

莊勇

生死有命



閒話雜談

當地時間10月17日，厄瓜多爾最大城市瓜亞基爾市的永援聖母教堂，發生了一起罕見的教堂直播意外。當時教堂神父帕特裡西奧·桑切斯正在主持晚間彌撒並進行網絡直播，其身後牆上懸掛的沉重木制十字架突然向前脫落，並砸中他的頭部，神父當場倒地不起。

現場信眾驚呼並緊急呼叫救護車，但神父送醫後因傷勢過重不幸離世。瓜亞基爾總教區已發布官方聲明表達哀悼。目前十字架脫落的具體原因仍在調查中。桑切斯神父此前還曾在其他教區服務，在當地教友中有一定影響。此次突發事故因發生在公開直播過程中，引起廣泛關注。教區及相關方面正在處理後續事宜。

值得注意的是，桑切斯神父在意外發生前，正在講道中勸勉教友將天主放在首位，還直言每個人終將離世，沒有人能預料到死亡何時會降臨，唯有與天主及摯愛相處的時間最具意義，沒想到下一秒就遭遇憾事。

桑切斯神父在講道中表示，人們不應將生命浪費在手機等事物上，而應將時間奉獻給上帝及親人，珍惜與重要的人相處的時光。他說，所有人終有一天都會離開人世，有時人們花在其他事物上的時間，遠不如用來親近上帝更有意義。沒想到話才剛說完，他準備帶領教友禱告時，身後懸掛的巨大十字架突然脫落，直接砸向他本人。

相信桑切斯神父告訴信眾所有人終有一天都會離開人世時，他肯定知道所有人包括他自己，而身為一位神職人員，他也準備好隨時被上帝接去。然而，他絕對不會想到，幾分鐘後，自己就是下一個將離世的人。這說明人生無常，沒有人能預料到下一秒將臨到自己身上的任何

事。

也因為這樣，我們平時應該把更多時間，用在親近神方面。我們應把最寶貴的時間奉獻給上帝，不要把時間浪費到其他無關緊要的事上。因為下一秒會發生什麼事，我們根本無法知道，所以要趁著還有這一分這一秒，好好享受與神同在的溫暖。

除了親近神以外，我們也要用更多的時間，來陪同家人和親人，因為我們不知道今生還能有多少時間與他們相聚，所以應把握有限的時間，跟他們共享天倫之樂。有時候朋友約我們，但恰巧我們有其他事情要辦而未能答應對方，這時候，我們通常會說下次吧，反正有的是機會，卻不知我們或者對方可能已經沒有下次了。

桑切斯神父的不幸悲劇，在網絡上引發了一些關於「這是否上帝的懲罰」或「神之旨意」的討論與懷疑。從神學、教會官方以及信仰的角度來看，這種遭遇不幸即代表「遭到上帝的懲罰」的觀點，受到了明確的駁斥。在基督新教和天主教神學中，「遭遇災禍等於罪的懲罰」這一推論是不成立的。

耶穌本身也否定了不幸者更有罪的看法，並指出世人更應該借此省察自己的生命，而不是去議論和定罪死者。從現實客觀角度來看，這是一起不幸的物理安全事故。

在信徒眼中，桑切斯神父直至生命的最後一刻，都在講壇上為主做工，這被視為一種「蒙主寵召」的生命終結。

總的來說，將這場悲劇解讀為「上帝的懲罰」屬於坊間部分網民的無端揣測與迷信推論，既不符合教義神學，也忽視了建築設施日常維護的客觀物理隱患。我們也絕對不能認為教堂是神的聖殿，上帝會保護它，所以不必注意裡面的安全措施。

10/20/26（二）

胡濟衡

黃友政二比三再度不敵林昀儒 暴露了國乒年輕隊員的致命弱點



特稿

2026年WTT中國大滿貫男單1/16決賽，黃友政在決勝局10比8手握三兩個賽點的情況下，被林昀儒連追四分，以13比15輸掉決勝局，大比分2比3再度不敵這位中國台北名將。這場比賽猶如一面鏡子，將國乒年輕隊員的深層問題照得鐵毫畢現：進攻能力的弱化、對攻中的被動後退、退到中遠台後仍然技不如人一——三重困境層層疊加，構成了當下國乒新生代最致命的短板。而這些問題，早在今年名古屋亞運會男團決賽中就已集中爆發，最終導致中國隊以2比3不敵日本隊，男團八連冠就此終結。

一、進攻弱化：從主動施壓到被動挨打
黃友政並非沒有贏球的機會。首局比賽，他針對林昀儒的正手短和中間反手長展開進攻，4比0開局，以11比6乾淨利落地拿下。然而從第二局開始，他的進攻火力急劇衰減。3平之後出現半高球不敢進攻，擊球變得保守猶豫，機會球沒有把握住，最終6比11丟掉該局。第三局更是從一開始就陷入0比3的被動，整局比賽完全被對手牽著走。

這種進攻弱化並非黃友政一人的問題，而是國乒年輕隊員的普遍現象。有數據顯示，國乒新生代選手的反手使用率高達72%，正手進攻僅佔28%，正手殺傷力不足、前三三板被動的痼疾長期困擾著這批年輕人。以林詩棟為例，他的正手使用率長期低於30%，得分率遠低於反手，導致對手敢於放長球壓制其正手位。當一支以「正手強攻」立身的球隊，新生代的正手使用率竟然不到三成，這不僅是技術的退步，更是戰術理念的迷失。

二、被動後退：對攻中的站位迷失
本場比賽最令人揪心的畫面，莫過於黃友政在相持中一次又一次地向後退台。第二局「打得有些保守和猶豫，還出現退台」，第五局4平之後「出現了退台，被對手打出連續進攻，4比6落後」。這種被動後退並非個例，而是國乒男隊年輕選手的「通病」。有評論指出，「近年來國乒男隊的許多非主力也未能在很好地解決以上問題，打兩下人就到中遠台去了，反而不如許多歐洲人站位更近」，其直接後果就是「回球質量出現衰減，同時更在速度上陷入被動」。退台的根源在於信心不足和預判缺失。面對林昀儒犀利的反手暴擰和暴撕，黃友政本能地選擇後退來爭取反應時間，但這一退，恰恰讓出了反手這個最關鍵的戰術空間。林昀儒的反手台內暴擰、暴撕本就犀利，但他的打法主壓是在近台，一旦退到中遠台，他的威脅就會大大下降-31。遺憾的是，黃友政在自己的戰術分析中顯然沒有抓住這一點——他退台之後非但沒有擺脫困境，反而被林昀儒的正

手突破和反手擰拉連續壓制，最終在相持中丟掉了賽點。

三、中遠台技不如人：失去傳統的「看家本領」
更為嚴峻的問題在於，即使退到中遠台，國乒年輕隊員的相持能力也已不再是優勢。曾經，「固若金湯的中遠台相持」是國乒男隊的看家本領，但如今形勢徹底反轉——「新生代隊員中遠台對拉穩定性差、力量不足、節奏僵硬，多拍相持極易失誤」。而外協新生代選手則在主動融合中遠台對拉能力，「徹底打破了以往歐亞選手的技術邊界」。

以日本19歲的松島輝空為例，他不僅在近台把快撕、反手變線打磨到極致，還通過增加力量和耐力訓練，將中遠台相持補齊補紮實。他的反手擰拉最高時速可達102至112公里，超越了王楚欽的98公里。反觀國乒新生代，松島輝空在亞運會決賽中一度以2比0領先王楚欽，將世界第一逼至絕境，最終還是靠王楚欽的頑強韌勁才以3比2翻盤。當19歲的溫瑞博在決勝場面對同樣19歲的松島輝空時，中遠台相持的劣勢暴露無遺，最終以1比3告負，將金牌拱手讓人。

四、亞運之傷：不是偶然，而是必然
名古屋亞運會男團決賽，中國隊以2比3不敵日本隊，自1994年以來的男團八連冠紀錄就此終結。出征本屆亞運會的國乒男隊平均年齡不足21歲，僅王楚欽一人擁有亞運參賽經歷，林詩棟、溫瑞博等四位小将均是首次登上亞運賽場。決賽中，溫瑞博在技術全面性、相持穩定性、臨場應變能力上均與張本智和、松島輝空存在明顯差距。

這場失利的根本原因，正是國乒年輕隊員進攻弱化、被動後退、中遠台技不如人這三大頑疾在團體賽高壓環境下的集中顯現。更值得警惕的是數據層面的深層隱憂：國乒05後選手在10比10平後的關鍵得分率僅為48%，遠低於日本同齡選手的61%。國乒年輕隊員年均參加國際賽事僅1.8場，而日本同年齡段選手的年均參賽數達到4.2場，長期缺乏高壓賽場的歷練，讓小將們在國際線比賽中很容易出現技術動作變形、心理防線崩潰的問題。

黃友政在賽後可能心有不甘——他一度距離勝利只差兩分。但競技體育不講「差一點」。侯英傑在點評這場比賽時的那句「這個學費太貴了」，道出了所有關注國乒未來的人的心聲。如果年輕隊員不能從根本上解決進攻弱化、被動後退和中遠台短板這三大致命問題，如果梯隊建設不能從「舒適區」中走出來，那麼名古屋亞運會丟掉男團金牌的遺憾，在洛杉磯奧運週期乃至更遠的未來，只會一次次重演。國乒需要的不是個別天才的閃光，而是一代人在技術體系和心理素質上的系統性重塑。

王強

石厝聽琴，海宴知味：

圍頭灣畔一場跨越山海의閩南敘約（下）



絲路溯源

石厝營造之法，同樣值得細細品讀。濱海先民就地開採花崗岩壘築屋牆，厚重石牆抵禦颱風、鹽霧侵蝕。在尚無鋼筋水泥的歲月，先民仰仗對海岸氣候、地質潮汐的長久觀察，建造順應自然的居所，是中國傳統天人合一思想，落在濱海鄉土的生動實踐。如今古老石厝沒有被封存為僅供觀賞的標本，而是活化成為雅聚會客的人文空間，接待遠道而來的舊友、僑青。一旁七棚礁石酒店與之相輔相成，老空間承載文化體驗，新空間安頓旅居休憩，新舊共生，亦是世遺泉州活化文化遺產的典型思路。文化保護，不是將古蹟鎖起隔絕人間煙火，而是讓古老空間重返當代生活，供人相聚、感受、對話。

隔海相望的太武山，靜臥海峽對岸。一灣海水分割陸地，卻從未切斷地緣與人情紐帶。千百年來，這片海域舟楫往來不息，漁民跨海撒網，商旅互通有無，民間人文交流從未中斷。站在礁石遠眺，煙波浩渺，歷史與現實在此重疊交匯。

不少人認知泉州文旅，常常囿於網紅打卡、走馬觀花的景點遊覽。然而真正動人的文化體驗，重在營造情緒價值，構建完整的感官敘事。石厝聽琴、臨海觀濤、漫步金沙灣、圍坐共品山海宴，同時調動視覺、聽覺、味覺多重感知。億年岩石是大地鐫刻的時間刻度，古琴絃音承載禮樂文脈，山海佳餚延續飲食傳承，山海風光承載地緣記憶。多重感官交織，讓訪客跳出碎片化打卡，沉入完整的文化沉浸。這也是面向海外華僑新生代，推進民間外交、人文傳播的有效路徑。宏大文化敘事，往往落腳於可觸摸的微小場景。一席家宴、一曲琴音、一棟石厝，更易打動海外友人，搭建平等柔軟的跨文化對話。

放眼東南亞僑社，菲律賓閩南裔社群長久維繫濃厚鄉土情結。各地華人社團、美食協會持續與泉州保持深度往來。馬來西亞美食協會一行到訪泉州，毫無保

留分享世界美食之都申創經驗；申創成功之後，僑界友人再度回訪聯誼，洽談食材貿易、餐飲合作，探索把東南亞鮮活海產輸送國內，邀約閩南餐飲創業者赴南洋開店。以美食為舟，搭建商貿橋樑。文化交流自然衍生經貿合作，文化先行，商貿跟進，人文與產業雙向賦能，正是「世界泉州」構想落地的生動實踐。

圍頭灣這一處雅聚之地，正是這套理念濃縮的微觀縮影。依託世遺泉州深厚海洋文化根基，借僑鄉紐帶，以山珍海味、古厝、琴音打造一處可以接待遠方友人的週末秘境。若是南洋舊友、僑青歸國，可在此留住兩三日閒暇白晝。日間漫步金沙灣，看潮起潮落，行走觸角沙灘眺望藍海；焚香聽琴，閒話古今；傍晚靜待漁船歸航，一同品鑑融匯永春山珍與海灣海產的臻紅海約宴。他們看見的不只是山海風景，更讀懂祖輩自這片海岸揚帆遠航的往事。

海洋文明從來不是單向向外輸出，而是持續相遇、交融、新生。閩南人遠赴南洋，帶去營造技藝、飲食、禮樂；南洋物產、風俗與思想，也隨僑民回到閩南故土。數百年來不間斷的交流，造就獨特跨洋文化共同體。離散海外的閩南後裔，雖久居異國，生活環境變遷，但味覺、審美、禮俗的文化基因依舊潛藏血脈。這樣的在地相聚審美空間，便是一把溫柔鑰匙，開啟文化記憶，搭建當代華僑新生代與故土之間穩固的情感橋樑。

夕陽緩緩沉落海面，落日為萬頃海波鍍上暖金。海風拂過歷經一點七五億年風雨的花崗岩礁石，石厝之中古琴餘音緩緩消散。餐桌上，永春山珍與圍頭灣海產交織，小管、章魚、鮑魚仍留存大海清甜。遠處海面歸航漁舟點點，太武山慢慢隱入薄暮煙嵐。

這場圍頭灣的山海之約，藏著閩南海洋文明的密碼：以石厝存古意，以琴音敘風雅，以山海宴聚鄉情。潮聲不息，山海相望，僑綿綿延。一灣海水，連著故土泉州，亦連著南洋萬千僑社。

黃振宇

中醫藥文化漫談

——養陰潤燥、清肺生津之天門冬



特稿

葛洪，字稚川，自號抱朴子，世稱小仙翁，丹陽句容（今江蘇句容）人，是東晉著名道教理論家、煉丹家、醫學家。對此味中藥有著很高的評價，「此物上承天門雨露，下斂地脈陰精，冬夏常青，故名『天門冬』。雖非為長生不老藥，但實能潤澤形骸，使人燥火不生。」遂將其列為「地仙四糧」之一，寫入《抱朴子》。

所謂的地仙四糧常指：黃精、天門冬、生地黃、茯苓，都為藥食同源的的中草藥材。古代道家辟谷時采用的替代食糧之上品藥材，古人認為可以代糧充飢、養身，故稱「四糧」。其各功效是：

黃精：別稱「仙人余糧」，補氣養陰，健脾潤肺益腎，蒸食代糧。
天門冬（天冬）：滋陰潤燥，清肺腎，可斷谷服食，是地仙四糧其中一味。
熟地黃（地髓）：滋陰補血，久服輕身不老。

茯苓：健脾滲濕，寧心，久服輕身。真正的養生不是昂貴的保健品，而是順應四時變化，用自然的饋贈的植物中藥材調和身體的陰陽平衡。秋高氣爽之時，是植物類天門冬入藥部位根部的采集、炮制最佳時機，也是中醫藥學理論的秋燥症多發之際。

現《中國藥典》天冬秋冬季採挖→洗淨→除去莖基須根→置沸水中煮或蒸至透心→趁熱去外皮→洗淨→干燥→切片。傳統的天冬炮制方法操作繁多，目的是為入藥時引經絡入臟腑，起到的功效與作用就各有不同。如古法蒸軟、剝外皮，劈開抽掉中間白心等繁瑣的炮制方法操作工序。

古法炮制以《雷公炮炙論》較為嚴苛繁瑣：

「凡秋時後采天冬使用，去上皮一重，便劈破，去心。用柳木甕，燒柳木柴，（柳木甕+柳木柴）柳木性涼，與天冬寒潤相協，故不用他木。蒸一伏時（十二時辰）灑酒令遍（酒行藥勢，蒸透減其寒性），更添火蒸；出，曝，去地二尺已來作小架，上鋪天門冬藤葉，將蒸好天門冬根部攤令於藤葉上待干，（目的是防地氣返潮，取天冬自生藤蔓葉鋪底，取其同氣相求）炮炙完成才采用貯藏。

傳統炮制中醫藥飲片也是臨床隨症炮制的天冬飲片有：

1.最常用的酒蒸天門冬作用：緩和寒性，增強滋陰、入腎功效，減少滑腸。操

作：淨天冬片，加黃酒拌勻（每100kg天冬，黃酒10～15kg），密閉悶潤至酒吸盡再置蒸具內，隔水蒸至質地柔潤、顏色加深取出，攤涼，干燥。

2.炒天門冬作用：偏健脾，減少寒涼礙胃。操作：淨天冬片，文火炒至表面微黃色，取出

3.蜜天門冬作用：潤肺止咳力更強，適合肺燥干咳。操作：煉蜜加少量開水稀釋，和天冬片拌勻悶潤，文火炒至不粘手。

秋天一到來，你去看——樹葉枯了，落葉遍地，草葉卷了，花瓣還沒開就萎了。山上的菅芒草萎黃了，像一下子就被火烤過的。山上的山石裸露出來了，地裡的根莖類植物刨出來，放幾天就皺皮干燥。

天地之間，秋天在上演一場「由夏長陽盛，秋收陰生的干燥大戲」。而你，活在這個天地之間，秋天的燥也應季而發。秋燥症《素問·陰陽應象大論》，黃帝問岐伯，岐伯答「燥勝則干」。燥氣一旦佔了上風，萬物都會干枯自然界中的草木漸漸變為枯黃，而人在這個季節也同樣有證狀如口鼻干燥，皮膚干，大便秘結等，這是秋燥之症的證狀。

葛洪著《肘後方》，專門有一節講「秋燥傷人」。

中醫藥認為初秋多見溫燥夾熱，典型表現：口干咽痛、鼻子干甚至流鼻血、干咳少痰或黃黏痰、心煩怕熱、大便干、舌紅苔黃。

深秋為冷燥，燥中夾寒，典型表現為口鼻干，但怕冷怕風、鼻塞流清涕、干咳、痰白稀，舌苔薄白，一般沒有明顯咽喉腫痛。孫思邈icon寫《千金方》，把秋天列為「潤燥第一季」。

此季的天冬在中醫藥辨證論治的指導下應用調理，甘、苦，性寒，歸肺、腎經，作用有養陰潤燥、清肺生津。主要功效與適用1.潤肺止咳，適合肺燥干咳、嗓子干癢、痰少黏稠，久咳肺癆，秋天燥咳很常用。2.滋腎養陰、清虛熱改善腎陰不足帶來的腰膝酸軟、骨蒸潮熱、盜汗、頭暈耳鳴，適合熬夜陰虛、虛火上浮人群。3.生津止渴熱病之後口渴口渴、喝水不解渴，內熱消渴。4.潤腸通便滋陰潤燥，用於陰虛腸燥便秘，大便干結、津液不足導致的便秘。願這味「潤燥聖藥」天冬，繼續為當代人的健康保駕護航，讓千年醫道在現代生活中煥發新的生機。

楊梅山黃藥師2026年秋