



**A7**  
棄嬰瑪姬VS  
中國通馬修



**B4**  
美國「人體  
超能力」研究

**聲明**

20年來，《看中國》堅持為全球讀者免費發放報紙，提供真實資訊。但是一些地區偷報現象時有發生，也有將報紙用於包裝、鋪墊等情況。特此聲明，本報只供取閱，勿做它用。請大家珍惜《看中國》報紙，如發現偷報等現象，請向本地報社舉報，感謝您的熱心幫助。

# Delta蔓延 護照收緊

### 多地重回戰時狀態 嚴格限制人口流動 移民管理措施「從嚴從緊」

◆記者邢亞男綜合報導

7月20日以來，Delta變種病毒在南京首先爆發，隨之迅速蔓延，目前中國大陸17省、144個地區處於中高風險狀態。7月30日，中國國家移民管理局稱，2021年上半年普通護照簽發量僅為2019年同期的2%，並表示，因疫情原因，移民管理措施將「從嚴從緊」。



▲8月1日，上海市疫情防務辦公室發布疫情防務升級緊急通知。



▲湖北省要求迅速進入戰時狀態，並啟動大規模人群核酸檢測。

#### 中高風險區在哪兒？

自7月20日南京祿口國際機場首次檢測出9例陽性病例後，疫情傳播鏈四處延伸。8月4日，中共國家衛健委發言人米鋒表示，目前中國COVID-19疫情呈「多點發生、局部爆發」特點，本土確診病例已遍及17個省區，導致144個地區被列為中高風險，創常態化防控以來新高。

根據「中國政府網」信息，截至2021年8月4日9時，四個高風險地區為：江蘇省南京市江寧區祿口街道；江蘇省揚州市邗江區雙橋街道武塘社區文昌西路以南、文匯西路以北、維揚路以西、新城河路以東區域；河南省鄭州市二七區京廣路街道；雲南省德宏傣族景頗族自治州瑞麗市姐告國門社區。

處於中度風險的省市包括：遼寧省瀋陽市、大連市，上海市，江蘇省南京市、淮安市、揚州市、宿遷市，福建省廈門市，山東省煙臺市，河南省鄭州市、商丘市、駐馬店市，湖北省武漢市、荊州市、黃岡市，湖南省長沙市、株洲市、湘潭市、張家界市、益陽市，湘西土家族苗族自治州。

治州，海南省海口市，四川省成都市、瀘州市、綿陽市、宜賓市，雲南省德宏傣族景頗族自治州。

#### 為何南京失守 多地開花？

對於本波疫情為何呈「南京失守、多地開花」特點，中共國家衛生健康委員會疾控局一級巡視員賀青華分析稱，主要有3點原因：Delta病毒本身的特點是傳播速度快；暑假期間，風景區群聚加速了疫情傳播；在人流密集而且流量大的國際機場發生疫情，也會導致疫情迅速擴散。

#### 多地防疫氣氛緊張

由於各地確診病例的發現，多地防疫措施及氣氛大幅升高。作為本波的疫情首發地，南京疫情指揮部在最新通告中聲稱，為了有效阻斷疫情傳播，將暫停部分地鐵、公交路線運行，除了重點民生保供企業外，江寧區

全區各類商場、批發市場從8月3日開始暫停營業，全區的超市、農貿市場實行限流，最大客流量「不超過正常客流量的50%」。

首都北京目前雖未被列入中、高風險地區，但也全面升級管制，指示稱要「嚴防死守」、中國鐵路北京局集團有限公司疫情防務辦公室客運組主任崔巍，8月3日宣布，鐵路部門決定對鄭州、南京、揚州、瀋陽、大連、淮安、宿遷、廈門、商丘、黃岡、荊州等23個地區車站出發的旅客採取限制進京防控措施，暫停發售上述23地前往北京車站的車票。

上海市浦東新區川沙新鎮華夏二路1500弄心園西苑小區列為中風險地區。8月1日，該市疫情防務辦公室發布疫情防務升級緊急通知稱：「8月2日起，全市恢復2020年初戰時狀態。」

7月28日起，張家界對全市所有道路實行交通管制，所有

居民小區實施封閉管理。31日起，該市所有風景區關閉，全市150萬人禁止外出。此前該市舉辦「魅力湘西」大型歌舞秀，有觀眾確診，專家稱，劇場內2600個座位是緊挨在一起的，這是「最令人擔憂的」。

8月2日，湖北省要求迅速進入戰時狀態。3日，該省啟動大規模人群核酸檢測，省會武漢市，全市1000多萬人口被要求進行全員核酸檢測。

河南鄭州7.20水災過後隨即爆發COVID-19疫情，鄭州官方宣稱該市第六醫院外洩病毒，疑似大水成為病毒傳播的媒介。為防堵疫情升溫，鄭州市8月3日公布多項防疫措施，包括擴大封控區範圍，所有人員「只進不出、嚴禁聚集」。

揚州高風險區武塘社區居民劉先生表示，「揚州全部封城了，高速、道路進出口都封了」，這次揚州的封城規模超過了2020年。

#### 案例瞭解護照收緊政策

7月30日，國家移民管理局政策法規司司長陳傑表示，2021年上半年全國共簽發普通護照33.5萬本，主要事由為出國留學、就業和商務，簽發量僅為2019年同期的2%。

陳傑稱，由於疫情原因，該局實施了一系列從嚴從緊政策。對非必要非緊急出境事由暫不簽發普通護照等出入境證件，申請人如果沒有緊急必要事由，建議取消或推遲出國出境計畫。

一個實例，為我們瞭解入境收緊政策有所幫助。709維權律師王全璋的太太李文足，日前為兒子辦護照被拒，工作人員稱，因為疫情防控，辦理護照政策為：出國讀書的，要提供學校的證明材料；國外有親人去世的，要提供死亡證明；國外有工作關係的，要提供相關證明；出國旅遊完全不允許。

# 報告證實庫默性侵 或遭刑事調查

◆記者肖然綜合報導

紐約州檢察長詹樂霞(Letitia James)8月3日的調查報告稱，紐約州州長庫默在任期間性騷擾多名女性，違反了州和聯邦法律，拜登、佩洛西等一眾民主黨人和共和黨人呼籲庫默辭職。

詹樂霞說，外部調查人員發現了一些令人深感不安的行為，且往往涉及年輕女性。報告

證實了之前的報導，報導稱，紐約州現任和前任雇員指控庫默(Andrew Cuomo)對她們進行性騷擾，或在工作場所所有不當行為。報告中也包括了幾位此前沒有被報導過的人士。

報告說，庫默在他的政府製造一種恐懼氣氛。至少在一個案例中，在一名前顧問去年公開性騷擾指控後，這位第三屆連任的民主黨州長及其工作人員對她進行了報復。

庫默對此發布了一份視頻聲明，否認自己有不當行為。視頻展示了多張他在公共場合親吻或擁抱人的照片，以證明他的原意是向他人表現友好。

報告公布後，奧爾巴尼縣

(Albany county)地區檢察官蘇亞雷斯(David Soares)證實，他的辦公室接下來可能對此進行刑事調查。「我們已聯繫紐約州檢察長辦公室，尋求報告依賴的所有證據。」蘇亞雷斯告訴NBC晚間新聞。

蘇亞雷斯說，對庫默的指控使他和他的檢察官「相信確實存在犯罪行為」，但他的辦公室將在做出任何決定之前進行調查。而檢察官正式投訴需要至少一名女性的合作。蘇亞雷斯透露，他的辦公室已試圖聯繫一些女性，但迄今一個人也沒有聯繫上。

「對於任何正在觀看這條新聞的受害者，請聯繫我們的辦公室，我們將盡可能進行謹慎的調

查。」他呼籲。

#### 拜登、佩洛西等 要求辭職聲浪大

詹樂霞的調查報告公布後，總統拜登、紐約州19名民主黨國會議員、紐約州參眾議會、紐約市長等多數民主黨人及共和黨人都呼籲庫默辭職。

在8月3日的白宮記者會上，有白宮記者追問拜登如果庫默不辭職，是否認為他應被彈劾和免職，拜登回應：「讓我們一步一步來，我認為他應該辭職，州議會也可能會決定彈劾他。」

多名民主黨和共和黨民選議員、官員和民間團體也發表聲明，敦促庫默辭職，包括聯邦參



▲紐約州州長庫默

議院多數黨領袖舒默、聯邦參議員陸天娜、國會議員佩洛西、市長白思豪、州眾議員金兌錫(Ron Kim)、州主計長迪那波利(Thomas DiNapoli)、紐約州參議會多數黨領袖考辛斯(Andrea Stewart-Cousins)、紐約州共和黨委員會主席格沃西(Nick Langworthy)等。

州眾會議議長希斯提(Carl Heastie)雖然沒有要求庫默立即辭職，但坦言報告已表明他不適合擔任州長。

# 前情報總監籲解密病毒情報

【看中國記者肖然綜合報導】前美國國家情報總監拉特克利夫近日表示，他目睹的「每一條證據」都表明COVID-19起源於武漢病毒研究所，他呼籲拜登政府解密更多相關情報。

拉特克利夫（John Ratcliffe）在福克斯新聞網發表的觀點文章說，還有6個月就是2022年北京冬季奧運會，然而，那裡仍在掩蓋COVID-19病毒的起源和最初爆發的情況。

「我可以訪問美國政府所有與大流行有關的最敏感的情報。我的知情意見是，實驗室洩漏理論不僅僅是一種『可能性』，即使不是『百分之百確定』，也有『極大可能性』。」文中寫道。

他還補充說，「在病毒首次洩漏到世界18個多月後，我仍然沒有看到任何科學證據或情報表明病毒的爆發是自然發生的，從動物跳到人類。」

拉特克利夫強調，雖然中共反覆強調「確鑿證據」，但他看到的每一條證據都表明大流行起源於武漢病毒研究所（WIV）的洩漏。「很簡單，實驗室洩漏理論是唯一得到科學、情報和常識支持的理論。」他說。

拉特克利夫批評中共從一開始就在隱瞞真相。他表示，病毒可能起源於雲南的蝙蝠洞穴，那



前美國國家情報總監拉特克利夫（John Ratcliffe）（Andrew Harnik-Pool/Getty Images）

兒距離武漢就像紐約市距離亞特蘭大一樣遠。如果蝙蝠飛了（它們飛行里程僅約30英里）或被運送到那麼遠，那麼沿途可能會出現一些病例，可是這並未發生。但武漢的科學家們正在他們的實驗室公開研究蝙蝠冠狀病毒。

然而，中共一直都在阻撓合法調查，壓制批評聲音，並在全球進行宣傳以推卸責任，甚至荒謬地斷言該病毒是美軍製造。

「在這場對地球上幾乎每個人都造成毀滅性影響的犯罪中，中共沒有提供任何可以脫罪的證據，簡而言之，因為他們沒有。」前情報總監在文中這樣總結道。

## 拉特克利夫籲拜登解密

美國國務院在1月中旬發布了一份情況說明書（fact sheet），指出美方「有理由相信」武毒所的中方研究人員，在

大流行前幾個月就出現了症狀，並發現這種新病毒。

拉特克利夫透露，時任國務卿蓬佩奧與他合作，命國務院發布了這份文件。並且，這份解密後的情報已通過公開報導的更多細節中得到了證實。

該報告表示，「中共系統性地阻止了對COVID-19疫情起源透明而徹底的調查」，並指出武毒所研究人員多年來進

行了有關「RaTG13」的實驗。RaTG13是一種在蝙蝠糞便中發現的冠狀病毒，是與SARS-CoV-2最接近的樣本（96.2%相似）。武毒所也進行了病毒的「功能增益」（gain-of-function）研究，並與中共軍方秘密進行實驗。

《華盛頓郵報》3月9日報導，拜登政府審查了這份報告，並確認其中一些事實。一位未透露姓名的國務院高級官員告訴《華郵》，「沒有人質疑這些信息，這些數據點是真實的，它們是準確的事實。」

拜登政府的國務院發言人後來告訴《Washington Examiner》，這份情況說明書沒有對病毒來源做出任何結論。而拜登政府將利用科學家和自己的情報部門來評估該報告。

拉特克利夫認為，拜登為情報界挖掘病毒起源定下90天期限，錯誤地表明情報界的蒐集是問題所在。他呼籲拜登政府進一步解密更多相關情報，追根溯源，以防止未來世界不再發生大流行這樣的慘劇。

他最後強調，奧林匹克的7項價值觀是友誼、卓越、尊重、勇氣、決心、鼓舞和平等。而中共掩蓋病毒源頭與這些格格不入，再次證明他們不是世界的朋友。因此，他說：「北京不應被允許舉辦2022年奧運會。」

# 北京拘捕吳亦凡 官媒強調外籍不是護身符

【看中國記者黎小葵綜合報導】近期鬧得沸沸揚揚的吳亦凡桃色醜聞再有新進展。北京警方以涉嫌強姦罪對30歲的吳亦凡進行刑事拘留。有網友爆料稱，吳亦凡事件還有後續大瓜，據說還牽扯到另一位藝人。也有人稱，吳亦凡是團伙作案，涉及多位藝人。

## 吳亦凡被捕 官媒報導聚焦國籍問題

據「平安北京朝陽」7月31日晚間發布通報，針對網絡舉報的「吳某凡多次誘騙年輕女性發生性關係」事件，經警方調查，吳某凡（男，30歲，加拿大籍）因涉嫌強姦罪，目前已被朝陽公安分局刑事拘留，案件正在進一步調查中。

對此，大陸多家傳媒報導指出，被捕者是藝人吳亦凡。

隨後，包括央視、《人民日報》、中國長安網、《中國婦女報》、《法治日報》等官媒均轉發消息，並就此事進行評論。

其中《人民日報》強調，「外國國籍不是護身符，名氣再大也沒有豁免權，發生不正當關係才被抓。」

還有人爆料，吳亦凡之前所有的電子紀錄都被恢復了，所以大概能夠找到「證據」。

另有酒店視頻能夠清楚看到女孩是在意識不清醒的情況下被人帶進房間，甚至還有吳亦凡團隊在酒店偷拍的視頻，這些偷拍可能連吳亦凡本人都不知道。

報導稱，有知名博主爆料吳亦凡犯的可不止是「QJ罪」，他曾在警察面前大哭哀求警方放過自己。不僅如此，更有網友爆料，吳亦凡事件還有後續大瓜，據說會牽扯到另一位藝人，所以網友們表示要繼續關注後續發展。另有網友爆料，吳亦凡是團伙作案，還涉及了好多位藝人。

但針對上述信息，官方及吳亦凡均未做出回應，其真實性也有待考究。

## 吳亦凡或面臨 10 年以上刑期

不過，有業內權威律師告訴鳳凰網娛樂，吳亦凡涉嫌強姦被刑拘之後，需要根據情節的嚴重程度來定罪。「比如真的有幼女或者多人的情況，一般會判10年以上，如果情節沒那麼嚴重，至少也得3年以上。」

律師指出，目前警方拘留吳亦凡後，處於補充偵查證據中，最長37天之內會有是否批捕吳亦凡的結果。「如果被批捕的話，下一步就是等檢察院公訴和開庭。」

值得注意的是，《人民日報》海外版旗下帳號「俠客島」，就吳亦凡被刑拘一事的評論是，「近年來娛樂圈亂象是不是有點太多了？知名藝人偷稅漏稅，吸毒嫖娼屢見不鮮，明星們的私德屢屢刷新公眾的下線。」

俠客島還稱，「一些流量明星賺錢太容易的背後成因，很大一部分是娛樂圈近年來集中了大

量的熱錢資本。」「也正是因為賺錢太容易，讓一些明星忘乎所以，蔑視法律。」

早在吳亦凡被官方定性為「劣跡藝人」時，就有評論推測，根據以往模式，官媒的不尋常舉動，預示著一場整肅娛樂圈的運動即將登場，韭菜收割季就要到來。

## 吳亦凡事件始末

7月18日，中國傳媒大學高職學院學生都美竹接受「網易娛樂」採訪時爆料，吳亦凡以簽約藝人、選MV女主角等為藉口，誘騙年輕女性發生關係，稱自己與吳亦凡第一次見面即被「灌醉」、「沒收手機」，包括她在內的受害者遠超8人，其中甚至包括2名未成年人。

7月22日晚，北京市公安局朝陽分局官方微博通報了「吳亦凡都美竹」事件的調查情況。

警方通報指，2020年12月5日，吳亦凡時任執行經紀人

馮某以挑選MV女主角面試為由，約都美竹（女，18歲）到吳亦凡家中參加聚會，都美竹酒後在吳亦凡家中留宿，兩人發生不正當關係。此後兩人保持微信聯繫。

通報並提到，今年6月，都美竹為提升網絡知名度與好友劉某文合謀，在微博帳號發布吳亦凡的負面消息。7月，網絡寫手徐某為牟利與都美竹合謀，發布吳亦凡的負面消息。通報最後稱，劉某因涉嫌「敲詐勒索」已被警方刑事拘留。

公開資料顯示，吳亦凡於1990年出生在廣州，父親李開明為湖北石首人，曾任中國環境保護部華南環境科學研究所副所長，母親吳秀芹為江蘇南京人。因父母工作原因，吳亦凡幼年在甘肅省白銀市度過，由外祖母和外祖父照顧，直到5歲時再次回到廣州上小學。10歲父母離異後，跟隨母親移民加拿大溫哥華，15歲再次回到廣州生活。

# 美國人強制接種？白宮和CDC回應

【看中國記者理翹綜合報導】美國疾病控制和預防中心（CDC）主任羅謝爾·瓦倫斯基（Rochelle Walensky）此前聲稱，拜登政府正在聯邦範圍內進行COVID-19疫苗的強制接種工作。這引發了輿論極大的關注，有關全美國將被迫接種的說法和消息眾說紛紜，十分混亂。瓦倫斯基在週末時回潮了她的聲明。

瓦倫斯基表示，當她說美國政府正在「研究」是否在聯邦層面強制施打疫苗時，她並不是指聯邦疫苗要求。

「澄清：不會有全國性的強制。」瓦倫斯基在推特上寫道。

「我指的是私人機構和聯邦政府部分部門的強制。不會有全

美範圍的強制。」

而就在幾小時前，瓦倫斯基表示，拜登政府正在考慮制定國家疫苗的強制規定。

「這是我認為政府正在研究的事情。」在被問及她是否支持聯邦強制令時，瓦倫斯基告訴福克斯新聞說。「這是我認為我們希望看到的疫苗獲得批准的事情。我認為總的來說，我完全贊成更多的疫苗接種，但我對此無話可說，只是我們正在研究這些政策。」她補充道。

瓦倫斯基最初的評論，與另一位美國政府官員在7月30日早些時候發表的，關於聯邦強制接種的說法不一致。

白宮首席副新聞秘書卡琳·讓-皮埃爾（Karine Jean-

Pierre）說：「目前沒有考慮全國的疫苗要求。」

拜登本人也表示，他的政府正在考慮一項全國性的疫苗要求，但他在7月29日聲稱，聯邦政府是否具有強制接種COVID-19疫苗的法定權力「仍然是一個問題」。

不過，在上週早些時候，標誌著美國政府施行的公共衛生指南發生重大轉變之後，與上述不同的消息就出現了。

美國疾病控制與預防中心7月27日宣布了最新指南，建議在COVID-19病毒高傳播地區，即使是接種了COVID-19疫苗的人在室內也應該戴口罩。而該機構在5月分的指南則宣布，接種疫苗的人不需要戴口罩。

# 關注第一島鏈 英航母入南海

【看中國記者劉世民綜合報導】近日，英國航艦打擊群的指揮官慕豪思推文表示，該國伊麗莎白女王號的航艦打擊群已經通過呂宋海峽，並進入了菲律賓海，還即將與美、日、澳等國開展聯合演習。

為何英國航母要來無殖民地的地區呢？臺灣兩岸政策協會的副秘書長張宇韶在網絡直播節目上點明，英國的利益與第一島鏈區域習習相關，如果臺灣芯片的供應鏈斷裂了，或者北京攻出了第一島鏈，將會影響全球的政經秩序。

慕豪思（Steve Moorhouse）在推特上指，從東大西洋及地中海出發之後，至今伊麗莎白女王號航空母艦（HMS Queen Elizabeth）

的打擊群已經航行1萬英里了。這是該航艦打擊群第一次執行遠洋的任務，亦顯示英國可以在印太區域幫盟友及夥伴們提供可恃戰力，並為海上安全做貢獻。

5月開始打擊群首次操演航程，而且是首度航往印太區域，並且規劃與美國、日本、印度、澳洲、新加坡和韓國等區域盟國聯合演訓。由於目前伊麗莎白女王號為英國最先進的航艦，慕豪思就曾說，打擊群部署擴及到印太區域是顯示英國擁有「全球化海軍」，也是「有力的宣告」。

對於英航母打擊群駛入印太，英國退役的海軍少將克里斯·佩里（Chris Parry）表示，這是英國一全球化戰略。

# 北戴河會議 圍繞20大角力

【看中國訊】自8月開始習近平等7常委隱身，中共外交部例行記者會暫時休會兩週，外界猜測高層北戴河會議悄悄揭幕。跡象顯示，今年北戴河會議涉及二十大的權力更替，少不了上演一場宮廷式的權力鬥爭。

中共外交部近日發布消息，其例行記者會從8月2日開始休會，直到8月16日才會恢復，而這段聲明被外界解讀認為神秘的北戴河會議已經開始。佐證的還有《秦皇島日報》8月2日的報導，河北省委書記、省人大常委會主任王東峰，7月30日前往秦皇島市北戴河區海寧路檢查站視察工作情況，並強調要「嚴格落實常態化疫情防控措施」等。

法廣認為，雖然北京沒有正式宣布，但從河北省北戴河當地火車站及高速公路的維安升級、保安高度警戒的狀況來看，這場會議不排除已經登場。

外界觀察，習近平正在謀求三連任，但這次的北戴河會議，或將是「反習勢力」凝聚的重要時刻，尤其最近中國河南水災、疫情散開、經濟惡化，以及香港、新疆等人權問題受到國際社會廣泛批評，「北戴河會議」的召開，難免涉及到政治鬥爭。



北戴河會議前夕，習近平更換了保衛中南海的中央警衛局局長。(Getty Images)

最近官媒報導習近平言論摘編新書，有內容顯示，習近平在2018年1月的中紀委全會上，罕有披露黨內有聲音挑戰「習核心」，要求黨內民主。

當時習近平說：「黨內也出現了一些雜音噪音。有的說甚麼『過去五年強調黨的集中統一夠充分了，今後要把重心放在發展黨內民主上。』出現這些奇談怪論，有的是政治上糊塗，頭腦不清醒；有的則是別有用心，自身不乾淨，

企圖瞞混過關。」

有分析認為，這場北戴河會議是中國國家主席習近平延長自己任期的關鍵步驟之一，透過人事調整確保習政權得以延續，不排除將有一系列重大的人事安排公布，這些任免對整個中共二十大可能具「卡位」性質。

總部設在北京的多維網8月1日刊發評論文章指，今年的北戴河會議攸關中共二十大高層人事布局，可以說備受關注。首先，

是中共接班人如何考量；其次，新一屆中共中央政治局人選；再次，從現在起到中共二十大前夕，地方黨代會將會全部召開，並完成各省級以及以下地方政壇人事盤面布局。

另外在7月30日中共召開的政治局會議討論時，習近平再次強調，堅持黨指揮槍、要軍隊堅持黨的絕對領導。

旅居紐約的中國民主黨主席王軍濤，8月4日對美國之音說，

習近平借「八一」講話重申黨指揮槍，此舉很大程度是在北戴河會議前穩住局面。

在今年北戴河會議前，有兩個與武裝力量有關的人事調動，也引發外界的關注和解讀。

一是7月15日中南海更換警衛局長。新任局長是曾任北部戰區陸軍副參謀長的周洪許，副局長是曾任陸軍第31集團軍步兵第91師政委的陳登鋁。二人皆出身於一線野戰部隊，而非由傳統慣例由中央警衛局內部提拔。

香港《明報》評論指，這突顯了習近平用人思維的變化，即「可避免長期浸淫在中南海內受高層矛盾鬥爭的影響」。

二是7月24日，武警北京總隊司令員李維傑，在中國軍網刊發署名文章，以罕見口氣強調維護習近平對軍隊的最高領導權，要求聽習近平指揮，對習近平負責，讓習近平放心，並放話對違反者「下手要狠」。由於北戴河會議臨近，加上李維傑的特殊身分，這一動作引發外界猜測。至少可以視為是對反習勢力的一種震懾舉動。

法廣引述觀察人士認為，習近平不斷強調「四個自信」，強調對核心的「兩個維護」，為甚麼呢？原來即使權力頂天，他最擔心的還是「忠誠不絕對」。

## 河南鄭州習家軍成員或遭追責

【看中國記者苗薇綜合報導】河南鄭州7月暴雨造成慘重災情，近日又遭變種病毒襲擊，洪災疫情接連夾擊，撼動鄭州官場。中共國務院日前宣布成立調查組，對存在失職瀆職的行為展開究責。被外界視為習近平「之江新軍」一員的鄭州市委書記徐立毅，恐將首當其衝。有觀點認為，北京可能讓鄭州市一級官員來為人禍背鍋。

黨媒新華社8月2日消息，提及以習近平關於防汛救災「指示」和李克強等「批示要求」，國務院決定成立調查組，由應急管理部牽頭對河南鄭州720特大暴雨災害進行調查，「對存在失職瀆職的行為依法依規予以問責追責」。

鄭州7月20日降下有氣象紀錄以來最大暴雨，其中，鄭州地鐵、隧道發生淹水事件，畫面震驚全世界，外界盛傳多達上千人罹難失蹤，鄭州當局被指從上到下的系統性怠政和不作為，災情出現後又蓄意瞞報。且洪災或與

當局無預警洩洪有關。

河南省8月2日下午通報稱，7月16日以來，河南省因災遇難302人，50人失蹤。其中，鄭州暴雨迄今遇難292人，失蹤47人。針對外界關切的鄭州地鐵、隧道淹水事件，官方宣稱，鄭州地鐵5號線有14人遇難，京廣路隧道6人遇難。

但外界對中共官方的遇難人數仍然存疑，到底有多少人死亡？以及慘禍背後的黑幕有多深？民間對鄭州主官問責聲浪高漲。

河南媒體人朱順忠更在7月26日發文呼籲為鄭州「換帥」，為抗洪不力擔責，否則「民憤難平，亡靈難安」。這篇直指鄭州市委書記徐立毅的文章獲得逾10萬人按讚後，沒多久就被列為「違規」下架。

河南省和鄭州市的一把手都是習家軍，即習近平的親信、心腹。習近平選擇重用之江新軍或是福建幫的原因就是：他對忠誠的要求遠超過能力。河南省委書記樓陽生，今年5月底才從山西省委書記任上調過去，早年在浙

江是習近平的部下，屬於習家軍中嫡系的「之江新軍」。鄭州市委書記徐立毅，近兩年從杭州市長任上調過去，也因長期在浙江為官，是習近平的部下，同樣屬於習家軍中嫡系的「之江新軍」。

不過中央社引述分析指，徐立毅雖出身浙江，但習近平主政浙江期間，徐立毅僅為寧波市一名區長，應該不算習核心嫡系。

針對中共國務院宣布成立「鄭州洪災」調查組，時事評論員王赫文章指，習近平是個強勢黨魁，習近平和李克強之間不是之前胡錦濤和溫家寶之間的關係，兩人之間的政見分歧應該說早有表現了，但遠談不上習李鬥。對於鄭州水災怎麼定調子，對哪些黨政大員怎麼處理，這得是習近平說話才行。李克強就是一個「執行長」而已。他認為當局有可能讓鄭州市一級官員背鍋。

有港媒指，身兼河南省委常委的鄭州市委書記徐立毅，出身政壇浙系，曾任杭州市長。鄭州市長侯紅，此前擔任開封市委書記。兩人預料將被追責。

## 內蒙烏蘭夫家族將謝幕

【看中國訊】根據大陸官方消息，「60後」蒙古族女官員王莉霞將接替布小林擔任內蒙古自治區政府主席。外界認為，隨著布小林卸任在即，烏蘭夫家族也將在內蒙官場謝幕。

據8月2日內蒙古新聞聯播消息，中共內蒙古政府黨組當天召開會議，內蒙古黨委副書記、政府黨組書記王莉霞主持會議，並講話。

上述信息顯示，內蒙古黨委常委、呼和浩特市委書記王莉霞已接替布小林，升任內蒙古黨委副書記、政府黨組書記。

王莉霞，1964年6月出生，遼寧建平人，蒙古族，擁有經濟學博士學歷，原在西安統計學院任教，後來步入政壇，擔任陝西省統計局局長、銅川市長、陝西副省長。2016年10月，王莉霞跨省調任內蒙古，並躋身內蒙古自治區黨委常委，後兼任統戰部部長。2019年8月31日，王莉霞出任呼和浩特市委書記。

63歲的布小林家世顯赫，長期在內蒙古任職，是有「蒙

古王」之稱的中共前國家副主席烏蘭夫的孫女，全國人大前副委員長布赫的女兒，祖孫三代都擔任過內蒙古政府主席。

今年1月26日，內蒙古自治區人大會議開幕，布小林以自治區主席身分在會議做工作報告。據內蒙古廣播電視臺播放的畫面顯示，布小林講述工作報告中突然聲音變得模糊不清，時斷時續，最終完全沒有聲音。隨後由4、5人抬走了疑似失去知覺的布小林。會議直播被中斷。直至3月22日布小林才在北京再次亮相。

布小林突然暈倒，當時也被猜測或有別的原因。去年7、8月分，內蒙古要求蒙古語授課的學校推廣使用國家統編教材，加強漢語授課，引發大規模示威。很多蒙古人擔心強推漢語教學不僅使蒙古語陷入生存危機，也是剝奪蒙古人最後民族身分的象徵。

有分析認為，布小林可能因為內心抵觸北京「滅絕民族文化」的做法，承受巨大壓力，導致身體不適。

## 敏感時期劉源出新書 曾曝光軍方權鬥內幕

【看中國記者狄源德綜合報導】在中南海高層開始北戴河休假的敏感時期，前中共國家主席劉少奇之子劉源，再次以紀念自己父親的名義出新書，並順利上市。劉源曾向官媒披露，在退役之前曾受到前中共軍委副主席徐才厚、原後勤部副部長谷俊山的威脅。

大陸澎湃新聞8月3日報導，全國人大財政經濟委員會副主任委員劉源，有關紀念劉少奇的新書，已經有官方人民出版社出版，並順利上市銷售。

劉少奇是中共主要領導人之一，建政元勳，也是以毛澤東為核心的中共第一代的重要成員。劉源是劉少奇與最後一位妻子王光美之子，曾歷任河南省副省長、中共武警總部副政委、總後



2015年3月，作為軍方代表出席兩會的劉源。(Getty Images)

勤部副政委、軍事科學院政委，總後勤部政委、全國人大財政經濟委員會副主任委員等職。中共十七、十八屆中央委員。

澎湃新聞報導稱，中共官方

人民出版社，在2018年出版了劉源所寫的一本有關劉少奇的書籍，現在已經加印了9次。此次是時隔3年之後，劉源再次出版有關紀念自己父親劉少奇的新書。

《新京報》2018年8月報導，2018年是劉少奇誕辰120年紀念，劉源出新書回顧劉少奇的軍事經歷。在接受《新京報》採訪時，劉源除了回答了一些有關劉少奇新書等問題之外，也提及了當初涉及中共軍隊反腐的往事。

他說，在前軍委副主席徐才厚掌管軍隊總政治部、總後勤部10年期間，任用、提拔軍方官員方面存在非常嚴重的腐敗問題。除了徐才厚外，還有分管總參謀部、總裝備部的軍委副主席郭伯雄，他們以前從不遮掩自己的問題，都是「明面上腐敗」，從反腐開始之後開始遮遮掩掩了。

《新京報》記者問道，有媒體報導稱，時任總後勤部副部長谷俊山曾說過「我下一個職務是總

參第一副總長、上將。中央軍委委員中，也將有我一個，你不擋我的道，我也不擋你的道。」用這些話來進行威脅嗎？

劉源回應稱：「這個是不言自明的，他倒沒有明著跟我這樣說，但是他當時確實在謀這個位置，跟別人這樣說過。當時甚至徐才厚都說過，還不一定誰整倒誰呢？」

劉源說，他在中共十八大前一年，即2011年11月向中共中央反映了谷俊山等人貪腐的問題。後來，徐才厚也來跟他談過這個問題，並暗示「還不一定誰整誰呢？劉源你告谷俊山，還沒準谷俊山把你整倒了呢？」

據香港親共媒體大公網2018年2月報導，在一次座談會上，劉源披露了當年查辦郭伯雄、徐才厚案眾多內幕，並稱如果不是習近平和眾多老一輩支持，他自己可能連命都沒了。

# 北京砍向騰訊最賺錢的業務

【看中國記者文龍綜合報導】隨著北京官方打壓措施頻出，投資者驚魂未定，8月3日，官媒長文批網絡遊戲是精神鴉片，股市遊戲板塊市值一天縮水4000億。而處於輿論關注焦點的騰訊公司，遊戲是其最賺錢的業務。

近日，中共證券監管機構和官媒動作頻頻，試圖安撫投資者對資本市場整頓的速度和廣度的擔憂。投資者驚魂未定，再次迎來一場風暴。8月3日，新華社主管的《經濟參考報》發布長文稱，2020年，中國大陸超過一半兒童、青少年近視，因沉迷網絡遊戲而影響學業、引發性格異化的現象，呈增長趨勢。遊戲危害越來得到社會的共識，常常用「精神鴉片」、「電子毒品」指代。這一新型「毒品」卻突飛猛進、發展壯大成一個巨大的產業。

《經濟參考報》表示，當前，中國大陸62.5%的未成年網民經常在網上玩遊戲；13.2%未成年手機遊戲用戶，在工作日玩手機遊戲，日均超過2小時，「網絡遊戲的過度投入對我國未成人心理和生理帶來雙重負面影響」。

官媒的這篇討伐檄文一石激起千層浪，8月3日，香港股市遊戲股普遍重挫，騰訊港股開盤暴跌，跌幅一度超過10%，其他遊戲公司也同樣大跌，其中網易跌超過11%，心動公司跌超過14%，中手游、創夢天地等紛紛大跌。

此外，中國內地A股市場上，三七互娛、游族網絡、完美世界等



處於輿論關注焦點的騰訊公司，遊戲是其最賺錢的業務。(Getty Images)

遊戲相關的公司，股價也迅速下跌，跌幅在2%~6%不等。

不過，午後該篇措辭嚴厲的報導已經刪除，同時，其他轉載的官媒亦紛紛刪文，騰訊股價跌幅也由11%收窄至6%。到傍晚時，此前刪除的文章已在《經濟參考報》官網恢復，標題更改為《經參調查·銳度|網絡遊戲長成數千億產業》，標題和內容均沒有提及「鴉片」、「電子毒品」等詞彙。

但是，《經濟參考報》文章重點提到了騰訊的「王者榮耀」遊戲，2015年上線的「王者榮耀」，在

2020年日均活躍用戶數已經達到1億，霸占著國內網絡遊戲頭把交椅。2020年，中國遊戲市場實際銷售收入2786.87億元（人民幣，下同），同比增長20.71%。占據行業半壁江山的騰訊遊戲，2020年實現營業收入1561億元。

截至2020年6月，中國網絡遊戲用戶規模達到5.4億人，占整體網絡用戶的57.4%；手機網絡遊戲用戶規模達5.36億人，占手機用戶的57.5%。

騰訊最新公告稱，「對此高度重視」，將從「王者榮耀」試點，

逐步面向全線遊戲推出7條新舉措，包括將執行比政策要求更嚴厲的未成年用戶在線時長限制，節假日從3小時減到2小時，非節假日從1.5小時降低至1小時；減少充值費用，未滿12週歲未成年人禁止在遊戲內消費購物；打擊身分冒用的情況，升級為「全天巡查」，可疑帳戶全部重新認證；打擊作弊，打擊用戶通過加速器登陸及部分第三方平臺買賣成人帳號的行為。

互聯網業內人士透露，要說到騰訊最賺錢的業務，根本不是騰訊

旗下的微信和QQ，在一次企業峰會上，馬化騰默認了騰訊最賺錢的業務是遊戲。遊戲成爲騰訊業務的常青樹，現在年輕人又喜歡遊戲，騰訊既可以給遊戲商做廣告，又可以自己做，在遊戲中把虛擬物品變成現金交易，這樣賺錢會輕鬆且長久。據路透社8月3日報導，豐盛金融資產管理董事黃國英說：「我們不喜歡最近來自監管方面的信息。我們正在減少那些監管風險較高行業的曝險。但我們並沒有減少在香港的大量曝險。事實上，我們正在將我們的風險敞口轉移到一些行業，如製造業或電動汽車，或一些消費品牌，因為它們對政策的敏感度相對較低。」

今年以來，北京當局一直在加強針對中方大型科技公司的「反壟斷」審查與處罰，其中包括對電子商務巨頭阿里巴巴集團的審查，以及創紀錄的超過182億元的罰款。7月24日，中方國家市場監督管理總局（SAMR）在其網站上發布的公告中表示，已對騰訊在線音樂播放平臺市場的活動進行了審查。

公告顯示，騰訊在收購後持有超過80%的獨家音樂庫資源，增加了對上游版權方的影響力，並限制市場新進入者。騰訊及其關聯公司不得與此類權利的上游所有者簽訂獨家版權協議，而現有協議必須在監管通知後30天內終止。

SAMR還責令騰訊支付50萬元的罰款。騰訊公司和騰訊音樂娛樂集團表示，將遵守該決定，並遵守所有監管要求。對騰訊的處罰或許還有後續，因為騰訊的金融業務也令北京當局非常忌憚。

## 負債6萬億 中國高速公路糊塗帳

【看中國記者丁曉雨綜合報導】擁有全世界收費最長、最多、最貴的中國高速公路，每天的營收高達15億元，但就是這樣一個印鈔機一樣的賺錢工具，已經連續8年報虧損，截至2020年，虧損金額高達6萬億。錢，都去哪了？



(Getty Images)

在中國大陸，高速公路都是收費的。目前，中國的高速公路總里程已達16萬公里。據《華夏時報》報導，數據顯示，整個2019年，全國收費公路通行費收入5937.9億元（人民幣，下同）。即每天的營收高達15億元。但是如此鉅額收入，累積到2020年，中國大陸的高速公路卻連續報虧8年，虧損金額近6萬億。

據報導稱，中國高速公路不能免費的原因，就是因爲虧損。至於甚麼時候能免費，就要看高

速公路甚麼時候能完全還清債務。而根據「統貸統還」政策，只要有一條路還沒有還清貸款，無論其他路段是否已經還清或是到期，都將繼續收費。

一天營收就這麼高，爲何能虧損近6萬億？錢都去哪了？

根據報導說，因爲修建高速公路的成本高。山區一公里造價高達1億元，沿江或者沿海造價高達2億元/公里。平原地區也不低於5千萬/公里。

據公開資料，2016年底開建

的北京新機場高速公路，全長35.2公里，總投資172.6億元，算下來平均每公里4.9億元。

報導稱，中國大陸的高速公路模式是「貸款修路、收費還貸」。修路的錢是從銀行來的，所以收的錢都還貸也不夠。

根據中國大陸發布的《公路統計公報》顯示，2019年底，高速公路項目已經累計欠銀行6.15萬億元。僅2019年，高速公路需要償還銀行的本金爲5592.6億元，利息高達2815.9億元，兩者合起來需要8409.5億元，而2019年全年的通行費總收入才5900多億。養護費用、改建費用，以及營運管理等費用，合起來有2378.1億元。

2019年，高速公路的整體營收、支出相對比，缺口足有4849.8億元。網友稱，高速公路虧本、高鐵虧本、三桶油虧本、電力虧本，你們幹啥是不虧本的？

## 憂股市拋售 北京伸出橄欖枝

【看中國訊】在美上市的公司股票市值損失1萬億美元之後，中國證監會8月1日表示，將尋求和美國監管機構展開對話，以及與美國同行更緊密合作，並將支持海外上市。

此前，美國監管機構收緊了對中企的信息披露要求，並對北京當局近期的監管行動表示擔憂。

根據美國之音報導，中國證監會（CSRC）在一份聲明中表示，已注意到美國證券交易委員會（SEC）對中企上市信息披露的新要求，並說雙方應「秉持相互尊重、合作共贏的精神，就中概股監管問題加強溝通」。

聲明說，中國證監會一直「對企業選擇上市地持開放態度」，並表示中國「金融對外開放的力度會不斷加大」。

美國證券交易委員會7月30日表示，在允許中企通過美

國股票市場籌集資金之前，將要求中企披露「北京政府未來行動可能對營運公司財務業績造成嚴重影響的不確定性」。

美國證券交易委員會還要求中國的上市公司必須披露，他們是否被北京當局拒絕在美國證交所上市，以及此類批准被拒絕或撤銷可能帶來的風險。

北京當局在上個月對網約車巨頭滴滴出行在紐約上市幾天後啓動了網絡安全調查，之後一直在加強對海外股票發行的監管。

中國國務院7月6日表示，將加強對所有在境外上市的中企的監管。

緊隨其後，中國網絡空間監管機構表示，任何擁有超過100萬用戶數據的公司必須在尋求海外上市之前報告網絡安全審查。中國央行還表示，非銀行支付公司必須報告海外上市計畫。

## 投資者從股市逃生的機會越來越少

作者 | 唐新元

北京當局在百年黨慶之後，突然接連發出多份文件打壓上市公司、遏制資本市場，引發中國大陸和香港股市大幅下跌，離股災只有一步之遙。表面上看，似乎只是某個匆忙到美國上市的公司產生的「蝴蝶效應」，但是，實際上有其背後的原因，而且給投資者留下逃生的機會已經不多了。

以香港股市爲例，在過去的12個月裡，香港恆生科技指數一直起伏。該指數追蹤了30家在香港上市的最大科技公司，包括騰訊控股有限公司、阿里巴巴集團和美國點評等。7月27日，該股指成立滿一週年。這個一年前成立的股票指數，原本是讓投資者能更多的投資中國公司，但是，現如今成了



(Getty Images)

全球表現最差的主要科技股指。

在今年2月達到峰值時，漲幅達59%，但此後北京當局開始對相關行業的公司進行打壓，導致市值蒸發超過5510億美元。在7月26日，大陸股市和香港股市聯手重挫。業內人士評論稱：「實在是太慘烈，有一種股災的味道。」

7月27日，中國金融市場發現股市、債券和人民幣匯率「連環殺」。繼26日股市遭遇「黑色星

期一」後，中港兩地股市再度重挫。拜登政府已經警告美國公司，它們在香港的經營面臨嚴重的、不斷升級的風險，因爲北京當局越來越多地壓制這個金融中心的自由。對此，在香港的國際公司不得不產生擔憂：夾在北京和華盛頓之間會被壓垮。

7月6日，中共中央辦公廳和國務院辦公廳聯合印發《關於依法從嚴打擊證券違法活動的意見》的文件給各級黨政部門。可以看到，從中共中央層級的文件發布之後，當局各部門隨後發布了不同的文件，猶如「催命符」一般殺向了互聯網、科技、移動支付、娛樂、教育培訓等行業及領域。現在，從股市逃生機會的越來越少，人們要及時調整投資策略，把握好這個關鍵的窗口期。

## 財經簡訊

### 馬化騰身家縮水 損失超過馬雲

【看中國訊】據彭博社報導，由於北京官媒發表譴責文章抨擊遊戲行業，馬化騰身家縮水了近140億美元，於8月3日降至458億美元，損失超過馬雲。

這一逆轉突顯出，自2020年11月3日叫停螞蟻集團首次公開募股以來，北京擴大打擊的速度有多快。

彭博億萬富豪指數顯示，馬化騰目前在中國富豪榜上排名第三，淨值不及馬雲的478億美元。雖然官媒之後緩和了對遊戲的批評語氣，推動騰訊一度反彈超過5%，該股今年以來仍下跌17%。其前景在很大程度上將取決於監管機構的下一步行動。

### 中國大陸旅遊業 因疫情流失7成生意

【看中國訊】中國大陸本土疫情再起，暑假旅遊出現退單潮。中國大陸各大旅企近日表示，今年旅遊暑期檔僅運作約10天，之後便遇上新一波始於南京的本土疫情，提前結束的暑期遊旺季，估計約流失7成生意。

據第一財經報導，隨著疫情波及湖南、四川、安徽等地，多地景區皆不同程度地關閉，例如張家界、株洲景區暫停開放；南京暫停開放旅遊景區室外區域；鄭州則全市A級旅遊景區關停等。中國大陸線上旅遊業者攜程的數據顯示，依目前退團情況來看，業界估計此次暑期旅遊的生意流失約7成。

# Delta如水痘 或現新變種

## 英官方：幾乎可以肯定會出現更新變種病毒 導致目前所有疫苗失效

【看中國記者成容/萬厚德綜合報導】美國衛生當局最新研究發現，Delta變異株傳染力驚人，7月分麻州染疫者中有74%已打完疫苗，且體內病毒量與未接種疫苗者相當。美國疾管中心（CDC）的內部文件顯示，Delta變異株的傳染力堪比水痘，警告恐引發重症，但打完疫苗者罹患重症的人數較少。而英國當局提出警告，一種可能導致三分之一死亡的末日新變種，在現實中有可能出現。

### Delta變異堪比水痘

具法廣報導，美疾病管制暨預防中心（CDC）7月30日公布一份與麻州衛生局共同進行的研究發現，類似「突破性感染」，即打過兩針疫苗後仍被變種病毒感染者，發生的機率其實頗高。研究報告顯示，麻州巴恩斯特伯郡7月發生多起群聚感染事件，共有469例確診個案。專家完成133例病毒基因定序，其中90%感染的是最早在印度發現的Delta變異病毒株。研究還發現，確診病例中有346人已打完疫苗，比例高達74%，其餘不是沒打疫苗，就是尚未完成2劑接種或接種情況不明。

CDC的另一份內部文件形容，Delta變異株的傳染力堪比水痘，恐引發重症。引發症狀很可能比其他變異株更加嚴重，且突破性感染（接種疫苗後感染病毒）的傳播力，可能和沒接種疫苗者相比差不多。不過，CDC的數據也顯示，對完成接種疫苗的人來說，疫苗在預防重症、住院與死亡方面，仍然高度有效。

### 以色列啟動第三劑

被列為施打疫苗模範生的以色列，目前也深受Delta變種病毒之害，原本趨緩的染疫率正逐漸攀升，該國衛生單位指出，這是由於疫苗對Delta變種病毒保護力下降之故，並指出，現在兩劑疫



美CDC政策大轉彎，正是要求即便打完疫苗，在疫情熱區室內仍應戴上口罩。（Getty Images）

苗對以色列Delta病毒只有39%效力。但強調，在預防重症病患仍非常有效，對預防住院有效性為88%、防重症有效性91%。此與CDC觀點吻合。

為此，以色列新任總理班奈特接受了輝瑞公司的建議，宣布自8月1日起為60歲以上長者提供第三劑輝瑞BNT加強針疫苗。不過美國CDC、食品藥物管理局（FDA）以及世界衛生組織都表示，因缺乏數據，不建議施打第三劑加強針。美國當局和世衛官員也正留意以色列的施打結果。

法廣報導指出，Delta變異株的高傳染力超越了當前已知的許多高傳染性病毒，包括中東呼吸症候群（MERS）、嚴重急性呼吸道症候群（SARS）、伊波拉病毒（Ebola）、一般感冒、季節流感，以及天花病毒等等，而在致命性上則大致相同。美國CDC基於肇始於Delta變種病毒的疫情又逐漸升溫，於7月27日政策大轉彎地建議民眾，即便已打完疫苗，在疫情熱區室內仍應戴上口罩。因根據最新研究顯示，已接種疫苗仍感染Delta變異株的人，在鼻子與喉嚨仍帶有大量病毒。

### 傳染途徑為空氣

中共病毒傳播速度之所以快速的原因，英國《每日電訊報》7月31日報導指出，牛津大學的科學家們認為，「幾十年的艱苦研究」已經揭示了，許多曾經被認為是由飛沫傳播的疾病，實則是通過空氣傳播的。而武漢病毒的傳播途徑正是如此。

一篇新的《柳葉刀》論文警告說，有證據證明，住在隔離酒店的人們，在相鄰的房間裡相互感染COVID-19肺炎。評論文章中寫道：「在隔離酒店中，SARS-CoV-2（武漢病毒的學名）在相鄰房間的人之間進行遠距離傳播，但彼此從未接觸過。」該論文聲稱，空氣傳播被低估了，「酒店走廊的封閉和不通風的空間可能促進了這一事件的發生」。

除了隔離酒店傳播案例外，他們還列出了其他9個原因，包括：該病毒在室內更容易傳播，因為室內的通風條件較差；在治療COVID-19患者的醫院的空氣過濾器和建築管道中發現了該病毒；以及通過空氣管道連接的籠子裡的動物相互傳播了該病毒。

### 英：新變種或讓疫苗失效

Delta變種肯定不是最後一個變異病毒株。7月26日，由英國政府官方的「緊急情況科學諮詢小組」（SAGE）發表的論文指出，「幾乎可以肯定」會出現更新的變種病毒，足以導致目前所有的疫苗都失效。

據法廣報導，SAGE的專家們寫道，人類「不太可能」根除武漢病毒，他們「非常有把握」的認為，新的病毒變種將繼續出現，並且「幾乎可以肯定」的是，變異病毒通過逐漸或間斷地抗原變異，最終導致目前的疫苗失敗。

SAGE公布的文件警告說，未來的病毒株可能與中東呼吸綜合症（MERS）一樣致命，而且可能即將出現。中東呼吸綜合症的病例死亡率為35%。

文件指出，當病毒最流行的時候，病毒變異的可能性最大，目前在英國就是這種情況。而英國極為成功的疫苗運動的一個缺點是，英國更高的免疫水平已令戒心降低，似乎會因此加速這一過程。

專家們說，如果未來的變異

株，是由抗疫苗性的南非Beta變異株與傳播性更強的肯特Alpha或印度Delta變異株相結合而產生的，那麼它可能對疫苗具有抗性。這一過程被稱為重組，可能導致一種「發病率和死亡率增加」的毒株。

研究小組承認，疫苗是有效的，除非有一種額外的突變，使疫苗在阻止嚴重疾病方面的效果大打折扣，但許多專家說這是不可能的。不過他們說，額外的致命性是可以預期的，「即使面對疫苗接種，因為疫苗不提供絕對的消毒免疫力」。

SAGE的專家們結論指出，出現更致命的變種的前景，是一種「現實的可能性」，並將對英國未來的死亡人數產生巨大影響。在英國正走出當前第三波大流行的當下，專家和政治家們警告說，這份令人震驚的報告表明政府決不能自滿，更不能逃避現實，邊境管制與擴大全球疫苗技術交流與產能是必要手段，「否則它將有可能使我們在過去18個月裡取得的進展付諸東流」。

### 長期變異後將減弱毒性

SAGE發現的另一個潛在問題是，一旦病人已經被感染，就使用抗病毒藥物來治療COVID-19。英國對新技術進行了大量投資，去年，川普在感染病毒時使用了這些技術，但科學家警告說，過度使用可能導致更多的變異株，並警告醫生只在最嚴重的COVID-19病例中開出這些藥物。

不過SAGE專家小組的預測仍不乏樂觀且更具希望的信息。隨著COVID-19繼續變異，它將導致更少的嚴重疾病，這是一種「長期的現實可能性」。該小組寫道：「換句話說，這種病毒將變得像其他引起普通感冒的人類CoV一樣，嚴重程度要低得多，但主要對老年人或臨床上脆弱的人有風險。」分析指出，畢竟，病毒變異的最終目的是學著如何與宿體共生而不是殺死類以維生的宿體。

## 寰宇新聞

### ◆朝鮮領導人金正恩 7月27日

在第7屆全國參戰老兵大會上坦承，全國正遭受疫情嚴重衝擊，並陷入如當年朝鮮戰爭般的困境。而就在同一天，首爾宣布，去年遭朝鮮片面切斷的熱線通訊已經取得突破，並修復。有政治觀

察家認為，金正恩非常可能打算開口向文在寅要求援助，以度過朝鮮現在所面臨的糧食危機。針對韓美定期軍演協商，青瓦臺顯然有所保留就是跡象。韓國國防部8月2日表示，目前正與美國就下半年聯合指揮所演習保持密切協商，但尚未做出任何決定。此前朝鮮曾警告韓國不要在韓朝關係出現解凍跡象之際舉行演習。國防部發言人表示，盟國將在考慮

疫情、聯合防禦態勢、計畫中的戰時作戰控制權轉移、以及「支持在朝鮮半島建立持久和平的外交努力」的問題後做出決定。觀察家認為，此與突然恢復熱線通訊應有所關聯，文在寅可能想藉此機會舉行第四次韓朝領導人會談。

◆伊朗極端保守派人士萊希，在8月3日獲得最高領袖哈米尼的委任函後，將於8月5日宣誓就任總統職位，萊希上任後將面對

內政外交的各項挑戰，其中之一為民兵組織塔利班可能重掌阿富汗政權。分析指出，塔利班統治下的阿富汗，將對萊希新政府帶來安全與經濟衝擊。1998年，與塔利班結盟的民兵在伊朗與阿富汗重要貿易關口屠殺11名伊朗人，其中包括9名外交官，使得當時的塔利班政權與伊朗瀕臨戰爭邊緣。分析表示，伊朗與塔利班之間的最大矛盾，來自彼此間不同的伊

斯蘭宗派觀點，大多數為遜尼派的塔利班民兵，將什葉派的伊朗視為異端邪說，而伊朗最高領袖哈米尼曾指責塔利班「殘暴」，德黑蘭也自詡為全球什葉派的保護者，關切阿富汗境內少數的什葉派哈扎拉人持續遭受遜尼派迫害。哈扎拉人為伊朗境外武裝力量代理人，並奉伊朗召喚出兵敘利亞。因此一旦哈扎拉人受到遜尼派壓迫，伊朗應當不會坐視不管。

# 阿富汗雇員屢遭斬首 英美加速安置計畫

【看中國記者成容綜合報導】英美兩國正傾力加速阿富汗翻譯人員安置救援計畫，使不致遭受塔利班毒手。英國部長們，也將親自負責安置過程。之前，受僱於英國軍隊的阿富汗翻譯表示，由於英國政府的重新安置程序一直遭到拖延，他們擔心會被重新崛起的塔利班斬首。

《每日郵報》7月31日消息稱，在受到激烈的批評之後，英國政府已下令，將救援計畫的管理速度「提高一倍」，並對被拒絕的案件進行廣泛審查。目前大約1500名官員現正在阿富汗工作，以加速評估生活在塔利班死刑命令下的前英國工作人員的要求。

這是在美國開始空運阿富汗翻譯人員，和塔利班武裝分子繼續在這個飽受戰爭蹂躪的國家無情推進之際發生的。7月30日，包括兒童和嬰兒在內的221名阿富汗人的「仁慈航班」，在美國弗吉尼亞州著陸。作為「盟軍避難行動」（Operation Allies Refuge）的一部分，多達5萬名當地前美國雇員及其家屬將隨之而來。

與此同時，英國首相約翰遜（Boris Johnson）正面臨越來越大的壓力，被要求重新安置更多在近20年戰爭中幫助過英國軍隊的阿富汗人。

塔利班並不諱言，它已將阿富汗翻譯列入其殺戮名單，將他們視為叛徒，因為他們在阿富汗20年的殘酷衝突中與聯軍合作。自英國

軍隊和西方盟友撤出後，塔利班擴大了領土，至少控制了全國的一半。專家們擔心，阿富汗國家政府可能在6個月內垮臺。

7月30日晚，工黨領袖斯塔默（Keir Starmer）爵士，敦促政府修改「阿富汗人重新安置和援助政策」（ARAP），並採取美國的做法。他表示：「我們在道義上有責任照顧他們。我希望看到我們的政府能夠與美國的承諾相匹配。」

美國願意空運正在等待庇護申請結果的翻譯及其家屬，而一般來說，英國的翻譯必須在阿富汗等待他們的庇護申請被批准。只有到那時，他們才被允許前往英國。

阿富汗翻譯運動團體「蘇爾哈聯盟」（Sulha Alliance）估計，

英國軍隊總共僱用了3000多名翻譯和4000名其他工作人員，這意味著許多人在阿富汗仍然有易受攻擊的風險。

就在斯塔默爵士發言後幾個小時，有消息傳出，英國可能願意「冒險」先把翻譯帶過來，在英國等待他們的案件被審議。但沒有正式確認這將被實施。

7月30日，曾經在阿富汗服役的保守黨議員圖根哈特（Tom Tugendhat）說：「我們需要官僚機構和系統跟上。一些口譯員因紀律原因被終止服務而阻礙了被重新安置。但這些問題值得判處死刑嗎？任何被塔利班發現的人都會被殺死，他們的家人也會被殺死。」

30日晚，英國國防部發言

人說：「沒有人的生命應該因為他們在阿富汗支持英國政府而受到威脅。我們的阿富汗重新安置政策，是世界上最慷慨的政策之一，已經支持超過2300名前阿富汗工作人員及其家人在英國開始新的生活，僅在過去幾週就有1000人抵達。隨著我們繼續大幅加快搬遷的步伐，還有數百人將陸續抵達。」

話雖如此，但繁文縟節的官僚體系和低落的查驗效率，仍讓許多翻譯人員的申請受到嚴重的拖延，精神痛苦地活在塔利班的斬首威脅下。作為回應，40名曾在阿富汗服役的前高級軍官警告首相約翰遜，如果有任何英國翻譯被謀殺，英國將面臨「恥辱」。他們警告說「嚴重關切」前阿富汗雇員的安全。這封信說：「如果我們的任何前翻譯在我們撤軍後被塔利班殺害，這個恥辱將完全落在我們國家的頭上。」

# 北京建造新核導彈基地

【看中國記者成容綜合報導】根據衛星圖像，北京正在新疆建造一個新的核導彈基地，這些圖像進一步證明，北京已經開始大幅擴大其武器庫。

據《泰晤士報》報導，新的導彈發射基地包括一個面積約為 800 平方公里（308 平方英里）的沙漠，位於新疆哈密市附近，離維吾爾穆斯林再教育營之一不遠。

該導彈發射基地在另一個導彈發射基地的西北方向約 240 英里處，這個導彈發射基地幾週前在玉門市附近被發現，也位於中國內陸的深處。

美國科學家聯盟（Federation of American Scientists）的研究人員科爾達（Matt Korda）和克里斯滕森（Hans Kristensen）寫道，這兩個新地點構成了「中共核武器有史以來最重要的擴張」。

據研究人員稱，在玉門建造 120 個導彈發射井後，北京在哈密再建造 110 個發射井，這相當於將中國已知的洲際彈道導彈（ICBM）的固定發射點數量增加了 10 倍。

科爾達和克里斯滕森說：「北京正在建造的新發射井的數量，超過了俄羅斯目前以發射井為基礎的洲際彈道導彈的數量，並構成美國整個洲際彈道導彈部隊規模的一半以上。」北京的導彈發射井計畫，



核導彈示意圖。（Getty Images）

構成了自冷戰時期美國和蘇聯導彈發射井建設以來最廣泛的發射井建設。」北京還有著一支由大約 100 個移動式洲際彈道導彈發射器組成的部隊，據信，作為一項有時被稱為「最低威懾力」的政策的一部分，中共的核彈頭儲備相對不多，現在似乎正在發生變化。

指揮美國核力量的理查德

（Charles Richard）上將，今年早些時候說，中共的核武器儲備「預計在未來 10 年內將翻一番，如果不是 3 倍或 4 倍」。美國和俄羅斯各自擁有約 4000 枚核彈頭的庫存。

研究人員說，北京進行這種擴張的動機，可能包括決心鞏固其大國地位，增強其核威懾力，以對抗美國、俄羅斯等其他核大國。專攻

核戰略的麻省理工學院教授維平·納朗（Vipin Narang）說，這並不表明所有發射井都會有導彈。

還有人認為，這種擴張可能是北京的一種談判策略，中共去年拒絕了前總統川普提出的與美國和俄羅斯的「三邊軍控倡議」。美國國務院發言人普萊斯（Ned Price），在 7 月初稱這種建造「令人擔憂」。



（Getty Images）

## 日本民眾看奧運 越看越愛看

【看中國訊】日本民眾對奧運態度出現大轉變，從幾個月來的大力反對，到現在暖心歡迎。有人無視禁令，現身大街賽場為選手加油，更多人搶購周邊商品，一度關門的賣店紛紛重新開張。

中央社報導，奧運開幕以來，日本隊屢屢告捷，讓日本民眾轉變了對奧運的態度。受到疫情影響，奧運幾乎所有賽事都禁止觀眾進入場館觀賞，連在大馬路舉行的賽項也不得接近觀賽，但這擋不了運動迷的熱情，他們湧入現場躬逢其盛，只為親睹奧運賽事風采。

42 歲的武田走出公寓欣賞雨中舉行的女子鐵人三項比賽，他說：「選手就在你眼前奔跑，應援當然是一定要的啊。」服務於資訊業的武田說：「開幕典禮前，我對奧運很有意見，但開賽之後，我慢慢覺得奧運好像也不錯。」

收視率數字顯示，東京超過半數人家觀賞了電視實況轉播的奧運開幕典禮。



湯姆·戴利看比賽時織毛衣。（Getty Images）

## 英國跳水冠軍 比賽間隙織毛衣

【看中國訊】今年 27 歲的英國跳水天才湯姆·戴利（Tom Daley），獲得東京奧運會男子雙人十米跳臺冠軍，這是他首次在奧運摘金。比賽間隙，他一邊看比賽，一邊織毛衣，引起了網友的好奇心。

湯姆來自英格蘭普利茅斯，織毛衣是他的愛好。他編織衣服、鞋襪等，自己設計，自己配色。他還在網上分享自己的編織作品。有網友問湯姆「為甚麼喜歡編織？」他回答說，自己喜歡編織，因為編織是一種解壓方式。在比賽間隙專注於編織，對他的幫助很大，讓他把注意力從比賽上移開，靜下心來。「我很享受這種感覺！」有網友稱編織確實可以緩解焦慮。

## 拜爾斯退賽獲理解

【看中國訊】美國體操巨星西蒙·拜爾斯（Simone Biles）近日先後退出東京奧運會女子體操團體、個人全能以及跳馬和高低槓的比賽，震撼奧運迷。拜爾斯坦言心理狀態出了問題，她的退賽決定獲得了理解與支持。



西蒙·拜爾斯 Simone Biles（Getty Images）

中央社報導，拜爾斯 7 月 24 日在社群媒體上坦言，壓力大到像把全世界扛在自己肩膀上。「這是很漫長的一年，我認為我們都承受了太大的壓力，我們應該是要上場享受，但有時不盡如此。」美國之音報導，24 歲的拜爾斯在 2016 年里約奧運會上奪得四金一銅，在其他國際賽事中也所向披靡。她臨陣退賽的決定成為國際媒體的詢問重點。拜爾斯 7 月 30 日在個人社交媒體上表示，自己目前在跳馬、平衡木、高低槓和自由體操 4 個項目的練習中，仍然有「空中失感」（twisties）。她寫道：「嘗試做一個技術動作，但是你的意識和身體並不同步，這著實是很嚇人的。」

「空中失感」是體操運動員在

空中做動作時，突然失去了對自己身體所處位置的意識，這種情況很可能導致身體受傷。

早些時候，拜爾斯因為這個原因在女子體操團體決賽首輪跳馬項目中出現失誤後退出比賽，而後又退出了個人全能賽。

一些人對拜爾斯感到失望。不過，拜爾斯得到了更廣泛的理解與支持。許多美國運動員在社交媒體上支持拜爾斯的選擇，一些體操運動員還分享了他們經歷過的「空中失感」問題。白宮發言人莎琪在推特上說，拜爾斯仍然是 GOAT（史上最偉大的運動員）。拜爾斯的贊助商也對她坦然面對心理問題選擇退賽，表示讚賞和支持。

## 美德州佛州禁口罩疫苗令

【看中國記者肖然報導】就在拜登總統要求聯邦雇員必須打疫苗，美國 CDC 建議在室內戴口罩之際，美國德州州長阿博特（Greg Abbott）簽署行政令，禁止州府強制實施口罩令或疫苗令。

根據外媒報導，德州州長日前簽署行政令，禁止州府和市府強制要求民眾戴口罩或接種 COVID-19 疫苗。

他在一份聲明中稱「今天的行政令將為孤星州（德州）與 COVID-19 的持續抗爭提供明確性和統一性。」並重申「前進的道路取決於個人責任，而不是政府授權。」

佛州州長德桑蒂斯（Ron DeSantis）日前也在新聞會上宣布，陽光州（佛州）不會施行任何封鎖，學校將保持開放，也不會強制推行口罩令和疫苗令。之前他還頒布行政令，家長可自由選擇孩子在學校是否戴口罩。

報導稱，美國疾病預防控制中心（CDC）日前建議，在病毒高傳播地區，無論有無接種疫苗，都需要在室內戴口罩。這改

變了 CDC 5 月的態度，即已接種疫苗者無需戴口罩。CDC 還敦促公立學校學生返校時都戴上口罩。據《華盛頓郵報》獲得的內部文件，CDC 正在考慮建議每個人戴口罩，並要求醫護人員接種疫苗。

隨著德爾塔（Delta）變種病毒在美國各地造成疫情迅速擴散，拜登總統宣布，非軍職的聯邦政府雇員必須接種疫苗，否則將定期接受測試並戴上口罩。同樣的標準也將適用於聯邦承包商人員。拜登還要求國防部探討如何以及何時把 COVID-19 疫苗列入軍人必須接種的清單。

代表聯邦員工的工會認為，不應強制人們或懲罰不接種者。聯邦執法人員協會（FLEOA）的主席科斯基（Larry Cosme）說：「強迫人們接受一種醫療程序，這不是美國方式，明顯違反民權，不管倡導者可能會如何為其尋找理由。」

美國郵政工人聯盟表示，他們反對政府強制接種疫苗，認為聯邦政府沒有責任強制要求接種疫苗或採取其他病毒測試措施。

## 奧運會最昂貴比賽——馬術

【看中國記者雪帆報導】在奧運會體育賽事的競技項目中，馬術比賽是最昂貴的賽事，單是參賽馬匹的來回機票就令人咋舌。

馬術比賽被正式納入奧運比賽項目是在 1912 年的瑞典斯德哥爾摩第五屆奧運會。如今奧運馬術比賽分為 3 項：1、花樣騎術，又稱盛裝舞步騎術賽；2、三日賽，又稱綜合全能馬術賽；3、障礙場賽。

這 3 項比賽都分別有團體和個人賽，這是在奧運賽場上唯一能觀賞到的人與動物合作，男女騎手同場競技的一項比賽了。

馬術運動被稱為貴族運動，這項高雅精彩的騎術運動，曾只被歐洲王室成員傳承，馬匹本身十分昂貴，馬匹的運輸、飼養等環節也繁瑣而費錢，這些都需要專業人士



馬術比賽（Adobe Stock）

來打理和照料。關於這次東京奧運會的馬術比賽，據美國馬術聯合會（US Equestrian Federation）的體育總監康奈爾（Will Connell）告訴媒體稱，每匹馬的平均旅程費用，包括來回機票和相關的照料費用大約是 5 萬 5 千美元。

為了讓參賽馬匹能平安度過長途旅程，每個參賽國還得安排專業人員照料牠們，據歐洲馬術協會人

員介紹，這次歐洲參賽的馬匹是用世界上最大的運輸機「波音 777」運載，他們把每兩匹馬裝在一個特製的空中馬廄中，而且飛行途中全程溫度和溼度都要保持在馬兒們適應的程度。在每個運送馬匹的航班上還有至少 11 名馬夫和獸醫，他們負責在行程中照顧牠們，包括餵乾草和水。為了不讓這些馬兒受驚或感到不適，讓牠們在參賽前一直保持良好的狀態，在飛機起飛和降落時都要保持平穩，所以還得有經驗豐富的飛行員為牠們駕駛飛機。

這些參賽的奧運選手馬兒們也和其他人類選手一樣，在進入日本機場海關時，每匹馬也要出示護照等官方文件才能順利入關，每匹馬還有身分芯片，記載著馬兒的身分血統等一切資料。

## 中國多地禁校外補課惹議

【看中國記者文儷綜合報導】近期，中國多地嚴禁校外補課，並整治校外培訓機構。

北京官媒報導，國家主席習近平近日已多次強調校外培訓亂象，稱一些機構追逐功利，增加家庭經濟負擔，擾亂學校正常教學秩序。日前，中共中央辦公廳國務院辦公廳印發〈進一步減輕義務教育階段學生作業負擔和校外培訓負擔的意見〉（以下簡稱意見）。意見叫停新的學科類校外培訓機構審批、不得要求學生自批自改作業、個別學生經努力仍完不成書面作業的，也應按時就寢、依法依規嚴肅查處教師校外有償補課行為等。

教育培訓行業瞬間風雨飄搖。報導稱，大陸多省近日已經開始治理中小學教師違規有償補



中國中學生在上課。（Getty Images）

課行為。如安徽宣布全省開展半年專項整治，日前在 1 所豪華別墅內，查處了涉嫌有償補課的中學教師；浙江溫州有 7 家校外培訓機構，因未經同意蒐集個人信息「促銷」遭查處；湖北宜昌市則要求「掃黃打非」辦公室監管整頓校外培訓。有網友嘲諷稱，老師輔導功課進看守所，臭老九時代回來了。

# 棄嬰瑪姬 VS 中國通馬修

文 | 子龍  
圖 | Getty Images

近期有兩件事情綜合對比非常魔幻，首先是加拿大奧運選手瑪姬·麥克尼爾 (Maggie MacNeil)，為加拿大奪得100米蝶泳金牌，她的另外一個身分是中國棄嬰，網上認為瑪姬應該認祖歸宗，並感謝祖國；另外一個是在中國生活10年的美國人馬修·泰 (Matthew Tye)，中國通馬修的結局是逃離大陸，期間還躲過了數次中共追捕。

瑪姬出生在中國江西，她一出生便被父母遺棄，一對好心的加拿大夫婦收養了她，並悉心栽培，為加拿大培養出一名奧運冠軍。實際上，瑪姬除了血統是中國，本質是個土生土長的加拿大人，她能獲得冠軍肯定是加拿大的驕傲，加拿大人也並不會過於關注瑪姬的血統，只要是在同一價值體系，瑪姬與白人、黑人沒有任何差別。

大陸對於瑪姬的成功有一種論調是中國又贏了，首先瑪姬出身在中國就是中國人，她得獎就是全體中國人的驕傲，當然這點沒有問題；其次，瑪姬出生後就被外國人領養，沒有花中共同國的錢，沒有吃中共同國的糧，中國一分錢沒花撈到個奧運冠軍，自然是贏了；最後瑪姬的親生母親和家鄉都覺得很長臉，於是再次贏了。結論就是，不論是瑪姬參加



的100米蝶泳得了冠軍，還是中國隊員得了冠軍，這部分人都覺得中共是贏家。所以說瑪姬本人也得感謝中國，感謝中共。

瑪姬為何一出生就被親生父母丟棄，說白了就是中國普遍的重男輕女，而且瑪姬的父母丟棄的並非她一人，還有她的妹妹，為人父母一次性丟掉自己的兩個骨肉，拋開世俗觀念不說，但從人倫角度看，瑪姬的親生父母真是夠狠心的。反觀瑪姬的加拿大養父母，同時收養了瑪姬和她的妹妹，共同生活在同一個星球，但是人與人的道德真是有雲泥之別。

湊熱鬧的人不在少數，不少人鼓動瑪姬趕緊回大陸認親。對此筆者十分反對，首先親生父母從狠心丟了孩子的一開始，他們的一生都是有罪的。除非孩子主動認親，他們的親生父母其實已經沒有資格再讓孩子為他們做任何事情；其次，鼓動瑪姬回大陸認親會導致很嚴重的不良後果，一個孩子的親生父母丟掉孩子結果被歐美人領養，自己沒有花一分錢還多了個外國身分的孩子，這等於變相鼓勵人們丟掉孩子，反正丟了會有外國人領養，不好的示範會引起更多不良後果。

不管是當阿Q怎麼都認為中國贏了，還是鼓動瑪姬等被收養的中國人回來認親，他們的道德邏輯都是混亂的。

已經不是中國人的瑪姬被認為是中國人，在中國生活了10年的美國人馬修則被活生生的逼出中國。馬修娶了中國太太，按照大陸一些地方的觀念，馬修可以算是半個中國人。馬修長期在大陸生活，一口流利的漢語，但是因為拍攝的視頻被認為辱華，核心是馬修辱了中共而不是中國。

馬修逃離中國幾個月後，曾在他視頻中出現過的加拿大人麥

克·斯帕弗 (Michael Spavor)，被中國以涉嫌從事間諜活動的罪名逮捕。如果馬修沒有離開，他很可能成為另一個被捕的美國間諜。

馬修的視頻中揭露了大陸少數民族被打壓的事實，以及中共對言論自由侵犯和網上言論的審查。自從出事後，內蒙的警察和廣東惠州的警察都「關照」過他，馬修曾遭佩槍的警察突擊審問。馬修出關逃往香港時，警察還特地問他是否會回來，在得到肯定的答覆後才肯放行。

馬修被審問後也做過一些補救措施，他又逐漸拍攝了一些「正能量」視頻來誇讚中共，但是他似乎已經被中共視為「間諜」，任憑怎麼認錯，馬修依舊無法緩和和當局的關係。馬修的作品《摩托上的中國北方》，曾在大陸傳播很廣，他的視頻中經常提到對中國的熱愛。

回到美國的馬修依舊關注中國問題，他說，中共總是想要掩蓋社會問題，不想讓外國人看到，中共推動輿論宣傳，還僱傭外國人來宣傳中國的正面形象。一旦誰想揭露事實，後果都是災難性的。

加拿大人瑪姬被追捧，說白了就是中共認為她的血統能給中共臉上貼金，想當中國人的馬修被迫逃離大陸，則是因為捅破了中共虛假繁榮的紙窗戶，兩人的遭遇不同，但本質上殊途同歸，中共做賊心虛極希望認同感，同時又對批評零容忍。

## 為甚麼不給疫苗全面許可

文 | 東方

美國的疫苗接種速度降下來了，疫苗普及率難以提高，3、4月分的時候，美國每天有300萬人打疫苗，但現在每天100萬不到。儘管拜登總統、美國疾病防治中心，乃至於整個科學界都在鼓勵接種疫苗，甚至到了哀求的地步。可是，美國食品藥物管理局、FDA，到今天都沒有完全審核開放疫苗的使用，到現在為止還只是急用狀態，美國的3支疫苗，輝瑞藥廠的疫苗、莫德納藥廠的疫苗，和強森強森疫苗都是一樣，都屬於急用許可，屬於臨時許可。如果有全面許可的話，更多的美國人會打消顧慮，根據Kaiser家庭基金會5月分的問卷調查，還沒有打疫苗的美國人當中，有1/3的人在獲知FDA頒發全面使用許可之後，會打疫苗。臨時許可和全面許可，在社會推廣方面是有很大區別的，現在在軍隊、學校，和許多

其他機構無法要求在職人員打疫苗，因為沒有獲得全面的許可，你要是強迫打疫苗會遭遇法律問題。

那麼為甚麼食品藥物管理局不頒發全面許可呢？不是要達到群體免疫的程度嘛，實際上就是要全民打疫苗嘛，為甚麼不開綠燈呢？用美國食品藥物管理局自己的話來說，是因為目前沒有足夠的數據，證明疫苗是安全的，這就是美國食品藥物管理局的官方態度。這也正是許多美國人不願意打疫苗的原因，但是令人費解的地方是，食品藥物管理局的領導們同意美國疾病防治中心的立場，呼籲美國人盡快打疫苗，代理局長詹尼特·伍德考克 (Dr. Janet Woodcock) 發表聲明說，輝瑞藥廠研製的疫苗，FDA是經過了嚴格、徹底的審核之後才獲得通過，允許投入使用的，是符合FDA高標準的，接種疫苗是抗疫的關鍵。那麼，為甚麼FDA不乾脆給予全面審核通過

的綠燈，而不僅僅是目前急用臨時許可呢？因為快速審核通道並不符合傳統的，對疫苗全面審核的傳統程序，彼德·馬科斯醫生 (Dr. Peter Marks) 就是FDA負責藥物審查程序的，他介紹說，美國的藥物之所以安全可靠，就是因為食品藥物管理局的審核過程相當嚴格，過程也比較漫長，降低對美國人健康造成傷害的可能性。頒發臨時許可，只要有數據證明安全、有療效就可以了。但要獲得全面的許可，還需要時間數據，6個月是一個坎，9個月是另一個坎。對目前已經在使用的疫苗來說，6個月的坎今年4、5月到期，9個月的坎是7、8月到期。在最近的一次與民對話電視訪談中，拜登總統就說，也許在秋天學校開學前，8月底、9月初的時候，美國食品藥物管理局就會頒發全面許可。拜登還強調說，是否頒發全面許可，完全由FDA的科學家說了算，但他這話等於是下了最後通牒，食品藥物

管理局的壓力超大。現在美國朝野有越來越多的呼聲，要求盡快頒發全面許可，原因很簡單，已經有好幾億人打疫苗了，數據還不夠嗎？

要我說，數據不夠。Delta病毒變種的數據不夠，目前在美國的新增確診人數當中，Delta變種占絕大多數，說十有八九也不為過，雖然目前美國的3支疫苗起作用，但遠遠不到6個月和9個月的時間。目前美國朝野要求頒發全面許可的壓力，不是科學壓力，而是政治壓力，有了全面許可，政客和政府部門就多了一樣工具，進一步推動疫苗普及，乃至於可以強制接種疫苗。其實真要這麼做的話，也不見得會改變多少現狀，不見得能起到加速疫苗普及的目的。

第一，就算是沒有全面許可，許多機構和地方政府已經開始強制疫苗接種，比如美國的老兵部、加州、紐約市、部分醫療集團，都已經要求工作人員打疫苗，而且還得到法庭的支持。休士頓醫院的醫療工作者抗議強制打疫苗，官司被駁回。美國公平就業機會委員會也做出裁決，允許業主要求員工打疫苗。是不是有全

面許可，跟能不能強制打疫苗沒有直接的關係。

第二，許多不打疫苗的人，絕大多數人不會因為有了全面許可就改變想法。Surgo Ventures是一家醫療資訊公司，他們3月分的時候做過一項民意調查，發現有38%的人選擇不打疫苗，而其中的幾乎一半，16%的人不相信疫苗，也不相信新冠病毒；9%的人不願意花錢，儘管疫苗是免費的；6%的人要先看看親朋好友打疫苗的情況怎樣；7%的人對美國的醫療體制懷疑態度，這些人以黑人居多，他們認為自己受到歧視。改變這些人的想法，光是有全面疫苗許可是不夠的。

因此，美國疾病防治中心最好還是頂住壓力，按照傳統的步驟審核疫苗的安全性。今天美國科學界的信譽傷害得很厲害，一個很主要的原因就是在川普執政時期政治化，在是否戴口罩和病毒起源問題上立場翻轉變化，社媒平臺壓制不符合主旋律的聲音，科學的名譽一落千丈。萬一疫苗在不久的將來被發現有嚴重的副作用，科學真的就要名譽掃地了。

## 中共繼承人危機

文 | 東方

習近平執政9年了，按理說10年任期馬上到頭，明年該交班了，但現在看來這個慣例將被打破。習近平大權獨攬，集軍隊、外交、內政、經濟大權於一身，跟當初的毛澤東、斯大林一般。在沒有政治對手的情況下，甚麼時候退休就是習近平自己說了算了，明年之後十有八九仍然大權在握。習近平在位時間越長，中國的政策和未來走向就越趨向習近平思想靠攏。但是同樣的，

風險也是與日俱增，因為沒有順位繼承人。中共高層也沒有幾個人知道他怎麼想的，到目前也沒有人暗示習近平交班的日期，是明年？2022年？還是終身都在位？不知道。萬一習近平不在了怎麼辦？就像1953年斯大林突然去世，蘇共內部為爭權而分裂，中共分裂，中國內亂會波及到全世界，所以說，現在中共存在繼承人危機，是沒有爭議的。

權力的和平過渡向來是人類社會的挑戰，就是在美國這樣一個民主制度相對完善的國家都存

在黨爭和權力的爭鬥，去年美國總統大選爭議就是最近的例證。在其他法制不健全的國家，在政治體制不完善的國家，執政的不想下臺是常態，在獨裁國家更是如此，但不管怎麼努力都無法永遠保持權力，最終都會釀成動亂，乃至軍事政變。

中國也不例外，自打中共誕生，權鬥就不斷，毛澤東時代有遵義會議、延安整風、高崗、劉少奇、林彪，毛一死就是粉碎四人幫，毛親自指定的接班人華國鋒，兩年後就被鄧小平代替，而鄧小平指定的兩名繼承人：胡耀邦、趙紫陽都成了權力鬥爭的犧牲品。接下來的30年時間，中共的權力交替在隔代指定接班人

的慣例下還算和平過渡，有的黨史學者甚至將之稱為中共建制的平粉碎了。2018年中共修憲，廢除任期限制，為終身制奠定法律基礎。儘管黨媒聲稱習近平沒有終身掌權的打算，但是到現在為止，習近平本人、中共決策層在繼承人選上三緘其口，也沒有任何習近平退休後何去何從的說法，連暗示都沒有。所以現在各國政府也只能乾瞪眼，因為不知道誰是繼承人，也無法現在就開始公關套盜，如果繼承人到明年還不能揭曉的話，這就說明下一位中共黨魁現在還嫩，還沒有嶄露頭角的機會。

再強橫的獨裁者要是沒有一

定的民意支持或者聯合陣線，沒有利益集團的支持，也無法維持自己的權力，但是這種支持是有條件有代價的，而且是不穩定的，如果國內國外的環境發生了變化，權力天平就會發生傾斜。現在外界無法獲知習近平跟中共利益階層之間是一個甚麼樣的共同體，但有一點可以肯定的是，一旦經濟下滑，一旦國際環境惡化到一個臨界點，習近平的權力必將受到挑戰，這也是目前中國國內對言論的箝制、監督，以及鎮壓的強度廣度增加的原因。習近平在黨內有很多敵人是肯定的了，但現在高科技、大數據、監控能力的大大增加，要在中共體制下發動政變的可能性很低。

# 日本防衛大臣呼籲關注臺灣

【看中國記者明思綜合報導】英國《金融時報》2日刊出日本防衛大臣岸信夫的專訪，岸信夫提及臺海問題，呼籲國際社會應該更加關注「臺灣的生存問題」，並警告北京不斷擴大的軍力正在包夾臺灣。

《金融時報》報導，岸信夫受訪時說，國際社會的廣泛壓力，攸關臺灣未來是否由軍事對抗決定。日本發出的強烈信號是，只有在國際社會要求下，臺海和平才能獲得保證，「國際社會需要更加關注臺灣的生存問題」。

日本國防白皮書中提到，要以更大「危機感」來關注臺海局勢。而岸信夫的最新言論進一步強調了這一立場。岸信夫警告說：「我們看到北京採取了各種行動，就是要包夾臺灣。」

報導引述了6名不具名官員稱，針對臺海兩岸可能爆發衝突的情勢，美日兩國持續進行兵棋推演及聯合軍事演習。日本共同社報導，日本副首相麻生太郎曾在東京的一場演講中表示，中共如果侵犯攻擊臺灣，日本依安全保障相關法規，有可能行使受限的集體自衛



日本防衛大臣岸信夫呼籲關注中共軍力威脅臺灣等問題。(Getty Images)

權。美日要一同防衛臺灣。

岸信夫表示：「在維持現有日臺關係的同時，日方希望透過各種倡議，以及日美之間的交換意見，能夠達成共識。」雖然北京與臺灣的軍事實力有差距，但岸信夫相信臺北有自衛能力。他說：「臺灣正在將不對稱軍事能力結合成多層次

防禦系統。」

而近期英國、德國、法國等國都派遣軍艦到印太地區，其中英國更派出近年最大航母打擊群穿過南海。對此，岸信夫表示，日本政府樂見歐洲國家在印度太平洋地區扮演更重要的角色，包括即將訪問日本的英國海軍「伊莉莎白女王

號」航空母艦打擊群。許多國家也已展現對「自由開放印太」概念的認同，「我們可以一起對區域和平與穩定傳達強烈信息」。

此前6月，岸信夫通過視訊方式告訴歐洲議會安全與防務小組委員會，「中共一直在非常迅速地加強其軍事能力，我們不確定

其意圖是甚麼。」他敦促國際社會需要「警惕性觀察」，岸信夫說：「中共正在極大地擴大國防預算，國際社會必須以一個聲音來接觸中國。」

中央社報導稱，臺灣立法院長游錫堃最近在「臺美日國會議員戰略論壇」視訊會議上指出，近20年來，中共軍費增長驚人，中共在新疆進行種族滅絕，在西藏、香港、內蒙殘害人權，並迫害宗教自由，對臺灣軍事恫嚇、假信息分化。「一言以蔽之，中共已經成為國際最大亂源」，身受其害的臺灣，不能不警示美日好友，以及印太地區的所有民主國家。

他並強調，臺灣作為國際民主社群的一員，「有信心捍衛我們的民主自由與國民福祉」，為確保區域穩定安全，也將與印太民主國家合作，更盼臺灣能有機會加入美、日、印、澳的「四邊安全對話」合作機制。

游錫堃呼籲，美日兩國邀請印太地區所有民主國家，一起警告中共，「臺海有事，將立即外交承認臺灣」，以此來嚇阻中共企圖「以武力片面改變現狀」的意圖與行動。

## 港羽一哥因運動衣風波遭極左輿論 東奧落敗

【看中國記者何佳慧綜合報導】香港在東京奧運創下一金一銀的史上最佳績，但香港羽毛球「一哥」、世界排名第九的伍家朗，卻因一件運動衣遭親共極左人士發動輿論批鬥，在奧運比賽中表現失常落敗。

親共政黨民建聯青年副主席穆家駿等人，對香港羽毛球首席男單代表伍家朗，穿著無香港特區旗的黑衣上場比賽一事「強烈譴責」、要求伍家朗「不想代表中國香港請退賽」。事件真相很快大白，原來伍家朗因沒有球衣贊助，未獲授權不能在球衣上印上區旗，背後並無政治意涵。但香港行政會議成員湯家驊卻仍補刀：「我們見過鬼怕黑啊，所以最好別穿黑色了，免有些人看電視心臟病發。」

7月28日，被扣帽子批鬥的伍家朗被安排穿上有區旗標誌的球衣，但未幾時衣衫溼透，爆冷不敵世界排名59位的危地馬拉老將Kevin Cordón。運動比賽中，心理素質一向是成敗關鍵。伍家朗事後沒有怪責批鬥者，但坦言心情上不可能沒受影響，自嘲注定要當悲劇主角，讓港人唏噓不已。肇事者穆家駿事後被猛烈批評、關閉臉書頁面，比賽當天在Youtube發

文，劈頭第一句稱「很高興看到香港羽毛球隊袍鮮明」，僅為「語氣有點過重」表歉意，但並未就亂扣運動員帽子認錯。

香港運動員在東京奧運取得佳績，難得讓港人放下政見齊心撐健兒；激進親共政客卻藉機發動文革式批鬥，激起港人群情洶湧。民建聯主席李慧瓊在比賽翌日曾敦促穆家駿「應出來承擔相關責任」，次日卻改變口風，維護穆「只是愛國愛港，一時情切」，反而指伍家朗失利不應歸咎於球衣風波。同日中聯辦旗下官媒《文匯報》還刊出穆家駿的反美文章，力挺意味明顯。

對此，香港時事評論員劉銳紹向自由亞洲電臺分析，球衣事件相信有「外力介入」，反映親中共陣營內有人有「鬥爭思維」，認為「失守一點整個牆就會倒下」，令事件不能以較「輕鬆手法」處理。

中大政治與行政學系高級講師蔡子強接受《立場新聞》訪問時指出，民建聯高層改口力保穆家駿，是擔心失去「深藍板塊」支持，加上中央鼓吹吹狼作風，該黨擔憂被深藍人士向北京「告御狀」投訴「不甘願鬥爭」，有違中央的政治路線。

今次球衣事件，突顯「港版國

安法」實施後香港刮起的文革左風已瀰漫整個社會，連與無關政治的體育運動也難倖免。風波主角伍家朗的遭遇，也令有識之士聯想到文革期間，香港「乒壇三傑」的悲慘下場。

### 「乒壇三傑」歷史重演

知名博客「書生百用」在臉書專頁撰文指，從未見過會有國家的官員或政客主動挑別自己的國家代表運動員，理由竟是一件衣服的颜色，「真正正正的『文革式』批鬥，無的放矢」。而事件真正可怕之處，是建制派看到批鬥「有市場」、有利可圖和「無成本」，才向香港運動員下手。

書生百用提到，文革時期，著名乒乓球手「乒壇三傑」傅其芳、姜永寧、容國團，就是因「香港歸來的身分」，被批鬥成「特務」、「漢奸」。批鬥他們的理由跟今天一樣荒誕，亂扣帽子稱他們「愛聽外國古典音樂」、「懷念香港」，所以是「反革命特務小集團」。3人最終不堪被政治迫害，相繼上吊自殺而死，極為悲慘。「這種文革氛圍在今日的新香港開始出現，除了香港運動員，未來還會有甚麼『香港代表』，可能會承受同樣的政治壓迫？」

國際關係學者沈旭暉也在個人Youtube頻道分析事件，指香港已進入文革時代，體育界沒可能獨善其身。他回顧中華人民共和國成立後的首個國際錦標，是由當時的乒乓球世界冠軍、香港人容國團(1937-1968)取得。容國團與同樣來自港英的傅其芳、姜永寧並稱「乒壇三傑」，他們出於愛國熱誠，主動願意報效祖國，最終為何落得如此下場？

沈旭暉說，容國團在香港筲箕灣長大和學習乒乓球，回到廣州，成為國家隊主力，取得世界冠軍，得到毛澤東、周恩來多次接見，本應是民族英雄。文革期間，體育界備受衝擊，其中一個背景是當時中共不想參加奧運，認為是資本主義圍堵中共的工具，想另起爐灶辦一個新運會，但水平高的始終是西方。運動員被迫表態時，很容易犯下「國家安全罪」，也就是當時的反革命罪。

同時，文革要批鬥「走資派」，當時對象包括十大元帥之一賀龍，也是掌管體育的最高負責人，於是整個體育界被造反派紅衛兵圍剿。賀龍最終在獄中被批鬥致死。容國團更加無辜，被稱為賀龍派，加上從香港回去，被質疑是國民黨特務，扣帽子、

算總帳齊上。當時已有非常完善的起底工程，例如他一次回廣州集訓，一次過關受優待不用查行李，被記錄在案，遭紅衛兵指控「偷運武器」被抄家。他來自香港、愛看來自外國的小說，聽外國的古典音樂，這些「腐敗」行為也要批鬥。這個愛國青年和世界冠軍，最終在批鬥他的地方自殺了，死時只有30歲。

「乒壇三傑」其餘兩人也是同樣下場。容國團教練傅其芳的經歷更加坎坷，被打成國民黨「三青團」特務，要交代如何跟國民黨裡應外合，承受不住而自殺。姜永寧則被打成日本的特務漢奸，這頂帽子來自他兒時一張照片，衣服上有一個類似太陽的圖案；他最終也自縊而死。

沈旭暉說，文革之風就是動不動就扣帽是漢奸、特務、顛覆、反革命、勾結外國勢力、國民黨集團、港英……「用一鱗半爪上綱上線，以言入罪。」當然文革後三傑被平反，但已經沒有任何價值了。中共鬥死一代乒乓球名將之後，靠第二代名將搞「乒乓外交」，打破世界孤立，可見體育自古以來跟政治是密不可分的。

沈旭暉提醒歷史是不斷重複，希望精英運動員能度過此難關。

## 黃耀明被捕 歌迷擔心何韻詩安危

【看中國記者李懷橘綜合報導】2日香港歌手黃耀明被廉政公署(ICAC)拘捕，指其2018年幫助民主派人士區諾軒在參與立法會補選中拉票並獻唱，涉嫌違反《選舉(舞弊及非法行為)條例》。和黃耀明一樣支持民主運動的歌手何韻詩，於1日宣布將於9月舉行7場演唱會。不過，何韻詩的歌迷卻擔心她的人身安全。

何韻詩的師父梅艷芳早年支持六四學運，遭中共當局封殺，其後她僅允許去大陸參加某些賑災匯演。有評論指梅艷芳對公義的執著，被視為一種香港精神。

何韻詩一脈相承梅艷芳的做人原則，多次支持並參與民主運動。2014年香港爆發雨傘運動，大學、中學學生罷課要求中共兌

現承諾，舉行真普選，即港人一人一票普選行政長官。有媒體報導指，當時在大陸頗具人氣的何韻詩，每日都參與占中靜坐，並發起「文化監暴」運動督促藝文人士發聲，甚至被警察逮捕。何韻詩亦遭到中共當局的口誅筆伐，新華社文章寫道：「休想吃我們的飯，還砸我們的鍋！」隨後，何韻詩和其他支持雨傘運動的藝人都遭到中共當局的大力封殺，合作超過10年的東家寰亞唱片也不再和她續約。

2019年，香港爆發反送中運動，何韻詩連同香港眾志前秘書長黃之鋒等人飛往華盛頓，參加美國國會舉行的香港人權聽證會；何韻詩親自講述自己如何因支持並參與民主運動而被封殺的

經歷，包括她在大陸的歌曲被迫全部下架等。

雖然如此，何韻詩指，作為歌手，唱歌的意義除了為自己，也為在困難時期需要她歌聲陪伴的人，這才是音樂的真正本質，即使舞臺再小也不是問題。

而何韻詩開演唱會帖文發出後，歌迷紛紛留言支持。何韻詩也感動回應稱，被粉絲的留言搞到有些眼紅紅。次日驚傳黃耀明被捕，何韻詩也在臉書轉發，帖文沒有文字，是一串憤怒和驚訝的表情符號。

不少歌迷擔心何韻詩的人身安全，擔心她成為港府對付的下一個目標人物。因此紛紛勸她馬上離港，也有人擔心她已經在當局黑名單上，恐怕難以出境。

## 「鏟平」正當行業 商界心寒

【看中國記者何佳慧綜合報導】近日香港股市連日出現過千點跌幅，令市場矚目，觸發點是中共推進整頓科技行業，又宣布整頓營利性教培行業，觸發美國資金大舉拋售香港中資股。其後外電報導，美國證券交易委員會(SEC)已停止處理中企在美首次公開發行(IPO)等註冊登記，並要求中企披露被中共政府監管整治的風險。

香港經濟學家羅家聰在眾新聞撰文指稱，普遍指今次是「政策市」、「整改」行業，但其實已遠不只此矣。一個正當行業，既非「撈偏」更非「打劫劫舍」，卻可於一天內被剷平，這已非簡單的政策風險，而是整個市場風險甚至是國家風險(country risk)。

最初還以為教育屬喉舌行業，務必收歸國有；誰料翌日連餐飲界也被整頓。羅家聰形容，現在內鬥上腦，已經是不可理喻。

香港知名商人施永青也撰文評論中共監管的舉措，並連用了「致命式的嚴管」、「不顧後果」等形容詞。他分析，教培事業已存在20多年，還批准去美國上市，如今把國際資金也拖下水。對投資者而言，會覺得掌權者對產業的「態度說變就變」，完全沒有考慮會為投資者帶來多大的損失。

施永青續指，中共政府一下子就宣布整個行業都得轉為非牟利性質，等同是判了整個行業的死刑，他形容此舉「令商界感到心寒」。

整版圖片：ADOBE STOCK



▲ 收納盒



▲ 夾鏈袋

# 冰箱的收納技巧



文 | 幕木

冰箱為人們提供了食物保鮮的空間，但因為食物種類繁多，往往是最難整理的空間。其實，只要掌握幾個基本原則，就可以避開冰箱內雜亂、食物混味的問題。

## 減少食物囤積

冷藏食物最大的問題往往是空間不夠，所以並不建議囤積大量的食物。需要的蔬果一次採買三至四天的量即可，一旦買多，就會出現吃不完，不新鮮的情況。

若是一週採買一次的家庭，則要注意蔬果的耐存度，有些瓜果因為外皮較厚或是較硬，相較於其他蔬果，腐敗期限較長，可以購買這類的蔬果回家存放。

有些華人主婦喜歡使用報紙包覆蔬果來進行收納，但報紙上滿是油墨，沾染到蔬果再吃進肚子，後遺症並不少。油墨的化學成分含量高，會囤積在體內，造成腦部病變。若擔心葉類蔬菜放進冰箱後，葉子會乾掉，儲存時，將葉片噴點水，然後用白紙包住，以直立的方式放入冰箱的保鮮室，可有效地延長保存時間，留住新鮮。

## 保持新鮮、除毒

有時會因堆積的食物太多，當中有食物已經出現腐壞、發霉。黴菌是腐蝕性較強的一種菌，吃進體內，肺部首先就會出現反應，經年累月下來必定出現病變。

所以要經常檢查食物有無腐敗，並注意清潔。一旦食物發霉，要捨得丟棄食物。

更重要的一點是，有些蔬果農藥非常多，一定要徹底清洗後再置於冰箱內，避免造成冰箱成為農藥殘留區。有的人對於農藥等有毒物質特別敏感，一吃到有毒的東西會出現頭暈、噁心症狀，那麼可將這



新鮮蔬果一次採買三至四天的量，不要囤太多。



多門冰箱可利用互相阻絕空氣的空間分門別類。

種部分蔬果置於常溫，避免重複汙染。

## 適度利用收納盒密封剩菜

收納盒非常實用。需要回收再製的塑料品因潔淨度有疑慮，最好不要與人的皮膚、食物有所接觸。最好購買有信譽的品牌，且有密封功能的塑料盒或是玻璃盒，較能確保食品安全。

大量購買合格的收納盒價格不斐，如果沒有太多預算，可以減少收納盒的使用量，再進行其他變通的方法替代。每餐的剩菜建議可以集中收納到一或二個大型的收納盒，當中再以塑料袋進行分裝，包裝妥當得宜再置於有密封功能的玻璃收納盒內，也不會有混味的問題。另外，收納時要注意，應等食物完全冷卻再進行分裝。

扁平式夾鏈袋包裝可以免去網綁的麻煩，也能阻絕混味，建議購買。

## 分類排列掌握原則

籃型收納盒可以讓人一眼分辨當中物品，適合用於放置大小近似的包裝物，存放於不同大小的收納盒或籃中，進行分門別類又整齊的排列，才能在短時間內找到想要找的東西。

另外，新款的多門冰箱中，部分有多個互相阻絕空氣的空間，可以利用這個功能進行分門別類，如飲用水容易沾染氣味，和有農藥殘留的蔬果可以單獨各使用一個空間。

過多的分類原則在冰箱內其實並不好依循，只要以好找、不混味為原則來處理。

由於要在短時間打開冰箱又不耗費過多的電，可以掌握另一個原則：「前小後大」，後側放置大型物品、前側則放置小物品。只要能立眼即見、不好取用的大型物品置於冰箱深處或內側。

VISION TIMES

一杯咖啡，  
跟隨著濃濃的香氣，  
與我們一同進入閱讀時光。



全球電子報 e-paper.kanzhongguo.com  
全球網站 中文 www.secretchina.com | 英文 www.visiontimes.com

看中國

# 幽默風趣的丘吉爾

文 | 簡文

你知道在1953年，是誰打敗呼聲最高的海明威，拿到了諾貝爾文學獎嗎？答案竟然是：丘吉爾！

丘吉爾是英國著名的首相，也是全世界著名的政治家，帶領英國及同盟國打敗軸心國，取得二戰的勝利。

這個鼎鼎大名的政治家，其實骨子裡是個文青，雖然他21歲就上戰場，卻不是當兵，而是當戰地記者。他一生寫過45本書，還曾經誇張地說過：「我寧願失去一個印度，也不願失去一個莎士比亞。」

如今，我們可能沒有機會閱讀丘吉爾的諾貝爾文學獎巨著，但還是可以從丘吉爾的一些小故事中來一探他的文青風和幽默。

(一) 在二戰結束後，出乎世界人民意料的是，丘吉爾竟然在選舉中失敗，無緣繼任英國首相。

後來斯大林嘲笑丘吉爾道，雖然丘吉爾帶領英國人民取得了勝利，但是他還是被他保護的英國人民拋棄了。

丘吉爾得知斯大林這般嘲笑自己，於是說出了那句啟發了世界的話：「我打仗，就是為了保證人民能夠擁有罷免我的權利。」

(二) 英國首相丘吉爾有一個習慣，無論在甚麼時候做完工作，都要跳進熱氣騰騰的浴缸洗澡，然後光著身子在房間裡踱步。

二戰期間，一次，丘吉爾來到白宮，要求美國給予軍事援助。當他正在白宮的浴室裡光著身子踱步時，有人敲浴室的門。「進來吧，進來吧。」他大聲喊道。門一打開，出現在門口的竟是羅斯福。

羅斯福看到丘吉爾一絲不掛，便轉身想退出去。「進來吧，總統先生！」丘吉爾伸出雙臂，大聲呼喊：「大不列顛的首



公有領域

丘吉爾最廣為人知的一張肖像照（憤怒的雄獅），由加拿大攝影師尤瑟夫·卡希拍攝於1941年。

相是沒有甚麼東西需要對美國的總統隱瞞的。」兩人一陣大笑。

英國從美國得到了全面的軍事援助。

(三) 1945年英國大選後，丘吉爾首相下臺。皮姆爵士去探望丘吉爾，把大選結果告訴他。

當時，丘吉爾正躺在浴缸裡洗澡，當他聽到這個壞消息時幽默地說：「他們完全有權利把我趕下臺，那就是民主！那就是我們一直在奮鬥爭取的！」

「現在，勞煩您把毛巾遞給我。」

(四) 在二戰時，丘吉爾對保衛英倫有卓越的功績。戰後他退休時，英國國會擬通過提案，塑造一尊丘吉爾的銅像，置於公園，讓眾人景仰。

丘吉爾聽後回絕道：「多謝

大家的好意，我怕鳥兒喜歡在我的銅像上拉屎，所以還是請免了吧！」

(五) 一天，有人問丘吉爾，做個政治家要有甚麼條件。丘吉爾回答說：「政治家要能預言明日、下月、來年及將來發生的一些事情。」

那個人又問：「假如到時候預言的事情未實現，那怎麼辦？」

丘吉爾說：「那就只好再說出另外一個理由來。」

(六) 有一位年輕婦人挑釁地對丘吉爾說：「你有兩點我不喜歡。」

「哪兩點？」「你執行的新政策和你的鬍鬚。」

「哎呀，真的，夫人」丘吉爾彬彬有禮地回答說：「請不要在意，您沒有機會接觸到其中任何一點。」

(七) 1899年，丘吉爾前往南非，採訪第二次布爾戰爭，卻被布爾人所俘虜。後來他趁機逃走了。

當時布爾人出價25磅懸賞他。幾年後，他在自己的書房裡將懸賞他的告示配上鏡框掛了起來，並對來訪者講述：「25磅就是我的全部價值嗎？」

(八) 二次世界大戰中德軍占領荷

蘭期間，荷蘭流亡政府在倫敦設立了總部。流亡政府德克吉爾（Dirk Jan de Geer）總理幾乎不會講英語，在第一次會晤丘吉爾時，一見面，德克吉爾伸出手，向他的英國盟友友好地說了聲「再見，先生！」

丘吉爾笑著回答：「我希望所有的政治會議都像這樣簡短扼要。」

(九) 在丘吉爾75歲生日的茶會上，一名年輕的新聞記者對丘吉爾說：「真希望明年還能來祝賀您的生日。」

丘吉爾拍拍年輕人的肩膀說：「我看你身體這麼壯，應該沒有問題。」

(十) 丘吉爾小的時候，學習成績很差。當上英國首相後，一次，他回到自己的母校，校長和老師們都畢恭畢敬地向他報告學校的情況。可他對這些情況毫不感興趣。他說：「我希望見一見學校學習成績最差的那個孩子。」

那個孩子被帶來後，丘吉爾拍拍他的肩膀，親切地對他說道：「我非常感謝你，因為是你，牢牢地守住了我的位置。」

(十一) 一天，丘吉爾急於趕到國院去開會，他叫了一輛出租汽

車。車子到達目的地後，丘吉爾下車對司機說：「我在這裡大約要耽擱一個鐘頭，你等我一下吧。」

「不行！」司機堅決地回絕，「我就要趕回家去，好在收音機裡收聽丘吉爾的演說。」首相一聽這話，不禁大為驚喜，於是除照價付了車資之外，又重重賞了司機一筆可觀的小費。

司機望著這筆意外的收入，很快就改變了主意。他對丘吉爾說：「我想了一下，還是在這裡等著送你回去吧。管他的甚麼丘吉爾！」

(十二) 以下這個故事是丘吉爾的孫女講的。

有一次丘吉爾在美國弗吉尼亞州訪問，吃飯時侍者端著雞肉過來問他要哪塊肉，丘吉爾說要雞胸（breast），坐他旁邊的女人提醒他說：「丘吉爾先生，在美國我們一般說白肉（whitemeat，指雞胸）和黑肉（darkmeat，指雞腿）。」

第二天，這個女人收到了丘吉爾送的胸花，還附了一張卡片，上面寫著：「如果你願把它別在你的『白肉』上，我將感到莫大的榮耀——丘吉爾。」

(十三) 丘吉爾有一次在公開場合演講，由臺下遞上來一張紙條，上面只寫著兩個字：「笨蛋。」

丘吉爾知道臺下有反對他的人等著看他出糗，便神色輕鬆地對大家說：「剛才我收到一封信，可惜寫信人只記得署名，忘了寫內容。」

(十四) 大作家蕭伯納與丘吉爾曾經互不相讓、針鋒相對。《巴巴拉少校》首演的時候，作者蕭伯納給丘吉爾寄了兩張戲票，並附上一封信：「送你兩張首演票，來看我的戲吧，您可以再帶一個朋友，如果有的話。」

丘吉爾回信一封：「我很忙，首演那天沒時間，但我將會去看第二場，如果您的戲會演第二場的話。」

(十五) 丘吉爾愛開自己的玩笑。

有一次一個英國婦女問丘吉爾：「您每次發表演說，大廳裡總是擠得水泄不通，難道您不感到興奮和激動嗎？」丘吉爾回答：「承蒙誇獎，不過，每當我產生這種感覺時，我總讓自己記住一件事——如果我不是在發表演說而是在受絞刑，恐怕觀眾還會多一倍。」

(十六) 丘吉爾也開過他女婿的玩笑。有一次丘吉爾和女婿同時參加一個聚會，有人問他最崇拜誰。當著女婿的面，丘吉爾回答說：「墨索里尼。因為他有勇氣槍斃自己的女婿，我卻做不到。」

在南非的青年丘吉爾，報導第二次布爾戰爭。他在此行中被俘後成功越獄，使他聲名大噪。



公有領域

## 為甚麼說「君子比德如玉」？

文 | 曉嵐

自古以來，玉就是中國古人常隨身佩帶的飾品，古人也常常用玉來形容君子，認為君子比德如玉。那麼，古代君子為甚麼那麼看重玉？又為甚麼古人要用玉來形容君子呢？

### 玉有五德

玉，在中國傳統文化中，一直是美好、善良、高雅的象徵。東漢許慎《說文解字》中就說：「玉，石之美者有五德。潤澤以溫，仁之方也；理自外，可以知中，義之方也；其聲舒揚，專以遠聞，智之方也；不撓而

折，勇之方也；銳廉而不忤，潔之方也。」

意思是說，玉石溫潤有光澤，就像仁慈、仁愛的人；玉通過它外表的紋理，就可以知道它內部的情況，這是玉石富有的正義感的表現；玉石質地堅硬細膩，故擊之聲音舒展清揚、和悅，這是玉石富有智慧和遠謀的表現；可以抵禦外力，不易曲撓折斷，是勇氣的表現；玉碎之後，斷口雖然銳利，有能力報復傷害於人，但玉能保持廉潔而不為之。這就是古人所稱玉所蘊涵的五德。

也就是說，傳統的儒家對玉的評價是極高的，認為君子應該

像玉一樣，具備著仁、義、智、勇、潔的美德。所以，在古代，無論男女，都喜歡佩帶玉石，希望能時常提醒自己，做一個像玉一樣美好的人。

### 君子比德如玉

古人稱讚玉石溫潤，絕不鋒芒畢露；它們保有正氣，絕不動搖自己的方向，正如同真正的君子一般，內斂而包容，堅守而執著。宋朝詩人蘇軾便是個具備這些特質的君子。

蘇軾小的時候，蘇母便為他讀《范滂傳》，所以他從小就立下志向，要成為一個像范滂那樣不畏強權、造福於民的人。時間轉

瞬即逝，物是人非，但他內心的志向卻從未動搖。

蘇軾晚年被貶謫海南，當時海南還是個未開化的地方，瘴氣遍布。很多人一旦被貶到海南，幾乎都會給自己備好棺木，但是蘇軾卻不抱怨，反而認為這是他到海南傳道的好機會。他草廬抄書、教書育人，讓海南出了歷史

上第一個進士。把一場貶謫之旅，變成中國文化史上的奇蹟。

公元1101年，蘇軾遇赦北歸。當年迫害他的章敦怕他報復，寫信求他放過自己。蘇軾只回了他一句：「但以往者，更說何益。」半世流離都是因此人所陷害，他卻輕描淡寫，一句話就過去了，他甚至還關心章敦的病情，勸他好好養病，不但放過敵人，也放過了自己。像蘇軾如此心胸坦蕩廣闊、堅守所執的仁人君子，正是值得我們效仿的表率。



ADOBE STOCK

玉，在中國傳統文化中，一直是美好、善良、高雅的象徵。

# 林和靖與「梅妻鶴子」

文 | 戴東尼

宋朝時，臨安有個詩人名叫林逋，字君復。他死後，宋仁宗贈諡號「和靖先生」，後人便稱他為林和靖。他是杭州錢塘人，從小好學，埋頭苦讀多年，到了成年以後，已經以學識淵博聞名於世了。但他放棄了榮華富貴的前途，放棄了美酒、佳人的享受，放棄了世俗生活中人們所追求的許多看似耀眼的理想，他回歸林泉、回歸自然、回歸生命的本真。他在杭州西湖旁的小孤山蓋了幾間茅屋，隱居近20年，終生未娶。

林和靖在孤山自耕自種，自給自足，他覺得梅花高雅，傲霜鬥雪，和自己的性格很相像，因此他在房前屋後，遍植梅花幾百株。他又養了兩隻白鶴，日子久

了，白鶴通了人性，十分忠誠。林和靖經常打開鶴籠，牠們在空中飛翔盡情後，又會主動飛回來，天長日久，白鶴和林和靖結下了深厚的感情。林和靖出遊時，家裡的童子將白鶴放出，白鶴在飛翔中看到林和靖，會在牠的身邊盤旋，久久不肯離去。他在孤山隱居20年，生活怡然，因鍾情於梅，親昵於鶴，人送雅號——「梅妻鶴子」。

宋真宗聽說了林和靖的事跡後，特別要杭州知州去孤山，代表自己探望林和靖，要他出山，有意起用，但林和靖拒絕了。後來，宋真宗又安排人送去糧食和衣服。宋仁宗繼位後，也安排人去給林和靖送東西，表示慰問。當時，范仲淹、歐陽脩等許多才俊大臣，都不遠千里去拜訪他，很多名人都以結交林和靖為榮。

有了兩位皇帝的垂青，還結交那麼多名臣，按說只要有富貴之念，馬上就能實現，但林和靖不是攀龍附鳳之人，也不是好爵祿之士，他的嚮往不在仕途，而在山水之間，他不趨名利，性恬淡好古。晚年時，他提前題寫自己的墓碑，曰：「湖上青山對結廬，墳前修竹亦蕭疏。茂陵他日求遺稿，猶喜曾無封禪書。」確實，林和靖視富貴如浮雲，視榮華如塵芥。公元1028年，林和靖在孤山去世。

林和靖不但是一位隱士，還是一位卓有成就的詩人，他所傳下來的詩詞有三百多首。待到臘梅開放之時，陣陣花香，沁人心脾，林和靖陶醉其中，並寫下優美的詩句來讚賞梅花的品格，他的〈山園小梅〉中之名句：「眾芳搖落獨暄妍，占盡風情向小園。

疏影橫斜水清淺，暗香浮動月黃昏。」

林和靖在《濤經·鶴鳴》中寫道——「鶴鳴於九皋，聲聞於野」，白鶴羽毛素樸潔白，體態雅緻飄逸，鳴聲超凡不俗，飛翔的姿態就像是詩和畫的昇華。正是白鶴的這種清高優雅，很符合林和靖的心境，終生未娶的他，愛白鶴就像愛自己的兒子一樣。林和靖常常駕著小舟到西湖的各個寺廟遊玩，外出時，林和靖就給家裡的童子講好，待有客來，先招待客人在家裡坐等，然後把白鶴放出，讓白鶴來叫他回家。

近代畫家傅抱石的〈林和靖賞梅圖〉蒼茫淋漓，於渾然大氣中寓精妙之思。此畫作於1943年，是傅抱石在金剛坡時期典型的人物佳作。金剛坡是抗戰時期傅抱石來重慶後寄居的地方，長達7年之久，渾樸的巴山蜀水滋潤了他的筆墨，使他在不惑之年就完成了畫風的轉變和定型。傅抱石此圖寫高樹濃陰中的庭院書齋，高士林和靖在賞梅，構圖

大膽，布局嚴謹。左方老松橫伸而出，枝葉茂密，與棕櫚樹兩者如犄角相峙。一株梅花樹亭亭玉立，梅花似初綻。書齋門開，林和靖立在臺階前，凝神於綻放的梅花，神情畢現，氣質非凡。〈林和靖賞梅圖〉象徵了中國傳統文人的隱逸精神和自我精神操守，堪為佳構。



圖時拍賣行

## 帝堯的故事之七

# 陶唐奉詔除獒

文 | 紫君

驩兜等三個惡人商量了計策，要陶唐侯堯去剿滅那隻怪獸獒（一丫、ㄣ、ㄣ、yà yǔ）。一日，陶唐侯堯忽奉帝摯的詔令，說道：「現在少咸山有異獸獒，大為民患，望汝立即派兵前往剿滅，以安百姓。」

(接前期)

陶唐侯堯拜受，即刻召集臣工商議，大家都很詫異，說道：「一隻野獸食人，有甚麼大不了的事，就近的國家盡可以自己設法剿除，何至於要我們起兵遠征呢？」務成子笑道：「這個不然，這隻獒確實是異獸，不容易剿除的。牠生得龍頭、馬尾、虎爪，長四百尺，是獸類中之最大者，而且善於竄走，以人為食。這種獸遇有道之君在位則隱藏而不現，遇無道之君在位，則出來吃人。一般的人哪裡能夠剿除呢？」

群臣道：「我們新到唐邑，還沒有安定下來，諸事未集，哪有兵力、物力分兵出去？待我們布置就緒之後，再去救吧！」

陶唐侯堯說道：「這個不可，一則君命難違，二則民命為重，刻不容緩的。」

話沒說完，只見老將羿起身說道：「老臣有多日不曾打獵，很覺手癢，既然有這樣異獸為患，老臣且去試一試，如何？」

務成子笑道：「老將若肯出手，想來那隻獒的壽命已經到了。」

陶唐侯堯大喜，說道：「司衡肯勞駕一次，甚好，請問要帶多少兵去？」

羿大笑道：「不過是一隻野獸，何至於用兵。老臣此去就當是一次打獵，只需逢蒙等三、五數人就夠了。」

陶唐侯堯道：「不然，寧可多帶些。」於是當下議定，選了30個勇壯兵士，即日動身。

行了幾日，到了少咸山下，先找些當地人問問那隻獒的情況，豈知那些人一說到獒，就怕得不得了。

羿告訴他們說：「我們此次專為殺獒而來，為你們除害。那隻獒每日何時下山？有甚麼規律？你們可詳細告訴我。」

那些人說，那隻獒就在山上，不是每天都來，來都是在申時之後，午前一般不會來，所以人們午前還敢出來做事。又說，我們曾經聯合了幾千個人長刀大斧的去打牠，還是打牠不過，反倒被牠咬死了許多人。你們現在只有這幾個人，如何中用？須要小心，那可不是好耍戲的！

說著，這人向太陽影子看了一眼，忙叫道：「哎喲不好！申時要到了，得趕快回去了！」說完，也不和羿等作別，就各自匆匆而去。

羿和逢蒙一千人看了這種情形，心



插畫：WINNIE WANG/看中國

老將羿在樹蔭深處伏下，彎弓搭箭，凝神靜氣的注意著。

裡莫名其妙，究竟不知道這獒有怎樣厲害，人們竟害怕到如此地步。一面向前走，果見所有人家都關上了門，寂靜無聲，彷彿和深夜一般，敲門竟沒有人回應。羿道：「照此情形看來，這個獒一定是很凶猛的，我們須要小心了。」商量之後，決定爬到樹上去過夜，一則可以藏身，二則可以瞭望遠處。

於是先將所備乾糧打開分發，大家飽餐一頓，然後找到一棵枝繁葉茂的大樹，眾人一個一個爬上樹去，各自攀枝倚幹，都穩固了。正想打個盹兒，忽聽得遠處有嬰兒啼叫之聲，大家起初不以為意，哪知這聲音越來越近，也越來越大。

羿說：「不對，絕不是甚麼嬰兒。這時候，百姓都不敢出屋，哪裡會有孩童出來？說不準就是那怪獸來了！大家小心。」說著，果不其然，就看見一個巨大黑影，極其迅速從山那邊飛馳而來，倏忽之間，已向林後斜掠而去。

羿對大家說道：「果然就是那隻獒！」又叫逢蒙道：「牠既然跑過去，必定要回轉上山的，等牠回來，我倆射牠兩箭吧！這個機會不可錯過。」逢蒙連連答應。

於是師徒兩人從高處爬到低處，揀著樹影深處、樹葉稀疏可以瞭望的地方伏下，彎弓搭箭，凝神靜氣的注意著。

果然，那怪獸又啼叫著回來了。大家都屏住氣不出聲，在那朦朧之中，只見一龐然大物，飛速而來。羿與逢蒙不敢遲疑，師徒二人雙箭齊射，只聽那獸怪叫一聲，負痛而去。原來這隻獒的奔跑速度真是快得不得了，一眨眼之間就不見了。

眾人胡亂在樹上睡了一夜。第二天一大早，大家起身下樹，只見街上仍是靜悄悄的，不見人影。這邊羿等又將所備的乾糧，盡量的吃了一餐，大家方上山。羿一面走，一面吩咐眾人道：「大家到了山上千萬要留心，那隻獒衝過來是極快的，如若來不及用箭，還是用刀。」

到了半山，就發現地上有許多血跡，迤邐通往山頂。逢蒙道：「這一定是那隻獒受傷流下的血跡了。」話未說完，只聽見羿道：「來了，來了！小心！」只見從山頂上一隻大怪物如飛一般衝來，大家一齊放箭，誰知那隻獒中了箭之後，好像全無知覺，頃刻之間已衝到面前，有十幾個人被牠衝倒，連用刀都來不及，有幾個竟被

牠抓住，低頭就咬。

幸虧逢蒙眼明手快，猛力向牠腹上一刀刺去，那隻獒大叫一聲，就朝著逢蒙抓過來。逢蒙的刀已經深入怪獸肚腹裡，急切不能拔出，逢蒙支持不住，倒在地下，離開牠的利爪不過一寸多，危險至極！

可那把刀藉著這股力量，已將獒肚腹豁開，鮮血直噴。這邊羿等一千人看見獒兇猛，逢蒙危險，哪敢怠慢，眾人一齊用刀向獒亂斬過去。獒究竟受傷過重，又大叫一聲，急忙向山頂逃去。羿等且不追趕，忙將逢蒙扶起，幸喜不曾受傷，只是被那怪獸的汗血噴了一身。其餘受傷的人有9個，4人受傷尚輕，有5人為牠利爪所傷，血肉模糊，頗為痛苦，但細細察看，於性命尚無妨害。

羿便將攜帶的傷藥叫眾人先給他們一一敷好包紮了，又叫幾個人守護著，然後與逢蒙帶了其餘人直向山頂追尋。羿道：「這隻畜生受傷已重，諒來不能為患，不過我們仍要小心。」和逢蒙說定，一會兒就射那怪獸的兩隻眼睛。

到了山頂，只見一片平坡，後面有一個大洞。那隻獒就蜷伏在坡上，看見人來，又立起來。羿和逢蒙早是兩支箭齊射過去，將牠兩眼射中，那隻獒瞎了，仍舊亂撞亂衝，咆哮了一會兒，方才倒地。

大家走過去一看，只見牠龍頭、牛身、人面、馬尾、虎爪，長約四百尺，確實是一隻怪獸。此時這隻怪獸雙目全瞎，肚腹破開，身上血流成池，已是不行了，羿不由得嘆道：「怪不得此地人民如此懼怕，原來這樣大怪獸真是世界少有的。我們這次來得太大意，真算僥倖之至了。」

眾人又把洞內、洞外搜尋了一遍，看看還有沒有小獒，於是大家都到洞口，只見人的骸骨遍地狼藉，有些還未被吃完，正不知道有幾千百具，真是悲慘之至。在發現沒有小獒後，羿道：「時已不早，我們下山吧！」

因為獒已除，大家放心，這一覺直睡到紅日高升，方才醒來。細看那些受傷的人已無大礙，替他們換了藥，又吃了些乾糧，然後羿和逢蒙幾個人再走到街上去，見了當地人，便告訴他：「獒已經殺死。」

那些人聽了都不敢相信，跟著羿等到了山頂，這才相信。人們把羿和逢蒙一千人感激、崇拜得跟天神一般。

有一個人問羿道：「你們究竟是哪國派來的天使？」

羿道：「老夫是陶唐侯派來的。」大家聽了，齊聲道：「原來是陶唐侯派來的，怪不得有這樣大本領！」

又有一個人介問道：「陶唐侯既然叫你老先生來為我們除害，為甚麼不預先知照，我們也可以供給招待，略盡一點心呢？」

羿道：「陶唐侯最怕煩擾百姓，你們這裡受獒的殘害已經夠了，哪裡可以再來煩擾你們呢？」

眾人聽了，益發感戴陶唐侯。於是一齊邀請羿等，置酒款待，十分真摯，羿等再三稱謝，啟程回國。

(未完待續)

## 體內微生物可增加體重

文 | 藍月

《通訊生物學》雜誌上的研究顯示，真菌微生物群會致人體的體重增長。



微生物群是一些微生物的群落。在這項研究中，通過對小鼠的試驗，研究人員發現，在基因完全相同但腸道中有不同真菌微生物群的老鼠中，餵食標準的老鼠食物或類似於典型美國飲食的加工食品 6 週後，大多數老鼠都會變胖，但有不同微生物群的老鼠的體重和新陳代謝的變化是不同的。那些腸道微生物群中含有更多嗜熱真菌（製造商在商業過程中用來分解脂肪的真菌）和更少酵母菌（用

於烘焙和釀造的酵母）的老鼠，比含有不同微生物群的老鼠增加了約 15% 的體重。

在檢測了每隻老鼠的微生物群後，研究人員首次發現了腸道真菌是如何影響新陳代謝的。如果腸道真菌能像影響老鼠那樣影響人體的新陳代謝，研究人員可能就可以開發出針對特定微生物群的飲食。在某些特定情況下，比如減肥手術後，也可以通過調整人體的真菌微生物群來控制體重。

## 植物具有數學能力

文 | 紫雲

科學研究發現，植物天生具備數學能力，以幫助它們在夜間有效地規劃所需的食物儲備。

英國科學家們在實驗中的數學模塊顯示，植物夜間需要消耗的澱粉數量，能通過葉片化學物質以除法的方式運算出來。一種名為擬南芥（Arabidopsis）的植物，在夜間無法通過光合作用，將二氧化碳轉化為糖和澱粉時，它們會自己規劃好所需儲備的澱粉的量，以幫助它們在黎明到來前，有足夠的能量。



個近似的結果，但是它幫助我們分離出樹木所發出的響聲。

他說：「我們能夠追蹤到清晰的響聲，而且我們發現大部分響聲都與氣泡有關，其中也不能排除比如裂縫或者昆蟲等其他原因。當樹木在乾旱時，就會嘗試從土壤中吸收水分從而形成氣泡。」目前，人類對植物已有了更加深入的瞭解。除了最新發現的植物具有數學能力，能夠發出超聲波響聲外，之前的研究還發現，植物具備像人一樣的思維能力，甚至還有他心通功能，超越了人類的能力。



# 美國「人體超能力」研究

文 | 青蓮

中國古籍中有大量關於人體超能力的記載。但現代人受所謂科學觀念的影響，認為那不過是古人的想像或迷信。事實上，現代科學發源於西方，而西方對人體超能力的研究從未間斷。

美國中央情報局（CIA）曾公開 1940 至 1990 年代的近 93 萬多份 1300 萬頁解密檔。這些檔內容包含了冷戰、韓戰、越戰等時期的機密文件，當中逾 7 萬份與中國有關，更包括 CIA 對不明飛行物體（UFO）、超自然實驗計畫等報告。

檔披露了 CIA 在 1973 年對以色列知名魔術師，以弄彎湯匙聞名的蓋勒（Uri Geller）的測試結果。

當時蓋勒被安排在電磁隔絕、完全靜音的房間內，或被送到遙遠的另一地點，「感應」另一間房裡測試人員繪出的畫像，然後畫出他感應到的畫面。蓋勒繪出的結果有些異常精確，研究人員認為，他是真的擁有超能力。另一個引人注目的檔，是美國 1978 年展開的「星門計畫」超自然實驗計畫，這個計畫證實了傳心術、遠距離「感應」等人體超能力的真實性。

據已公開的資訊，該計畫是由隸屬於美國軍方之國防情報局



建置執行，由美國非營利組織之史丹佛研究機構（SRI）進行研究，持續時間超過 20 年。

「星門計畫」中有一項遠端遙視功能研究，也就是透過擁有此能力的人們，描述說明遠在他們身體真正所在地有數十萬公里（有時候甚至更遠）的地理位置。

在披露的檔中寫道：「概括說來，這些年來對於實驗計畫來回不斷的評論，運用更精練的方法，以及成功地複製這種獨立在

研究室中進行的遠端遙視，終於使得此能力的真實性獲得大量符合科學的驗證。

而促使這些驗證結果更有力的觀察是，發現越來越多的人出乎自己意料之外，也能夠擁有高品質的遠端遙視的能力……SRI 對於此能力的發展已逐步進化到，只要在研究室控制的狀態之下，即便先前對此毫無概念的人，也能成功地拜訪美國中情局的人員。」

當時，美國與蘇聯正處於冷戰期間，美國所蒐集的情報消息顯示，蘇聯人正努力於超自然現象即「精神電子」的研究，這讓美國中情局擔心，「星門計畫」因此而誕生。

1978 年，美國一架裝備齊全的偵察機 Tu-22，在薩伊共和國失蹤。

時任美國總統的卡特授意中情局，讓參與研究測試的超能力者進行遠端遙視尋找飛機下落。

一位空軍的遠端遙視者發現了該飛機的位置，稱這架「特別的美國飛機」墜毀於薩伊共和國某處。

根據卡特的描述：「這位女士進入到出精神狀態，並提供一些經緯度數字，接著我們以衛星照相機定位在她所提供的定點，發現飛機就在那裡。」

一位哲學博士 Paul H. Smith 以及一位參與星門計畫（現在是退休的美國陸軍少將）的參與者，在書中記錄該事件的整個過程：

「1979 年 3 月，一位名叫蘿絲瑪莉·史密斯（Rosemary Smith）的年輕空軍入伍士兵，被給予了一份非洲大陸的完整地圖，並僅被告知在過去的幾天中，有一架裝備齊全的偵察機 Tu-22 轟炸機墜毀於此大陸的某處。由於美國極欲重獲俄國編碼的最高機密以及 Tu-22 所攜帶的配備，但透過他們遠端遙視的技能，即使飛機因為機頭向下俯衝深入地面，並完全被叢林所吞沒，她仍然指出殘骸所在位置。」

「星門計畫」中還有許多成功例子。

1972 年，第一個直接穿越小行星帶觀察木星的太空船先鋒 10 號（Pioneer 10）發射進入太空，對木星進行探測，發現了木星周圍有一環狀圍繞。

而在先鋒 10 號發射之前，就有一位名叫 Ingo Swann 的男士，已經看到並描述了木星的這個環，先鋒 10 號證實了此環的存在。

先鋒計畫：公有領域；其他圖片：ADOBE STOCK

## 真空不是空的

文 | 天羽

根據量子力學，真空並非是空的，而是充滿了量子能量和粒子，在一轉眼間閃爍地出現和消失。

科學家稱這些奇怪的訊號為量子波動（quantum fluctuation）。量子波動在上個世紀 40 年代首次被提出，也沒有直接的監測證據。2015 年，德國康斯坦茨大學（University of Konstanz）的艾佛烈·萊滕施托費爾（Alfred Leitenstorfer）所領導的團隊聲稱，藉由觀察對光波的影響，他們直接偵測到這些波動。

他們發射了一個只維持幾飛

秒（飛秒是百萬分之十億分之秒）的超短雷射脈衝進入真空，然後能夠看到光極化的巧妙變化。他們表示這些變化是由量子波動直接造成的。這個結論當時曾引起學術界爭論。

現在，同一個團隊表示，他們已經進一步掌控到真空本身，並且在虛空中偵測到這些奇怪訊號的變化。

目前，量子力學最大的問題之一，就是人們每一次在測量和觀察一個量子系統時，它就會被摧毀。如果這些結果被證實，研究人員可能打開了觀察、探測和測試量子領域的一扇門，而不會再受到干擾。

研究顯示，真空不是空的，它實際上以自己奇怪的能量在嗡嗡地叫，並且充滿著粒子與反粒子對，隨機地出現和消失。

這些量子波動更像是「虛

擬」粒子，而不是實質物質。所以，通常無法偵測到它們。但它們卻以看不見的方式巧妙地影響真實世界。

這次，這個團隊不是藉由吸收和放大光的光子，而是改為研究在時域上的光，來詳細察看量子波動中的變化。

藉由「擠壓」真空，研究人員表示，已經能夠觀察到在量子波動中奇怪變化的結果。這不僅僅是這些量子波動存在的進一步證據，還表明他們已經提出一種方法來觀察在量子世界中的實驗，但不會弄亂結果。

研究團隊發現，當他們「擠壓」真空時，在某些點，波動的聲音變得比未壓縮真空的背景「噪音」還大聲，而在某些部分，它們反而更安靜。

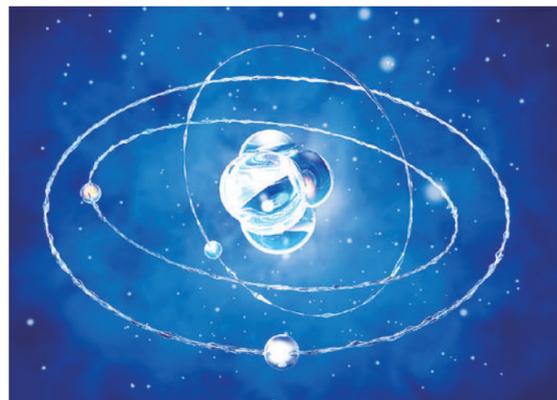
當真空在一個地方被擠壓時，量子波動的分布會改變，結

果是它們可以加速或減速。這種影響可以在時域上測量，擠壓的結果，波動中有一些光點。

但怪異的是，在某些地方的波動看起來好像降到低於背景的背景噪音程度，低於空白空間的基態（ground state of empty space），科學家把它稱作一個

「令人驚訝的現象（astonishing phenomenon）」。

雖然這些結果到目前為止令人欣慰，但這個團隊也可能只是做到所謂的弱測量（weak measurement），一種不干擾量子態的測量，但實際上並沒有得到更多有關量子系統的資訊。



根據量子力學，真空一點都不空。

# 人體知識 | 體內毒素太多 用「果汁」竟能輕鬆排毒

文 | 柳炳昱

許多人都會減肥排毒，但是大家真的知道正確的排毒方式嗎？排毒不是指整天喝水或檸檬水，重要的是根據個人身體狀況，比平常多吃一盤蔬菜和水果，或透過ABC、ACC和BCC果汁進行健康的排毒。

為了健康著想，許多人最先想吃的是營養劑，減肥的時候也是先找輔助食品來吃。如果沒有罹患特定疾病，身體卻感到沉重疲憊，整個週末都在休息，還是覺得渾身不舒服；不知緣由的突發性頭痛、常常消化不良；快痊癒的時候又感冒，或是過敏，這時愈來愈多的人傾向選擇服用營養劑。

很多上班族在上班之前會先去一趟咖啡廳，再拿著充滿咖啡因的咖啡去上班。脖子上掛著員工識別證，單手拿著咖啡去上班的瀟灑場面，也是很多大學生的夢想。

但是他們並不知道自己非常依賴高咖啡因，不喝咖啡的話，



就沒辦法開始一天的生活。

以下這些症狀皆來自我們的飲食和生活習慣造成的，不是去看醫生吃藥就能治好。要讓身體變乾淨，讓身體休息，才能解決這些問題。

毒素在體內囤積所引發的症狀有：免疫機能退化、經常性頭痛、身體痠痛、腹脹、經常性感

冒、手腳發麻、腸道功能退化、嚴重口臭、身體浮腫、便秘、失眠、贅肉與肥胖、經前症候群、頭暈、胸悶的感覺、皮膚問題、暴食症等。

## 用果汁輕鬆排毒

大部分的人都會減肥排毒，但是大家真的知道正確的排毒方

式嗎？排出多少老廢物質，就要攝取多少好營養素來補身體，這點經常被忽略。

我們的身體由大大小小的細胞組成，所以把毒素排乾淨之後，也要補充好的營養素，讓細胞組織可以進行基本的再生，這樣才算完成排毒。

譬如：要補充胺基酸、礦物

質和維他命等細胞和組織所需的營養素、酵素。

排毒不是指整天喝水或檸檬水，重要的是根據個人身體狀況，比平常多吃一盤蔬菜和水果，或透過ABC、ACC和BCC果汁來進行健康的排毒。

## ABC、ACC和BCC果汁

ABC果汁就是由蘋果(A)、甜菜根(B)、紅蘿蔔(C)打成的蔬果汁，能喝到食材的纖維，完整吸收全食物的營養。研究證實，這三種食材加起來的力量，可以幫助身體排毒、減脂，體重下降有感。

延伸變化款——除了基本款的ABC果汁，還有：

1.BCC果汁（香蕉+甜菜根+胡蘿蔔）

將蘋果換成香蕉，有助於減少體內氣體產生，清理腸道，減緩不適。

2.ACC果汁（蘋果+高麗菜+胡蘿蔔）

高麗菜富含維他命U和K，可以增強消化能力。

\* \* \*

（本文由采實文化出版社授權轉載，摘自《ABC懶人身蔬果汁》。限於篇幅，文章略有刪減）

## 中醫外科麻醉術



醫師講堂

文 | 鄧正梁  
(濟德中醫診所院長)

有疼痛就會有麻醉，我國最早的藥書《神農本草經》中提到兩味藥——莨菪子與烏頭，都有麻醉作用，不過兩者皆有劇毒。

莨菪子「多食令人狂走」；烏頭有毒成分為烏頭鹼、新烏頭鹼，有劇毒，先興奮後麻痺，需要久煎，才能將毒性降低。

《列子》記載了一則換心手術案例：魯公扈、趙齊嬰二人有疾，同請扁鵲求治，扁鵲治之。既同愈。謂公扈、齊嬰曰：「汝曩之所疾，自外而干府藏者，固藥石之所已。今有偕生之疾，與體偕長，今為汝攻之，何如？」二人曰：「願先聞其驗。」扁鵲謂公扈曰：「汝志強而氣弱，故足於謀而寡於斷。齊嬰志弱而氣強，故少於慮而傷於專。若換汝之心，則均於善矣。」扁鵲遂飲二人毒酒，迷死三日，剖胸探心，易而置之；投以神藥，既

悟，如初。二人辭歸。於是公扈反齊嬰之室，而有其妻子，妻子弗識。齊嬰亦反公扈之室，有其妻子，妻子亦弗識。二室因相與訟，求辨於扁鵲。扁鵲辨其所由，訟乃已。

魯國的公扈和趙國的齊嬰兩人有病，一起去找名醫扁鵲，治好後，扁鵲又要將其二人的心對換，因為一個心志剛強而性格柔弱，一個心志柔弱而性格堅強。說換了心就會好了。這裡扁鵲使用的毒酒，讓其昏迷三天，就是很好的麻醉藥。

神醫華佗也常用麻沸散，作為麻醉藥，施行外科手術，如《三國志·魏書·方技傳》中提到：「若病結積在內，針藥所不能及，當須剝割者，便飲其麻沸散，須臾便如醉死無所知，因破取。病若在腸中，便斷腸瀉洗，縫腹膏摩，四五日差，不痛，人亦不自

寤，一月之間，即平復矣……又有一士大夫不快，佗云：『君病深，當破腹取。然君壽亦不過十年，病不能殺君，忍病十歲，壽俱當盡，不足故自割裂。』士大夫不耐痛癢，必欲除之。佗遂下手，所患尋差，十年竟死。」

《舊唐書·忠義傳》記載了一則故事，說武則天聽到有人說皇嗣李旦（睿宗）圖謀不軌，命酷吏來俊成推問，來俊成十分殘忍，動用諸多酷刑，一般株連者都欲自誣，唯太常工人安金藏大聲抗辯，說若不信其言，可挖心剖肺，說著便用刀自剖其腹，「五臟並出，血流被地，因氣絕而撲」，武則天深受感動，命御醫緊急搶救，御醫納臟入腹，用桑白皮線縫合，敷藥，次日甦醒，不久痊癒。

其他國家也有神奇的麻醉手術紀錄，如：世界名著《一千零

一夜》（又稱《天方夜譚》），於9世紀後在阿拉伯地區流傳，講述了山魯亞爾和他的妻子山魯佐德之間訴說的故事，如「睡著的人和醒著的人的故事」，講述曾經在酒中放麻醉藥，把好友艾博·哈桑迷倒，再背到宮中取藥的故事；「窩尼睦和姑圖·谷魯彼的故事」，講述王后祖白玉黛出於忌妒，用迷藥將妃子姑圖·谷魯彼麻昏，再將其送入墓室。13世紀的《馬可波羅遊記》第一卷，其中記述了阿拉伯山老阿拉罕為了訓練刺客，將一年輕人用麻藥麻翻，送到極樂園中享樂的故事。意大利文藝復興時期作家薄伽丘的《十日談》，講到一修道院院長曾得到一山老的藥粉，服用後可讓人昏睡，量多則睡的時間長，量少則短些。相信中、西方這些手術麻醉故事並非虛言，而確有其神奇精妙之處。

整版圖片：ADOBE STOCK

## 保健常識 | 如何知道自己是否患有痔瘡？

編譯 | 高新宇

痔瘡通常是由於便秘引起的勞損性疾病，是由於飲食不當、缺乏運動、水攝入不足和壓力引起的。

(接上期)

### 6. 養成良好的如廁習慣

a. 當感到想排便時，要盡快去廁所，延遲如廁會導致或加重便秘。

b. 不要長時間坐在馬桶上，這會增加直腸壓力，要極力避免的。將每次上廁所的時間限制為3~5分鐘，如有必要，起來走動或分散自己的注意力等，有便意時，再回到廁所。您也可以坐在馬桶上，使用小的腳凳來抬高

雙腿和減輕腫脹組織上的壓力。

c. 不要過度用力排便。僅施加輕柔的壓力，每次嘗試不超過30秒，專注於使用腹部和骨盆肌肉。

d. 使用蹲坐姿勢。在深蹲排便的國家中，很少見到痔瘡。1980年代後期發表的一項研究結果顯示，使用蹲便器的痔瘡患者中，每20名就有18名完全和持續緩解疼痛和出血。

### 7. 使用正確的清潔和擦拭方法

a. 請勿用衛生紙或其他類型的溼巾大力擦拭該區域，因為這會進一步刺激痔瘡和皮膚。

b. 如果可能，用清水（不使用肥皂）清潔該區域，因為肥皂會刺激皮膚，但要確保沖洗充分，然後用軟毛巾輕輕拍乾。

C. 在無法沖洗的情況下，請以緩慢的動作使用一次性的溼紙巾。

### 8. 在家中緩解痔瘡症狀

a. 屠夫的掃帚（Butchers broom）是草藥提取物，症狀嚴重者可以使用。它具有強大的抗炎和血管收縮作用，可以幫助收緊和增強這些靜脈。它專門用於治療靜脈問題，有助於增強靜脈壁，從而使靜脈在排便施加壓力時不會擴張。其他有益的物品，包括：七葉樹、鳳梨蛋白酶、日本寶塔提取物和蘆薈提取物。

b. 嘗試坐浴。坐浴包括將臀部浸入溫水中，溶液的溼熱可緩解症狀，並有助於治癒發炎的組織。請使用溫水而不是熱水，並且不要添加任何東西。

您可以隨意坐一次10至15

分鐘，以緩解症狀。

c. 將冷敷物或冰袋一次或多次放在肛門區域，每次10至15分鐘，每天最多5次。

d. 保持肛門乾燥，因為水分會刺激皮膚，並引起瘙癢。

e. 在肛門部位塗凡士林，以舒緩受刺激的組織，也可以使用蘆薈凝膠緩解灼痛，或使用局部收斂劑，如：金縷梅（hazel）。

F. 排便後，用衛生紙擦拭、敷布，或用金縷梅弄濕的棉布（大多數商店的藥房有售）。

### 9. 醫療干預

在嚴重的情況下，有時需要通過外科手術或內窺鏡治療痔瘡，但這只能作為最後的手段。

有許多用於治療痔瘡的技術，包括：

a. 橡皮筋結紮術：在痔瘡根

部周圍放置一條橡皮筋，切斷了流向痔瘡的血液，導致其在幾天內死亡，並枯萎。

b. 硬化療法：注射化學溶液，以縮小痔瘡。

c. 紅外線凝結（痔瘡組織的灼傷）。

d. 痔瘡切除術：手術切除痔瘡。

如果努力預防痔瘡類的疾病，則無需醫療干預。向大多數痛苦或刺激性的疾病一樣，痔瘡是身體發出的信號，需要更多注意飲食、飲水、體育鍛鍊、情緒緊張，或其他生活方式問題。

(完)

這篇文章是由《紐約時報》暢銷書作家 Mercola博士帶給您的，如需更多有用的文章，可立即訪問 Mercola.com，並獲得免費的、可控制您健康的電子書！

GIVE ME MY FREE E-BOOK



## 冥冥之中有定數

## 料事如神的彭克明

文 | 采晨

唐朝時，有一位相命者叫彭克明，外號「彭釘筋」，「釘筋」是當地俗語，言出必中的意思。九隴村有個富裕人家姓唐，生活富足無憂。彭克明卻偏偏對唐家的兒子唐某預言道：「唐郎即世，不掛一縷。」就是說唐某去世時，將會一絲不掛。唐某聽後質疑道：「我家田地不少，衣食豐盛，我死時怎麼可能赤裸而終呢？真是無稽之談！」大家也都認為這絕不可能發生。

不久後的一天，江水泛濫，有隻兔子被沖到了水潭



裡，唐某正好來到水潭邊，忽然覺得兔子唾手可得，於是脫下衣服，跳進水潭抓兔子，不料此時又來了一股大水，將他沖走，因此溺水死亡。

家人最後將他的遺體打撈上來時，果真是赤身裸體的，應驗了彭克明的預言。

資料來源：《北夢瑣言》

## 能否做高官 憑命不憑才

文 | 周欣

有些人看上去非常的有才，在某些方面確實能力很強，可是上級在晉升幹部時總是忽略他。反而那種看上去能力平平的人，卻被提拔做了他的主管。

為甚麼會這樣呢？古人還真給了我們答案。

## 相士預言裴光庭做宰相

古籍《定命錄》記載：姚元崇在唐玄宗開元初年任中書令。有位相士來拜會他，姚元崇讓這位相士藏在大殿旁邊。暗中察看各位官員以後有誰能擔任宰相的要職。相士看見裴光庭時說：「這個人可以任宰相。」當時，裴光庭是位武官。姚元崇把裴光庭請

到家中，說有話要和他說，又讓相士藏在堂屋門簾後面重新觀察裴光庭。裴光庭走後，相士說：「就是這個人。」姚元崇說：「聽說宰相是能夠輔佐天子成就大業之人。不是這樣的人，這種人是不能擔任宰相的重任的。剛才我和裴光庭談過話，他不是那種善於應對時務的人，學問又淺，怎麼能任宰相呢？」相士說：「您所說的是才氣，我所說的是命啊！才與命本來就不同嘛！」姚元崇不相信相士說的話，也不再說甚麼了。後來，裴光庭果然擔任了好幾年宰相，在朝廷中也被算得上名相。

## 命中注定超越才高八斗

我們看一個人能否做官，會

看其的才華和能力。認為能力才是第一位的。

其實這種看法是不全面的。因為人的命運，不能只看一生一世，往往是神根據人前世的福分和緣分決定的。

有人能力強卻沒有福分，這種人就會命薄，做甚麼也不成功；而有些人看上去平庸無為，卻可以做到高官厚祿，都是前世的福分所致。人覺得不公平，那是人認為的，神有神的安排，才是最公平的。

其實換一個角度講，有些人仗著自己的才華和能力，看不起人，這種人是最不受人喜歡的。也是命薄之相。

能夠平易近人，做事總是考慮別人的人，才是最受歡迎和最

（出自《定命錄》）

## 《周易》物極必反 否極泰來

文 | 照遠

否（音pǐ 痞）、泰是《周易》中的兩個卦。否卦的結構是乾卦在上，坤卦在下，泰卦的結構是坤卦在上，乾卦在下，其卦象相反。

在太極原理中，乾卦為陽、為天、為君主、為統治者；坤卦為陰、為地、為臣民、為底層百姓。古人認為：輕清上浮者為天，其質陽也；重濁下凝者為地，其質陰也。所以說乾卦往上走，坤卦往下走。

否卦的卦辭是：「否之匪人，不利君子貞，大往小來。」其意為否卦象徵閉塞蒙暗，小人甚多，不利於君子占卜，乾卦（陽剛）向外走，坤卦（陰柔）往裡來。



那麼否卦的卦象就是象徵天地陰陽不通不交，君臣上下離心離德，而且小人得勢，君子失意。所以其《象傳》說：「否之匪人，不利君子貞，大往小來。」則是天地不交而萬物不通也，上下不交而天下無邦也。內陰而外陽，內柔而外剛，內小人而外君子。小人道長，君子道消也。

## 今日之中國 正好符合否卦的狀態

中醫認為：通則不痛，痛則不通。對人來說，凡是體內不通，必定有病。一個國家也是如此，如果上下不通，也必定是病態的社會，所以在否卦所處的社會狀態之下，痞子文化盛行，各行各業也是痞子眾多，陰居陽位，痞子當道，君子難行。

其《象傳》說：「天地不交，否。君子以儉德辟難，不可榮以祿。」——否卦的結構是乾上坤下，所以象徵天地不交，社會閉塞蒙暗，作為君子，應該收斂自己的慾望而修養道德，以避免災禍，不可以被榮華富貴所誘惑，在今天的世道尤其如此。

泰卦的卦辭是：小往大來，吉亨。其卦象表示坤卦（陰柔）向外走，乾卦（陽剛）往裡來，所以吉祥而順利。

故其《象傳》說：「泰，小往大來，吉亨。」則是天地交，而萬物通也。上下交，而其志同也。內陽而外陰，內健而外順，內君子而外小人，君子道長，小人道消也。



那麼，君子就應該在君子所處的位置上，小人也應該在小人所處的位置上，這樣才符合天意、民心。

其《象傳》說：「天地交，泰。後以財（裁）成天地之道，輔相天地之宜，以左右民。」

意思是說，天地陰陽交和、君臣上下相通，這象徵著亨通太平。作為統治者也應該效法此道，適當裁運，掌握安排天地化生的規律，從而協調管理天下百姓。

我們如果只從其表面的卦象也可以看到，在否卦的狀態下，代表統治者的乾卦高高在上，遠

離民眾，哪管百姓死活。

而泰卦之中的乾卦（統治者）姿態低下，在百姓中間，和民眾融為一體，同甘共苦，他的政治理念是老百姓在上、為天，這才是真正的政治智慧。

這樣的統治者，有誰會想到要推翻他呢？

所以古人說：「國泰民安。」

## 否極泰來 已不遠矣

孔子當年說過：「天下之無道也久矣。」兩千多年過去了，時至今日，更是無道之極了。

如果再從漢字的讀音方面來說，否卦的「否」字，還讀為否

（音fǒu 缶），就是不認可、不承認、被推翻的意思，也是在啟示人們，如果社會狀態總是處於否卦的狀態之下，最終一定會得到被否定的結果。

「否」，上九，傾否，先否後喜。「象」曰：「否」終則傾，何可長也？——否卦的上九爻，象徵閉塞蒙暗到了極點，所以必然傾覆，開始雖然閉塞，但是最終通泰歡喜。

《象傳》上說：「否卦所象徵的閉塞達到了極點時，必然導致傾覆，怎麼會長久呢？」我們看看今日之天下，是否正好處在這樣的狀態之中呢？

否泰卦：看中國製；緋袍紗帽：公有領域；其他圖片：ADOBE STOCK

## 行善積德 福佑子孫

文 | 向上

晚清官員汪亮鈞，字秉衡，號和卿，官至鎮江府學訓導，這個官位在清朝大約屬於從七品，輔佐知府處理教育方面的事務。這麼一個小官，按理也辦不了甚麼大事，可他卻做了件挽救百姓的大善事。

據《吳縣誌》記載，汪亮鈞獲得鎮江府學訓導職務時，正值太平軍圍困鎮江府，「上下游皆為敵據，鎮江以孤城扼敵。衝敵兵攻，撲無虛日」。汪亮鈞一介

書生，居然「單車赴任」。到任後，他膽略超群，接下了城防任務，「奉撤治團防，斂夕徒步衝巷譏察」，以致「奸宄聞諜無所容，城守益固」。因他守土有功，使得鎮江府的一方百姓免遭戰火蹂躪，人們都讚賞汪亮鈞膽識過人，積了大德。事後汪亮鈞也不居功自傲，而是專心授學。

汪亮鈞有4個兒子，個個都有出息。長子汪鳳池任內閣中書、長沙知府等職，不媚權貴，敢於直言相諫，在官場頗有清譽；次子汪鳳藻曾翻譯《公法便覽》、《富國策》、《新加坡刑律》等著作，以知府銜獲賞二品頂戴，出任駐日大臣；三子汪鳳瀛曾隨二哥汪鳳藻出使日本，深

得張之洞的信任與提攜，做過常德、武昌、長沙知府；四子汪鳳梁擔任過刑部主事、廣西順慶府知府等職。汪亮鈞四子四知府，贏得「一門四知府」的美譽，人人都誇他教子有方，有很多相信因果的人，則認為四個兒子都能有出息，不僅是教子有方，更是他積德行善所致。

汪亮鈞還有一個孫子，名叫汪榮寶，字哀甫，是民國著名的外交家，擔任過駐日大使等職務，曾積極參與收回關稅自主權，維護了中華民國的主權與利益。汪榮寶與郭則澐關係不錯，曾參與郭則澐組織的詩社。郭則澐記錄了汪榮寶的一則秘聞。汪榮寶年輕時被認為是才子，豈料忽然得了重病，時冷時熱，昏迷中見到了一位神靈，此神身著「緋袍紗帽」，對他說：「爾數本盡，以先世積德厚，特延三紀。」

大意就是：你的命數本來到此就該結束了，因為長輩積德很大，所以特別延壽三紀。病好後，汪榮寶算了一下，一紀就是12年，三紀就是36年，延壽36年，他應該活到1934年，虛歲58時壽終。汪榮寶對此事也言之不諱，所以親近他的人才知道。

1933年元旦，汪榮寶睡覺時再次夢見了那位「緋袍紗帽」的神靈，神對他說，你的命數要盡了。

汪榮寶醒來一算，今年才虛歲57，離延壽36年還差一年呢！為了確認，他又給自己算了一卦，卦象也顯示自己今年命終。於是他就開始為自己準備後事，果然當年得病而亡。郭則澐感慨道：「汪亮鈞當年在鎮江救一方百姓，『活人無算』，就連孫子也因此延壽30餘年，福報真的很大呀！故事中的汪榮寶延

壽36年，為何最後少了一年，是不是天理不準了？並不是，因為人每天每時都在面臨著選擇，會有犯糊塗，選擇錯的時候，少的這一年，有可能是汪榮寶在某些方面做了神佛不許之事，導致減壽一年。從中我們更應該堅信，只有做善事才有福報，才能改變自己的命運。



▲緋袍紗帽的官員(示意圖)



▲明初謝環《香山九老圖卷》。白居易致仕後，居洛陽香山，與七十歲以上友人名士共九人，聚會歡醉吟詩。

文 | 梅松鶴

白居易(公元772~846)，字樂天，是緊接盛唐以後著名的大詩人。

他的詩語言通俗、明白流暢，在風格上自成一體，世稱「元白體」。他積極倡導新樂府運動，主張「文章合為時而著，歌詩合為事而作」，強調繼承《詩經》「風雅比興」的傳統。〈與元九書〉為其詩論綱領，是中國文學批評史上的重要文獻。他長於各種詩體，特別是敘事長詩，其中〈長恨歌〉和〈琵琶行〉是其代表作，而〈長恨歌〉則被詩評家譽為千古絕唱。

不像韓愈、杜甫以及其他一些大詩人那樣，死後才受到後人的特別推崇，白居易即在生時便詩名顯赫，受到舉國上下，甚至國外的崇拜，而且其影響在歷史上經久不衰。他盛名的20年的時間中，在各地寺廟道觀、郵亭等處的牆壁上，都能看到他的詩。

上至王公大臣，下至野老牧童，不分男女老幼，甚至不識字

的老太太，都是他詩歌的忠實欣賞者和積極的傳播者。當時，傳抄他的詩拿去賣錢或者換酒、換茶喝的人到處都是；能夠唱誦〈長恨歌〉的歌妓會抬高身價，自覺與眾不同；甚至外國的宰相也托來朝的商人，以百金一篇的奇價購買他的詩作。

白居易的一生所寫過的「諷諭詩」比別的詩人都多，充分地顯示出他關心勞動人民的疾苦、同情貧窮受難者的善良本性，最有名的比如：〈賣炭翁〉、〈觀刈麥〉以及〈繚綾〉等等，使人至今讀起來，還能深切地感受到作者善心的巨大感化力量。

特別難能可貴的是，在關心和同情窮苦人的同時，他還往往能反躬自問，把自己的優裕生活看作是值得羞愧的事情。比如看到飢餓的婦女抱著小孩，在麥地

上撿拾別人收麥時，掉下的一顆顆麥粒來充飢，他便聯想到自己「不事農桑」，還拿「三百石」的俸祿，而感到深深的「自愧」(見〈觀刈麥〉)。

他的善念逐漸使他完全走上了修佛的道路，特別是在他晚年的時候，他自號「香山居士」，成為一個不入廟的修煉者。修佛使他明白了人世間的一切都是有因果關係的，因此在遇到生活中的磨難時，他曾被貶官到江州作司馬，就不會像一般人一樣地過分地憂愁和煩惱。而且，他對名和利也逐漸地放淡了，並且告誡世人不可過分地追求，否則會自招災禍，還語重心長地告訴世人，許多人的痛苦都是自己的言行招來的。①由於放淡了名利，看透了人生的真相，因此他在

## 古代詩人的故事

# 白居易



白居易

然是一個機動船的船長，有著幾十年的駕船經驗。

白居易不但修出了比較強的宿命通功能，他在修煉中的體悟似乎也比一般人高。他在「讀禪經」中寫道：「須知諸相皆非相，若住無餘卻有餘。言下忘言一時了，夢中說夢兩重虛。空花豈得兼求果，陽焰如何更覓魚。攝動是禪禪是動，不禪不動即如如。」

詩無大話，禪無定說，所以這首禪詩的境界，還是讓讀者自己去仁者見仁、智者見智吧！

### 注釋

① 白居易的〈感興二首〉：「吉凶禍福有來由，但要深知不要憂。只見火光燒潤屋，不聞風浪覆虛舟。名為公器無多取，利是身災合少求。……我有一言君記取，世間自取苦人多。」

② 白居易的〈自解〉：「房傳往世為禪客，王道前生應畫師。我亦定中觀宿命，多生債負是歌詩。……」

本文所引諸詩，可參見《白香山集》，王雲五主編《國學基本叢書(四百種)》，臺灣商務印書館，中華民國57年9月臺一版；〈感興二首〉和〈讀禪經〉載於65卷，〈自解〉載於68卷。

## 酌古鑒今

# 師生恩誼

文 | 曾敬賢

明朝有個忠臣叫左忠毅。有一年，左忠毅公擔任了主考官，來自各地的讀書人，正要準備參加進士考試。

左忠毅公，時時都想著要為國家選拔人才，舉賢薦能。他在考試前夕，還穿著平民的衣服，到離京城附近比較大的一些寺院裡去，微服選賢。

他為甚麼不到酒樓去找？有錢住酒樓的人，是否是賢才呢？很難說！因為好逸就惡勞。以前的讀書人，都很刻苦，學問才有所成就。所以，左忠毅公，就到寺廟裡去巡視，他走到了一個書生旁邊，這位書生寫完文章太

累，就睡著了。左公看到他寫的文章，深深感受到這位讀書人，對於國家十分忠誠，對於人民有一種使命感。左公看完他的文章，很是歡喜，隨手就把自己的大衣，披在這位年輕人的身上，這個年輕人就是史可法。

後來正式考試，在閱卷的過程中，左公一看到這篇文章，立即就想到是誰寫的。因為文章是從一個人的內心流露出來的，可以從文章中感受到他的氣節和志向。所以就將他面署第一，後來史可法考上了狀元。

考上狀元以後，上榜的學子都要去拜主考官為師，所以那天史可法就去拜訪老師和師

母。一進門，老師左公就對他的夫人說：「往後繼承我的志業，不是我的兒子，而是這位學生。」

讀書人並不擔心自己沒有子嗣，擔心的是唯恐不能把聖人的道德學問承傳下去。自己沒有子嗣，只是影響一家；道德學問沒有人承傳，將影響後代的子孫。在他們的心中，時時想著要為國家舉才薦賢。左公看到史可法心生歡喜，因為他幫助國家選了一位非常好的棟梁之材。後來，左公與史可法同朝為官，一起效忠朝廷。

明朝末年，宦官當政，左公被亂臣陷害，關到監獄。史可法非常緊張，害怕老師在監獄裡受到殘害，想盡辦法要去探望老師。他的老師確實備受酷刑，用燒燙的鐵片，捂在眼睛上，膝蓋以下，也被切掉了。史可法心急如焚，就去求獄中的士卒。這些

士卒，也被他對老師的一份孝心所感動，就建議他偽裝成乞丐的模樣，混進監獄裡去。

史可法走進監獄，緩緩的朝老師的方向走過去。當他看到老師的身體狀況，不禁失聲痛哭，撲在老師的面前。左公雖然眼睛張不開，但耳朵還可以聽得到。當他聽到史可法的聲音非常警覺，用他的雙手把眼睛撐開，目光炯炯，看著史可法。他說：「你是甚麼身分？你是國家的棟梁，你怎麼可以讓自己身陷危險的境地？與其這些亂臣賊子把你害死，不如我現在就活活把你打死。」說完之後，左公就撿起身旁的石頭，往史可法的方向投扔過去。史可法看到老師如此震怒，就立即離開。

左公為何如此生氣？唯恐學生的安危、國家的前途受到影響，縱使他身陷這樣大的痛苦之

中，念念也沒有為自己，還是為國家、為自己的學生掛念著。

後來，左公去世了，史可法擔任國家的要職，帶兵在外。他帶兵在外的時候，都沒有到床上睡過覺，讓士兵分成三隊，輪流跟他背靠背休息、守夜。他的士兵，看了以後也很感動，就說：「大人，這樣下去，會損害你的身體。」史可法對士兵說：「假如我去睡覺，敵人來犯，讓國家受到損害，那我就對不起國家，更對不起我的老師。」老師教誨要念念為國家，史可法確實不敢忘懷，所以回饋師長最重要的是「依教奉行」！

後來，史可法每次回到他的故鄉，第一個不是回家。到哪裡去？先到老師的家裡！雖然老師不在了，他的師母還在，還有老師的後代子孫，他都竭盡全力奉養照顧，確實做到了「一日為師，終身為父。」

## 成語故事

# 以身試法

文 | 陳必謙

【出處】

【釋義】

這個成語是意指明知法律禁止，卻仍然去做犯法的事。近義：知法犯法、明知故犯；反義：遵紀守法。

這個成語出自於《漢書·王尊傳》。西漢的時候，高陽(今屬河北)出了一位名叫王尊的廉潔奉公的官員。他從小就死了父親，由伯父撫養長大。王尊酷愛讀書，他對書中

那些秉公執法的官吏十分崇敬。有一天，他請求伯父，為他在郡的監獄裡找份差事，伯父拗不過他，只好備了禮托人找獄長，獄長便把王尊留在身邊聽差。

幾年後，王尊長進很快。有一次，他跟隨獄長去太守府辦事，被太守看中，讓他留在府中，做文書方面的事。後來，王尊被朝廷任用，當了安定的太守。當時，安定的官場極其混亂，一些官員利用職權，橫行霸道，魚肉百姓。王尊到任後，立即整頓吏治，曉示屬縣所有官吏，應忠於職守。

那裡有個屬官，心狠手辣，搜刮了大量的民脂民膏，民憤極大。王尊的告示貼出後，他仍然不知悔改，依然故我，於是王尊將他緝拿歸案。接著，王尊又懲辦了一批執迷不悟的豪強，從此沒人敢以身試法。

# 有備無患

文 | 陳必謙

【釋義】

這個成語的意思是事先有了準備，就可以避免災禍或損害。近義：未雨綢繆、防患未然；反義：臨陣磨槍、臨渴掘井。

【出處】

這個成語出自於《尚書·說命》。

公元前562年，各國諸侯聯合攻打鄭國。鄭國不能夠抵敵，便派使者去通報它先前所依附的楚國，說鄭國打算歸順晉國了。

晉國赦免了鄭國的俘虜，撤回了進攻的軍隊，停止了在鄭國

境內的侵擾，並派人通知各參與進攻的諸侯國，停止對鄭國的敵對行為。鄭國為了向晉國表示順服和感激，向晉悼公贈送了三名樂師、多名美女、兩架樂器、一百輛車以及兵刃、盔甲等。晉悼公很滿意這些禮物，就收下了。

晉悼公想起晉國連年來取得不少收穫，主要是魏絳給他出了很多好主意，因此，將魏絳召進宮來，對他說：「您為我出謀劃策，使我同各國和睦相處，從而稱霸中原。現在鄭國給我送來了樂隊，請允許我與您共同享受它們吧。」

魏絳辭謝道：「同他國講和，這是國家的福氣；您稱霸中原，是君王的威靈所致，也是大臣們的功勞，大家群策群力的結果。大王凡事都做到有備無患，那麼晉國就沒有憂慮了。」

王尊到任安定太守後，立即整頓吏治，曉示屬縣所有官吏，忠於職守。



攝影/陳柏州



# 邱勝翊不會韓文 郭雪芙兼當小老師

◆看中國訊

「王子」邱勝翊與郭雪芙3日晚於社群平臺上發布一支囊括中、英、日、韓四種語言的熱門影視主題曲的翻唱組曲。兩人是認識很久的好朋友，都是從團體出道，幫彼此站過臺，只是一直沒有在音樂上的合作，這次電影《山中森林》再相遇，便約定一定要有音樂的合作，才促成首次的COVER。

而兩人所挑選的組曲包含了熱門韓劇《孤單又燦爛的神：鬼怪》的〈Stay With Me〉、日本動漫《鬼滅之刃》的〈紅蓮華〉、電影《暮光之城》系列的〈A Thousand Years〉及電視劇《她們創業的那些鳥事》的〈在這座城市遺失了〉，都是大家耳熟能詳很夯的熱門主題曲。

此次王子深情演唱韓文歌曲咬字自然，被問到是否苦練多時，王子說：「其實我沒有學過

韓文，真的就是一直反覆聽歌，連續兩個禮拜每天聽，起床也聽，睡覺也聽，一定要把咬字硬練起來才行。」

兼當日語小老師

另外一首歌曲〈紅蓮華〉除了日語咬字以外，歌詞的語速也非常快，原來是因為郭雪芙會一些日文，常常充當日文小老師提供王子一些發音建議，才得以完成這樣和諧又舒服的作品。

這次的合作除了邀請製作人張與辰擔任編曲、配音、製作等細節，更請來了專營MV拍攝製作的「我的檔期」擔任導演及製作團隊，監製阿達也在拍攝當天全程參與錄製。

而由王子與郭雪芙共同參演的電影《山中森林》，亦將於近期復拍，兩人都感到既期待又緊張，王子表示：「能在這個疫情尚未完全解除的期間工作，是非常幸福的事情，不論是這次的COVER錄音、畫面拍攝或是後續的電影劇組，所有幕前幕後人員都嚴謹落實防疫，大家真的都辛苦了。」也透露了之後會再推出新的音樂作品跟大家見面。

郭雪芙也說明這支組曲其實原訂於自己生日6月30日上線，是想跟粉絲們一起分享的小驚喜，但由於防疫考量，才會延期至現在。

## 李光洙與車勝元掉入超級《天坑》

◆看中國訊

36歲韓國「亞洲王子」李光洙日前離開綜藝節目《Running Man》後力拚演員事業，新片《天坑》與車勝元、金成均等演員合作。為宣傳新片《天坑》積極登上各大綜藝節目，李光洙出演韓綜《我家的熊孩子》8月1日公開預告片，來到好友金鍾國和媽媽一起擔任班底的節目，李光洙不改口無遮攔性格，大肆在「金媽」面前說金鍾國壞話，還曝出金鍾國無法結婚的關鍵原因。

李光洙繼《老千：獨眼傑克》後，睽違兩年回歸大銀幕。他表示：「覺得《天坑》這個題材非常新鮮，讀了劇本後感到十分有趣，也非常想和導演、前輩們合作！」

《天坑》由《華麗的假期》導演金志勳執導，故事描述金成均第一天搬到首爾新家就撞上愛管閒事的大樓住戶車勝元。後來他在家開新居派對，邀請下屬李光洙和實習生金慧峻到家中作客，竟意外和訪客、死對頭住戶一起掉進500公尺深的滲穴中，這群人為了生存開始並肩作戰。

李光洙平常在拍攝現場可是模範生，讓兩位前輩抱怨聲連連。車勝元表示：「導演說我們只要做得像光洙一樣好就好，甚

至還拍了光洙在看劇本的照片給我們看！」金成均則爆料：「我們拍攝時因為很累很想休息時，光洙就會跟導演說『導演，我們繼續吧！』所以在拍攝現場有句流行語『不愧是光洙！』」

導演金志勳也說：「當初會找李光洙參演，是希望他能在拍攝現場當大家的開心果，但他對這部作品的態度太認真了，車勝元為了緩和和李光洙拍攝時的情緒也非常辛苦。因為李光洙實在太投入，所以我有點後悔請他參演。」專心投入程度幾乎獲得全劇組認證。

李光洙爆料金鍾國

李光洙和班底金鍾國非常熟



識，一進到攝影棚就被金媽熱情迎接，主持人申東燁則直接問他：「覺得金鍾國為甚麼沒辦法結婚？」雖然李光洙在金媽面前有些慌張，但還是大膽透露：「鍾國哥是讓人窒息的話多，雖然話多並不壞，但話真的很多。」金鍾國媽媽聽到後也開玩笑回嗆：

「你本人也沒有結婚。」

《我家的熊孩子》預告片中，讓申東燁直呼：「節目說的這些話都是可以播出的嗎？」讓韓國網友都相當期待即將在8月8日首播的最新內容，留言表示「沒想到會出演《我家的熊孩子》，幸好還能常常看到光洙」。

## 張根碩睽違3年 回歸小螢幕

◆看中國訊

秀英新劇有望搭檔張根碩！繼《Run On》、《所以我和黑粉結婚了》後，日前韓媒傳出崔秀英下一部作品有望主演《偶然的田園日記》，而男主角則是有望由張根碩出演，同時也是張根碩退伍後的回歸作！

Kakao TV推出的全新電視劇《偶然的田園日記》，改編自朴河民作家的同名網絡小說，講述一夜之間被扔到偏遠村莊的首爾土生土長的獸醫與當地的巡警相遇，突然開始適應田園生活，並想起巡警回憶中小時候的秘密朋友正是自己，於是重新以大人身分開始戀愛的故事。

張根碩有望飾演動物醫院的獸醫「韓智律」；秀英有望飾演喜東里派出所巡警「安智英」，無論哪裡發生甚麼事都會出現的「安班長」，她是天生勤勞和工作能力好的「天生工作者」，對沒做過的事情沒有畏懼感。

張根碩傳出新劇消息，讓不少粉絲都相當期待。

攝影/陳柏州



## 柯佳嬿代言飲料「有這4字」被出征

◆看中國訊

藝人小S日前因為發文幫臺灣國手加油而被中國小粉紅出征，柯佳嬿代言飲料標註「國家認證」，被中國小粉紅扣上「臺獨」帽子，令人傻眼。她在臉書寫下：「世界紛亂，保持良善。」

有中國網友在微博Po出藝人柯佳嬿多年前所代言的愛之味分解茶廣告，對標語寫著「國家認證，功效保證」很有意見，其他中國網友留言說：「柯佳嬿絕對不可能Td(臺獨)，帶腦子說話行嗎？」、「火氣很大，我也希望她不是」、「她代言的分解茶上面寫著國家認證唉」。

對此，網友紛紛譏諷：「只要用心觀察，生活處處是辱

華」、「都代言多久了現在才發現喔」、「我已經搞不懂是認真還是反串了」、「愛之味辱華」、「分解茶成為臺獨飲料」、「上國道也辱華」。

還有網友狠酸：「西臺灣到底是甚麼樣的腦殘教育？全世界應該也只有西臺灣這國家，有這麼強大的自卑感，自卑到失智。一提到臺灣就抓狂，一聽到臺灣人就崩潰，一說到ROC就玻璃心。臺

灣應該就是註定當西臺灣永遠的剋星吧」、「一堆年輕小粉紅到今天好像發現新大陸一樣」、「粉紅玻璃國，真的全瘋了」。

和喜憨兒衝買氣

喜憨兒基金會經營的餐廳門市以及庇護工場，訂單與營收受疫情衝擊，只達到同期業績兩成。柯佳嬿暖心送愛，擔任中秋代言人，和喜憨兒一起宣傳中秋節禮盒衝買氣。

柯佳嬿轉發喜憨兒基金會貼文時寫下「今年中秋，喜憨兒基金會的月餅禮盒，也許是個不錯的選擇。在送禮的同時，也能以實際行動支持憨兒們。分享愛，有你在。」最後不忘標籤「世界紛亂」、「保持良善」。

## 韓瑜打AZ疫苗 副作用超強

◆看中國訊

女星韓瑜在《天之驕女》中的亮眼表現，是許多觀眾堅守八點檔的原因，近日她在臉書透露自己打了第一劑AZ疫苗，剛開始表示打針並不感到疼痛，僅覺得手臂痠痠的，然而在8月3日她卻發文透露自己反覆發燒，副作用讓她感到相當難受。

韓瑜透露，自己在施打完疫苗後反覆出現發燒狀況，且全身疼痛難耐，所幸這幾日並不用拍戲，可以好好休息。經紀人表示有吃了備用的發燒藥多休息，現在狀況沒有太嚴重。

## Healthy Kitchen

## 防疫湯

文 | 米娜

疫情期間，人人都希望有免疫力，根據營養學的觀點，多吃以下食物，可從多方面強化免疫力。湯料理可兼具營養與水分補充，是忙碌的現代人之方便選擇。

## 雞湯與排骨湯

中醫觀點認為，食用以中藥燉煮的雞湯與排骨湯，有助於提升免疫力，可至中醫院或中藥房詢問購買適合自己體質的中藥。害怕中藥味的人，可選擇清甜爽口的中藥湯頭。

## 蔬果與植物性飲食

日常攝取足夠的蔬菜、水果，盡量以色彩鮮豔的蔬果為主，多吃天然食物，就能透過飲食強化免疫力。蔬果有豐富的植化素，能抑制發炎、預防慢性病，還能攝取膳食纖維。

## 藍莓

藍莓的抗氧化效果很好，很多研究均有證實，同時，在未生產藍莓的地區，仍可選擇其他抗氧化效果好的食物，例如：葡萄，亦可增強免疫力，經常感冒不妨試著多吃。

## 香菇淮山雞湯

中醫認為，防疫從身、心保持樂觀正向心態，是防疫第一步。飲食方面首重均衡，必要時可使用中醫的食療或藥膳。

## 食材

雞肉600g、乾香菇6朵、乾淮山20g、枸杞1大匙、薑2片。  
調料：鹽少量。

## 作法

①雞肉滾水汆燙，搓洗乾淨、瀝乾。  
②枸杞沖洗瀝乾；乾香菇及乾淮山沖洗過，浸水半小時。  
③所有食材放入燉鍋，加水，大火煮滾，撈除浮沫，小火再燉煮2小時。  
④食用前酌量加鹽提味。

**中藥材淮山的養生特色：**淮山是晒乾的山藥，據《神農本草經》記載，淮山具有「補中、益氣力、長肌肉」功效，有「小人參」的美譽。

淮山雞湯補中益氣，提升免疫力。

鮭魚含Omega-3，不能和脂肪酸。

蔬菜豆腐湯，高蛋白質又高纖維低卡。

## OMEGA-3 脂肪酸

人體所需的脂肪酸中，Omega-3對強化免疫系統有好處；同時，Omega-3脂肪酸有助於降發炎，促進呼吸道抵抗力。食用鮭魚、秋刀魚、鯖魚等，都是攝取Omega-3的好選擇。

## 洋蔥大蒜

甚麼食物可抗病毒？研究顯示，大蒜、洋蔥、薑黃等好食材，具有免疫調節和抗病毒的成分，平時若能適度入菜，可降低感染的風險，或在COVID-19感染情況下，有助恢復。

## 綠茶

透過每日飲食攝取抗氧化、強化免疫力的「植化素」，才能對抗老化、維持健康。綠茶含有豐富的「植化素」，能清除體內的自由基，避免自由基引起的發炎，強化體質。

## 水

千萬不要等到口渴的時候才喝水，真的感到口渴時，其實已經缺水一段時間了。至於為甚麼要喝水？喝水喝不夠，會影響到內臟和腸道的排毒效果，造成免疫力下降。

## 香草蔬菜鮭魚湯

新鮮的魚湯鮮甜美味，加入多樣化的蔬菜及豆腐，營養更均衡，且有飽足感。烹調時，搭配對味的香草，可提味及養生。

## 食材

鮭魚300g、土豆1個、辣椒2支、大蒜2瓣、紅蘿蔔100g、洋香菜適量。  
調料：鹽、黑胡椒。

## 作法

①蔬菜丁放進水中，煮滾後轉小火燉煮20分鐘，先做成蔬菜湯。  
②鮭魚切成容易入口的大小，用大蒜爆香過的油煎一下，表面微變色，就可以放入作法①的湯中煮。  
③辣椒切薄片，加入湯中，煮2分鐘即可。怕魚有腥味，可加一點料酒。  
④嘗嘗味道，酌量加調料，鹹淡依個人喜好調整。  
⑤起鍋前加香菜，風味更佳。

## 蔬菜豆腐湯

人體要保有正常免疫力，蛋白質類的食物不可少。除了肉類、海鮮，豆腐是很好的蛋白質來源，營養價值不比肉類低。

## 食材

豆腐200g、新鮮香菇2朵、紅蘿蔔50g、捲心菜適量、青蔥1株。  
調料：鹽、芝麻香油適量。

## 作法

①香菇洗淨切半；紅蘿蔔去皮剖切，再改刀切片；捲心菜取梗部，再切小塊；青蔥切段備用。  
②水先燒開，豆腐切塊下鍋，加調料，略煮過使豆腐入味。（水量要能淹過所有食材）  
③所有食材加入湯鍋中，煮滾轉小火，燉煮至蔬菜的香氣散出。  
④嘗嘗看，酌量加調料。  
⑤烹調豆腐湯，加味增調味也不錯。

整版圖片：ADOBE STOCK

## 素麵料理

文 | 山平

素麵是日本人最愛的夏季麵食。東京奧運選手村的餐廳菜單中，最受選手們青睞的也是素麵料理。

東京奧運正如火如荼進行，早在2017年，東京奧運籌辦單位就開始徵集美食創意，希望在賽事期間各國運動員能夠品嚐道地的日本料理。最後優勝的是一位來自日本鎌倉的家庭主婦，入選的料理是素麵做的冷麵料理。

這道冷麵屬於乾麵，設計者表示，素麵具有較高含量的蛋白質，正適合運動員食用。此外，設計者挑選了多樣健康食材搭配這道冷麵，包括：蒸雞肉、秋葵、毛豆等，符合西方人麵食習慣，並佐以酸香可口的番茄醬。

日本正值炎熱夏天，來碗消

暑的冷麵再適合不過，這道冷麵是選手餐廳內熱銷第一名。因為疫情，東京奧運會期間，選手只能在選手村、練習場及比賽場館間往返，運動員們在選手村餐廳裡，還可以品嚐到其他日本傳統美食。

夏季素麵料理，吃法款式不少，有沾麵、拌麵、湯麵、炒麵等種類。此外，同樣也是日本夏天代表美食的冷湯麵，其多了麵湯，吃麵時又可補充水分。趁假日有空，不妨自己下廚做冷湯麵，嘗嘗看簡簡單單的冷湯麵，滋味如何。

東京奧運選手最愛



自己做

## 夏季番茄冷湯麵

**食材** 日本素麵、番茄、秋葵、小黃瓜、水煮蛋、辣泡菜、檸檬汁。  
**日式高湯**：1L水、昆布10g、柴魚片10g，將食材裝進水壺裡，冷藏浸泡一天，過濾，即完成。  
**調料**：湯醬油2小匙。

## 作法

①番茄去蒂切小丁；秋葵切片；將小黃瓜切成絲狀；水煮蛋對半切備用。  
②將素麵放進滾水中，煮軟（約2分鐘），過開水沖一沖，瀝乾放入碗中。  
③素麵放在麵碗裡，配料排在麵上，冷高湯倒入碗裡，添加檸檬汁、湯醬油，即完成。