留校兩年為研究生，1846 年在母校擔任講師，教授英語文法、修辭學及歷史，直到 1958 年結婚之前。

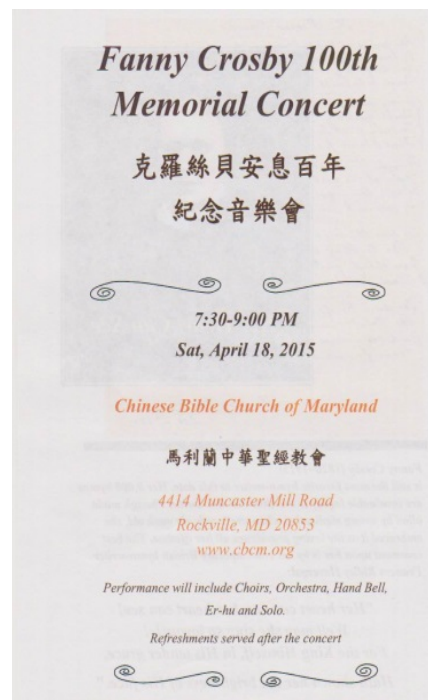
此外，1843 自盲人學校畢業後，她也開始在華盛頓遊說，來促進盲人的教育。她還是第一位在國會發表演講的女性。1844 年她為國會舉辦了一次音樂會，並建議美國的每一個州，都應建立盲人的教育機構，這個建議得到了當時美國總統約翰·亞當斯在內的，許多領導人的贊同。1849 年紐約發生了霍亂瘟疫，不少人離去了，但芬妮決定留下來，在紐約照顧得病的盲人。1851 年她又在紐約州議會演講，推動盲人福利。

她所寫的歌曲，有部分的詞和曲都是自己寫

的，但大部分是，由那個時期，最有名的聖樂作曲家配曲的，因此不但歌詞美輪美奐，曲調也是優雅動聽。芬妮雖然從小就瞎眼，但心靈卻能看見神的榮美，她的許多詩歌，是受聖靈的感動而寫成的，比方說 1873 年，她的一位朋友，用鋼琴給她演奏了，他新創作的一個曲子，並問芬妮說：“我也不知道，這曲子到底在說什麼，”此時芬妮便有了，從天而降的靈感，馬上回答他說：“這不就是有福的確據嗎？”於是這首響遍全世界的福音歌曲“有福的確據”(BLESSED ASSURANCE)便誕生了。這首歌的歌詞大意是：有福的確據，耶穌屬我，何等的榮耀，向我顯明……這是我的資訊，我的詩歌，讚美我救主，晝夜唱歌 THIS IS MY STORY, THIS IS MY SONG, PRAISING MY SAVIOUR, ALL THE DAY LONG……”芬妮就是這樣，用她生命的故事，來為主做見證，使許多人的心靈得到安寧和復興。

芬妮的聖詩在華人中間，也廣泛地流傳，在她安息一百周年的日子裡，許多華人教會，都有舉辦各種紀念活動，比方說我們附近的，馬里蘭中華聖經教會，便會在 4 月 18 日，星期六晚，七點半到九點舉行芬妮·克羅絲貝安息百年的專題音樂會(免費。)教會的地址是: CHINESE BIBLE CHURCH OF MARYLAND, 4414 MUNCASTER MILL ROAD, ROCKVILLE, MD 20854, 網頁 [www.cbcm.org](http://www.cbcm.org)。

\*感謝溫英幹教授對本文的修改





# 波士頓之旅

● 李耀增



波城漫步：

我們下觀光車後，首先又來到了州政府大樓前，照相後繞至大樓後的“Beacon Hill”，其實這是一條街。只是這一帶原是山丘，後來在起伏不平的山丘上發展了城市，因此街道高低錯落、風采迷人。西部與它垂直相連的是“Joy st.”

a. 參觀附近住宅區：這裡的住宅均是紅磚砌築的四、五層連體樓。

即樓連樓、中間沒有巷子或夾道，一直延伸下去。

女婿R在波士頓工作時，就住在“Beacon Hill”63#，正對“Walnuts

st.，過去州長也在本街居住。我在63#門口留了影。時正下小雨，打著大雨傘。但氣候沒有昨天冷了！這時已1:10。

我們繼續沿街前行，雨也停了！本街特點是住戶窗外都架著一個木製長條形花槽，栽著盛開的鮮花。給氣候偏冷的波士頓點綴得分外靚麗。我注意到條形花槽中的泥土下，均有麻布兜著，冬季可以搬回室內。

我們從“Walnuts st.左拐，路一直下坡，走到了路易斯廣場(Sq)，其實是一個街角而已。也是一個十字路口。

b. 午餐Pizza：從路易斯廣場往前仍是一路下坡，看到右邊一女士，一人牽著五隻狗，真夠利害！另一女士則只牽了一只狗，但該狗十分兇猛，朝那五隻狗狂吠！五只狗則我行我素，根本不理會。恐怕這是第n次相遇了！五隻狗已見慣了大狗的紙老虎形象。

路雖下大坡，但兩側小巷則較平，顯系沿山丘等高



線規劃的房屋。

不過小巷窄窄，只能並行二人。S鬧腿痛，Lia扶著，好多了。我們繞至前街，是一條商業街，也叫“Beacon Hill”。

Pizza店到：沿街走沒多遠，就到了Pizza店。這時已1:30，從早上在哈佛鎮上早餐至現在以近六小時，於是進去吃Pizza。有

此店名“Mino's Pizza”。店雖不太大，但做的Pizza別具一格。一張Pizza，兩種風味。一半以起士為主；另一半以臘腸片為主。當然均配以其他佐料。服務員端上來後，不過半小時，

我們已三下五除二，解決掉。我們在這裡還買了水。

c. 女婿工作過的地方：由於S今天鬧腿痛，我陪她乘了一站地鐵，他們三人步行過來。出地鐵後，對面就是一座多層建築，女婿R曾在那裡二樓上的律師事務所內工作過。他是學電腦的，是石油公司的電腦工程師。但也幹過其他工作。在美國不太講對口不對口，有工作就得做，因此他也幹過律師樓的工作。不過R最愛的是音樂，但也只能是業餘而已

我看了一下這個地鐵站的站名字。是“Hay Mart”。

d. 亞當斯總統發表言說處：右邊有一座不太起眼的樓房，在它山牆的二層，有一個不太高也不起眼的陽台，甚至感到觸手可及，且面對不太寬的街道（不過陽台左前方不遠就是大集市前的廣場），但是名氣很大，因為美國第二任總統亞當斯“Samuel Adams”（1722-1803），曾在此面向廣場發表演說。我想，陽台上是不是應該有一座亞當斯總統當年發表演說的塑像？

往前行就是剛才提到的廣場。廣場不大，但十分熱鬧，左首是高坡台階；右首是“Town Market”。

e. “Quincy's Market”：其前邊的市場不太大，我們2:55走進去一會

就逛完了，從後門出，進入一個大得多的市場，名“Quincy's Market”

這是一個大市場，也有華商。

本商場位於一個大房子裡，中間為正式房子，兩側為附加房。我們先至正房，後到外側附加房。市場正房無窗，其部位僅有框架，有幾處設台階，可下到兩側附加房，附加房外牆才有門窗。

在中心正房，大半部都是飯館，中心寬廊內設了許多木製長桌及長凳。不管在哪個餐館買飯，都可選任一桌用餐，但我們的餐盤統一收走。這在全美，甚至中國大陸一些地方，也一樣。

S、J、Lia在靠門處的桌椅旁休息。我與R繞市場逛了一圈，外側兩邊皆是攤商，賣的商品五花八門，甚麼都有。附加房外圍均有玻璃、防寒門窗。波士頓冬天冷，露天商場是不行的。附加房與正



式房其實無異。

f. 市場後的大院：市場後面是一個大院，外沿也都是商家。廣場內左方盡端，有一些白人青年男女正在表演武術及雜技，但比起中國武術來似乎略遜一籌，但已難能可貴了！院內有不少石條凳，一些正面對表演者們。本想坐會，但剛剛雨過天晴，不少地方還濕濕漉漉地，甚至水汪汪。站著看了一會也就興盡了！往回退了出來，雖然往前走也是可以出去的。

f. 回到前門拍照，“Quincy's Market”是正門上大字，S照了下來。看錶已3:50了！

一群學生穿白上衣，女黑裙、男長褲，正準備在市場前小廣場演出。樂隊有大提琴、小提琴及管絃樂器。正調試樂器中。由於時間，沒等到他們演奏，照了像離開。

g. “Union Oyster House”：我們到了93#路附近，往南走是中國城

(China Town)，華商店鋪林立，其中上海餐廳很有名；這裡逛街者，許多是中國旅遊者。我們慕名先到93#路以北的“Union Oyster House”海鮮館，這是一個很著名的餐館，因為當年肯尼迪（或譯甘迺迪），總統曾在此店品嚐海鮮多次。由於肯尼迪總統遇刺身亡，人們懷念他，也懷念他當年常去的地方，本店的名氣也不斷上升。這個緊貼路邊的餐廳，雖然不算太大。但名氣不小。

h. 農貿市場(Farm Market)：近四時，我們到了一個







半露天的農貿市場，距上述海鮮館不遠。這裡可能是多年不變的風貌，很像中國八十年代的農貿市場。這個市場應有盡有。進門（其實也沒門）首先看到的是一處賣海鮮的一字兒排開的大攤，簡易櫃檯上，擺滿了一盤盤的海虹之類生鮮海產。見一婦人正在買。折些成盤海鮮是賣給人們這麼生吃的，還有沾醬。日本餐館的生魚片我都不吃，更別說露天小攤上的了！但是我在上初中時，暑期在濟南黑虎泉下游的東護城河游泳戲水，經常與同學王廣生一起，在清流中抓了小蝦，剝皮生吃。居然沒有得寄生蟲等傳染病。

話扯遠了！還是回到農貿市場。這是一個農貿、海產、瓜果市場。看起來都是水靈靈地，紅的鮮紅、綠的碧綠，十分新鮮。我記下了當時的一串價格，如：木瓜3.99元／個、哈密瓜3元／2個、葡萄1.5元／磅、青椒1元／5個、特別大、西紅柿1.99元／磅等。這是幾年前的事。

h. 街心公園：在農貿市場，逛十幾分鐘後，從農貿市場東側出。地上還有零星被踩碎了的青椒等。

往前看，又回到了現代化的大都市，那裡街道寬廣，遠方懸索大橋，橫跨查理斯河，93#州際路由上穿過。

街心公園的來歷：原來市區這一段也是從地面穿過的，給城市造成很大不便，因此決定把市區內的這一93#路，隱入地下，原路面建成了街心花園。這是一個浩大工程。這裡設了不少休息桌椅，均漆成白色、大小小花壇，點綴的繁花似錦、地上綠茵如毯，嫩綠的小草讓人不忍踩踏、成串的大小噴泉，高高低低極富節奏感。人們感謝設計者及市政府，為公眾創造了這麼好的休息環境。我們在此休息一會，時4:10。這時太陽出來了！身上感到一股暖意，也有了拿出波士頓地圖來看的興趣。女兒、女婿在跨過馬路往東，去市井內找餐館去了；我與S

、Lia在此休息。時4:15。我看他們去的那條街街牌是“Hanover st.”，這條街的中部有“Paul Revere House”（里維爾故居），就是前面提到過的一個獨立戰爭中的英雄人物。這個二層樓也是波士頓的最老的民宅，美國獨立前早已有了！我們前方南北向的街叫“Cross st.”他的下面就是93#州際路。我們沒有去“China Town”的中心部分，只從外沿經過。

i. “ARTU”餐館晚餐：十分鐘後女兒女婿回，餐館找到了，乃一起前往，穿“Cross st.”去“Hanover st.”經過一家“Mather Anna's”麵包店，可能是一個主婦開的，4:32到了另一家麵包店“Mike's”；其對面是一個中餐館“中國樓”（China House）；另一家寫“1 Pastry”（第一點心店）；“中國樓”把角。

女兒J在麵包坊買了麵包後，我們左拐進入一條較小街道，進入一個名叫“ARTU”的餐館，看錶走了20分鐘。這是一家海鮮館，地方不太大。分裡外



間，每間不過四桌。我們到後間靠右邊桌子坐了看到左邊桌上只有一個人，是一個五十歲左右高大美國白人，他正在吃一個像橄欖球狀大麵包，是挖空了心，裝上菜餚的那種，還上了大半塊Pizza。我想這個人很能吃，飯量大，也確實。只見他風捲殘雲般地吃完，只剩一點殘渣。

我們五人所要不同，S、j在農貿市場看見海虹，於是要了海虹。我與R要了豬肉，可惜名菜館的豬肉我這個牙咬不動，也就算了，可是R也咬不動呀！J說別說。Lia照例吃麵包、土豆條之類。5:25吃完結帳，計109元。比我預計的要高。原來S、J的海虹27.5元／人，我與R的豬肉17元／人，Lia的不知，應是最便宜。再加飲料、稅金、小費也差不多這個數了！

4.回到旅館：

a. “Christian Science Plaza”：6:00出飯館，步行到農貿市



場附近“Surface st.”乘地鐵，這裡距政府中心不遠。6:10，乘上地鐵，坐4站，回到“Prudential”地鐵站，半小時後回到旅館我們房間。

窗外正對“Christian Science Plaza”這個黃色圓頂建築，J講，這裡是一個女修道人所建，她的教規規定：信眾生病不看醫生、不吃藥、不打針、不抽血，等“四不”。一切聽上帝安排，云云。

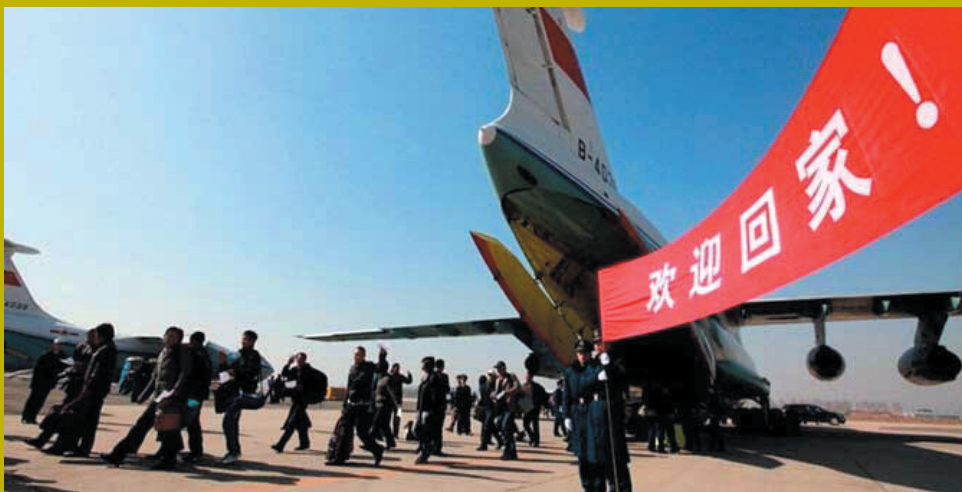
我想，既然不相信科學，可名稱上還要冠以“Science”，真是邪門！

b. “Prudential Sky Walk Observatory”觀光：6:45，J、R到廳中打電話問明日上船的事。7:10二人回來後提出，要去“Sky Walk”（全名如上），在旅館鄰樓。高51層，可沿樓內寬廊步行一圈，觀波士頓全景。形像地名之為“Sky Walk”。S、Lia不願去，我與J、R去了！

7:25出旅館樓，入大Mall，左拐入51層大樓前廳，門內有一黑男士把關驗證，我三人只驗一人的“ID”。就可以了。黑男士會說“你好”！令人感到親切。波士頓好多地方，都會說“你好”，給華人打招呼。約7:35乘電梯上了51層，這裡有二位小姐售觀光票，全票10元，老年人半價。但是今天樂商們為了做生意，包了環廊1/4，請參加器官移植會議的代表們開Party（派對）。並包括便宴及贈品。這種會女兒在休士頓常有參加，我們在UTMB時也參加過多次（近年經濟不景氣，少多了！但仍有。







# 國家為什麼要撤僑？

近日，中國用戰艦從衝突不斷的也門撤離了近600名公民，中國軍人的表現引發了網民的強烈關注。

什麼是撤僑？國家又為什麼要擔起撤回海外僑民這副擔子？

此次也門撤僑事件，有網友說“有一種炫耀，叫祖國給我們撐腰”，這說明了國民的心態。撤僑實質其實就是護僑問題。而護僑之興衰，恰恰驗證了《左傳》中的箴言：“國之興也，視民如傷，是其福也；其亡也，以民為土芥，是其禍也。”

## ●什麼是撤僑？

撤僑一般是指一國政府通過外交手段，把僑居在他國的本國公民撤回本國行政區域內的外交行為，某些情況下也可能將部分人員轉移至第三國。撤僑是政府行使的領事保護與服務職能。

一般來說，撤離的對象是僑居海外的本國公民，包括已取得居住國永久居民身份、仍保留本國公民身份的人。但各國對此並沒有特別嚴格的限制。有時，相同的民族、宗教信仰等也能促使一個國家做出撤僑的決策。

1984年，一場罕見的大饑荒襲擊了埃塞俄比亞。同年11月至1985年1月，以色列情報機構摩薩德成功“做通”埃塞俄比亞和蘇丹工作，帶領上萬名信奉猶太教的埃塞俄比亞人，乘坐牛拉車經長途跋涉抵達蘇丹境內，再由以軍偷偷空運到以色列。1990年，冷戰格局鬆動，埃塞俄比亞內戰爆發，境內猶太人生存受到威脅。以色列政府啟動“所羅門行動”，實施了一次規模最大和效率最高的以色列非洲猶太移民行動。軍事、外交雙管齊下，35架飛機36小時內將14000余名猶太人安全運抵以色列。以色列總理沙米爾率軍政要員在機場迎接，並發表了擲地有聲的講話：“即使全世界都拋棄了你們，以色列也決不放棄我們每一個兄弟姐妹！”

今天，通常在當地發生戰亂、社會動蕩、天災、流行病、反華等事件時，中國政府會採取撤僑行動。2009年，墨西哥暴發嚴重甲流疫情，中國政府派出包機將滯留的中國公民接回國。

2011年，由於埃及政治動蕩引發騷亂、利比亞戰亂和日本大地震，中國從這三個國家撤走了5萬名同胞。2014年5月，越南發生針對外國企業和人員的嚴重暴力事件後，中方同樣組織包機和輪船接回在越中方人員幾千人。

## ●大規模撤僑主要依托海上和空中力量

撤僑擁有古老的歷史。

古代世界，撤僑必須依托強大的海上力量。公元79年，在火山岩漿吞噬龐

貝城的過程中，羅馬就是依靠海軍成功撤出一部分市民。

二戰結束後，戰敗的日本需要從其占領地和前殖民地撤退數百萬放下武器的軍人和僑民。撤僑的唯一手段只有船舶運輸，當時使用的船舶除了戰敗時殘剩的舊日軍艦船和民間船舶外，美國政府還借用給日本100艘7000噸位級的戰時標準運輸船即著名的“自由輪”，以及85艘3000噸級的LST坦克登陸艦和6艘醫院船。

隨著交通運輸能力的不斷發展，使用包機大規模撤僑越來越普遍，空中力量成為撤僑的主要手段之一。

1975年4月29日至4月30日之間，美軍組織了有史以來最大的直升機撤僑行動“常風行動”。這是美國在南越首都西貢即將被攻陷之際，將大量在越美國公民、南越及其他國籍公民從西貢撤出的非戰鬥性任務，也代表著美國對越南戰爭的介入徹底終止。透過該行動離開越南的各國人員共計7000人左右。當最後一架美國直升機撤離西貢的美國大使館時，北越的坦克已經開到附近的街道上。為了讓塞滿撤退人員的直升機和固定翼飛機及時降落，美國航空母艦不得不將飛機推入海中，這些都被新聞影像記錄下來而永存于世。

1990年海灣戰爭爆發時，印度航空創造了民航撤僑的吉尼斯世界紀錄，印度航空出動488次航班，將11萬印度僑民從約旦首都安曼撤退到印度的孟買。距離達4117公裏，歷時59天。

陸上撤僑也是選擇之一。2014年中國從利比亞撤僑時，三條路線中就包括一條從陸路進入突尼斯的路線。

在各國的撤僑行動中，一般會優先使用商業性交通方式，輕易不會使用軍事力量。動用軍事力量可能會帶來複雜的外交後果。利用軍事力量撤僑被當做是“最後迫不得已的手段”。中國歷史上第一次採用軍事力量撤僑是在2011年利比亞內戰時期，當時中國政府動用了4架空軍伊爾-76飛機和1艘海軍導彈護衛艦（“徐州”號護衛艦）。動用軍事力量撤僑，對始終奉行不干涉內政原則的中國政府來說，是不多見的。

## ●撤僑是一場跨國協同作戰

撤僑常常需要多個國家的合作和協助。

一戰爆發後，有12.7萬美國人滯留歐洲，當時的美國救濟官積極與歐陸相關國家的政府及美國駐外機構協商，建立起一連串的站點，轉移僑民。以匈牙利為例：首先，美國官員將身在匈牙利的美國公民聚集起來，然後讓他們攜帶必要的資金和火車票，分批乘坐專列前往維也納；到達維也納車站後，有專門的工作人員負責接待、照顧他們，並提供必要的交通工具和現金；隨後他們乘專列前往柏林。繼而從柏林乘專列前往荷蘭。荷蘭當值的官員接待他們，並為他們安排回國路線：或乘荷蘭——美國專線直達美國，或經由英國返美。

值得一提的是，救濟之初，美國公民因其無償被救濟的“理想”遭遇政府有償救濟的“現實”，而對本次救濟撤離行動頗有微詞。而今天，世界上也有不少發達國家繼續在撤僑時向個人收費，比如日本、加拿大等。

很多時候，撤僑並不是直接由本國派遣武裝力量或者民間力量直接完成，而是通過外交手段請求他國來幫助實施。2012年4月，由於巴基斯坦的吉爾吉特、俾路支斯坦等地治安形勢嚴重惡化，77名日本遊客身陷險境。日本政府向巴基斯坦政府發出請求，由巴軍方將他們保護起來，並由空軍運輸機運輸到首都伊斯蘭堡。

盧旺達種族大屠殺期間，當時德國在當地也有僑民，但是由於德國武裝力量並沒有做好相應的遠距離撤僑訓練，事態又非常緊急，德國向比利時發出請求（比利時是盧旺達的原宗主國），由比利時軍隊幫助德國完成了撤僑。

## ●中國僑民保護問題日益突出

對於此次也門撤僑，有評論認為：雖然也門的僑民人數並不多，但中方果斷行動保護僑民，也體現了外交為民的理念。

中國僑民海外謀生，曆來多災多難。由於種種原因，建國後中國領事對僑民開展的保護長期不夠廣泛，與國際

慣例也差異甚大。

領事關係是僑民保護的一個重要方面。所謂領事館，就是用來保護僑民、管理僑務的機構。1967年3月19日，被全世界公認為處理各國間領事關係準則的《維也納領事關係公約》正式生效，但中國並未加入。到十一屆三中全會以前，外國在中國設立的領事館只有4個，即波蘭駐上海和廣州總領事館、尼泊爾駐拉薩總領事館以及日本駐上海總領事館。中國只在外國設有7個領事館，即“駐革但斯克、日內瓦、卡拉奇、亞歷山大、大阪、溫哥華總領事館及駐桑給巴爾領事館”。（鍾龍彪《當代中國保護境外公民權益政策演進述論》）。

改革開放後，隨著中外交流明顯增加，保護海外公民權益的政策也在不斷調整。1979年7月3日，中國加入了《維也納領事關係公約》。這表明中國將遵照國際上普遍承認的領事關係準則來建立和處理同外國的領事關係，使得領事保護有法可依。

1983年，中國外交部制訂了第一部《中華人民共和國領事條例（試行）》，作為指示性文件發給各駐外使、領館貫徹執行。該條例與50年代《關於領事工作任務的初步規定》相比較，領事條例中領事保護的對象重點從華僑擴大到海外中國公民，領事職責也有明顯增加。

21世紀初，“走出去”戰略被上升為國家戰略的高度，大批企業和工人開始走出去。近年來，中國經濟迅猛發展，並成為世界第二大經濟體，對石油、鐵礦石和其他原材料的需求也因此擴大。為了滿足這種需求，中國進入了利比亞、蘇丹、安哥拉等其他國家投資者不敢涉足的地區。海外公民、法人的安全問題日益凸顯。

2012年1月28日，在蘇丹南科爾多凡州烏阿公路項目營地上，47名中國工人遭到當地反政府武裝襲擊，結果29名工人被劫持，1人失蹤。這是中國人第三次在該地區遇險了。3天後，25名中國工人又在埃及西奈半島阿裏什地區被當地人扣留。連續的海外中國工人被綁架事件凸顯了海外公民人身安全面臨的嚴酷現實。



# 中國護照簽證難 阻力不在國外

中國護照的簽證阻力並非來自外國的封鎖。相反地，不管是美、加、韓等富國，還是哥倫比亞、厄瓜多爾、湯加等窮國，都曾向中國釋出過“長效簽”、“免簽”、“落地簽”等善意。但要麼中國政府不向對方提供對等待遇，要麼來自中國的非法入境潮就會逼得對方撤銷優惠。

近日中國化工總經理任建新抨擊美國對華簽證措施，抱怨生意被耽誤。但在降低簽證門檻上，來自外國的示好不絕如縷，中國官民給出的回應卻不那麼友善。

“對等互惠”是各國政府制定簽證政策的基礎性原則，即在簽證有效時長、費用、種類等方面和對方國家保持一致，典型代表就是歐洲《申根協議》，旨在取消成員國間的邊境檢查點，促進人員流通。

世界多數國家在簽證政策方面大都遵循“對等互惠”原則這一國際慣例，即兩國同種類簽證在簽證有效時長、費用、種類等方面與對方國家保持一致。世界多數國家的簽證政策一般都遵循這一國際慣例制定。美國國務院的行政性規定《外交事務手冊》(9 FAM 41.112)中規定，“在指定外國公民非移民簽證有效期時長期限時，國務卿必須按照互惠性原則，以對方國家對美國籍人士的簽證政策確定時長。”這一原則的最經典產物就是歐洲《申根協議》。1985年6月14日，法、荷、比、盧、西德等五國在盧森堡的申根簽訂了該協定。到2011年底，已經有26個國家加入了申根區。該協定的目標是取消成員國相互之間的邊境檢查點，促進相互之間的人員流通。

中國只對七個國家的普通護照執行免簽：在簽訂互免簽證協定的國家中，只對聖馬力諾、塞舌爾、毛裏求斯、巴哈馬4國開放普通護照免簽，此外只對日本、新加坡與文萊等3國開放單方面普通護照免簽。

但根據中國外交部官方公布的《中國與外國互免簽證協定一覽表》，所有和中國存在互免簽證協議的國家中，中國與之簽署了互免普通護照簽證協議的國家只有聖馬力諾、塞舌爾、毛裏求斯、巴哈馬4國，和其余國家互免簽證的都是外交、公務、普通因公等類型的護照。此外，只有日本、新加坡與文萊等國持普通護照公民在入境不超過15日的情況下享受中國單方免簽證待遇。加上至今與聖馬力諾等四國簽訂的普通護照相互免簽協議，截止到如今，中國也僅僅開放了這7個國家的普通護照免簽。

加拿大在2014年初對中國公民單方面提供最長停留期6個月的10年有效簽證，並且表示希望中國早日給予對等待遇，中國方面在一年後才對加拿大公民提供最長停留期4個月的10年簽證。

中國官方在接受到外國政府釋出的降低簽證門檻的善意時，其回應很難說是積極與對等的。例如加拿大自2014年2月6日起就單方面宣布給中國公民簽發有效期最長為10年、每次停留時間不超過6個月的多次入境簽證。值得一提的是，這是加拿大主動單方面延長簽證有效期的，當時並不存在中加兩國的雙邊協議，加拿大公民前往中國仍需要按照中國政府要求。加拿大華裔人士就曾指出：“是否給加拿大人同等的簽證待遇，加拿大方面沒有任何障礙，決定權完全在中國方面。”

但在2015年3月8日前，中國政府一直沒有給予加拿大公民以同等的簽證待遇，以至于加拿大外長曾表示“（加拿大）政府期待中國盡快為加拿大公民提供10年簽證”。最後，加拿大公民前往中國簽證的停留期也沒有加拿大對中國公民的慷慨：中國公民前往加拿大的簽證最長停留期統一為6個月（約180天），加拿大公民前往中國停留期最長的探親簽證（Q2）也只有120天，旅遊（L）簽證更是只有60天。

從2004年到2011年，美國政府數次正式提議給中國公民更長的簽證有效期，但一直因中國政府不願給美國公民同等待遇而未達成。

根據2005年美國聯邦審計署(GAO)提交給國會的報告(GAO-05-198, 19頁)，美國國務院早在2004年就已經和中國政府協商提議延長中國公民非移民簽證有效期，以促使中國政府給美國旅行者前往中國提供更長的簽證有效期，但當時中國政府並未同意美國國務院的提議。2011



年，時任美國駐華大使的駱家輝也曾對媒體表示，美國提議將簽證最長有效期從當時的1年增加到5年：“無論是商務、旅遊、還是學習目的，美國政府願意承諾通過為中國的國民簽發5年的簽證來改善簽證發放及簡化加速簽證流程，（希望）中國政府對美國也能採取同樣的措施，我們正在等待中國政府做出這麼一個決定。”但中國政府在此期間從來不願對美國的簽證申請人給同等待遇，所以這一雙方互惠的協議始終沒能達成。

2009年、2010年時韓國政府曾向中國提議開放兩國公民“無簽證入境”，但被中國政府以“客觀條件未成熟”冷淡推卻。

韓國也曾一度試圖推進韓國公民進入中國免簽計劃，2009年韓國國務總理鄭雲燦曾向中方提議開放兩國公民的“無簽證入境”：開放韓國公民無簽證入境中國的同時，對兩次以上入境發達國家或韓國的中國遊客，以及持有公務護照的中國人將允許無簽證入境。但中國方面對此表示了消極的態度，稱“客觀條件還未成熟”。此後在2010年上海世博會期間，韓國外長訪問中國時再次為無簽證入境問題進行了接洽，但最終也沒結果。

匈牙利、哥倫比亞、厄瓜多爾等國

都曾試過對中國普通護照持有者開放免簽或落地簽，結果無一例外地被來自中國的非法滯留、非法入境人潮逼得撤銷優惠。

很多小國試過對中國普通護照持有者開放免簽或落地簽，但都被中國的非法移民潮逼得撤銷優惠。1990年中匈互免簽證協議簽訂後，匈牙利成為當時歐洲對中國人唯一免簽的國家。結果兩年中進入的中國人急劇增加，最高峰時曾達到過5萬人。從1992年開始，匈牙利只好取消了免簽證優惠，並驅逐非法居留的中國人。2007年元旦，哥倫比亞向中國開放免簽，成為南美洲第一個牽頭給中國免簽的國家。此後這個2006年一年也沒有幾千中國人去的國家，自免簽起每天都有百十來號中國人到來。2007年4月，哥倫比亞警方一次性逮捕了101名非法入境的中國人，其中大部分人未持有任何身份證件。哥倫比亞官方在當年5月就只能取消這一政策。

2008年6月20日，厄瓜多爾總統科雷亞頒布法令，取消了所有國家、包括中國公民的入境簽證。當日進入厄瓜多爾的中國人就超過了此前每月入境人數約兩倍。此後半年，約1.1萬中國公民進入該國，但只有不足4000人離開。當年底，厄瓜多爾也只好取消給持有普通因私護照的中國人的免簽待遇。



# 畢福劍們 唯一的錯誤 是遇人不淑

昨天，一段央視主持人畢福劍在飯桌上唱評京劇《智取威虎山》的視頻在網絡上流傳。視頻中畢福劍唱了該京劇裏《我們是工農子弟兵》的著名選段，並且邊唱邊點評，對毛澤東等政治人物使用了羞辱性詞彙，稱“把我們害苦了”等等。網上輿論因此大嘩。

相信畢老師現在的心情真的是“日了狗了”，本來是私人場合的談笑，卻被上傳到互聯網。有過類似經歷的，並不止畢福劍一個人。而那些在私人聊天中拍攝、錄音，然後再公開發布的人，又為什麼要這樣做？

## ●交友不慎，馬雲下次要去澡堂聊天

畢福劍的這段視頻不長，只有一分鍾多一點。從視頻中可以看出，這是在一個飯局上，在座的是不是畢福劍的朋友無從知曉，但毫無疑問是一個私人場合。老畢肯定想不到，在這種情況下，他還會被坑。時評人石述思就說：“畢福劍唯一的錯誤是遇人不淑。”

被“渣友”坑，老畢不是第一個，也不會是最後一個。今年年初，馬雲就被這樣坑過一回。

1月8日，互聯網上突然開始流傳馬雲痛扁京東的一段話：“它將來會成為悲劇，千萬不要去碰京東。別到時候自己死了賴上我們。”這段話和一篇題為“馬雲：京東將來會成為悲劇”的文章在網絡上瘋傳，引發了網友熱議。

當大家都以為這是馬雲在向京東宣戰時，馬雲卻在微博上回應說，這次聊天僅限于“友人間的吹牛聊天”，並向京東表示歉意。“沒想到會被朋友錄音成文，截取了部分觀點後，拿來公開報道，對大家都不公平。”

說來說去，還是怪自己交友不慎，所以，馬雲也反思說：“防不勝防，下次聊天該上澡堂了……”

## ●由愛生恨，情人曝光錄音令英足總主席辭職

除了像馬雲、畢福劍這樣被“朋友”坑以外，還有很多人被曾經親密無間的妻子或者情人給坑了，比如原英格蘭足總主席特裏斯曼。

在成為英格蘭足總主席之前，特裏斯曼與他的私人秘書雅各布保持了一段時間的情人關係，後來兩人和平分手，但仍保持著“朋友”關係。但是特裏斯曼想不到，2010年5月，兩人吃飯時，雅各布錄下了聊天內容，並將之公布于眾。

在被曝光的錄音中，特裏斯曼向雅各布透露，英格蘭2018年世界杯申辦工作受到嚴重威脅，他認為西班牙會退出2018年世界杯的申辦，轉而幫助俄羅斯申辦世界杯，這樣的話英格蘭的申辦前景將一片黯淡。

特裏斯曼說：“俄羅斯將出錢幫助

西班牙在世界杯賽場上賄賂裁判，以幫助後者捧杯。俄羅斯並沒有進入世界杯決賽圈比賽，他們可以更加肆無忌憚地以局外人身份賄賂裁判。”

結果，這段兩人間的“密語”引發了軒然大波，西班牙和俄羅斯都表示氣憤和抗議，英足總對兩國做出了正式的道歉。而特裏斯曼也在事發後宣布辭去英格蘭足總主席一職。

更大的影響在于，英格蘭當時正在申辦2018年世界杯，英足總主席這樣一段話讓很多英格蘭人擔心會不會搞砸世界杯的申辦。有多少因果關係不好說，但後來英格蘭確實沒拿到2018年世界杯的主辦權。

另外，2018年世界杯主辦權最終落到了俄羅斯手裏，西班牙也在2010年世界杯中奪冠。以上，純屬巧合。

## ●記者曝光，不管是採訪還是聊天都往上寫

這種曝光私人聊天最多的，還是記者。用搜索引擎一搜就會發現，很多名人都曾抱怨過，記者把他們私下聊天說的話寫進了新聞。

早在10年前，南方一家媒體報道崔健炮轟《同一首歌》：“給礦工演出應該是我們幹的事情，怎麼成了《同一首歌》幹的事情了？他們不給錢就不去，去了又裝好人，居然沒有人批評這個。”

崔健回應說，從來沒有接受過這家媒體的採訪，關於對《同一首歌》的看法，也是跟一位樂評人在私下聊天時說的，沒想到這位樂評人把內容發到了博客上，又被這家媒體給轉載了。

除了崔健，原國美電器集團董事會主席陳曉也吃過記者的虧。2011年時，陳曉收到了一家媒體的採訪請求，但是

他只答應私下聊天。但他萬萬沒想到，聊天時這家媒體的記者錄了音，回來還寫成了報道，文章中有不少內容是陳曉痛陳國美電器的種種內幕和弊端，引發了財經界的關注。

關於記者曝光私人聊天這種事情，央視記者王志安在微博中說：“在我記者的生涯裏，有無數次採訪對象面對鏡頭時說得很謹慎，但在飯局間透露一些重要信息。只要對方說，這個可不要公開呀，我們在節目中就會不用。這既是職業道德也是做人的底線。記者接近真相不能以傷害他人為手段。做人比做記者重要，底線比做節目重要。”

## ●時代變了，中國不再因言論整人了

私人場合的聊天與公共空間的發言完全不同，如果這種聊天在當事人不知情的情況下被發布到公共空間，並給當事人帶來麻煩，那麼這種熟人間的信任就會被摧毀得蕩然無存。一旦失去這種信任，人與人之間的關係就只有一種——防備，因為他人皆是地獄。

有人提議，以後飯桌上要收手機。何必呢？真要是憋著錄音、錄像的人，收了手機一樣會做同樣的事情。這樣互相防備的飯局，吃著又有什麼意思？難不成真的像馬雲說的，以後大家都去澡堂裏聊天。所以，一旦發生私人聊天被公開的事情，最重要的是檢討自己的朋友圈，以後對這樣的人敬而遠之。

而在這件事中，有人因為畢福劍的言論，要對他進行“處理”。微博網友@Zhanglicool說：“把一個人在朋友聚會時私底下的言行公之于眾，並作為揭發的材料和攻擊的對象，猶如回到了文革抑或喬治奧威爾的《1984》，人們道路以目，無時不刻警惕身邊的親人、朋友、同事。這並非是一個正常社會的產物，這種告密行為對社會肌理的傷害是無以復加的。”

畢竟，公權不應該隨意侵犯私域，@扭腰村民說：“文革時代，私下的言論也可以被治罪，那是一個可怕的時代。今天私人聚會上說的話，做的事不應該被治罪。這不是民主的要求，這是法治要求。”當然，像斯特林那種觸犯底線的言論，盡管是私下的，也會受到處罰，這同樣是法治的要求。

“時代變了”，全國人大代表王全傑這樣認為：“已經不是設置文字獄和語言獄，鼓勵朋友‘告密’、夫妻‘告密’的時代。朋友間和夫妻間私下講的戲謔性的語言不應作為整人依據。或者干脆說：今後我國不再因語言整人了。”



# 並不完美的李光耀

2015年3月29日，新加坡為不久前逝世的前總理李光耀舉行國葬，韓國總統樸槿惠、澳大利亞總理阿博特、泰國首相巴育、印度總理莫迪、印度尼西亞總統佐科、日本首相安倍晉三、中國國家副主席李源潮、美國前總統克林頓、前國務卿基辛格等亞太各國政要紛紛出席儀式，極盡哀榮。

蓋棺定論，李光耀先生無愧小國巨人。在統治新加坡的31年間，他一手打造了舉世矚目的“新加坡模式”——經濟騰飛，躋身“亞洲四小龍”行列，人均富裕程度超過美國；政治清廉，貪腐幾無容身之地；國民素質高，失業率低，社會穩定；城市建設整齊規範，享有“花園國家”美譽；外交上折衝樽俎，讓小國亦能在複雜的國際形勢中衝浪。

新加坡以狹小的地理面積（亞洲倒數第二）創造了廣闊的生存空間，在國際舞台上彰顯出特有的魅力，作為“國父”，李光耀居功至偉。

但，這只是硬幣的一面。



## 獅子OR狐狸

繁華亮麗之外，新加坡還有另一個不太光彩的國際形象，即與同等發達甚至不如新加坡發達的國家地區相比，言論表達和個人自由受到嚴格限制。有言辭激烈者，更將新加坡稱之為“東方專制國家”或“亞洲獨裁國家”。國際主流媒體雖不至于用詞如此嚴苛，但也鮮有承認新加坡是地道民主國家的。

李光耀治下的新加坡確實是一個既民主又專制的奇葩。實行西方議會普選制度卻一黨獨大，並推行權威主義。經濟上奉行自由資本主義，卻處處見到政府幹預的影子，走出了一條有新加坡特色的“社會主義道路”。

這種不框死於單一意識形態的作風，還表現外交領域。不論在東盟還是西方世界，李光耀竭力扮演一個優秀合作者，其八面玲瓏的外交手段，讓新加坡占了不少地緣政治和大國博弈的便宜。

在自傳文《我對這個世界的看法》中，李光耀全面剖析了自己的哲學理念、性格和權力觀——他不相信事物是平等的，自稱是名副其實的務實的自由主義者，願意直面問題，不會拘泥於某一種治理社會的理論。在他對新加坡的統治中，怎樣才能為最多的人創造最大的幸福和福利，就採取什麼樣的政策。

這種高度的實用主義，正是狐狸的生存策略，它貫穿了李光耀的青少年時代和從政的各個階段。

李光耀擁有純正的華人血統，但受祖父李雲龍影響，他自幼受到的是殖民地化英式教育，先是直落古樓小學，繼而是萊佛士學院。

由于二戰，日本入侵新加坡，李光耀的學業和前途被打斷。期間，他利用自己的中英文特長，受雇于日本占領當局的“報道課”。李光耀表面上是與占領軍合作的“順民”，暗地裏卻通

盟軍，又大做倒賣木薯粉的黑市買賣。

戰後，李光耀遠赴英國，就讀倫敦經濟學院、菲茨威廉學院和劍橋大學，接受正統的英式精英教育，參加親英組織。轉折發生在1950年，李光耀加入了馬來亞反殖民團體“馬來亞論壇”，這成為了他從政的開始。

1952年，新加坡發生了“郵差罷工事件”，從英國法律專業畢業回到新加坡的李光耀以律師身份代表郵差與殖民當局談判，從而實現了從“親英精英”到“本土精英”的成功轉型，並以此贏得了大量的民衆擁護。

新加坡自治之初，為了取悅占人口多數的華人，李光耀極力強化自己的華人形象，甚至在公共場合放棄使用英文名“哈利·李”。後來，左翼華人圈實力日漸強大，他又開始在內閣和議會中推動“新馬合併”，以遏制左翼勢力，並自詡是“馬來人最好的合作夥伴”。

在東西方冷戰年代，李光耀不惜大力鎮壓當初協助他取得政權的左翼工會盟友，確保新加坡不致淪為第二個越南，從而得到英美資本主義大國扶持，成為區內航運樞紐、金融中心、教育和科研重鎮。

一次次的變臉，讓李光耀始終站在了于己于國有利的一邊。他是一頭意志堅定的獅子，更是一頭行為狡黠的狐狸。

## 價值守護者OR利益交換者

新加坡獨立後，李光耀為淡化族裔色彩，樹立“新加坡國民”觀念，不惜關閉了南洋華人文化大本營——新加坡南洋大學。在冷戰期間和冷戰後，新加坡都竭力配合美國戰略，並利用語言和地理之便，在國際商業循環中得到合作紅利，但他也不時用“民主不能強加”之類的“亞洲價值觀”，來強調新加坡政體的特立獨行。

李光耀認為，新加坡要生存發展，就必須對其他國家有價值。在他的領導下，新加坡扮演著中轉站角

色，不僅是在經濟層面，也表現在外交領域。

1970年代起，台海兩岸的對峙、競爭漸漸成為東亞-東南亞地緣政治的中心，新加坡左右逢源，一度被雙方視為最好的合作者，並最終牽線“汪辜會談”。李光耀本人曾訪問過中國27次，與中國四代領導人均有交往，據說是除東埔寨西哈努克國王外，訪華次數最多的外國領導人。

在與中國頻頻互動的同時，新加坡也積極參與美國在東南亞的軍事行動，海、空軍基地都提供給美軍永久使用，美軍撤出越南和菲律賓後，新加坡成為美國在東南亞唯一的永久性落腳點。

李光耀的國際觀，是以務實為核心。一方面，他認為新加坡必須依附一個強者，方能自立自強，在世界上發出響亮的聲音和充分的影響力。另一方面，他認為新加坡不能依靠大國的恩賜，要避免淪為附庸國，就必須確保大國之間的勢力均衡。因此，他大力主張美國在本區域維持軍事力量，認為這是區域穩定的基石。與此同時，他也積極鼓勵中國以和平的姿態崛起，在本區域扮演積極的角色。

在近半個世紀的政治生涯中，李光耀在大國之間穿梭自如，與它們建立了不亢不卑的特殊關係。時至今日，新加坡在國際上享有的地位及影響力，已經遠超過其地域或國力。

## 國家抑或“家國”

不論新加坡人還是外國人，熟悉內情者都知道新加坡究竟誰當家。

從新加坡自治起，李光耀當了31年內閣總理、近14年“國務資政”和近7年“內閣高級資政”，理論上從來不是新加坡的最高元首。他的繼任者是政治夥伴吳作棟，自己並未“傳子”，但在吳作棟之後，李光耀長子李顯龍當選新加坡總理。

李光耀退休後，新加坡的政治體制、經濟模式雖有微調，但大體仍在原

有軌道上行駛。新加坡政府投資公司（GIC）管理著超過1000億美元的主權財富基金，自1981年創立以來，一直由李光耀負責，2011年他退休後出任集團國際顧問委員會主席。而新加坡最大的國企——淡馬錫主權投資基金，則控制在李顯龍妻子何晶手中。

可以說，新加坡是一個國家，也是一個“家國”。

## 英雄不在，時勢不再

李光耀是一個完美主義者，可是他從事的是政治，政治工作絕對無法完美，政治人物永遠備受爭議。他是亂世中偶然產生的英雄人物，畢生雄才大略施展于小島國。他的大膽創新理政風格引領新加坡從暗淡走向光明，創造出舉世矚目的奇迹。新加坡前外長說：“李光耀要的是新加坡人的尊敬而不是愛戴”，他的施政風格是注重政績而非民意。

李光耀利用“西方眼中的中國通，中國眼中的西方通”的角色之便，在中國與西方世界打交道中賺取利益。但隨著近年來國力的提升和經濟的發展，中國已成為任何西方國家都必須頻繁打交道的世界大國。“風雲十字路口”的時代業已遠去，新加坡這個“中介”不論從經濟上、政治上還是文化上，都已力不從心，而中國也不再會像30年前那樣需要新加坡，兩國關係注定漸行漸遠。

時代在進步，在後李光耀時代，現任總理可能具備甚至超過其父的才能、頭腦，卻不具備其父的閱歷。2014年國會選舉，反對黨工人黨同時參加8個選區競逐，在所有參選選區得票率均突破40%，並拿下一個集選區，取得自新加坡獨立以來最矚目的成績。雖然執政黨人民行動黨的優勢還在，但隨著時間的推移，現在的一切可能會發生不可改變的逆轉，“家國”也許不復存在。

隨著李光耀的逝去，舊的時代結束了，但新的英雄尚未到來。





# 謝幕!飛人劉翔退役降落凡間

## 從決裂門到戀愛門 人紅是非多?

■**退賽門** 關於劉翔，爭議最大的地方在於，他在倫敦的倒下幾乎就是四年前退賽的翻版——都是賽前受傷，兩次受傷，整個團隊卻緊密封鎖消息，外界對劉翔的真實情況一無所知，毫無心理準備，以致當意外發生時，引發無限猜想。連續兩次上演一樣的劇情，不由得讓人對劉翔團隊的公關能力產生深深的質疑。

■**決裂門** 對於劉翔、孫海平這對師徒來說，很難說到底是誰成就了誰。然而最令人意想不到的，這對曾經親密無間的師徒最終還是決裂了。在北京奧運周

期，劉翔與孫海平教練在一些方面就產生了很大的分歧。倫敦奧運會之後裂痕越來越大，兩人徹底決裂。很難想象作為曾經情如父子的兩人，孫海平還是通過看新聞才得知劉翔結婚的消息。當然，作為局外人，很難說清楚到底是誰的責任，然而這對師徒之間的關係最終演變成這樣，還是令人唏噓不已。

■**贊助門** 有媒體報道稱，這一次，劉翔退役的最初消息源其實是由贊助商在不經意間透露出來的。據悉，上個月開始，同劉翔簽訂合同多年的贊助商，已在多家有影響力的體育專業媒體上陸續投放

廣告，尤其是重金買下了4月8日的版面。在此之前就有一種觀點認為，劉翔不退役與贊助合同有關，從某種意義講，這個觀點得到了一定程度的驗證。

■**感情門** 在外界眼裏，劉翔的感情生活一直是一個謎，而這個謎一直持續到2014年9月份才破解開。2014年9月8日，劉翔與葛天在上海登記結婚。作為娛樂圈人士的葛天，此後被爆出整容以及過往的戀愛史等等。不久前，劉翔與葛天更被傳出婚變的消息，兩人登記僅半年有余，卻鬧出了這麼多風風雨雨，不由得產生了一些爭議。

對中國體育來說，從來沒有一個運動員能否像劉翔那樣，長達11年處於媒體的聚光燈之下，彙聚了衆多的人氣，是萬衆矚目的焦點，甚至也帶來了一些非議。

過去十多年，能夠在人氣、影響力、國際聲望方面與劉翔比肩的也許只有另一位上海運動員——姚明。但有所不同的是，姚明早在4年前就已經退役。劉翔更接近平常人的身高，陽光俊朗的外形，加上在田徑場上為中國人帶來的歷史性成就，讓他身後聚集的熱度一直不減。

就像是他名字所表述的意思一樣，作為中國飛人的劉翔這些年一直飛翔在空中，出席商業活動，自己的一舉一動小至出來K歌大到結婚登記都處於媒體的聚光燈下，自己的一言一行都可能被放大。在空中的時間實在太久，也讓他與自己的支持者、仰慕者有所隔絕，何況劉翔團隊的公關能力一向比較差。退賽門、與恩師決裂門，另一半公布後引出的整容、私生活問題，以及此前爆出的離婚門，因贊助商而推遲退役的傳聞，讓飛人身上一直不缺話題。

對於劉翔本人來說，飛翔的時間也許太長了，是時候降落至“凡間”，做一個普通人，暢想一下“平凡人”劉翔的幸福生活：不用出門怕狗仔，不用偷偷摸摸去K歌，也不用忙於繁重的訓練，做這一個平常人，遠離輿論的漩渦。

事實上，他已經足夠成功，他是中國體壇百年不遇的田徑天才，作為一個在直線跑道上真正打敗黑人的中國運動員，劉翔職業生涯參加了48次世界大賽，奪得36次冠軍、6次亞軍、3次季軍，打破世界紀錄，拿奧運會金牌，創造了無數空前絕後的壯舉。兩次奧運退賽足夠遺憾，但無損他的偉大。

不完美才是人生。沒有完美無缺的人，劉翔也是一個普通人。沒有絕對完美的運動員，就像強大如喬丹，在職業生涯的前幾年，也屢遭“壞孩子軍團”的打壓。

飛人是時候降落“凡間”了，轉身一個普通人，開始一段全新的生活。雖然結束了輝煌的職業生涯，但也將壓力、過度曝光拋到了身後。我們永遠記得，劉翔是中國田徑史上最偉大的運動員，他是第一個飛起來的中國人。

## 未來猜想：劉副書記？娛樂界跑男？

■**身份1·團委副書記**：劉翔早就是上海市體育局團委副書記了，據說這是個副處級職務。劉翔作為運動員，屬於國家事業編制，當選團委副書記之後，性質並沒有改變，並不是公務員，也沒有行政方面的級別。

■**身份2·體育管理學博士**：劉翔是華東師範大學的學生，關於他的學歷，網絡上流傳的版本比較混亂。2004年，劉翔就已經是華東師大的本科生，因為這一年，他在雅典奧運奪冠並被授予“優秀學生”稱號，拿到20萬獎金。2005年9月28日，他在教練孫海平和父親劉學根的陪伴下，來

到華東師範大學辦理研究生注冊報到手續。他將在華東師範大學體育與健康學院完成5年學制的體育管理學碩博連讀課程。

■**身份3·全國政協委員**：2008年，25歲的劉翔成為當時最年輕的全國政協委員，作為政協委員，劉翔的參政議政能力曾經受到質疑，2009年，劉翔缺席了全國政協會議，外界的質疑聲再度響起。2010年，劉翔因傷再度請假缺席，但這次劉委員提交了自己的提案——《對創立競技體育教練員有效保障機制的建議》。

■**身份4·名譽教練**：和劉翔

的其他身份相比，退役後成為一名教練似乎是順理成章的道路。無論是訓練技巧還是大賽經驗，劉翔都會是一名金牌教練，繼承他師傳孫海平的教鞭，繼續為中國田徑培養更多的人才。

■**身份5·真人秀藝人**：體育明星退役後進入娛樂圈的例子屢見不鮮，從名氣到長相，劉翔完全有進軍娛樂圈的巨大潛質。還記得2012年體壇風雲人物頒獎典禮上劉翔的煙熏妝嗎？在娛樂圈“娛樂別人，娛樂自己”的真諦中，退役後的劉翔進入娛樂圈可謂是易如反掌，別忘了他的老婆葛天也是位演員……





## 互聯網+攝影 遍地黃金

從目前國內的傳統攝影行業現狀來看，整體情況並不是十分理想，出現了不少影樓、工作室倒閉的現象。傳統影樓整體的不景氣，既有內因也有外因，我們先來看看具體是什麼原因導致了今天的影樓倒閉潮。

首先，幾乎所有影樓的運營成本都越來越高，一方面人工的成本在逐級增加，另一方面店面租金等成本也在不斷上升，此外更大的成本增加則來自影樓的獲客成本。

其次，目前整個線下傳統攝影行業存在非常混亂的現象，很多商家為了盈利不惜一切手段，大量虛假宣傳、捆綁銷售等行為讓很多消費者望而生怯。

其三，對於很多影樓來說，大部分的業務都來自婚紗攝影，而對於大多數人來說，一生卻只會結一次婚，也就是說婚紗攝影的頻率非常低。目前國內的大部分家庭都是獨生子女，每年結婚的新人增長十分緩慢，這也就在一定程度上影響了影樓的生意。

其四，影樓之間的競爭非常激烈。每年全國結婚的人就那麼多，這是一個狼多肉少的行業，很多扛不住競爭的影樓自然也就難以支持下去。

不過互聯網+攝影的興起，讓原本死氣沉沉的攝影行業又散發出了新的生機。線上與線下結合的新型攝影商業模式不斷興起，將給傳統的影樓、攝影工作室等帶來怎樣的機會？

### 淘寶攝影，廣大的淘寶店需求催生了它的繁榮

隨著人們對網購圖片視覺效果的要求越來越高，越來越多的淘寶店主開始尋找模特為自己的店鋪拍攝服裝，這就讓傳統影樓、圖片工作室看到了新的市場機會。從一開始的服裝淘寶店主動預約模特拍攝，到後來很多店主干脆把攝影服務外包給一些專門從事攝影工作的個人工作室或者影樓。之後，整個淘寶攝影市場開始蓬勃發展，不光是服裝店，化妝品、珠寶首飾、食品保健等淘寶店對商品拍攝的需求也越來越多，於是又誕生了無數的攝影淘寶店。

相比其他的互聯網+攝影模式而言，淘寶攝影有著幾大明顯的優勢：

第一，淘寶攝影有著其他互聯網攝影平台所不具備的獨特之處，就是強大的淘寶店主需求。很多淘寶店主為了讓自家商品更加美觀，都會選擇一些攝影工作室、圖片社來為自家商品拍攝和圖片處理，而由於習慣、支付方便等原因，他們大多會直接選擇在淘寶上下單。

第二，淘寶作為國內最大的電子商務平台，強大的上網人口優勢對於淘寶攝影店來說意義非常重大。很多互聯網攝影平台之所以運作不起來，最關鍵的一個因素就是因為缺乏流量，都沒有客戶進來瀏覽，如何實現成交？

第三，支付寶擔保交易在一定程度上保證了攝影服務的質量。很多互聯網攝影平台都是客戶先付款或者先支付一筆定金給商家，然後由商家提

供攝影服務，這樣其實對客戶來說相對不公平，萬一服務不滿意到時候想退款就會出現諸多麻煩。而擔保交易就不一樣，只要服務不滿意，客戶就完全可以選擇要求退款，這樣很多商家也就會盡力服務好。

因此，對於一些攝影工作室、個人模特、圖片社來說，淘寶攝影對他們來說有著非常多的機會，只要認真做好服務，相信在淘寶攝影定能找到自己的立足之地。同時由於淘寶攝影的市場定位主要服務於淘寶賣家，很多家庭個人拍攝、婚紗攝影等需求也就不會去淘寶選擇服務，這就有了其他互聯網攝影平台的誕生。

### 攝影團購，線下影樓的利器

團購的興起，讓很多生活服務商找到了新的推廣平台，對於傳統影樓來說同樣也是如此。通過與美團、大眾點評、百度糯米等團購網站合作，很多平常冷冷清清的影樓生意日漸紅火起來。劉曠認為，攝影團購同樣也有著其他攝影平台不可替代的幾大優勢：

其一，團購有著明顯的價格優勢。在很多人看來，攝影都是一個價格比較高的服務，正是這種高價格讓很多有拍攝需求的人望而止步。團購出現以後，原來幾千元的攝影服務現在都只要上百元的價格就可以實現。雖然對於傳統影樓來說，利潤空間縮小了，但團購卻讓自己的客源增多了，甚至還能給自己帶來一些長期穩定的忠誠用戶。

其二，團購對於線下影樓來說，是一個很好的品牌宣傳平台。很多影樓開業了，但是沒有人知道這個地方，

通過借助團購網站的展示，能大大增加店面的曝光率。不僅如此，線下影樓還能借助團購網站很好地進行服務和品牌宣傳。

其三，隨著團購混戰局面的消失，目前已經形成了美團、大眾點評、百度糯米三家鼎立的格局。在團購消費上，三家都推出了不滿意免單、未消費隨時退、過期退等服務，如果用戶對影樓的服務不滿意，可以在團購平台上進行投訴、差評，這三大平台極有可能會立即終止與該影樓的合作，這對影樓來說損失慘重，對用戶則有了充分的服務保障。

其四，移動互聯網的興起，附近團購刺激了更多的當地服務消費。三大團購平台同樣有著強大的入口流量優勢，借助團購，線下影樓能夠很好地輻射到周邊地區的所有居民，這比借助百度搜索等其他互聯網推廣而言則有地域推廣上的優勢。

其五，很多婚紗攝影店每年付給百度搜索的推廣費用超過了數百萬，有的甚至高達上千萬。而團購這種按交易付費的方式，就在一定程度上保證了影樓的宣傳效果。這樣真正把團購平台與商家捆綁在了一起，如果影樓賣不出去單子，團購平台也就賺不到佣金。

所以，團購對於從事個人寫真、親子拍攝、婚紗攝影等為主營業務的線下影樓來說，是一個機會頗多的平台。

### 影樓自主線上平台，打通線上線下閉環

互聯網和移動互聯網的興起，很多影樓紛紛開設了自己的線上官網、官方微博、官方微信公眾號等，這也給影樓、工作室帶來了更多的機會。

首先，開設自己的線上平台，能夠與線下更好的結合，為影樓帶來更多的收入。尤其是借助微博、微信，很多影樓都培養了大量忠實的粉絲，這些粉絲都將是他們潛在的客戶。

其次，對於很多線下影樓，尤其是對於那些連鎖經營的影樓來說，線 upper 平台的建立能夠讓用戶對於影樓有一個更全面的了解和認識，打通線上與線下閉環，對於品牌宣傳有著非常重要的意義。

最後，微博、微信公眾平台有一個共同的特性就是社交。借助這個特點，傳統影樓能夠與自己的客戶進行很好的互動，並隨時了解他們新的需求、意見反饋等，這樣自己就能夠更好地為客戶服務。

綜上所述，劉曠認為互聯網與攝影行業的結合將會對原來單一的傳統線下攝影行業產生顛覆性的影響，同時它也將帶來更多的機會。而對於整個攝影行業來說，信息會越來越透明化、服務質量也將得到大幅提升，不管是對業余攝影師、工作室，還是對線下影樓來說，互聯網+攝影將遍地都是黃金。





# 蘋果手表等等再買？

蘋果手表本周正式上市，各種消息充斥著大大小小的媒體。對於中國買家來說，也早已是摩拳擦掌，12萬元的一部智能手表，無疑是奢侈品的定位，買買買，是否還是市場的完備心態？《華爾街日報》資深科技評論專欄作家Christopher Mims撰文指出，現在還不是購買高價蘋果手表的最佳時機。為什麼呢？

這周五就是 Apple Watch 開放在線預訂的日子了。為了抓住不到最後一刻都不結束糾結的消費者，蘋果官網今天放出了 10 個全新系列的 Apple Watch 上手引導視頻。一無既往的繼承了蘋果高大上的視覺基調，每個視頻都充滿了精緻的信息。相比以往蘋果產品的簡單說明，甚至不太需要說明書的狀態，蘋果手表的登場，可謂是做足了市場布局，發布會都發了兩次，一次預告，一次詳解，如今也終於到了粉墨登場，是到了驃子是馬拉出來溜溜的時候了。

從個人電腦時代到智能手機時代，超前的意識和產品和蘋果的文化商標。然而今天的蘋果已經不是當年能夠試驗性地推出 Apple Lisa、或者發售只有科技愛好者關心的 iPhone 的蘋果，它已經是在全球有上億擁躉的大眾消費產品的代名詞。空前的市值和市場地位，讓它幾乎不能接受失敗。然而，《華爾街日報》資深科技評論專欄作家 Christopher Mims 卻認為蘋果手表，像眾多的智能手表生產品牌那樣，雖然自吹自擂的誇耀不少，但對於消費者來說，大部分不認為自己是科技體驗先驅的“同學們”，都還在觀望中。智能手表的市場從發芽到絢爛，至少還要 2-5 年。不同于其他的智能設備，智能手表這個類別就核心技術領域本身的變化也非常大。谷歌旗下安卓智能穿戴工程總監 David Singleton 表示現在在智能手表領域，就展示屏幕的顯示技術，都有很大的創新空間。明年該技術會比今年

向前邁進一大步。未來五年，在這個領域發展會是什麼樣？誰也不知道。面對隨時更新換代的可能，目前的智能手表更像一個試驗品，而非一個完成品。

與智能手機不同，智能手機的核心在於通話，以溝通為主體目的。而外加的各種智能功能本身是可以被貼上標籤而進行市場化的營銷的；而對於手表來說，其核心功能的定位本身並不明確，尤其在智能手機的普及之後，看時間是一個任何智能設備都可以輕易取代的功能。而缺乏核心功能需求，需要將附加價值提高到核心功能的位置，市場培育期本身就要比一般的科技產品長。所以大量智能手表上市，都是一時打破一池春水的節奏，卻還沒有形成驚世的浪潮。此次蘋果手表的隆重亮相，雖然夠炫夠酷夠時髦，但是剝掉絢爛的華麗之後，一塊智能手表到底通過什麼來改變人的生活？每個人的期待尚且不同，就目前來說，智能手表，只是智能手機的最佳伴侶，卻不能成為獨立的智能存在。至少在蘋果手表的展示中，多半如此。

Christopher Mims 在文章中明確期待消費者不要盲目，等待塵埃落定。畢竟除了顯示屏技術，目前的智能手表還有電池、信息處理芯片、通訊功能網絡等問題存在，任何一種技術的突破，都會讓智能手表發生根本性的變化。研究機構 IDC 預測，全球可穿戴設備 2015 年的出貨量將達到 4570 萬，而 2019 年的出貨量將達到 1.261 億，這意味著大約 45% 的年增長率。這無疑是一場浪潮。隨著 Apple Watch 的發布，智能可穿戴設備將迎來重要的一年。Apple Watch 可能點燃了可穿戴設備市場，不少公司會加入到這個群雄逐鹿的競技場裏來。但誰又能保重蘋果手表就一定是那個具有劃時代意義的手表呢？超過 10 萬人民幣的手表，也存在著在很短的時間內被淘汰的可能？

土豪，買嗎？

如果要說蘋果史上最具話題爭議性的產品是什麼？那麼無疑是庫克上任後的第一條全新產品線——Apple Watch，從它發布至今，人們對它的討論關注就一直持續不斷。有人吹捧 Apple Watch，也有不少業內人士貶低、諷刺 Apple Watch。筆者最近在 XX 網站看到一篇 Nada 寫的《為什麼蘋果表一定會死》對作者關於 Apple Watch 的偏見認知實在不敢苟同。

iPhone 時代和 iPad 時代，對著蘋果唱反調的都是屬於科技宅、各種技術行家，事實上那個時候，普通民衆並不關心蘋果也不關注蘋果，那時蘋果的品牌影響力相比今天差得太遠。在那個時代，蘋果的哲學是如何把人們每天要用的東西做到極致，而不是像技術專家們那樣，自己有什麼需求就打造一個東西把那個專門需求完全滿足。

而手機，則正是人們一定要用的東西。假設當年沒有蘋果，今天一樣會人手一部手機，即便一直停留在諾基亞智能機時代。這個，你可以直接去看看手機市場在 iPhone 之前的發展幅度就能很清楚。

而蘋果，要做的並不是創造不存在的東西，而是在已經相對成熟的手機市場裏給人們選擇它的理由。

蘋果給出的答案就是輕娛樂。

Nada 在分析 iPhone、iPad 為什麼會成功的時候，把它們歸類為 iPhone、iPad 是輕娛樂設備，手機也恰好是如今人們的必需品，在這一點上，Apple Watch 從來沒有輕娛樂屬性，它更像是蘋果憑空創造的一款假需求產品，用戶並不會為它買單。它並不能替換掉 iPhone，也沒有多大的實際使用場景，並且續航時間還短。

Nada 在論證上所犯的根本性錯誤是對蘋果產品設計認知上的不準確。衆所周知的是，蘋果的產品從一開始都不是定位於滿足用戶的剛需。甚至很多時候，蘋果為了達到自己的創新要求，更多的是反其道而行，哪怕是用戶不喜歡，只要蘋果認為這是未來趨勢，蘋果就一定推出來（具體參考 New MacBook 唯一的 USB-C 接口）Nada 自己也提到“蘋果的哲學是把人們每天（最好加上“可能”）要用的東西做到極致”。我很少看到有哪個房地產商為了滿足住戶的所謂剛需而把房子做到極致的！

其次，如何理解剛需？且不說 iPhone 了，智能手機難道一定是剛需嗎？同樣是智能手機，為什麼價格便宜將近 5 倍的紅米手機的市場份額卻反而不及 iPhone 6 呢？互聯網時代，最值錢的越來越不是物質本身，而是概念和創新給人們不斷膨脹的獵奇心理所帶來的體驗和滿足。所以通過傳統的供需觀念去判斷還未正式面市的 Apple Watch “會不會死”只是 Nada 博眼球的言論罷了。

比產品粘度更為難能可貴的是品牌粘度。蘋果在競爭越發激烈的手機和電腦市場的優異表現是有目共睹的，它的忠實用戶也是其它同類品牌所不能企及的。

事實上蘋果曆史上也推出過一些不成功的產品，甚至到目前為止，也有大部分用戶對蘋果產品的認知也僅停留在 Mac、iPod、iPhone、iPad 上，可能大多數人都不知道 Apple TV 是什麼？不知道 Mac mini 是什麼？也不知道 Mac Pro，更加不知道 AirPort Express 是什麼？但沒關係，蘋果也並不是每一款產品都能夠成為人們的必需品。

Apple Watch 在筆者看來，Apple Watch 不出意外，基本上會大賣。不能說它一定會“火”，一定會成功，因為首先如文中所指出的，Apple Watch 在性能上還有很多值得詬病的地方；其次，說一款產品“一定會死”或“一定會活”是沒有任何實際意義的。因為任何一款產品都是有生命周期的，iPhone 3Gs 已經死了，但是 iPhone 6、iPhone 6 Plus 在現有的智能手機市場上如龍騰虎躍，大概到了 iPhone 10 的時候，估計 iPhone 6 也早就被淘汰了。



# 狼的中國進化史

全世界沒有哪個地方像如今的中國一樣喜歡狼、崇拜狼。今天，無論是戰場、商場還是職場，狼都是中國人的精神導師。只要上網或者上書店看一下，就很容易知道狼已經是中國人的圖騰。

不過，這幾乎是一瞬間才發生的。要說清楚這個奇跡般的現象，或許要從狼的中國進化史說起。

狼在中國人觀念中最經典的形象是“中山狼”，它是小學生課本中《東郭先生與狼》的原型，而這個故事中救狼、狼恩將仇報、找第三方主持公道、狼上當受懲這四個重要環節，在印度等國的傳說中有更古老版本，而且各版本中壞東西多是狼，應能說明世界各民族對狼的看法出奇一致——在英語、蒙古語、諸突厥語，與狼相關的諺語和詞彙也總是負面的。

有趣的是，老虎、獅子遠比狼要凶猛可怕，但在不同文化中，形象都要高大得多，它是描述威武、雄壯、英雄氣概最常用的比喻方式，雖也會用在負面表達或評價上，但至少算得上是毀譽參半。

今天中國突然以狼為師，當然是中國人筆下的狼突然變了，它進化成了一種地球上從來沒有出現過的物種。

古人筆下的狼，多是獨來獨往，或是兩三只成群，以今天人們的知識看，它未必是狼生存方式的完整準確呈現，甚至有可能是錯誤的總結，但它是一種可以理解的、因觀察角度所限而犯下的錯誤。

譬如，中國民間關於野獸凶狠程度普遍有“一豬二熊三老虎”的排序。實際上，這個排序完全是倒過來的，野豬是老虎的重要食材，而老虎捕食熊、熊捕食野豬也並不稀罕。

但從人的日常觀察角度看，這個錯誤的排序完全可以理解：野豬經常會因為成群結隊侵入農田與人發生衝突，而熊與人的衝突就少得多，老虎則更少。尤其是，野豬攻擊力較弱，與人發生衝突時，會對人造成極為慘烈的傷害，攻擊力強大的熊解決戰鬥迅速，很難造成遍體鱗傷肚破腸流的殘相，如果老虎主動攻擊人，人們只會發現上山的鄰居失蹤了。

而今天中國人筆下的狼，首先規模急劇膨脹，比如《狼圖騰》中的狼群動輒幾十只，這是今天中國狼群的標準規模，它已經達到或超過中國野生食草動物結群的規模，這個規模已經比較克制，馮遠理先生《那些本不該消失的生命》中的狼群規模，甚至達到或超過非洲大草原上食草動物的規模，而富有想象力的金庸先生筆下的狼群，其規模只有螞蟥、蜜蜂和蝗蟲才能與之相比，《書劍恩仇錄》是這麼描述新疆沙漠中的超大狼群的：“遠處一片黑雲著地湧來”、“不知有幾千幾萬頭餓狼”。

狼的規模急劇膨脹，自然會表現出強烈的社會性。古人筆下的狼，不過是一種凶殘的野獸，並無社會等級，更談不上角色分化。而今天的狼，不但擁有今天中國人推崇的一切美德：堅韌、頑強、進取、團結、犧牲精神（此處可省略兩百字）。有的狼群甚至會有一位類似成吉思汗、毛澤東式高瞻遠矚、雄才大

略的狼王。

沒錯，狼變了。

狼在中國的進化始於1980年代中國作家突然開始寫狼。狼先是小心翼翼地表現出一些閃光點，譬如對後代、伴侶也是有感情的，而且它也是智慧甚至是可愛的，比如1987年創刊的《大灰狼》中，狼已經是可愛的了；1990年代後，寫狼的中國作家越來越多，在生態環境、傳統文化之類話題上，狼開始理直氣壯地成為值得同情的犧牲品；在新世紀的“狼文化熱”中，它終於慷慨激昂地成為中國人民的精神導師。

《狼圖騰》是引爆中國“狼文化熱”的原子彈，但《狼圖騰》中出現的狼，遠遠算不上它在中國進化史中的最頂級，雖然書中出現的狼，掌握的某些技能甚至超過了中國作家，譬如狼在跳進羊圈高高的圍牆後，在牧民趕來時，它們機智地在圍牆下迅速將死羊的屍體像堆沙袋一樣碼成一個斜坡，翻牆逃離現場。

譬如馮遠理先生《那些本不該消失的生命》中的狼明顯就比《狼圖騰》中的狼進化得更高級，雖然該文只是簡略地講述了一個驚人的故事：1970年3月，青海貴德縣附近的老虎坡，一支200人的解放軍在拉練宿營時被狼群包圍，狼群采用分割包圍的辦法讓67名解放軍喪生狼口。

狼在沒有語言沒有地圖沒有通訊工具的情況下，能在曠野迅速組織起分工明確、規模極大的狼群，從狼的智力進化上說，它只有兩種可能：

一、狼的智力已經進化得比人更強。人類學有個著名的“鄧巴數字”，即人類學家羅賓·鄧巴發現，大腦的認知能力決定了人類擁有穩定社交網絡的人數是148人，而這個狼群的規模已經超過“鄧巴數字”好幾倍。

二、該狼群不是一個狼王率領一群狼兵的扁平化組織，而是進化出了複雜



的科層結構，並且狼已經進化掌握了一套可以表達複雜精密意思的身體語言（它顯然需要比語言更高級的智力），只是人類目前尚不知道。

另外，在一塊面積有限，獵物極為稀少地區，居然生活著數量如此龐大的狼群，我們不難推測，狼不但平時是不以捕獵為生的，而且它們必然有某種神秘的、不消耗能量的生存技術——在高原荒漠地區，單位面積能生存的食草動物也是非常有限的。

狼在中國的進化是大躍進式的，所謂大躍進，指的並非進化速度，而是在方向上的隨心所欲，譬如沈石溪和蒙古族作家郭雪波，舌頭進化出了貓科動物才有的倒刺，看上去沒有太多必要性。

還有些作家筆下的狼，進化出來的性格對狼來說簡直是一場災難。比如把軍車困在戈壁灘的狼群，會前赴後繼地消耗司機的子彈，為了堅持到最後的勝利，在沒有食物的情況下靠吃被打死的同伴為生……狼若真進化不懂得趨利避害不會算計成本收益的野獸，它會迅速自我滅亡。

事實上，狼不用那麼瘋狂，只要像中國作家筆下那樣，不吃嗟來之食，堅

持祖先的驕傲和自尊，它們確實早該滅亡了。BBC近年一部關於狼的紀錄片或許可以告訴我們狼是怎麼適應環境進化的：

中南歐的山林中還有一小群狼，人們好奇在幾乎無獵可捕的環境中它們如何生存，因為它們幾乎不禍害農家的禽畜，攝制組後來發現，原來它們晚上進城，熟門熟路地找到垃圾箱，因為那裏有非常豐富、現成的食物。

即使是荒野中的狼，也是很容易通過投放食物讓它們迅速變得像汪星人一樣，見到主人就搖著尾巴圍上來蹭來蹭去。

——中國國境之外的狼展現的完全是另外一種進化方式，如果你熱愛中國作家筆下的狼，當然可以說，高貴、驕傲、自尊的中國狼與國外的狼是兩種不同的動物，因為塑造狼文化的中國作家與他們的國外同行相比，看上去也是完全不同的兩種哺乳動物。

前面談到，無論是從狼的能力、智慧和品格上看，《狼圖騰》在狼的中國進化史上都算不上巔峰，但為什麼只有它才會成為獨一無二的經典？蒙古人存在狼圖騰嗎？為什麼中國社會今天興起了一股“以狼為師”的文化熱？



# 上班族吃對夜宵 反而能瘦身

## 宵夜什麼時候吃？

調查數據表明，晚上9點以後用餐的人，20歲-30歲的女性占了20%以上，同年齡層的男性則占了30%以上。30歲-40歲的女性占了10%以上，同年齡層的男性則占有35%以上。明知道晚上超過8點以後進食容易發胖，但是由於各種原因，很多人迫不得已8點以後進餐，但是特別需要提醒大家，減肥吃宵夜，在時間上可是有講究的。

由於人體的胃除了消化外，還需要一兩個小時進行掃除工作，很多人之所以吃完夜宵後第二天有消化不良的腫脹感，就是因為沒有做好掃除工作的結果。因此，如果你第二天會睡到早上8點，就往前推7小時的消化時間外加2小時的清除工作，所以你吃宵夜的時間最好不要超過11點。當然，如果選擇容易消化的食物，讓消化時間縮短，那吃宵夜的時間就可以往後一點。

## 宵夜吃什麼？

### 1、水果

水果是做夜宵的最佳食品，但若是屬於那種“連喝水都會胖”的體質，在此也推薦幾樣水果，像蘋果、蕃茄及香蕉這幾種水果都還滿適合任何時間來食用，不但有營養，也很容易滿足瞬間的饑餓，飽足感足，對正值減肥期間的朋友，是相當不錯的夜宵良伴。

### 2、研磨及咀嚼性食物

根據研究，經過研磨的食物，要比

原物直接烹煮容易消化，半熟的蛋則比水煮蛋要容易消化。另外，由於咀嚼的動作有助於消耗熱量，因此如果一定要吃夜宵，切記選擇需要咀嚼的食物，以減少食物的熱量囤積，變成日後怎麼用也甩不去的脂肪。

### 3、維生素B族的食物——消煩躁 代表食物：全麥食品

B族維生素相互間有協同作用，能調節新陳代謝，增強神經系統的功能。全麥食品中含有豐富的B族維生素，它具有消除煩躁不安、促進睡眠的作用。燕麥、大麥、糙米、全麥面包、全麥餅乾等都屬於全麥食品。

### 4、鈣和鎂的食物——放鬆神經代 表食物：牛奶、核桃

研究發現，鈣鎂並用可成為天然

的放鬆劑和鎮定劑。鈣含量豐富的牛奶被公認為“助眠佳品”。堅果類食物中鎂含量較多，在臨床上，核桃常被用來治療神經衰弱、失眠、健忘、多夢等症狀。

### 5、色氨酸食物——降低興奮度代 表食物：小米粥

色氨酸在人體內代謝生成5-羥色胺，它能夠抑制中樞神經興奮度，產生一定的困倦感。同時，5-羥色胺在人體內進一步可轉化生成褪黑素，褪黑素被證實有確切的鎮靜和誘發睡眠作用。小米在所有谷物中含色氨酸最為豐富，晚餐主食中加些小米應該是一個不錯的主意，有利於提高進入腦內的色氨酸數量。此外，南瓜子仁、腐竹、豆腐皮、蝦米、紫菜、黑芝麻等蔬菜中的色氨酸含量也非常高。

上班族很多人都有吃夜宵的習慣，晚上工作的太晚想吃東西又怕發胖該怎麼辦呢？其實我們只要在夜宵的時候吃對了東西，不但不會發胖還能起到瘦身的功效。下面具體為大家介紹一下，宵夜怎麼吃才能健康減肥。

## 食夜宵避免5種易致胖食物

下面5種食物是最容易致胖的，也是最影響身體健康的，應學會盡可能地避開。

### 1、重口味的東西

重口味的東西，也就是指必須控制鹽、醬油、味噌、醬料等等含有較多鹽分的飲食。不僅限於人體，自然界中濃的東西與淡的東西接觸後，就會開始進行中和。

吸收了鹽分過多的飲食後，血液中的Na與Cl的濃度也會上升，而奪去體內的水分導致尿量變多。水分的攝取量也會增加，導致半夜必須起來上廁所，造成睡眠品質低下的結果。

### 2、大量的牛奶或花草茶

許多報告顯示，牛奶中所含的鈣質與色胺酸能有效助眠，而花草茶有一定的安甯效果，但是其陷阱就是喝太多。過度攝取水分，想當然爾半夜就會想要起來上廁所。而且因為水分攝取過量導致心神不甯而無法安眠的話，就有點本末倒置了。

### 3、甜食

這是減肥的大敵。其理由就醫學方面的分析來看，在睡前攝取甜食與假設在就寢3小時前攝取甜食相比，在這3個小時之內所必須消耗之能量，就會直接儲存下

來。但是，甜食不僅會妨礙減肥，也會影響到最健康有益的荷爾蒙。飲食過後血糖會升高，如果一直持續這樣的狀態，就會對視網膜、腎臟及末梢神經造成傷害。

### 4、油膩的東西

油膩，也就是高脂肪的飲食，不僅所含的能量很多，還需要時間消化，血糖會長時間處於很高的狀態。隔天早上也有可能出現胃灼熱的現象，所以睡前最好減少攝取為佳。

### 5、酒類

常常說飲酒後睡覺，睡眠較淺。其實這是因為酒精有抑制中樞神經的作用。飲酒後會感到興奮，但是其實神經是處於OFF的狀態，所以會感到容易入睡。但是，酒精的抑制作用與麻醉不同，短時間內就會解除抑制，解除後會加速興奮感。因此容易淺眠。



# 專為職場男性 量身定做的微運動

正如大家所知道的，職場男大多是長期面對電腦久坐，身體缺乏運動，身體也大多變形走樣。那麼，職場男如何能讓自己動起來呢？時下，有一種非常時尚的詞“微運動”可以實現職場男運動的目的哦。

微運動，顧名思義，就是白領一族利用上班的閒暇時間，稍微做做一些簡單易行的小動作，如飯後“罰站”半小時、左顧右盼舒筋骨，或者空手跳繩等一些鍛煉方式，從而達到忙裏偷閒健身的目的。微博風靡一時，現在又多了一項“微運動”。



## 飯後“罰站”半小時

在空間密集的辦公室格子間，吃完午飯後，總令人感到昏昏欲睡。有些注重健康的白領就想出了一個小竅門：吃完飯後主動“罰罰站”。專家說，這是一種有益于健康的行為，因為長期久坐不動的工作模式，易使人體血液循環和消化系統發生障礙，代謝水平下降。吃完飯後站立一會兒，有助於對食物的吸收和消化。但是這樣的站立，持續時間不能太久，否則會不利于下半身血液循環。

## 左顧右盼舒筋骨

整天面對電腦，頸椎病、腰部酸痛當然就成為許多白領無法避免的職業疾病。不需要多長時間，三五分鐘，頭往左轉看左肩，右轉看右肩，然後做做“眼球保健操”，閉上眼睛，眼球從左轉到右邊九圈，再從右到左九圈，瑜伽習練者們還可以來幾個小伸展筋骨的“小動作”。對此，湖北省襄陽市第一人民醫院疼痛科主任醫師胡詠兵提醒，做做小動作不失為舒展身體的一種好方法，但做之前最好有一定程度的熱身，同時將身體控制適當的幅度，以免拉傷身體。

## 小器械湊湊熱鬧

既然是微運動，當然少不了了一些小型運動器材的幫助。跳繩、拉力器、呼拉圈，這些小玩意自然是很好的選擇。拿出久違的跳繩，跳上幾十下，或者轉上幾十個呼拉圈，用拉力器做一下護胸運動。這幾項運動無需租借，場地簡單方便，容易參與，長期堅持，效果也不錯。

## 無氧運動讓你更男人

無氧運動是指肌肉在“缺氧”的狀態下高速劇烈地運動。無氧運動大部分是負荷强度高、瞬間性強的運動，所以很難持續長時間，而且疲勞消除的時間也慢。無氧運動的最大特征是：運動時氧氣的攝取量非常低。由於速度過快及爆發力過猛，人體內的糖分來不及經過氧氣分解，而不得不依靠“無氧供能”。這種運動會在體內產生過多的乳酸，導致肌肉疲勞不能持久，運動後感到肌肉酸痛，呼吸急促。常見的無氧運動項目有：賽跑、舉重、投擲、跳高、跳遠、拔河、肌力訓練等。

而對於那些想通過運動來改善性能力的男士，運動專家則推薦了以下三種運動方式：

游泳增強耐力這能直接鍛煉到生活中運用較多的部位，如雙臂、雙腿、腰腹等，還能增強人的耐力。另外，踩水可使臀部豐滿渾圓。曾有研究指出，多數女性都承認，最吸引其目光的，始終是男性結實而圓滑的臀部。

“貓伸展式”放鬆肩頸瑜伽中的“貓伸展式”，如同小貓伸展四肢。首先男性應雙膝跪地，臀部坐在腳後跟上，雙臂往前伸，手掌觸地，臀部盡量保持不動。維持15秒，再慢慢放鬆，恢復上身直立。這個動作能舒展手臂、肩膀及背部，緩解疲勞工作帶來的酸麻感，避免肩頸因過度緊張而出現病變。

騎馬鍛煉腿力騎馬時的精神狀態與性愛有共通之處，駕馭、掌握、控制、改變，甚至為所欲為的“主動性”體驗，都和性生活的過程有異曲同工之妙。騎馬還能提高男性的反應能力與協調性，鍛煉全身，尤其是腿部肌肉，使之強健有力。

健身房內運動不同的項目有不同的功效，比如動感單車強調腿部的鍛煉，減少腿部的多余脂肪，在騎車過程中，同時帶動背部、腰部、臀部及手臂的肌肉得到充分的鍛煉。去健身房鍛煉身體本來是件好事，但是如果你的運動方法不得當也會引起事倍功半的效果，所以去健身房鍛煉之前，最好先做個健身計劃，把燃脂塑型的目的最大化發揮。

## 做你喜歡的運動

很多人覺得去健身房是個苦差事，因此一般堅持個幾次就會放棄了，而那些能堅持去健身房的人是怎麼做到的呢？做些你喜歡的運動才能堅持的更久，例如不喜歡強烈運動的人就不要去做普拉提或者跑步，瑜伽這種節奏舒緩的運動更適合你。

## 避開高峰時段

一般來說下班之後的3小時內是健身房的高峰時期，此時去鍛煉很可能沒辦法做上你喜歡的運動，所以你可以嘗試著避開這個時間去，利用中午或是周末的時間去健身房會更容易鍛煉。

## 高強度間隔鍛煉

對於懶人來說，最好的鍛煉方法就是花最少的時間燃燒更多的卡路裏，這就需要你有計劃的進行運動，高強度的間隔性訓練就能幫你達到這個目標，嘗試用一兩分鐘的高強度運動比如短跑來增強運動強度。

## 增加肌肉的平均工作量

利用健身球來運動可以達到事半功倍的效果，它會利用到身體上更多的肌肉，比單純做運動的效果更好。

## 別將健身運動性別化

同為健身，男女差異卻很大。因男女性的身體構造及健身目的的不同，故男性大多以力量型的器械為主，女性則多喜歡柔美活潑的操課和舞蹈。但片面地把健身運動性別化是對科學健身的誤解。實際上，無論男女，各種運動形式都應該適當參加。因為任何一種運動形式，也不可能代替其它的運動。就器械鍛煉和健美操而言，兩種運動都是必要的。

## 全身性運動有助健身

實際上，減脂運動主要是通過一定時間和一定強度的有氧運動以及力量練習來實現脂肪的消耗。要特別提醒的是：脂肪的消耗是全身性的，而非練哪減哪！僅僅進行大量的腰腹練習，不但對減少腹部脂肪無明顯效果，反而易造成腰部受傷。要想減脂肪，最好的辦法是做全身性的運動，這樣有更多的肌肉參加活動，才能消耗更多的脂肪。





## 孩子叛逆不聽話 教你一句話 搞定他!

前不久聽到一位媽媽說：

都不知道該怎麼跟我家孩子說話了。昨兒，我說該出門找小朋友玩兒了，不過天冷，得多穿件衣服。結果孩子死活不穿。我最後告訴她，如果你不穿衣服，咱們就出不來門了。這孩子脾氣倔的，最後鬧到在地上打滾起來。我一生氣就沒理她。等她哭夠了，天也不早了，結果門愣是沒出去。

這種孩子鬧脾氣的情況，幾乎在每個家庭都存在。可是，孩子的很多哭鬧，其實都是可以避免的。

接著上面這個媽媽的問題看，我們設想兩種對比情形：

第一種情形，媽媽手捧衣服對孩子說：“我們多穿一件衣服，外面冷！”處於叛逆期的孩子會出現這種情況：“我不要穿衣服！”

第二種情形，媽媽說：“寶貝，穿上衣服，我們就可以出發了！”孩子往往會爽快地回答道：“好！”

為什麼兩種情形會有這麼大的區分呢？原因在使用了不同的溝通技巧。

### 孩子的思維是不可逆的

最初的時候，孩子的思維非常單純，等到大一些，會有複雜化的發展趨勢，但是他的思維，仍然是不可逆的。所謂不可逆，比如你問孩子“你的姐姐是誰”，他能回答出來。如果你問“你姐姐的弟弟是誰”，他就無法倒推回來。這就是為什麼前面那個例子，為什麼會有那麼神奇的反差效果。

第一種情景中，媽媽是在用自己的思維在表達：因為天冷了，所以要多穿衣服才能出門。可是，孩子的思維不會倒推：哦，要多穿衣服，是因為外面天冷。相反，第二種情景中，媽媽說，穿衣服，我們就出門。如此，孩子自動地從前往後這麼梳理，覺得是這麼回事。

所以，父母多用“一……就”的句式，可以引導孩子明白事件的邏輯順序，孩子也會更易理解和聽話。

少用複雜的因果推理句式，避免用“如果，就”，因為這些句子要麼孩子聽不懂，要麼孩子有被威脅的感覺，都無法起到好的溝通效果。

尤其不要用“你如果不，我就不”。譬如不少媽媽愛說的：“你如果不聽話，我就不帶你出去玩兒之類”、“你如果不把飯吃飯，我就不給你吃零食了”。這種句

孩子不聽話的時候，父母們要選擇合適的時間和機會跟孩子溝通。別看孩子小，一歲以內的孩子就已經有各種情緒了。切記：溝通的前提，一定是尊重。

### 孩子活在非黑即白的世界

孩子小的時候，判斷一切的標準非黑即白。這種思維方式一直會持續到孩子進入青春之前。我一位朋友家兒子正在讀小學二年級。他告訴我這麼一個有意思的現象：

他帶兒子看電影，兒子指著男主角問：這是好人還是壞人？可是電影裏的人物角色，沒有那麼明顯的好壞區分。于是我這朋友就告訴兒子，這個人說不上好，也算不上壞。他兒子顯然對這個回答很不滿意。沒過多一會兒，兒子又開始問：那現在，他是好人還是壞人？

這父親才回過神來。於是，換了個方式，很幹脆地告訴兒子：他是好人。他兒子這才長舒一口氣，滿意了。對孩子來說，他們完全無法理解，這個世界可以有東西既好又壞，既不好又不壞的。要麼是好的，要麼是壞的；要麼是黑的，要麼是白的，這就是孩子們的邏輯。

在孩子的語言能力有了發展以後，我們還會發現，孩子喜歡用“總是”、“決不”、“永遠”之類非常極端和決絕的詞，就是源于他們這個時候慣于單行線的思維模式。

為此，面對孩子含糊其辭是絕對行不通的。若你跟孩子說“不好說”、“都挺好”“你可以這樣一點點那樣一些”之類的話，孩子無法聽懂。所以，能夠用黑白的方式去跟孩子說的東西，就用黑白去說。不能的，就不說。如此可以幫助孩子建立一個明確的是非觀。

### 叛逆期的孩子尤其不愛聽廢話

1-3歲，無論對父母還是孩子都是個坎。此時，孩子正處於叛逆期。叛逆期並不是說孩子就是在胡鬧。孩子有孩子的堅持。只有在他們發現自己無法引起父母的注意時，才會變得比較固執。

1歲以前孩子沒有語言能力，父母反而可以多說，也可以講道理，語氣溫暖平和，孩子反而能夠聽懂，感覺到父母在傳達著什麼。而面對1-3歲的孩子，父母說話則要注意，必須要簡潔明了。

盡量少說：“我們現在出門好不好？”“你把鞋子穿上好不好”之類的話，因為這樣的句子多只會得到孩子挑釁的、否定的回答。此時，父母說話的原則：少說不，多說可以選擇的東西，不要和孩子廢話。比如，不要反覆啰嗦說：“你不能把鞋子放在這裏那裏”，“你別把鞋子放在床上！”合適的說法是：“你可以把鞋子放在床邊，也可以放在鞋架上。”

其次，要少進行道德說教。成人世界

的道德標準對於這個時期的孩子並不適用，此時孩子犯錯誤也並不能上升到道德層面。如果父母拿成人標準去要求孩子，必然會引來親子之間的又一場戰爭。凡事先關注孩子的情緒

孩子是靠著皮膚和心靈的微妙的感覺在認識這個世界。他們活在夢裏，也不會按照常理出牌。但是無論如何，這都是孩子成長歷程中跨不過去的一步。此時，孩子所有的情感和情緒，不管再離譜，再不可思議，都是合理且合法的，都應該得到尊重。父母必須要接受這樣的孩子，而不是嘲笑、冷漠或者粗暴阻攔。

當然，盡管孩子不需要對自己的情感和情緒負責，但要對自己的行為負責。所以，如果孩子做出了破壞性行為，父母就必須介入，通過規則設立以及恰當引導，幫助孩子通過其他方式去發泄自己的壞情緒。

研究數據表明，除了少一部分孩子（大概10%）由于天生的氣質類型，會比較難養，脾氣會比較暴躁，40%的孩子其實都屬於易養型，剩余為中間部分。更多時候是父母自己脾氣不好，缺乏方法，卻還反過來覺得自己的孩子和自己的期待有差距，不是自己想要的孩子。父母首先沒有接納自己的孩子，幹脆把自己的耳朵對孩子“關閉”掉，就更加談不上良好溝通。

### 立規矩前，先讓孩子知道

孩子3歲之後開始共情，能夠理解別人的想法和我的有可能不一樣，這就給了他們理由要去和人溝通。而且，3歲以後，孩子可以聽懂大人的話，也有能力去表達自己內心的想法，因此父母一定要尊重孩子的想法，呵護孩子社會化的最初嘗試。

我們常見這樣一幕：父母帶孩子去商場的時候，孩子就開始要買這個買那個，然後父母就會和孩子上演一幕意志力的抗戰。最後當然是父母贏了，並且對孩子冠之“無理取鬧”。

其實這是可以避免的。父母可以在進商場之前，就和孩子約好：今天你可以買一件東西，咱們說好了，只買一件。如果父母不提前說，孩子可不知道父母的想法只是：帶我隨便逛下，不打算給我買任何東西。相反，孩子的內心可是充滿了期待呢。最後，父母覺得孩子胡鬧、不乖、不聽話。大人們沒有想到的是，興許孩子還會覺得父母不好溝通、不好說話。

另外，孩子不聽話的時候，父母們要選擇合適的時間和機會跟孩子溝通。別看孩子小，一歲以內的孩子就已經有各種情緒了；一歲多的孩子就已經懂得“記仇”；兩三歲的孩子開始“撒謊”，甚至還會有很強的自尊心。所以，要把孩子當成人一樣去看待。溝通的前提，一定是尊重。



# 王室參軍有何不同

前段時間打算讓“赫敏”當王妃的哈裏王子最近又得消停了。因為根據調令，哈裏王子下個月將前往澳大利亞，在澳大利亞國防軍中進行為期四周的服役。

由于王室之前已經宣布哈裏王子將於今年6月退役，而5月他又將訪問新西蘭，此次的澳大利亞之行也將是他在軍隊的最後一站，他10年的軍旅生涯即將結束。

10年的時間，讓他的哥哥威廉從一個翩翩公子變成了如今的“禿頂王子”，也讓哈裏從一個讓王室頭疼的壞小子，成長為年輕有為的英軍上尉。不過，哈裏的軍旅生涯可不僅是“鍍金”這般容易，他曾兩次身赴前線與塔利班作戰，與其他英軍將士無異。

## 軍訓：王子們的必修課

王子參軍在英國甚至各國王室來說都不算“新聞”。在英國，除了哈裏王子，他的哥哥威廉和父親查爾斯都曾在軍隊服役過。可以說，除了剛滿1歲的喬治王子，你能叫得上名字的英國王室男性成員多多少少都有從軍經歷。

近代以前，執掌國政的國王們同時亦是軍隊的最高統帥，因此，王室的男嗣大多在青少年時代就要隨父輩出征，積累軍事經驗並在軍隊中樹立威信。被譽為“現代戰爭之父”的瑞典一代雄王古斯塔夫二世16歲時就隨父出征，這樣的例子在歐洲貴族中並不鮮見。

根據傳統，英國王室的男孩一般都要在高中畢業後參軍，但這一傳統被查爾斯王儲打破。1967年，18歲的查爾斯高中畢業後並沒有加入英軍服役，而是去劍橋大學三一學院讀書，他也是英國歷史上第一個獲得學位的王儲。1970年從大學畢業後，查爾斯才加入皇家空軍開始軍事訓練。

和查爾斯王儲一樣，他的三弟愛德華王子和長子威廉王子也走了“先學後軍”的道路。前者先去的劍橋大學，畢業後進入皇家海軍服役，但很快就退役；後者于2001年進入聖安德魯斯大學，畢業後才進入桑赫斯特皇家軍事學院開始軍事訓練。



走傳統道路的也有，查爾斯的二弟安德魯王子和次子哈裏王子都沒有讀大學，而是直接投身行伍。與祖輩直接參軍不同，叔侄倆都先進入軍校訓練。叔叔去了不列顛皇家海軍學院，而侄子則去了和威廉王子一樣的軍校。

除了英國王室，很多國家的君主在年輕時也有過一段軍旅生涯。

瑞典國王卡爾十六世古斯塔夫高中畢業後就服兵役，此後他又去海軍軍官學校和國防大學進修，接受軍官訓練；挪威國王哈拉爾五世高中畢業後也先去軍事學院學習，參加軍事訓練，隨後才去牛津大學完成本科學業。荷蘭國王威廉·亞歷山大和比利時國王菲利普都在18歲時直接進入本國軍事學院學習。

## 長子次子“待遇”不同

別看威廉和哈裏都在英軍服役過，還都獲得上尉軍銜，但兩人在軍隊中的經歷的“含金量”可完全不同。

自封建時代以降，歐洲貴冑家族中就留下一個傳統——長子襲爵，而幼子們或從軍或入教，以增強家族勢力。雖然長子有時也會被要求在軍中磨練，但幼子才會以軍職為主業。因此，歐洲近代的一些卓越統帥，例如孔代親王、歐根親王、卡爾大公和威靈頓公爵等人都是簪纓之家的幼子。

反觀威廉王子，不僅從軍要比弟弟晚，還比弟弟提前兩年退伍。服役期間，威廉王子只接受一些非戰鬥性任務。雖然這段經歷也並非是“作秀”，但與弟弟跌宕起伏的從軍經歷比起來，威廉的這7年也確實“波瀾不驚”。威廉王子也多次表達想上前線參戰的願望，但王室沒有批准。因為根據傳統，只有非長子的王子才能去前線服役。

不僅是這一代，威廉和哈裏的父親查爾斯王儲從劍橋大學畢業後，也加入皇家海軍服役5年。期間河清海晏，查爾斯也沒撈到什麼實戰經驗，而且相當一

部分時間都用于軍校學習。而查爾斯的二弟安德魯王子在馬島海戰時駕駛海王直升機直接參戰，其戰鬥經歷要比侄子哈裏還要傳奇。

## “生下來就帶著軍官臂章”

雖然參軍是這群王子勳爵們的“必修課”，但這群“藍血”公子哥們從軍後得到的照顧多少還是要優于平民家族出身的男孩，例如哈裏王子就能被“家裏人”從前線調走。此外，寒門子弟還等著一級一級晉升軍銜的時候，王子皇孫們就可以靠著“意外”晉升獲榮譽軍銜了。

通常來說，從軍校畢業的學生會被授予少尉軍銜。威廉和哈裏從桑赫斯特皇家軍事學院畢業時都是少尉。但在近代，王子們參軍時的軍銜可要高得多。

維多利亞女王的父親威廉四世13歲時就加入海軍，20歲晉升海軍上尉，次年即升至海軍上校。此後他又擔任英國海軍傳奇納爾遜將軍的部下，23歲就晉升海軍少將；桑赫斯特皇家軍事學院的創立者、威廉四世的二哥弗雷德里克親王19歲從軍時就是中校，此後更是長期擔任英國陸軍總司令。

王室有這般“殊遇”，也難怪女王的叔叔蒙巴頓勳爵剛參軍時，會被老兵譏諷為“生下來就帶有軍官臂章的皇家小崽子”。

這樣的事例在三年前又出現了，主角是同樣沒什麼實戰經驗的查爾斯王儲。

查爾斯王儲加入皇家空軍後就獲得空軍上尉軍銜。不過，早在1969年，他就獲得了自己的第一個榮譽軍銜——威爾士皇家步兵團的“榮譽上校”。此後，諸如“榮譽上校”、“名譽准將”、“名譽上將”等軍銜接踵而至，即使查爾斯並沒有在真正的戰場上建立過任何功勳。

2012年，查爾斯王儲迎來了最後一次晉升。他被同時晉升為英國陸軍、皇家海軍和皇家空軍的元帥，當然只是榮譽性質的。作為英國未來的名義上的三軍統帥，這樣“提前”的晉升也並非不合情理。

但查爾斯可不是英國現在唯一的三軍元帥，畢竟他還不是英王。另一位“元帥”的晉升經歷更為傳奇。

這個人就是查爾斯的父親菲利普親王。雖然伊麗莎白二世才是英國武裝力量名義上的最高統帥，但高階軍銜授予女性尚無先例。因此作為“王夫”的菲利普親王就“代妻受銜”了。比兒子優秀一點的是，菲利普親王可是真正經地參加過二戰，依靠戰功晉升為英國皇家海軍的上尉。與伊麗莎白二世成婚後，他又在2年內從海軍少校晉升到中校。

1952年伊麗莎白繼位為英國女王，次年，女王的丈夫、32歲的菲利普親王就晉升為英國三軍的最高軍銜——元帥。要知道，同為英國王室成員，且在二戰中為英國立下赫赫戰功的蒙巴頓勳爵也直到1956年才晉升為海軍元帥。

從中校一下子晉升到元帥，菲利普親王這個“外來者”也算是頗具傳奇了。





# 閆妮 戲外從不 花心思打扮

由閆妮主演的諜戰劇《王大花的革命生涯》正在央視一套熱播。以往諜戰都是以男性視角為主，該劇則講述普通家庭主婦革命經歷，閆妮演繹的魚鍋餅子店老板逐漸成長為一名優秀的地下黨員，上演了一場“主婦版特工”的傳奇故事。閆妮表示，王大花性格大大咧咧，常常不按套路出牌，作為非專業的特工，王大花用她獨特的解決問題方法，不僅使敵人難以招架，連同為地下黨的同伴都覺得匪夷所思，在此過程中也鬧出了不少的笑話。

劇中，閆妮和張博還上演了一出姐弟戀，兩人從初戀到革命戰友再到生死與共的伴侶，情感之路歷經波折。從威廉、胡歌再到耿樂、張博，屢次搭檔“小鮮肉”的閆妮笑言，這可能是因為自己還有一顆少女心，“角色適合是最重要的。只是兩個人在一起氣場搭，就在一起演了。”

## 16歲前沒說過普通話 竟然考上電影學院當演員

記者：“王大花”這個女性有什麼特別吸引你的地方？

閆妮：她就是一個農村婦女，一開始並不知道這是什麼組織。有一天她的家庭發生了改變，丈夫是地下工作者，之後才知道他是叛徒，由此她的人生命運也發生了改變，之後她才慢慢走上這條道路，有命運的逼迫，算是歪打正著。

記者：歪打正著怎麼理解？

閆妮：她跟我有點像，以前我家裏也沒有做文藝的，16歲之前我都沒說過普通話，高中同學就覺得我能演戲，拉著我考電影學院，也有歪打正著的成分，最後成為一個演員。

記者：這個人物是不是和《武林外傳》的佟湘玉也有一些像，還有《潛伏》中的翠平，都是神經比較大條的女人？

閆妮：佟湘玉不一樣，她的客棧她自己可以做主，她可以一邊賺錢一邊調情。但王大花還不是，她是在時代逼迫下往前走的，前途未蔔，人都是走一步看一步。《潛伏》以男性視角為主，也有相似地方，可以說是《潛伏》中三個女性的結合體。

記者：這個人物和其他這些人物

都有相似的地方，你在接演的時候沒有排斥嗎？

閆妮：可能這樣對制片方來說比較保險，我演小少女也是不合適的，這個角色還有我想要表達的。第一反應也有點排斥，後來看了劇本，這個階段我還是願意接。

## 戲裏對造型有要求 戲外從不花心思去打扮

記者：你演這個角色算不算駕輕就熟？

閆妮：任何戲都不是馬上就上身。在最艱苦的年代，有這樣一段戰地浪漫，裏面也有喜劇。最後她身邊所有人都死了，是一個悲劇人物命運，但還是希望有喜感。

記者：你是希望以一種喜劇的外包裝來演一出人物悲劇？

閆妮：幽默是人生態度，是我追求的，生活中我也不是特別幽默的人。但我願意傳達這是喜劇。

記者：你拍戲的時候真的不在乎外型？

閆妮：服裝道具化妝對一個角色的幫助是很大的，《武林外傳》中的佟湘玉就是。我也是有要求的，比如我拍王小帥的片就基本不化妝。這次“王大

花”本來就做魚餅的，就是那樣一個壯實的感覺。

記者：生活中呢？每次出席活動之類的會在穿著花很大心血嗎？

閆妮：生活中我就更不在乎了。工作人員也一直跟我講要注意這些事，我的審美也慢慢提高(笑)。原來真的是一堆衣服中我總能選出最難看的，也不穿高跟鞋，覺得累。以前他們也調侃我為樂趣，整天穿得怪模怪樣的，我也覺得很有樂趣。比如我今天穿的這件本來是給我姐姐買的，我姐姐和姐夫說這麼難看，怎麼穿。我想那也不能浪費，就自己穿了，結果到了現場還被不少人表揚了，說這衣服還挺好看的。

記者：女兒會不會幫你參謀一下什麼衣服好看？

閆妮：女兒現在品位比我高，我總讓她幫我看看，有時候也問問感覺，但她總是敷衍我一下。

## 我看起來挺樂和的 實際上還是一個孤獨的人

記者：從威廉、胡歌到張嘉譯、張博，很多網友說你也算把男神集齊了？而且其中大部分還都是姐弟戀？

閆妮：“王大花”的故事背景是在東北，東北女的比男的大的情況也很

多，張博對這個人物來說很合適，他可以是男人的型也可以是男孩。其實以前也沒有這種感覺，這一通回顧下來還真是。張嘉譯我都没覺得他是男神，因為跟他太熟了，胡歌算是大膽的嘗試。姐弟戀我也有過這樣的經歷，大家看起來可能也不搭，但這就是生活。而且我也沒有說要和他們搭戲就漂亮，演《王大花》是我有史以來最胖的時候。我想的就是愛搭不搭，東北女人本來就容易壯實一點。

記者：記得以前採訪你你說過，自己的心理軌迹和很多女性是相反的，大多數女生年輕時對愛情要求比較純粹，大了之後受到各種制約可能對愛情的純度要求就沒那麼高，你反而是年輕時會考慮一些現實元素，年紀越大越要求愛情本身。

閆妮：我是雙魚座，雙魚座愛情是一生的追求。年輕時，我從蘭州到北京，那個時候人先要站穩腳跟，我當時吃著牛肉面，也不可能拍到任何戲，理想可能就慢慢耗掉了，但也挺快樂的。後來到空政，拍不到戲在單位呆不住，在這種情況下，想愛情的東西就會少。那個環境就要這樣，要先穩定下來。

記者：你現在對愛情怎麼看？

閆妮：就算是姐弟戀，我也希望那個人在精神上引領我。我經常會跟朋友聊天，也聊感情問題，但不管別人跟我聊任何事情，我也只是聽一兩天，當時覺得都對，睡一覺都忘了，最終還是自己那一套。每個人的內心都只有自己知道，別人都不能了解你。我看起來挺樂和，還是一個孤獨的人，內心還是有自己的想法。精神世界很難找到真正共享、共同快樂的人，肯定是孤單的人。

## 姐弟戀專業戶？ 我還真有一顆少女心

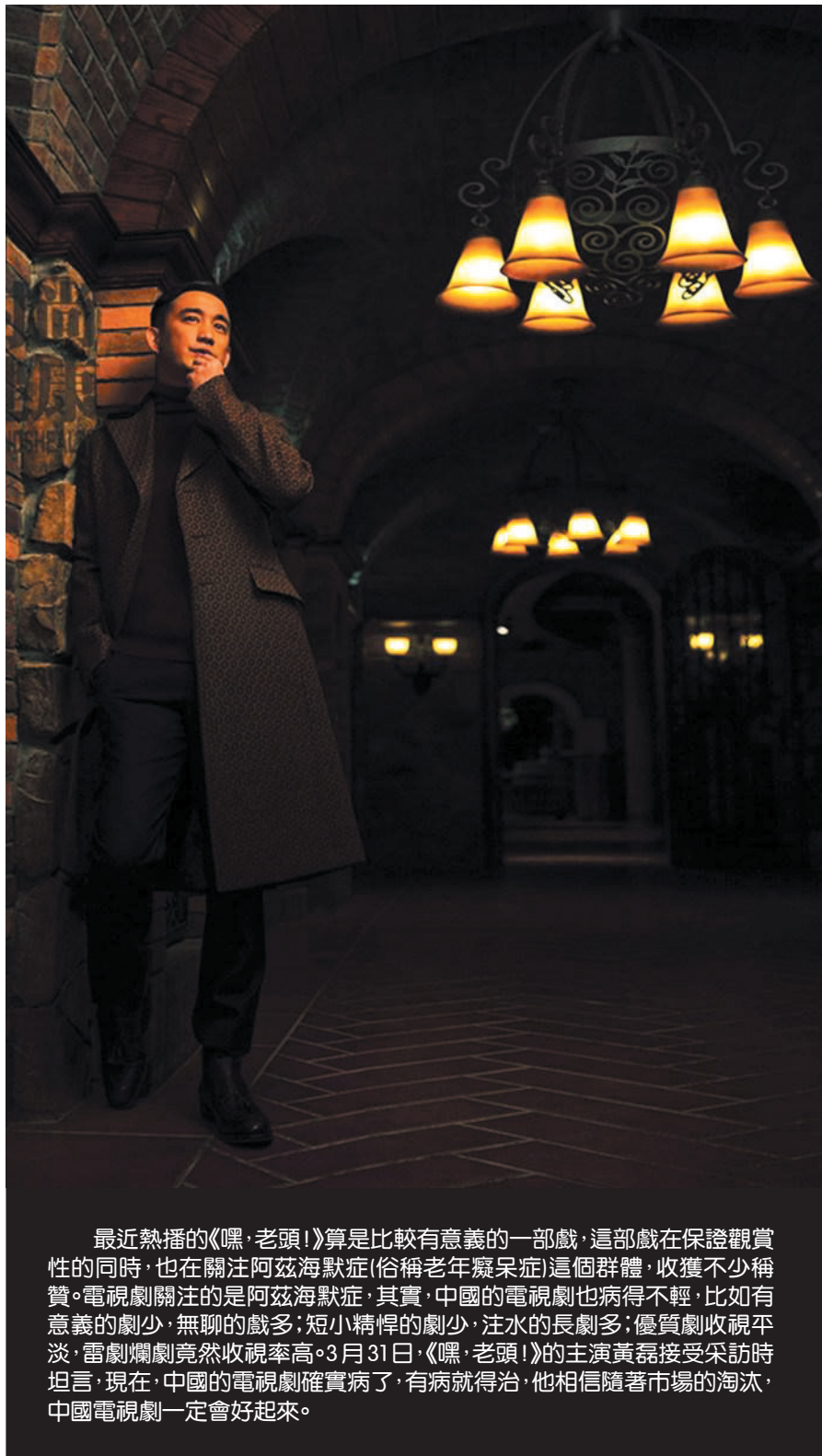
記者：你有沒有問過制片方，為什麼這麼多姐弟戀都來找你演？

閆妮：當時張博說他也做了些準備，健身，想要hold的住我。之前我老板娘演多了，凡是老板娘的戲就都來找，姐弟戀也是。但下一個戲我是跟張國立演，他也比我大很多，他也(拿這事)調侃我。不過說實話，我還真有一顆少女心，和心理有關。我肯定不是一看就很醒目那種類型，戲裏看到你可愛的性格，會忽略外型上的東西。

記者：很多女演員到了一定年紀都存在轉型的問題，你有沒有什麼特別想要的角色，但一直沒有人找你演？

閆妮：我是情感上細膩，生活上又很粗糙的人。我從來沒有轉型困惑。再說為這事困擾也不值啊，它不以你的意志為轉移。跟著感覺走，但也得抓著夢的手，演員都是被動的。





最近熱播的《嘿，老頭！》算是比較有意義的一部戲，這部戲在保證觀賞性的同時，也在關注阿茲海默症(俗稱老年癡呆症)這個群體，收獲不少稱贊。電視劇關注的是阿茲海默症，其實，中國的電視劇也病得不輕，比如有意義的劇少，無聊的戲多；短小精悍的劇少，注水的長劇多；優質劇收視平淡，雷劇爛劇竟然收視率高。3月31日，《嘿，老頭！》的主演黃磊接受採訪時坦言，現在，中國的電視劇確實病了，有病就得治，他相信隨著市場的淘汰，中國電視劇一定會好起來。

### “老頭”有病 希望能啟發觀眾關心老人

近年來，影視作品開始關注阿茲海默症群體。而正在熱播的《嘿，老頭！》不僅正面展現患者從發現症狀到確診再到努力應對的全過程，還將老人“失陪”、都市青年的價值困惑等社會關注話題以接地氣、正能量的方式呈現，得到不少觀眾的認可，同時也取得了不錯的收視率。

主演黃磊表示，這部劇還有一個特點，就是樂觀，“以前的作品涉及阿茲海默症一般比較淒苦，但我們這部劇更真

實，生活中不光是苦難，也有歡笑，還有一天天真實的生活”。黃磊希望這部電視劇能給觀眾一些啟發，“我現在上有老下有小，我父親也快80歲了。我覺得每家有每家的問題，但最重要的是身體力行。之前有人問我，你什麼時候開始意識到父母老了？我想了半天，發現沒有特定的點，突然他們就老了。我覺得這部戲如果能讓人多關心一下身邊的老人，打一個電話回家，就很好了”。在戲中，為了患上阿茲海默症的父親，黃磊扮演的劉海皮是既當兒子又當爹。而在現實生活中，上有年近八旬的父親，下有活潑可愛的女兒，黃磊同樣既是

## 黃磊批當下電視劇

# 整個在亂拍 演員在亂演

“兒子”也是“父親”。在他看來，這樣“夾心”的狀態很讓人享受，“我是父親，我享受女兒對我的甜蜜、溫柔、乖巧和孝道。我是兒子，也很享受父親對我的關心。我父親快80歲了，但還在照顧我，父親就是父親，他永遠覺得我是孩子”。

### 簽約先驗尿 盼契約精神約束“劣迹明星”

日前，有網友爆料稱，有些影視公司在簽約演員的時候先驗尿，嚴防演員涉毒。在談到“劣迹明星”對影視劇投資創作的影響時，轉型做制片人的黃磊也流露出一絲身為人父的責任感，“做一定的處罰，我覺得是對的，因為公眾人物吸毒對年輕人有很不好的影響。不要說吸毒，我覺得吸煙的鏡頭在影視劇作品中都盡量要少，這對小孩的影響不好”。但作為制作人，黃磊也謹慎地表示，希望這一問題未來能有更好的解決辦法，“如果大家不知情，是不是一些作品還是能夠播？不然我們搞制作的人真得提心吊膽，畢竟我們不可能知道演員的隱私。我當然也想過，未來簽約可能要有有一定的條款，比如演員出了問題，對制作方要有賠償，要有契約精神”。

### 無聊的戲多 題材受限制片方急功近利

《嘿，老頭！》關注的是阿茲海默症，其實，有些電視劇也病得不輕，比如有意義的優質劇少，無聊的雷劇爛劇多。前幾年家庭婆媳劇火了之後，各種同類電視劇紛紛上馬；諜戰劇火了之後，各類諜戰劇又迅速投拍。黃磊對這種現象也是深惡痛絕，他說，現在每次看電視劇都非常糾結，“這都是什麼戲啊？整個在亂拍，演員也在亂演，動不動就大喊大叫，表演得非常浮誇，人物關係也非常混亂，這些都是值得我們思考的，中國的電視劇確實病了”。

電視劇《活法》的導演黃力加曾說，現在不少電視劇題材撞車也是有原因的，比如，能夠涉獵的題材和領域不多，受到種種限制，很多人都擠在一根獨木橋上，題材撞車在所難免，堪稱戴著鐐銬跳舞。此外，有些電視劇質量不高，與不少制片方把電視劇當商品也有關係，“當商人的原則是什麼？那就是少投入多產出，有些人不舍得投入，在制作階段就偷工減料粗制濫造。

演員費用也盡量省著，能自己帶盒飯進場就不要不帶盒飯的，急功近利。”黃磊也認為，現在一些雷劇爛劇有市場，一些公司就專門投拍雷劇，而且還進行批量生產。

### 雷劇收視高 收視率不是唯一標準

在這些雷劇爛劇中，還有一個現象引人關注，那就是注水劇，這種劇在近幾年比較突出。比如，以前的電視劇三十集就已經算長的了，但現在的劇集四五十集很普遍，七八十集的也不少。為了能夠拉長劇集，甚至有些劇在台詞方面都注水，比如前段時間播出的《隋唐英雄5》，本來一句話就可以說清楚的，卻叨叨個沒完沒了：“這裏有多少同夥？”“這裏是一個人。”“十一個人？”“不是十一個人，而是一個人。”“二十一個人？”“不是二十一個人，其實一個人。”“七十一個人？”“就是一個人？”“九十一個人？”“二百五，是一個人！”“二百五十一個人？”

對於這些注水劇，黃力加說，還是利益在作怪，想要少投入多產出。但讓人奇怪的是，有些爛劇雷劇的收視率非常好，一些公認的優質劇有時候卻收視平平。黃磊解釋說，這也正常，因為收視率不是唯一標準，“首先對收視率就得畫個問號，因為收視率只是很小一部分人群的調查，並不能代表全部。比如，一些爛劇沒人看卻也高收視率，這也說明收視率不是唯一的標準”。黃磊則認為，電視劇最終靠的還是美譽度、口碑，“有些可能有收視率，但是美譽度很低，大家會覺得這個導演和品牌靠不住，觀眾也會慢慢流失”。當然，黃磊也認為，現在的雷劇還有生存空間，“作為個人，我無法阻止，但是我可以從自己做起”。此次，黃磊在《嘿，老頭！》中擔任制片人，就對電視劇質量方面進行了把控，“最重要 的是先選好題材，題材好劇本好你才能做出好劇”。

目前，一劇兩星政策已經實行一段時間了，黃磊、黃力加都認為這是好事，一方面是百花齊放，觀眾的選擇多了。另一方面是優勝劣汰，一些雷劇也會慢慢淘汰。黃磊相信，未來電視劇會越來越健康，播出也不會只看收視率還會更關注質量。





# 戲霸？爛片王？

## 甄子丹正面回應：接受各種意見

正在熱拍《葉問3》的甄子丹(呢稱子彈哥)，在接受記者訪問時，他不光“刁鑽問題一個不刪”地回應了傳聞中為“戲霸氣走洪金寶”、“指定熊黛林”、“片酬高達1.2億”等問題，還正面回應“被評為爛片之王”的尷尬問題。

想到泰森就同意了，更沒想到泰森也是甄子丹粉絲，更沒想到泰森老婆也是子丹粉絲。”

你是戲霸？

答：洪金寶不來我失望

記者：電影的武術指導為什麼從之前的洪金寶換成了袁和平(有傳聞是被甄子丹氣走了)？

甄子丹：大家都清楚，他們兩人都是前輩，各有各

的風格和特點。洪金寶大哥設計了前面兩部的動作，非常精彩，所以我們完全不需要懷疑他的功力。而洪金寶大哥在籌備第三部的時候就拒絕了這個工作，當時我們很失望。但後來找到了袁和平，我們也很開心、很驚喜。

記者：聽說熊黛林是你指定的“張永成”人選，真的嗎？

甄子丹：不要這麼說，熊黛林出演角色不能由我指定。選角問題上，大家都聽導演的意見。不過，之前兩部《葉問》(電視劇版 電影版)都那麼成功，大家反饋很喜歡熊黛林，那麼幹嗎要換人呢？而且，葉問本身就是一個對老婆很好的人，我要繼續演葉問，我的“老婆”自然也不能換，換了就不夠好。呵呵。

記者：風傳你接拍三部《葉問》，片酬從半個億跳升到一個億，最後變成1.2億元人民幣，是真的嗎？

甄子丹：片酬有多高是導演決定的，這不關大家的事了。還有好多人問我買了多貴的保險……其實，買不買保險也是導演決定的。不過，我一定不敢告訴我太太和孩子拍這部《葉問3》有多危險，怕她們會很擔心。另外，我主動爆料，你別小看熊黛林，她拿的片酬不低的啦。因為是她長那麼高的個子，片酬肯定也很高(嘿嘿)。

你是爛片王？

答：要接受各種意見

記者：成龍年過60歲了，一直拍戲，也不退休。你會不會也這樣？

甄子丹：這部《葉問3》可能是我最後一部功夫片，這不是身體的問題，而是創意的問題。但我也願意把話說死，不想斷自己的後路。

記者：《冰封俠》口碑一般，甚至有網友因它封你是“爛片影帝”，你怎麼看？

甄子丹：對這件事我“略有聽聞”。比如我演的《大鬧天宮》有評論批我沒演技，但華鼎獎又評我是影帝。所以，我們做演員就要做好準備，接受外界的批

評。有人喜歡，有人也會不喜歡。但我很有信心，沒有人會不喜歡甄子丹演的《葉問》。

記者：橫店影視城要求演員簽訂“拒毒承諾書”，你會簽嗎？

甄子丹：我支持禁毒。電影公司認為有必要，我就簽。我是清白的話肯定沒問題。

時隔《葉問2》上映5年後，《葉問3》3月25日開機，導演葉偉信，監制黃百鳴，主演甄子丹、熊黛林、張晉、譚耀文、吳千語等主創到場，葉家傳人葉正、葉准及李小龍胞弟李振輝也以電影顧問身份亮相。監制黃百鳴透露，《葉問3》除了還原李小龍的傳奇外，還邀請到拳王泰森加盟。據悉，《葉問3》投資2億元人民幣。問這麼多錢要怎麼用，甄子丹說：“大家知道這次重金請泰森，所以我們的制作費都給泰森。”

此前演完《葉問2》後，甄子丹曾說過不會再演這一角色了。此次“出爾反爾”，甄子丹表示，是大家對葉問的喜愛讓他無法拒絕，“2008年(《葉問1》上映)，我偷偷跑去好多家電影院，看觀眾的反應怎麼樣，會不會被人家扔雞蛋？結果我很驚訝地發現幾乎每一位觀眾都滿眼熱淚，有的人看到一些情節還會忍不住鼓掌。我從藝這麼多年還從沒經歷過這種情況，好像大家都停留在銀幕的時空裏。我這幾年跑到全世界很多國家，發現很多外國人也認識我，但沒有人叫我甄子丹，都是叫‘葉師傅’。我很受觸動，原來演員拍一部好的電影，是能夠跨越國界、不分男女，感染到很多人的。我告訴自己，這部電影我要拍下去，給大家帶來更多正能量，葉問是心靈雞湯。”

甄子丹還表示，《葉問》也許是自己功夫電影的封山之作，因為他覺得很難再有突破。不過，他也沒把話說死：“如果我真的收山，把最後一部作品放在《葉問》挺好的，但我還不想斷了自己的後路。”雖然已是第三次扮演葉問，但甄子丹年前便開練詠春，鑽研葉問晚年生活的心理狀態，“葉問雖然是通過我個人的演繹來表現的，但實際上他是一種精神，一種武學精神，代表著我們每一個中國人，我希望通過電影能喚起觀眾的愛國共鳴。”

為了讓《葉問3》超越前兩集，劇組重金請來拳王邁克·泰森加盟，甄子丹對打泰森將成為電影最大的亮點。甄子丹先是開玩笑稱自己很害怕被咬耳朵，隨後說道：“每次泰森打拳賽我都看，研究他的路數。這次和他的合作是很夢幻的，當然拳壇和電影是兩回事，但功夫片也講究拳拳到肉，我不會丟中國人的臉。”

據《葉問3》制片人施建祥透露，泰森是由他親自出馬請來的，“當時在美國和很多導演制片聊天，發現他們都喜歡看《葉問》。有一天突然接觸到泰森，我就想走過路過絕不能錯過，哪一天泰森能和子丹對決一下，多好。沒



### 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