

李榮美

健康長壽之道



一個人決定壽命的長短不是靠吃與運動而已。我們必須注意三件事：

(一) 起居有常。

我們日常的生活要有正常的習慣，影響我們身體的健康最重要是睡眠，我們每天最好要睡八個小時，不要熬夜。最好是晚上十一點以前睡覺，如是晚間有缺眠，我們可以在中午休息半個小時到一個小時，但是不要睡得太長的時間，反而沒有利益，會造成晚上失眠。

(二) 飲食有節。

我們要早上吃好，中午吃飽，晚間少吃。記得我們吃的東西要少糖少鹽及少油。吃飯要七分飽，太飽會影響消化不良。更不要狼吞虎嚥，有糖尿病的病友更要小心，吃的東西減少富有澱粉的米糧，每天要注意血糖的指數，糖尿病本身並不可怕，但是常常會引發很多其他的併發症，所謂病從口入，不是沒有道理的。

(三) 情緒穩定。

我們如果能保持我們日常的情緒，不輕易發怒，不胡思亂想，能與家人相處如賓，這樣對我們的健康有很大的裨益。

我們「人窮不求人，沒錢不怕三事。」

我們沒錢也必須與以下三種人保持距離。

(一) 狗眼看人低。

這種狗眼看人低的人，我們跟他們往

來就會失去我們的尊嚴，不交也罷。他們不但會幫助你，支持你，還會對你說些不三不四的廢話。

(二) 出爾反爾的人。

這種出爾反爾的人，是朝三暮四的偽君子。

說話絕對不算話，是找你消遣而已。

(三) 同病相憐的人。

我們如是要找同病相憐的人來幫助我們，這簡直是異想天開，自討無趣。

沒錢不怕三件事：

(一) 不怕別人找事。

我們已經是窮得見骨，家徒四壁，什麼都沒有，別人要來找我們麻煩也沒有用。

(二) 有來無往的白眼狼。

這種白眼狼只要討人家的便宜而已，是有去無來，跟他們交往是注定損失，不交也罷！

(三) 不怕惹事。

人家不會無緣無故地尋你惹事，就是要惹事，他們什麼也不能得到。

我們年紀長高了，最好就要遠離對我們絲毫沒有好處的酒肉朋友，這種朋友對我們一點點益處都沒有，反而往往要從我們得到一些小便宜。

我們更要遠離一些兩面三刀的人，他們是見人說人話，見鬼說鬼話。

益友不必多，三兩人就好，要有真誠，關懷及愛心，損友再多也無用，他們會嫉妒你，笑裏藏刀，與他們保持距離才不會傷身。

錢昆

碧瑤百島匆匆游 (上)



位於呂宋島中部的菲律賓賓夏都碧瑤，距離馬尼拉約270公里，車程5小時。常聽在那裡擁有別墅的農友說，她很喜歡隨兒孫去消暑度假享清涼，那種泡在氧吧裡的感覺，就是讓人神情氣爽，充滿活力。她的話常常讓我萌生必須前往一遊的念頭。

壬寅早秋碧瑤行，喜見日出夏都景

壬寅早秋，終於敲定了9月1日至2日，先前往老員工在邦牙絲蘭的家，然後轉往碧瑤及百島遊覽一番。孰料，天氣突變，行前一天，華報的頭版頭條圖示文說地介紹了強颱風的行徑路線，並提示將影響北呂宋的大部分地區，颱風外圍將有大量的降水。看到颱風眼並不在菲律賓的責任區內，並將且行且遠，於是決定按計劃北上山海行。

9月1日上午凌晨5點，從家裡出發後便抄小道向北高速馳去。哪料到，一向暢通無阻的小路卻突然殺出了個守警來，把禁行的豎牌往路中一放，讓我們走回頭路。面對這種讓人傻愣愣的事，正想同他理論時轉念一想，還是趕路要緊，於是掉頭走大道。上了北高速後，視野一下子開闊了。車行了一個小時，便到了前往克拉克的地段了。

來得早不如來得巧。很意外地在後視鏡上看到一團耀眼的火球出現在地平線上。哇，這是日出東方的美景啊！火球的近旁是一片橙黃色，日光映照下的萬物皆成了剪影。這美妙的景象，是我旅菲以來第一次所見，急速地把太陽光芒萬丈的情影定格了下來。車下了高速，更從降下的車窗裡拍下了一張張日出東方的亮麗景色，這是北上旅行的意外收穫。

等把老員工送到家裡，看了他買的宅基地並同其父母稍微寒暄後，趕到北高速出口的碧瑤山麓時已是上午10點了。Waze顯示的上山路是60公里，需2小時。可問題是，前往碧瑤的山路有兩條，東路近而平緩，西路則完全相反。想從東路上，但waze總是提示我們走西路，這不是捨近求遠嗎？趕緊撥通了犬子的手機瞭解到了：東路關閉了。只好上了西路，朝著山城碧瑤開去。

上山的車不少，且大部分是負重前行。跟著慢行的貨車在兩個車道的山路上斗折蛇行。正叫苦不迭時，一輛小車後來居上地超過了我們，外子也按了Power尾隨其後，跟著它爭上游似地超車。行至38公里處竟是下坡路，還未弄清是怎麼回事時又上坡了。近碧瑤時，建在懸崖邊，或

建在峭壁上的簡陋路邊店多了起來，仔細一瞧，大都是批發蔬菜的，也有賣土特產的。

當連綿不斷的群山中，或星羅棋布，或漫山遍野的房子和樓房在車前和車旁一一閃過時，也預示了：碧瑤，菲律賓的夏都到了！我們接受犬子的建議，直奔位於市內，建在一個小山頂上的SM商城而去。在盤旋而上的同時，看到了三天折扣的廣告牌和不斷湧入商城的人群。不禁感到，碧瑤，不單單是山城，更是讓人趨之若鶩的旅遊勝地。

停了車，我們直上頂層的飲食店走廊時，冷颼颼的穿堂風撲面而來，著實把我們冰涼了一下，牆上的氣溫電子牌顯示是21度，按照每上升千米，氣溫便下降6度來算，兩個小時的山路，已是把我們送到了海拔1500米高的山城了。

眼前的人大多是著長袖或者夾克，讓人有置身於早秋錯覺。這裡的氣溫無疑是宜人的，但一路走來，陡坡處處，有的甚至像滑滑梯似的，同路面成了60度。僅此一點，便是老年人生活的大忌。今日前來，若不是友人為我們訂了酒店，又自駕游，不寸步難行才怪。

在等待晚餐來吃的15分鐘裡，我們走到了同飲食店連成一體的觀景長廊。靠在欄杆上，居高臨下，碧瑤市的景致一覽無遺，原來，山城就建在深山裡一處難得的盆地裡，只是盆地不那麼平坦，致使汽車在忽高忽低和彎彎曲曲中前行。

離開了SM商城，我們轉往離此大約3公里左右的Baguio Botanical Garden去看看，到時，正巧下起了雨，買了10元一張的門票，撐著傘進入花園。園區不大，建在斜坡上，可一眼盡覽全貌，適宜高山生長的奇花異卉是種了一片又一片的，只見一條可左進右出的小道，把這一片花海貫穿了起來。我們沿著特別建造的隧道似的造型，爬滿了藤蔓的長廊往下走，然後又拾階而上，彷彿繞了一個圈。

只見遊客們在自己感興趣的鮮花前觀賞、留影和自拍。我則盯著山城清一色的白蝴蝶，看它們或在盛開的大麗花旁翩翩起舞，或是爭食著淺綠色的，像醬果似的大麗花花蕾的場面，直到招呼的鈴聲響起才回到了車上，準備前往夏宮(The Mansion House)。

夏宮離花園才700米。我們到時，那高大而鏤空的鐵門緊閉著，裡面有人和狗閒坐著，鴿子在斜坡草坪上優雅地走動。走近一問才知：自從新冠疫情以來便不再接待遊客了，只好在大門外拍了幾張照後，便匆匆地趕往我們的下榻地。

黃國鵬

中國的寺廟究竟有沒有被商業化？



9月13日，各大網絡媒體轉載了「中國佛教協會」通過微信公眾號發表的一篇聲明，「聲明」指稱：「有人撰文提到『中國佛教協會在研究報告中指明了在中國目前現存的32600座寺廟中，漢傳佛教商業化比較嚴重，但是整體形勢近80%的寺廟沒有被商業化』，商業化都集中在……」

2016年3月，有人撰文提到「中國佛教協會在研究報告中指明了在中國目前現存的32600座寺廟中，漢傳佛教商業化比較嚴重，但是整體形勢近80%的寺廟沒有被商業化，商業化的寺廟都集中在北京、上海、廣東等一些經濟比較發達的省市和河南、四川、浙江等一些佛教文化古城。換句話說，中國有20%以上的寺廟都被商業化了，總數量在6500座以上。」近期，互聯網上又再次出現了多篇文章引用上述文字和數據，並將其改頭換面為「中國佛教協會統計數據顯示，截至2020年底，中國現存寺廟32600座，其中有20%以上的寺廟已經商業化，主要集中在北京、上海、浙江、河南、四川等地。」

「中國佛教協會」在「聲明」中強調，「上述內容給我會和全國佛教界的聲譽和形象造成了嚴重損害」，「我會從未發佈過類似報告或統計數據」

「以上內容通過惡意炒作佛教商業化問題，肆意抹黑我國佛教寺院和佛教教職人員，給我會和全國佛教界的聲譽和形象造成了嚴重損害，侵犯了我會的相關權益，造成了極劣劣的社會影響。經查，我會從未發佈過類似報告或統計數據。相關作者已於近日發表公開致歉聲明，承認「該數據和資訊引用查無出處」並向中國佛教協會誠懇致歉。希望廣大信眾擦亮雙眼，明辨是非，對謠言不信不傳。希望有關媒體和個人，盡快刪除含有不實信息的文章，停止損害佛教界聲譽、侵犯佛教界權益的行為，我會也將保留進一步追究法律責任的權利。」

「聲明」中的「有人」確有其人，這個人的名字叫「石章強」，他在2016年的微信公眾號中的「中國寺廟近80%沒有完全商業化」，但他在文中又說明「換句話說，中國有20%以上的寺廟都被商業化了，總數量在6500座以上。」

可能是那幾個字「中國有20%以上的寺廟都被商業化了，總數量在6500座以上。」，才「引起了」中國佛教協會的重視，才發聲明！

但令人不解的是，石章強的那篇文章是2016年發表的，中國佛教協會為何在時隔7年之久才發佈聲明呢？

其實，石章強在微信公眾號發表的那篇文章題為《從少林寺釋永信事件看中國寺廟的品牌化營銷？》中在分標題為「中國寺廟現狀」中提到「8月16號，中國佛教協會公佈了一條名為『中國寺廟近80%沒有完全商業化』的研究報告」，而這個所謂的「研究報告」被中國佛教協會矢口否認，認為是「惡意炒作」和「肆意抹黑」，並要求原作者「盡快刪除含有不實信息的文章」，否則將「追究法律責任」。任何媒體作者，看到這樣的公函式聲明，早就刪除了文章。幸好，互聯網是有記憶的。原作者從「中國寺廟現狀」開始，對「寺廟商業化誘因」、「嚴謹的產品結構」、「品牌化傳播」、「盈利模式」、「獲利能力測試」等諸方面進行深入研究，這應該是一份學者型人士的研究報告。但主要關鍵在「引用了」有關「權威部分」未曾發佈過的數據，這個數據可能是作者在研究中預測的，因此才引起有關協會的反應。

這個微信公眾號為「石章強」的作者，並不是一般「草根」的「大V」，而是也有「頭銜」的，除了「正高級經濟師和錦坤品牌創始人」外，還有「上海品牌委秘書長、上海市政府品牌專家委員、國家名片提名和終審評委……」

這樣背景的作者發表的文章，應該不會信口開河，可能是有理論依據支撐的，但不應該用了「權威部門」的頭銜。

其實，寺廟有沒有被商業化，看官不妨在各自的城鎮看看。如我所在的地方，一座千年古寺，門票是40元，這還不包括乘車到山門的10元車費。進入寺廟收費處後，附近商店售賣的「智慧燈」、香燭、「開光」過各色各樣昂貴的紀念品，不知算不算被商業化？還有另一座濱海城市知名的寺廟，以齋菜而聞名，但是價格卻不菲，一桌素菜動輒千元乃至數千元錢，即便最為普通的炒麵，也得20元上下，本想吃個「千年素食文化」，怎奈口袋財力不支，「望菜興歎」，善哉善哉！

醺人

《詩酒中秋》 (捲簾體)



天涯任我行，自在不求成。
酒醉中秋月，清風兩袖輕。

自在不求成，佳朋醉結盟。
秋中宜品酒，慶節縱詩情。

酒醉中秋月，詩隨雅韻鳴。
江湖長笑傲，薄倖一狂生。

清風兩袖輕，醉意傲公卿。
滿腹裝詩酒，天涯任我行。

鄭亞鴻

我的興趣愛好



人一生中總會有自己的興趣和愛好，興趣和愛好因人而異。我小時候的興趣愛好有畫畫、看書、看電影和集郵。

先說畫畫。我家並沒有喜歡美術的人，但我就喜歡畫畫。上小學時，課堂上我總在書本上、作業本上亂塗亂畫，不注意聽講，所以我小學的學習成績並不好。不過，這一愛好打下了美術基礎，在初中的一次全校美術比賽中，我獲第一名。初中快畢業時，廈門美術學校來招生，美術老師推薦我去報考。我沒去，那時我的學習成績已在班上前幾名，想上高中，上大學，也就很少畫畫了。但畫畫這一枝之長在後來編班級黑板報及工作單位宣傳欄時派上了用場。

小時候我喜歡看書，看的大多是連環畫(小人書)，一有零花錢我就去買小人書，這大概是跟我喜歡畫畫有關。到初中時，我開始看小說。記得有一位親戚到我家，帶著一本《林海雪原》，我如獲至寶，借來花兩三天時間看完。書看多了，就為寫作打好基礎，我的作文常常被語文老師拿去當年段範文。

我從小喜歡看電影，也很「入戲」。我還記得我看的的第一部電影是《一江春水向東流》。當我看到被張忠良拋棄的素芬投河自盡、兒子哭著喊媽媽時，小小年紀的我流淚了。上小學時，有一次第二天就要期末考试，晚上我還跑去看電影，結果在電影院碰到班主任老師，被訓了一頓。

再說集郵。上小學時，我們班裡有好幾位同學集郵，書包裡藏著郵票，經常拿出來互相交換。我也喜歡上集郵，那時集的是信銷票，且集不全，但集郵的愛好一直保持下來。1989年，泉州市舉辦《泉州十年改革成就》集郵展覽，我組編的一部專題郵集在郵展上獲三等獎。集郵現在已有些變味，我雖每年都訂購新郵票，但只是收藏，很少去欣賞了。

參加工作後，我的職業是水利水電，和原來的興趣愛好並無關係。但由於很長一段時間在偏僻的水庫、水電站，業餘時間無處可去，我把大部分時間用來書看閱讀。改革開放

後的上世紀80年代，我便開始寫作，並加入泉州市作協(當時叫文聯文學協會)。出於對電影的喜愛，我也開始寫影評，在福建省首屆影評徵文等徵文中10多次獲獎，被吸收到省影評學會會員。

退休後，我的興趣主要是寫作、旅遊、攝影。退休後有更多的時間寫作，我出版了兩本個人專集。有時間就和老伴去旅遊，這幾年先後到越南、韓國、緬甸等國，還登上黃山。攝影也成了我的愛好，我的一組攝影作品曾在省市水利攝影比賽中獲一等獎。有這些興趣愛好，加上一些社會活動，有時比在職時還忙。

孔子曾說：「知之者不如好之者，好之者不如樂之者。」愛因斯坦也說：「興趣是最好的老師。」興趣愛好可以讓人找到生活中的樂趣，從中自覺學習，不斷提高各方面的素質，體驗生活中的美好，感悟人生，擁有一段屬於自己的愉悅時光。特別是退休後，有興趣愛好就不會感到空虛無聊，生活依然充實。也許我的興趣愛好太多了，沒有在某一項深入鑽研，都屬「半桶水」。一位組編郵集頻頻在全國郵展中獲獎的郵友曾對我說：「其實論集郵和組編郵集，你的起點都比我高，可惜你沒堅持下去。」是呀，我缺乏他的那種恆心。不過我想，興趣愛好畢竟是工作之外的興趣愛好，我不看重名和利，只是自食其樂。人活一輩子，做自己喜歡的事是最快樂的，這種滿足感，這種享受，是最重要的。雖然它未必能為你帶來名和利，但卻能讓你的聰明才智得到全面發揮，生活變得多姿多彩，人生價值得到充分體現。

(2022年6月6日)

菲律濱商報
CHINESE COMMERCIAL NEWS
 于以同傳媒有限公司出版
 Published every morning by
 YUYITUNG COMMUNICATIONS, INC.
 創社社長：于以同烈士
 社長兼總編輯：于慶文
 營業部：227 Dasmariñas St., Binondo, Manila
 電話：79606382 · 82411756
 傳真：82411588
 電郵地址：siongpo@gmail.com
 電子網頁：www.shangbao.com.ph

member: UPMG GROUP