读者®

原创版

DUZHEYUANCHUANGBAN

ISSN 1673-3274

CN62-1190/Z

9 771673 327053 02>

官方微信 邮政订阅

2019/02

邮发代号：28-221 / 月刊 / 定价8元

战略合作伙伴
STRATEGIC
PARTNERS

WWF

ONE PLANET
一个地球

为地球拼了

国际熊猫日，与WWF一起，用行动改变未来！

欢迎订阅2019年《读者》（原创版）杂志

破季

错过杂志订阅季？稳住，给你更多选择！

订阅

拿起手机就能连接整个地球的时代，
有些文字，只有纸张才能赋予温度；
有些故事，只有一期一会才有惊喜。

微信扫描二维码
进入杂志订阅专区

2019　　2 月

日	一	二	三	四	五	六
					1 廿七	2 廿八
3 廿九	4 除夕	5 春节	6 初二	7 初三	8 初四	9 初五
10 初六	11 初七	12 初八	13 初九	14 初十	15 十一	16 十二
17 十三	18 十四	19 元宵节	20 十六	21 十七	22 十八	23 十九
24 二十	25 廿一	26 廿二	27 廿三	28 廿四		

《读者》（原创版）和你一起度过
2019年的第二个月。

微尘草芥都可让我动容，却无事可使我动摇。

——路易斯·魏斯

读者 原创版
DUZHEYUANCHUANGBAN

请保持杂志整洁
阅后收藏，亦可放于地铁、校园、图书馆……给喜欢阅读的人一次意外之喜。

定价 8.00元　本期1月22日出版　下期2月22日出版　2019年第2期 总第166期

中国标准刊号　ISSN 1673-3274
CN 62-1190/Z
国内邮发代号　28-221

主管主办　读者出版传媒股份有限公司
出版人　马建东

期刊出版中心
总经理/总编辑　张笑阳
副总经理/副总编辑　王铁军　王旭升

编辑出版　读者（原创版）编辑部
主编　王 飞

编辑部
责任编辑　刘　燕
编辑记者　潘玉婷　祁培尧
美术编辑　张　林　于沁玉
特约记者　陈　敏　顾　顾
制版　万　洁
电话传真　（0931）8773388

品牌运营部
总监　马体娟
副总监　刘　燕
编辑　高　原
章艺馨　马小若　许国斌　冯　璐　蒋　政
电话　（0931）8773071/8773072/8773139

营销部
总监　王旭东
发行经理　马文若　裘 枫
电话传真　（0931）8773275/8773201
广告经理　牟瑞新
电话　（0931）8773761

综合部
主任　崔 娟
电话　（0931）8486271

联系我们
通讯（投稿）地址
（730030）甘肃省兰州市中央广场邮局《读者》（原创版）信箱
电子信箱　duzheyc@duzhe.cn
社址　兰州市读者大道568号
读者网　http://www.duzhepmc.com

本刊法律顾问
北京大成（兰州）律师事务所：王一成
电话　（0931）8177672转8122

印刷　北京利丰雅高长城印刷有限公司
地址　北京市通州区中关村科技园区
光机电一体化产业基地政府路2号
电话　（010）59011380/59011314

本刊如有印装质量问题，请联系印刷厂调换。

本刊已办理广告发布登记

杂志购买
微信搜索“悦读书屋”或扫描右侧二维码，即可进入购买页面。
咨询电话：0931-8729485

全国邮政订阅

手机报订阅
中国电信手机用户发送DZ到10659000即可订阅，资费每月5元。

官方微信

本刊内文使用图片，除有注明，均由CFP　Getty Images　东方IC供图

开卷

PREFACE

不成功的人多了，我算老几

我爸爸有一阵特别热衷于修家谱，我对这件事特别不能理解。一家子平头老百姓，又没啥丰功伟绩，最出名的一个人就是上了县志的老中医，修家谱干啥？既没人在乎，也没人记得。

有一次我忍不住把这个想法跟我爸说了，我爸一拍桌子："怎么没人记得？我就记得。你看，这个某某氏，就是你奶奶，我年轻时候她就过世了，你没见过。丰功伟绩倒是没有，但在困难年代，我们兄弟5个都被你奶奶逼去上学，最后都考上了大学，一个都没落下。对我来说，这就是丰功伟绩。我要没上大学，你哪儿来今天的好日子？"我爸翻翻白眼说。

10年前，我接待过不少从外国来中国玩的"沙发客"，其中有一个30多岁的美国律师让我印象深刻。他知道我在媒体工作，便毛遂自荐，问能不能用他的摄影图片，还打开笔记本电脑给我看他的作品。

看了以后真的有点震惊——这些照片跟我想象中那种玩票性质的游客照完全不一样，差不多是《中国国家地理》的拍摄水平，而且拍摄内容几乎遍布全球：有印尼雨林里的土著，有秘鲁的高山湖泊，有印度的僧人，有巴西的小摊贩，有格陵兰岛的极光……

我问他是不是专业摄影师。他说不是，他本职还是律师，单身，挣够钱就出来旅行拍照，没钱了就回纽约去接案子挣钱。

我说："你的人生真是太令人羡慕了！"他耸耸肩说："我的美国同事都觉得我很傻，照片卖不出去，还租着一个小公寓，不如好好当律师，在郊区买房子当中产。但我觉得，我以后会有说不完的故事讲给我的孩子。"

然后，这个照片无人问津的律师，继续眉飞色舞地说着他在巴西被人抢了相机又被打破头的故事。

我素未谋面的奶奶和这个兼职律师的摄影师，在各自的主流文化里，都不算一个成功的人。我奶奶连自己的名字都不会写，一辈子没出过县城；那个老美三十好几还没混成"标准中产"，两份事业都没干出头。

但是，他们的人生真的不成功吗？

想起了这样一个实验：如果为自己的人生打分，1-10分，你会打几分？参加实验的人纷纷打出低分，没有人觉得自己配得上"成功"二字。

然后轮到他们身边的人给他们打分，几乎都是满分，甚至，还有一个儿子为他的妈妈打出了11分，而之前这个妈妈对她自己的评价很普通。

妻子认为丈夫做事非常认真，儿子认为母亲是个有趣的人，女儿认为妈妈的支持很有帮助，丈夫认为妻子是世界上最有梦想的女孩——在他们眼里，这些自我评价是低分的人，都是成功的人。

一个给男友打了满分的女孩说："人们认为有钱有车就是成功，但一个人的成功，在于他对这个世界的贡献。"

这个贡献，不是"上九天揽月，下五洋捉鳖"，也不是成为"华尔街之狼"或者拥有赫赫权柄，而是能让你的家人觉得开心，能在爱的人需要支持的时候义无反顾，能陪朋友度过失恋的夜晚，能修正报告上的一点小错误——

地球只需要一个"复仇者联盟"，拯救世界的事，交给穿着无敌盔甲的人去做就好了。但是，在灭霸到来之前，这个世界的和谐运转，就是靠我们芸芸众生做的这些微不足道的小事去推动。

做一个有意思的家长，做一个称职的员工，做一个交心的朋友，做一个体贴的爱人。有能力的话，成为哭泣者的光，成为弱小者的盾，成为几十年之后，怀念者脸上的笑容。

文 | 不语海岸

封面 \ 倚雪待年归 \Getty images 供图

生活·情感

人在旅途

16 | 世间所有的分离

26 | 希望，后退的只是发际线

60 | 一个『段子手』的光辉事业

城南旧事

52 | 恋人的围巾

心的对话

10 | 陪伴大概如你所说

35 | 生之欢愉

走四方

62 | 一碗传奇鳗鱼饭

诗丛

12 | 祁连山记

无关风月

51 | 冬酿

城记

32 | 泉州，泉州

摄影

66 | 那几片寻常而伟大的枯叶

40 隐秘青春 | 我在芜湖街头吃碗葱花面

43 见好 | 史泰龙最后一次扮演洛奇

46 四时佳兴 | 菜园

48 艺行者 | 玩娃娃的艺术家UV米

72 独门秘籍 | 当生活是一盒巧克力糖

08 最话题 | 成为『人生赢家』的时刻

13 | 思想碎片

38 | 笑场

39 | 绘本

68 | 书房

69 | 光影流音

70 | 茶座

专栏

开卷

05 | 不成功的人多了，我算老几

特别报道

19 | 向北而行

22 | 成为医生

24 | 所有的成长都是失去

百家杂谈

博物

56 | 甜蜜背后

社会

14 | 年轻人的保健品

30 | 星巴克的秘密

电影

64 | 微光里的暖意

征稿启事

1.未曾在纸质媒介公开发表过。

2.题材、体裁不限，风格不拘。文笔简练，短小精悍。鼓励新人新作。投稿时请附作者简介。

3.一经选用，杂志出版后即付稿酬和样刊。本刊稿酬为每千字300元~600元。

4.投稿方式：邮寄：（730030）兰州市中央广场邮局《读者》（原创版）信箱

电子信箱：duzheyc@duzhe.cn

5.不退稿，请自留底稿。30日未接到用稿通知者可自行处理。请注明详细联系方式（电话、地址等），以便及时取得联系。

声　　明

1.本刊来稿要求首发，切勿一稿多投。向本刊投稿者，应当保证作品著作权的完整性、合法性，作品及内容不得侵犯他人合法权益。

2.因条件所限，来稿不退，请自留底稿。若稿件投到本刊超过30日未接到用稿通知，作者可自行处理。来稿如被采用，除非另有约定，将会被发表在包括但不限于本刊、本刊合订本、精华本、增刊、丛书、读者网等《读者》系列媒体以及本刊合作网络、手机媒体。

3.本刊在采用稿件后支付的稿费，除非另有约定，已包括稿件今后发表在本刊合订本、精华本、增刊、丛书、读者网等《读者》系列媒体以及本刊合作网络、手机媒体的稿费。稿件在本刊发表之后，除非另有约定，作者即已授权给本刊处理转载事宜。凡以转载、转摘、复制、翻译等方式使用该作品者，除非法律另有规定，必须征得本刊同意，并在使用时注明转或摘自本刊和注明作者姓名，且须向作者支付稿酬，否则将追究其侵权责任。

凡向本刊投稿，即视为同意上述条款。

本月最佳

蟋蟀：中学时，学校出于宣传的考虑，举办了一个隆重的学习交流会，不仅让本校的学生和家长全部参加，还邀请了一些外校的学生。快到学生代表发言时，我因为肚子疼去了趟卫生间，回来时刚好经过主席台，被一个老师拉住，说原来的学生代表因为怯场不肯上台，让我顶替他发言。我那时候比较怕老师，不敢拒绝，于是，就拿着稿子，在包括老师、同学和家长在内的2000多人的注视下，走上主席台，作为学生代表演讲了十几分钟，结束时所有人热烈鼓掌，我的同学们都在欢呼。那一刻，我真的感觉人生到达了巅峰。只不过事后我妈一直埋怨我不提前告诉她，以致没能多找一些亲戚参加。我只能心虚地说：“不是为了给你个惊喜嘛！”

静水深流：虽然我只勉强读完了初中，但在这短短的求学路上，却是一路艰难。读小学时，数学几乎就没有及格过；初中时的数、理、化，几乎就是三块白板。老师、同学自然都不会喜欢这样的人。幸好，我初中毕业不久就去县城参加了工作。但没想到，不幸重演了。和工厂里那些健谈、敏捷、灵巧的同事相比，我显得寡言、笨拙、木讷。大多时候，我只是一个人躲在角落里，默默地翻看一本一本的闲书。有一天，我竟然想偷偷地练习写小说了。我至今还记得晚报发表我那篇小小说的日期：1984年3月14日。从此以后，同事们不再说我是傻子了，厂长也表扬我：“你是我们大家的光荣和骄傲，建厂这么多年来，还没有出现过像你这样的人才。”那一年，我19岁。

张君芳：高考失利，我进了一所普通二本院校。由于不甘心，上大学后，我就立志一定要考上研究生，最起码也要是一所211院校的研究生。大三准备考研，我报考了陕西师范大学的翻译硕士。经过认真努力的备考，我以初试成绩402分的最高分顺利被陕师大录取，上了学校的“考研光荣榜”，自己的复习资料被学妹们抢购一空，参加的考研辅导机构邀请我去做经验分享，还给我退回了一部分报名费……当时感觉自己简直太棒了！

白鹏洲：“朋友圈”里，大家都在总结自己的2018年，立下“2019目标”。我翻开自己2018年年初写下的年度目标：读12本课外书；看52部电影；每周锻炼1小时；顺利毕业，考上研究生或找份工作。我惊奇地发现，这些目标都实现了。现在正在读研的我，有个温暖的家，有关心自己的老师和同学，还有一个可爱的女朋友，学习成绩也还可以，日子过得很滋润，简直就是“人生赢家”。

何犹有：早已习惯了自己在班里是一个默默无闻的存在，所以我从未想过自己会成为班级的焦点。直到有一天，在初中的课堂上，老师就书中的话题“谁是班里最受欢迎的女生”让大家讨论。类似这样的讨论似乎在小学时总会发生，我也一直认为这跟我没什么关系。讨论结束后，老师开始寻求答案，刚开始班里一阵沉默，忽然，一个响亮的声音发出后，所有同学都将目光投向我。没错，那个同学喊的是我的名字，我有些吃惊。紧接着那位同学大声说出了理由：“她在课下特别耐心地教我做题，有时候连我自己都开始烦躁了，但她还是尽可能地寻找最易懂的方法来教我……”教同学做题本是一件再普通不过的事，却被这位同学牢牢记在心上，并让我成为班级的焦点。那节课简直就是我的巅峰时刻了。直到现在，想起这件事，都留有一抹微笑在心头。

澜澜：参观钱钟书故居，看到一张旧照片，照片中先生开怀大笑，喜不自胜。配文解释：钱钟书先生和杨绛先生的孩子出生了。钱先生抱着孩子说，今天我有了一个女儿，我很得意。我由衷地感慨，虽然永远无法在学识上与先生比肩，但我也有一个可爱的女儿呀！穿越时光，我们竟然生发出相同的父母之情。此刻，我就是“人生赢家”。

参与方式

将你对下期话题的回应（不超过150字，附上你的姓名和联系方式）以电子邮件的形式发到ychuati@duzhe.cn，一经刊发，即支付稿酬50元。

下期预告

顾客是上帝，客服就是直面上帝的灵魂段子手——毕竟，1000个上帝，会有1000种甚至更多的问题、要求和评价。用幽默化解尴尬，消解无奈，是刻板生活的调剂，也是意外之喜。2019年第3期最话题：客服都是段子手。

机会总是留给那些有准备的人，但挑战不是。挑战突如其来，让人退无可退。赶鸭子上架也好，出糗也罢，都得积极应对。2019年第4期最话题：挑战突如其来。

Emma：圣诞节来临，一如往常，不过是多吃个平安果而已，我等的人他还在多远的未来呢？唉，欢乐的节日气氛反倒衬托得我更加孤寂。“收发室有你的挂号信，请来取走。”万万没想到，他居然回信给我了！没错，正如童话里那样，我们在一起了，就在平安夜过后。之前是我太蠢，写信写错了校区，并不是他收到信却不理我。那一刻，我真的有把全世界拥入怀中的感觉。我等的人他来了，我的天空亮了。那一刻，我真的是坐拥一切的人生赢家，是跟杨超越、信小呆都能平起平坐的人生赢家！

花开半朵：为了在北京安家落户，我和男友省吃俭用、辛苦打拼，2008年终于下决心买房结婚。当时房价刚刚呈现上涨之势，但已经足以让我们这些初涉职场、手头拮据的青年望而却步。经过多方考察，遭受了一次次精神上的打击与煎熬后，在父母的帮衬下，我们终于购得一处地段优良的小面积住房。当时的我还有“生不逢时”的感伤。谁曾想，接下来的几年，北京的房价以迅雷不及掩耳之势成倍翻涨，买房已经成为普通人遥不可及的梦。每每听到身边有朋友抱怨租房贵而又无力购房时，我总在羡慕声中暗自庆幸并思忖，其实自己当年是赶上了低价买房的末班车。在人生的关键时刻拿出勇气和魄力，我就这样成了现实版的人生赢家。

懒癌晚期：我从小成绩不好，所以在高考填志愿的时候完全没有痛苦和纠结，父母只有一个原则：哪所大学分低就填哪所。高考成绩出来，我出乎大家意料地考上了当地一所不算太坏的大学，但入学成绩仍居倒数。学长告诉我，大学就是新的人生起点，我可以从头开始。于是，我努力学习英语，从不及格到在同学中最先通过四、六级考试；我认真学习专业课，从排名倒数到年年拿奖学金拿到手软；我积极参加社团活动，从“小跟班”到“宣传部长”。我每天坚持自习，连节假日也不例外。久而久之，学习变成一种习惯，坚持变成坚定，最终，我以优异的成绩被保送公费研究生，为四年本科交上一份熠熠生辉的答卷。

陪伴大概如你所说

文 | 铜豌豆

“爸！”

“干吗？”

“陪我玩！”

“你要玩啥？”

这是近两年，我们之间最多的对话。

一

小区里常能见到一条流浪狗，白色毛皮带着棕色斑块，瘦，跑起来有点瘸。这条来路不明的狗是院子里的另一双眼睛，当我路过它的时候，总觉得它在盯着我，有时在夜里会莫名地想起它，于是有几次，我便把剩饭丢给了它。

我把这条狗说给你听，只不过是打发时间的几句话。然而有一天，我陪你在院子里玩，你突然指着那条狗问：“爸爸，你那天说的是不是这条狗？”“对啊！”

我猛地意识到，你记住了。

我迅速带你去门口的小超市买了几根火腿肠，找到那条正在低着头到处嗅的狗，我把肠衣剥开，一截一截掰开喂它。你起初不敢靠近它，站在旁边学我；后来直接用手拿着肠子喂到它嘴里。直到那条狗吃饱，头也不回地离去。

又过了些日子，一个周五，在我接你放学的路上，你对我说：“爸，我们去找那条流浪狗吧。”

“为啥？”

“上次我喂它的时候，它用渴望的眼神看着我。”

二

两年前，我在双休日带你出去玩时，你常常要求我打车。后来我发现，一些不算长的路，你也要打车。有一次我对你说：“车不能经常打。”

“为什么？”

“因为我们要是经常打车，就不爱坐公交车了，而许多时候，我们还得坐公交车，还得走路。”

这之后，我在时间允许的情况下，常带着你坐公交车。我让你自己看站牌，确定要坐的车次，算好需要坐几站能到达目的地。于是，你有了兴致。

当然，这个过程注定要反复。在车上人多的情况下，你也会说：“兰州要是有地铁就好了。”我知道，你有点不情愿了。我看着挤在车厢人堆里小小的你，说：“我也期待呀。”

2018年5月的一天，我陪你打完篮球，你突然肚子疼：“爸，我想回家大便。”我赶紧站在街边打车。你对我说：“公交车站就在跟前啊，只有一站路，咱们坐公交车吧。”

问题最终解决了。我问你：“刚才肚子疼的时候，为什么要坐公交车呢？”

你说：“我能忍得住。”

三

上学以后，你开始酷爱各种球类运动，篮球、足球、羽毛球、乒乓球，对哪一样都有很浓厚的兴趣。我带着你去体育馆，去大学校园，在小区院子里，一样一样地玩。你问我游戏规则，了解球星的情况，跟我一起看各种比赛。我们在去打球的路上说这些，在打球的时候说这些，在电视机前说这些。后来我发现，你的一些问题，我需要做功课了。

你说："原来也有你不知道的事情啊。"

"肯定啊，许多事情我都不知道，所以我要查资料。"

这次世界杯期间，你问我："为什么阿根廷队有梅西还会输？"

我说："足球是11个人的运动，除了球星，还要讲战术。"

"什么是战术？"

"战术就是参与比赛的方法。"

你说："要是有11个梅西，阿根廷就天下无敌啦！"

"真有11个梅西，那梅西也就不是梅西了。"

"那他不是梅西又是谁？"

对啊，他到底是谁呢？我想了半天也没有结论。"臭宝，这个问题爸爸回答不了。"

你又问："那谁能回答？"

四

那天我俩走在街上，我从报刊亭里买了一本《读者》（原创版）杂志，那一期用了我的一篇文章。我翻看的时候，你抢了过去。

你说："爸，你写作文，他们给你钱不？"

"给啊。"

"那你还上班干吗？待在家里写作文就行了。"

"爸爸写这些东西不是为了挣钱。"

"那是为了让许多人都认识你吗？"

毫无防备地与这个问题狭路相逢。无疑，作为一个"金线"以下的写作者，出名当然是我写作的动力之一。有名人说过类似"写字给自己看，或者子女们想看也可以，但要是不开心，就一把火烧掉"的话，至少眼下，我还没有这样的境界。我想了想，对你说："嗯，爸爸也希望让更多人知道我，还希望能从书店买到一本自己写的书。"

"那你就一直写吧。以后别人见到你的时候就会说：'啊，原来你就是铜豌豆，你好呀，你好呀。'"

我看着你假装和人握手的样子，笑出了声。这是生命中难得的纯粹的笑，我必须以极大的声响来回应。

阳光下，你嘴角上扬，脸颊上淡淡的绒毛泛着光。

五

今年某一个周末的晚上，你递给我一个东西，用纸包着，叠成长方形，封面上还贴了一张字条，上面写着"发自内心的话"。

你交给我的时候认真地说："爸，你拿到单位再看吧。"

到了单位，我揭掉表层的字条，在里面的封套上，你写了一个字"信"。你在"信"里这样写道："爸，我不像从前那样不喜欢你了，希望你以后能跟我多玩玩，我也希望好多事你能答应我，能力范围外的就不要答应了，里面给你准备了回信纸。来自最爱你的宝。"

我回信时这样写道："我要感谢你对爸爸的信任，上帝把你托付给我，我觉得肩上的责任沉甸甸的，我要做一个好爸爸，也需要你的帮助，你愿意帮助我吗？"

这"信"让我想起往昔的许多片段。比如，你在家撒欢儿的时候不小心撞到门上，我知道你疼，但并不急着安慰你。我问你："需要我做点什么吗？"你眼里窝着泪水，一脸委屈地说："不用。"然后，"哇"的一声哭了出来，我就抱住了你。

比如，你在学校闯了祸，我愤怒地赶往现场，但看到你的时候，我告诉自己还得克制。我把事情处理好，再来面对你的时候，又想，该怎么跟你说呢？我没想好，于是又去问你的老师，跟你妈妈商量，在我确定可以张口的时候，才会跟你说。我就是在这样的反复、这样的谨小慎微中，像没事人一样地面对你，直到几天后坐下来跟你认真地谈。那几天我心里说，你小子是来"练"我的吧，我还得当个好演员。

我承认，你也确实"练"到了我，我首先要像个爸爸那样活着，无论外面发生了什么，面对你的时候，就得像个爸爸。但我有时也不该像爸爸，我要真诚地对你，就必须丢掉"长辈"二字，让你知道高大、完美这些特质原本就与我无关。我有时也的确不那么像爸爸，心烦的时候会独自喝点酒，你问我为什么喝酒，我只好说，爸爸心里不舒服。你就沉默了，远远地跑开，一个人玩。我看着你，又会收起杯子。

文章开头的对话也会发生在电话里。每逢此时，我挂掉电话，常常想起岳飞在抗金前线收到的那十二道金牌；想到孙猴子在天界神游，神仙劝他赶紧回去吧，你师傅受难了；想到这一路最好没有红灯，阳光和煦，天空湛蓝，白云洁净，鸽子蹁跹，路边的杨树叶哗啦啦地响。

我就这样想着，打开家门，又听见你说："爸！"

图 | 水蜻蜓

祁连山记

文/叶舟

《诗般若》
湖南文艺出版社
2018年12月

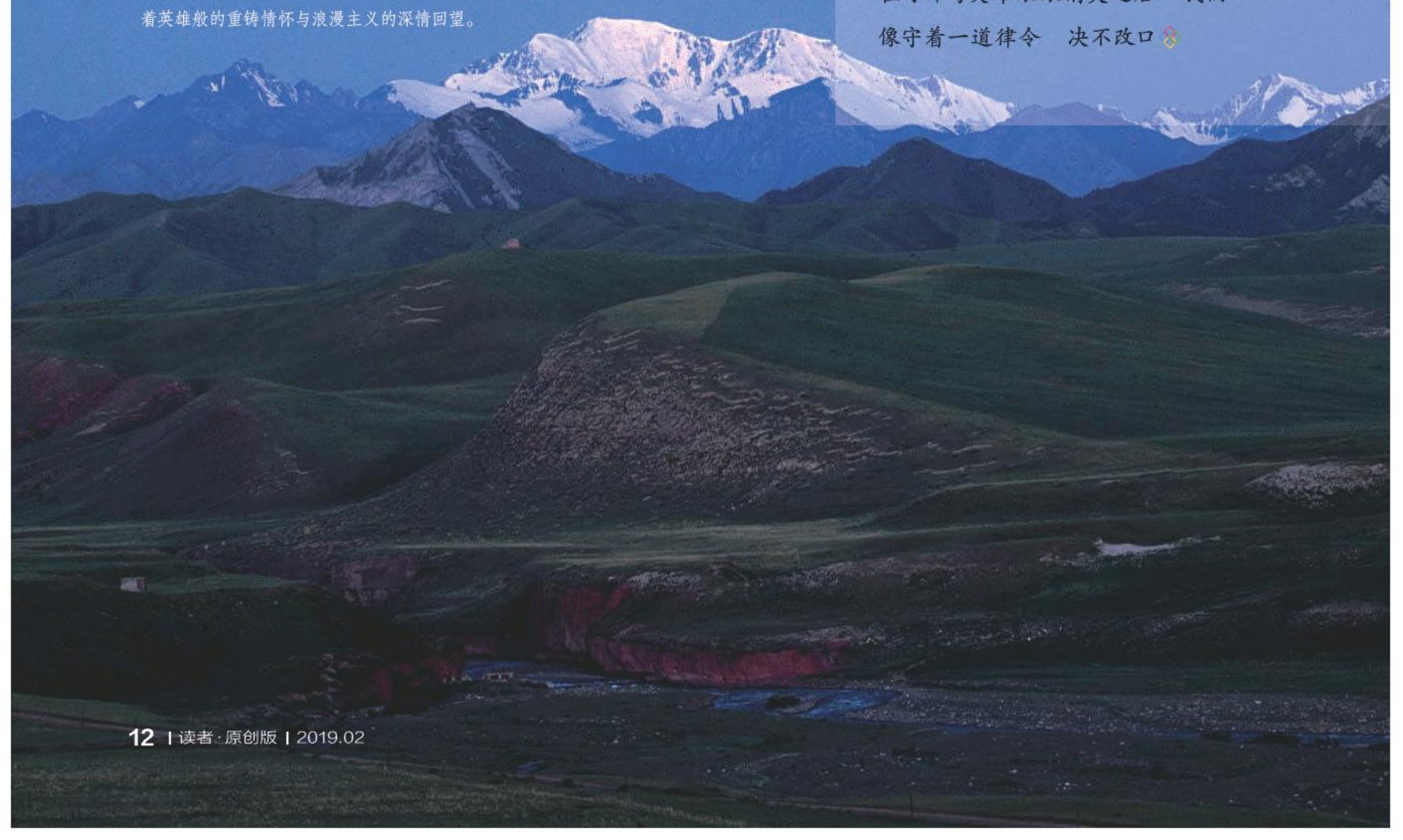
叶舟，诗人，小说家，获得过第六届鲁迅文学奖、《人民文学》小说奖、《人民文学》年度诗人奖、《十月》文学奖、《钟山》文学奖等。

本书收录了当代作家叶舟的代表性诗歌作品140首。分为“河西走廊”“敦煌卷轴”“敦煌短歌”“有多少鸽子飞过了新疆”“大唐西域记”五个篇章。

这些诗，是对西部的一次现代书写和诗意远征，充溢着英雄般的重铸情怀与浪漫主义的深情回望。

其实　我们把头顶上的事物
都叫天　比如星辰　云朵　四季
和如水的天命　更多的时候
我们也把佛陀　父母　三尺之上
的神明叫天　这不言自喻
甚至有一些哽咽　春天时
巨鹰挂在了天上　像一个人
怀腹的伤情　神秘短暂　而到了
秋季　雁群怒放　经书闪烁
一段冥想的日子余味悠长
是的　我们把内心的一些珍重
称作天　诸如恩养　觉悟　一刹那的
泪水与感动　在生而为人的世上
有时候邂逅　有时候走散
但天意难问　偶尔　五谷和蔬菜
香火　梵音　百姓与子弟也构成了
一片天　站在苍茫大地　彼此呼应

此刻　祁连如天　落日如金
在可汗与英雄滚滚消失之后　我们
像守着一道律令　决不改口



思想碎片

Remarks

在中国崛起的时候，我们跟整个世界的沟通语言只有消费的语言，这种单一的语言让我们触目惊心，我们对其他国家的文化、历史、艺术、文学都有巨大的漠视。在过去40年里，我们中国人其实不关心任何事情，我们只关心生产与消费，我们制造奇迹。

——作家许知远说，当这些陌生的知识、情感无法进入我们的生活时，我们会陷入一个单一的困境。在未来，只有依靠新的知识积累、新的情感力量，才可能产生新的可能性

喜欢的类型是/年纪比我大的女性/但已经没有了；以为自己又坠入爱河/心潮澎湃/结果只是心律不齐。

——每年，日本很多老人都会参加一个叫“银发川柳”的活动，他们以自嘲的口吻，写下一段段有趣又心酸的老年生活

我不知道成功的爱情是什么样的，却知道世界上没有失败的爱情。这是用词方面的一个矛盾。能感受到爱情，这已经是巨大的胜利了，我们要扪心自问，为什么还不满足。

——比利时法语小说家阿梅丽·诺冬

每个人都背着或轻或重的包袱。在旁人看来，卸下那包袱就好了嘛！但对当事人而言，那包袱极其重要，无可替代，无从放下。我们只能不停地摸索背着包袱前行的方法。

——日本推理小说家凑佳苗

越是独立的人，对别人越没有兴趣。不去打听别人的家长里短，因为他们不感兴趣。别人幸福与否真的无所谓，别人是别人，自己是自己。虽然越独立的人越薄情，但这种薄情其实也是一种精神健全的表现。

——人生是一场单人游戏，不能对其他人抱有太多期待

真实的世界里，并不存在抽象的两难选择。每时每刻，我们做事的人面对的就是一张时间表，就是时间表上具体的时间安排而已。

——罗振宇《时间的朋友》2019跨年演讲

人生似乎就为三件事而修炼：别乱说话，别乱花钱，别乱发脾气。

——你修炼到哪种境界了

不与他人比较，喜欢自己，不在意周围人的眼光，时常感恩，只在重要的人身上花时间，不过于拘泥细节，放弃总想改变别人的想法，想做的事情即使很小也认真去完成。

——幸福度高的人总是无意识地做这些事

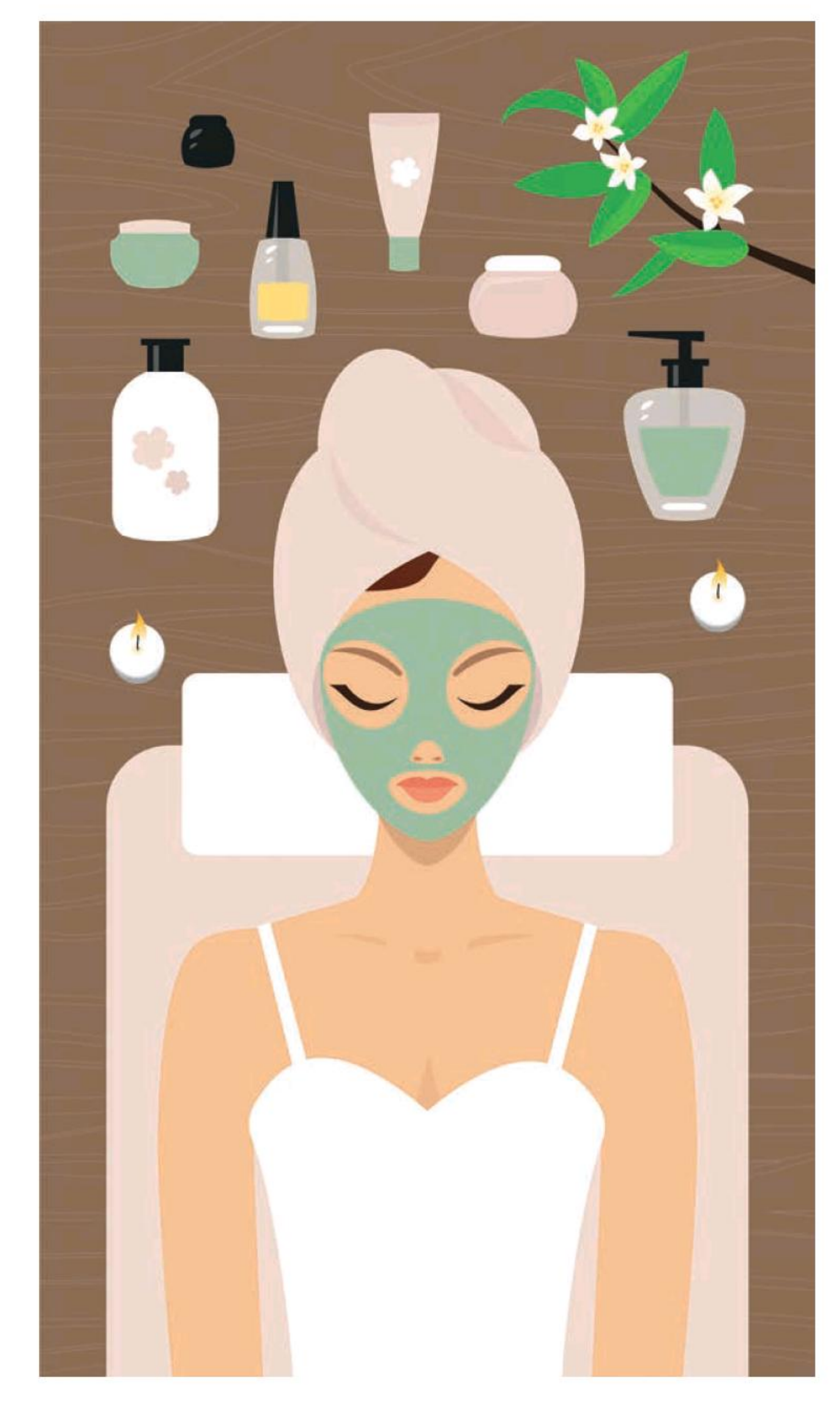
每次医生只给我们吃一颗，真的很不过瘾。虽然那时候也有别的零食可以吃，但总是会想起糖丸的味道。

——糖丸全名为“小儿麻痹症活疫苗糖丸”，用于预防脊髓灰质炎（即小儿麻痹症）。2019年1月2日3时35分，糖丸发明者、病毒学家顾方舟因病在北京逝世，享年92岁

池　子|辑

年轻人的保健品

文 | 西 岛



你打开手机，皱起眉头，嘴里轻轻地啐了一声。“怎么会有这样浅薄无知的人啊？”你想。

手机屏幕上赫然躺着一篇某医药类微信公众号关于一家保健品公司的“扒皮文”，字里行间无不沾染着混沌和愚昧的味道：火疗治癌、保健鞋垫、天价内衣、负离子磁卫生巾……

这种东西怎么会有人信？你的眼中分明透出了不屑。

是的，你当然有表达不屑的资格。你是沐浴工业文明之光成长起来的当代年轻人，“985”院校毕业，有体面的工作，见惯了现代都市的车水马龙与光怪陆离，800度近视镜片后面的眼神无比犀利，能看穿这世界上一切蹩脚骗局之下包藏的祸心。

你不会轻易上当的，那些奸商休想从你口袋里骗走一块钱。

时间到了。你放下手机，拿起桌子上的酵素吃了两颗。最近吃得有点儿油腻，你需要一些酵素排油减肥。

进口酵素，你特意从日本代购回来的。绿色，纯天然，提炼自有机果蔬，每天饭后坚持吃两粒，就能强化肠胃蠕动，保证身材不走样。

“这就是高科技的力量。”你想。当热水裹着酵素从喉咙里滑过的时候，你仿佛感受到了腰间脂肪惊恐的号啕——这可比在健身房里傻乎乎地跑上10公里来得轻松多了。

你也办了健身卡，不过已在抽屉里安安静静地躺了大半年了。

酵素当然是有效的，你坚信不疑。

吃完酵素，你站起身来，象征性地伸了伸胳膊，扭了扭腰身，觉得自己仿佛瘦了二两。当然，你是鼓不起勇气站到体重秤上去的。

你决定去照照镜子，看看自己是

不是真的瘦了——镜子里映出来的，却是一张暗黄、憔悴且泛着油光的脸。

你大惊失色，连带着牵出了几条表情纹。

你赶紧从柜子里翻出了某韩国品牌的面膜，据说有良好的救急功效。当面膜贴上脸皮的那一刹那，你宛如获得了新生。

就像那些大明星一样，每天不间断地敷面膜，在银幕上才能如此光彩照人。

其实大家都明白，你的脸为何会暗黄、憔悴，泛着油光。你连续吃了半个月的外卖，已许久不见新鲜蔬菜和水果的模样了；你每天半夜刷手机刷到不能自已，不到眼皮重得抬不起来的那一刻，绝不肯轻易入睡。

但你不在乎，只要家里囤了面膜，就无所畏惧。要不，那些直播软件、带货app、“种草”自媒体上窈窕又漂亮的小姐姐们，为何个个看着都水灵白嫩呢？这面膜可是她们推荐的。

你嘲笑被保健品忽悠得痛不欲生的中老年人，笑他们盲目，笑他们轻信毫不相干的陌生人，你自己却对那些带货的小姐姐们信心满满。

仔细数数，在她们的一颦一笑间，你已情不自禁地下单过面膜、牙膏、卷发棒、粉底液、洗发水、吹风机等数不胜数的物件。

那都是一座座速朽的墓碑，底下躺满了钞票和智商。

在敷着面膜等待自己变美的时段，你习惯性地打开付费课程，或是XX思维，或是XX大学，开始聆听今天的讲座。

这是在充分利用碎片时间。你暗暗自得，在不知不觉间，你就变成了一个内外兼修的当代人，一个灵魂有香气的女子。

手机里飘来了课程的声音：如何摆脱疲惫、如何进行时间管理、如何实现财务自由、如何快速阅读名著、如何用最少的钱把出租屋装修成“中国北欧”风格……在网络付费课程里，你自觉无所不知、无所不能，天下一切学问尽在掌握，走出这道门，便没有你搞不定的人，没有你摆不平的工作。

但你却浑然忘了，去年“双十一”买来的几本书，如今连塑封都没来得及拆掉。

书是买来摆拍用的，付费课程才是你汲取知识的唯一源泉。毕竟自高考过后，你很少认真读完一本200页以上的书了。

音频里的人说得声嘶力竭、慷慨激昂。那些授课者们讲述的赚大钱的法子是否灵验我们无从得知，我们唯一能知道的，就是很多财富自由者，是靠讲述财富自由的门路而实现了财富自由。

花15分钟听完了今天的付费课，你揭下了脸上的面膜——既保养了皮肤，又丰盈了灵魂，你觉得今天过得无比充实。接下来，可以放心大胆地消磨时光，上网冲浪了。

在网上，分分合合的真假明星情侣们让你时而相信爱情，时而义愤填膺，却忘了上回谈恋爱好像是杨幂刚结婚那会儿。

网络上各种新闻让你情绪起伏、思绪万千，忍不住想要指点一番江山。随后躺在沙发上，寻思年后要不要搬到六环外去——房东似乎又有涨租金的念头了。

烦心事儿太多了，还不如开开心心地刷刷抖音和小红书。是，那上头永远是欢快闹腾的，所有人都在忙着购物，忙着吃喝，忙着玩乐，忙着拍摄——你神往不已，那才是生活。

就像那些忙着为某传销保健产品埋单的人一样，长命百岁的神话也引得他们神往不已；就像那些忙着为某传销保健产品叫卖的人一样，一夜暴富的神话也引得他们神往不已。

纵使何等荒诞、愚蠢、糊涂，市场总不会无缘无故地从天而降，有需求才会有市场。

有人相信鞋垫、火疗，有人相信传销发家，也就有人相信酵素减肥、面膜驻颜，相信知识付费能让灵魂升华。

我国的老年人，大多想着长命；我国的中年人，大多想着致富；我国的青年人，大多想像网络和屏幕上的名流一样，过上光鲜亮丽的生活。

不要笑话被保健品骗得倾家荡产的中老年人。在被各种“种草”app、社交app、短视频app糊弄得团团转的背后，青年人的生活也同样是一地鸡毛。

数不清的网贷、校园贷、信用卡账单，“90后”的平均月工资不过4000元，平均负债已超过12万。

有欲望就会有市场，有市场就会有骗局。骗与被骗将横贯许多人的一生。只愿大家能擦亮眼睛，在人生的下半程被骗得少一些——年轻时被消费主义的神话欺骗，中年时被中产阶级的泡沫欺骗，老来又被保健品续命的幻梦欺骗。这样的人生，未免太可悲了。

世间所有的分离

文|安　宁

一

Claire一跳进门就冲我们哈哈大笑，因为她提来了一篮子蔬菜，其中圆滚滚的土豆和茄子全轱辘到地上去了。第一堂课，她就狂放地坐到了讲桌上，悠闲地荡着两条长腿，高高举着篮子里的土豆或者黄瓜、豆角，问我们这些菜用英语怎么说。

这还不算，她还将课堂搬到了学校东门的热闹集市上。在那里，卖油条的，做煎饼果子的，出售香酥煎饼的，还有卖生姜、腊肉、酱菜、鲜辣椒的，乱七八糟地汇聚在一起，这样的街道却是Claire的最爱。她在前面高举着衣服做成的旗帜为我们开道。Claire像个小孩子，所有我们习以为常的东西，在她眼里都值得探索、挖掘。比如她看到一个蹲在地上卖菜的老农身上长长的耷拉着的腰带，就兴奋地靠过去，揪住一端，问人家这腰带是什么材料做的；遇到修鞋子的，她也会兴致勃勃地蹲在一边，跟人家唠嗑，一边唠，还一边给我们解释各个零件用英语怎么说。

集市上的摊贩们几乎都认识Claire，一看她来，就“Hi”一声打个招呼，还热情地招徕生意：“美女，捎一点回去，给你的学生们尝尝呗。”Claire就做出被撑得倒在地上的夸张动作，一翻眼，一趔趄，一个饱嗝，逗得摊贩们哈哈大笑起来。

二

莲子说，看Claire大手大脚花钱的样子就能断定，她对钱是没有太多概念的，所以才会将买来的东西随手就送给我们。我收到过一个精巧的笔袋，香樟得到一条产自印尼的长裙，嘎嘣脆收到一盒“可以吃出爱情味道”的巧克力。那些小小的邮票、硬币、纪念章、笔记本、小卡片之类的，就更不用说了，几乎每次上课，只要敢大胆地举手回答问题的学生，都会得到Claire的奖赏。有时候手头的礼物送完了，她就给学生一个拥抱，甚至是亲吻。

不过Claire养的小鸭子是断断舍不得送人的。那时候老师们养狗、养猫的都有，但是养鸭子的还是第一次听说，而把小鸭子带到课堂上来的，更是绝无仅有。那小鸭子是Claire在学校东门一个挑担卖鸭雏的农民摊上买来的。鸭子一踏进Claire的单身宿舍，就开始学习英语，听见主人喊“Come on”，便立刻扭着肥胖的小屁股娇憨地跑过来。它和Claire一样胆子大，第一次到教室，一钻出笼子，就跳下讲台，一摇一摆地沿着课桌间的走道绕教室转了一圈。熟悉了地形之后，便跟在Claire屁股后面，气定神闲地当起了小跟班，见谁面善，就“嘎嘎”叫上两声以示赞美；如果哪个学生面带杀气，它自然也不客气，拉下一坨屎或撒下一泡尿就扬长而去。

三

Claire宠小鸭子是跟爱男朋友一个规格的。她的男朋友是来中国后认识的，一个德国人，暂住上海，人长得像男模一样标致。Claire那阵子提及男朋友的频率跟提起小鸭子的一样高，我们于是戏称小鸭子是她的小男友。还说，如果飞机上方便，她定要将小鸭子一起带上，

每隔两天便飞上海一趟的。这时的小鸭子俨然成了Claire爱情的绊脚石，让她每周才有一次机会，一解这两地分居的相思苦。临走前，她将小鸭子交给其他外教代为照顾。老外们似乎都热爱小动物，于是Claire不在的时间里，小鸭子便陪伴别的外教在操场上摇摇晃晃地散步，直散得月亮也困了，才恋恋不舍地回房睡觉。这个时候的Claire呢，大约正在花前月下与男朋友亲密痴缠。她给我们看过她和男朋友的照片，两个人像光彩照人的明星情侣，不由得人不艳羡。那些照片上，Claire总是小鸟依人地依偎在男朋友身边，或者如同被宠爱的小鸭子，热情地拥抱男友和这个世界。她陷在这份异地、异国的爱情里，并甘愿沉溺。

那时候在课堂上，Claire造句都要用到男友。以至于学生们也习惯了，还将她的男友给虚构进交上去的作文中。Claire脸上的幸福盛不住，自然地流淌了一地。世界上最深的幸福是什么样呢？或许就是像恋爱中的Claire一样了。

四

可是，再甜蜜的月饼也有吃完的时候。一次课间聊天中，Claire忽然有些惆怅地提及她和男朋友在很多方面的差异。而且，是无法更改，除了忍耐和宽容别无他法的差异。

“如果不能忍耐、宽容呢？”香樟没心没肺地问。

Claire第一次在我们的问话中保持了沉默。她只是继续笑着，脑袋转向她养的小鸭子。她抚摸着它日渐丰满的嫩黄色的羽毛，自言自语道：“我走的时候，你怎么办呢？”

无疑，这是Claire最担心的一件事，比她与男友的爱情归宿还要让她愁闷。她为此在课上专门跟我们对话，讨论这只小鸭子未来的去向。大家七嘴八舌，有的说送给其他老师；有的说托运到美国；有的说卖给附近的农民；有的说将它放生到田野里去；有的说不管怎样，一只鸭子在中国都逃不过被宰杀吃掉的命运，所以不如让它“安乐死”，葬在学院楼下；有的说，与其让别人吃，不如自己杀掉吃了算了。

Claire大概从未想过她的中国学生会想出将小鸭子宰杀吃掉的招数，她很惊恐地注视着我们，大呼：“你们真可怕！”

Claire当然不明白，小鸭子对于从小生长在乡村的我们来说，不是什么宠物，仅仅是用来下蛋或者食用的家禽。既然她饲养的是一只不会下蛋的公鸭，那么除了吃掉，还能做什么呢？就像Claire的男朋友，既然彼此不能包容对方的信仰和文化，也无法为了彼此放弃自己国家的工作，那么除了丢掉这段爱情，还能做什么呢？

有一天，鸭子跳上讲台，镇定自若地拉下一泡屎。Claire抽出纸巾，蹲下身去，很认真地一下一下将那泡屎擦干净，而后走到教室一角，将纸团扔进垃圾筐，又重重地吁出一口气，笑道：“我跟男朋友分手啦，但我依然爱他！”

女生们都纷纷表达难过之情，Claire却一脸轻松，笑道：“我以后再也不用担心小鸭子该寄养到哪里了，我去哪儿，小鸭子就可以跟到哪儿了。”

但这句话很快便落了空。有一天，Claire要回国的消息传遍了整个学院。我们猜测她这样匆匆地回国，跟失去爱情一定有很大的关系，她不想在中国继续待下去，因为这里处处都有她与男友的足迹，她要忘掉这些烦恼。但莲子反对，她说：“像Claire这样每天大笑的人，怎么会如此多愁善感？她还是个没长大的孩子呢，你见过小孩子会记仇的吗？他们第二天起床后就忘记了一切。”

但不管原因是什么，Claire跟小鸭子终于到了需要有个了断的时候了。学校里多的是有亲戚在乡下居住的本地学生，于是Claire的小鸭子很快就寻到了归宿。据说整个过程颇多曲折，Claire像在为自己的女儿寻找婆家一样认真地挑选着可靠的户主。尽管每个想要接收她的小鸭子的农户心里唯一的想法，是这只已经够了斤两的公鸭子能够卖多少钱，或者吃几顿肉。Claire单纯地以为，同意接收的人一定会像她一样，善待这只懂英语的小东西。所以她在课堂上很开心地告诉我们，她的小鸭子现在在乡下幸福得很，过着古代皇帝一样的奢侈生活，拥有7个嫔妃，每天率领着它们在农场里摇摇摆摆地飞奔，拉风极了。哦，它一定很快忘记了英语，转而学会了新主人的乡间方言吧。

Claire描述这些的时候，清澈干净的双眸里氤氲起一层朦胧的水雾。没有人知道这凉薄的水雾究竟是为相爱却不能相守的男朋友而飘，还是为陪伴并给了她快乐的小鸭子而起。

这个世上的所有人，最终都会分离，而Claire的选择，是笑着看他们转身。

图 | 孙　岳

特别报道

两难

策划 | 本刊编辑部

两难难在何处？大概是在于两个选择都有各自合理又混沌、正确又错误、有利又有弊的地方。在做出两难之间的选择时，人们依靠的不只是大脑的理性分析，也有感情上的倾向性和基于世俗道德、礼法的考量，甚至，仿佛是被过路神明撞击的一时脑热，都会让我们有了出乎预料的决定。

所有值得去认真做选择的问题，其实都是一种两难。在平行宇宙里，也许会有无数个做出不同选择的我们，过着不同选择之后的生活，但我们与他们终究无法相见，也因此永远不会知道选项B、C、D的大门通向哪里。

那么，我们唯一能做的，便只能是不犹豫、不懊恼地推开A的大门，走好属于我们自己的一生。不是吗？

向北而行

文 | 郑晓蔚

2004年，我从南京某大学毕业，入职当地一家都市报社，担任体育新闻版面责任编辑。

一

那时候，中国足球还在蚕食2002年韩日世界杯的剩余红利，“三千足记（足球记者）”是这个行业依然红火的“人证”。以龚晓跃、张晓舟等人为代表的知名球评人尽情玩弄着汉字拆组游戏，编织出闪亮迷人的金球式长句。

龚晓跃优雅地说：“我们传播，我们思索。我们无法忍受失真，我们绝不原谅无耻。仰望无益，俯视无情。所谓俯仰无愧天地的基础，乃是平等地交流、平静地观察、平和地论证。”

张晓舟诗意地说：“假如说马拉多纳是大地与河流的私生子，那么梅西就是一个足球工业的试管婴儿。马拉多纳属于天外边，而梅西则把天空变成他的玻璃房子。”

还有“足记”辛辣地说：“没有血性、没有观点还叫评论吗？从文体而言，那不应该叫‘议论文’，而应该叫‘说明文’。”

我多么想跟他们一样——说出荡气回肠的金句，写出令人拍案叫好的文本。

二

在南京报馆，我每天都妄图抖搂“一身才华”，在那些嗷嗷待哺的体育版面上尽显风流。用一位作家的话说就是，“我只是写”。

当年的报纸行情可不像如今。在智能手机尚未问世的报业暴利期，纸质报刊是公众接触一手信息的重要介质。为了便于市民就着早报吃早点，我们编辑成了夜间工作者。

我们是看不见日出的职业群体。在无数个黑夜，我编发了很多“靠谱”的体育新闻，制作了很多“不靠谱”的体育版面，在纸面上尽情挥洒着我的精与血。

每月发饷，我的银行卡里都会增加6000块。这对一个出身于小镇工薪阶层的孩子而言，宛若巨款。

工作有了，收入稳定，生活品质随之发生了改善，我也矫正了将“班尼路”和“真维斯”当名牌的认识。似乎一切都算是落定了。

父母开始为我张罗买房。我仍记得，同事2005年在南京市区购房的均价是4000块一平方米。

别问我怎么知道的，我闲钱多的时候，曾借钱给同事买房。

三

我安逸地躺在金陵的温柔乡里。

直到2006年7月，《新京报》体育部主编、我的好友阿丁跟我说：“如果你有更大的野心，你应该来北京，来这里见世面。”

这一下戳中了我的心事。我渴望去北京“实现梦想”，也渴望去新京报社。毕竟，那是一个“一出生便风华正茂”的新闻梦工厂。那里，还有我所敬重的报人。

我虽有此念，但又有所踟蹰。毕竟对我这个踏入社会仅两年的年轻人而言，由南京至北京是一次勇敢而折腾的迁徙。作为江苏人，南京让我感到踏实，因为跟在老家泰州的父母离得很近。而一旦投奔“皇城根儿”，不仅三个月的试用期意味着前途未卜，未必能够留下，我和父母之间也很难彼此照应。

一半是舒适区的温暾，一半是

梦想的沸腾，我一时左右为难。

踌躇了两个多月，直到读到了杰克·凯鲁亚克《在路上》中的金句“我还年轻，我渴望上路”，我便不再犹豫。

那一年，我二十有四，我把自己投进了一节开往北京的夜奔绿皮车厢。

我承认，如果那时候高晓松创作出“生活不只眼前的苟且，还有诗和远方的田野”的歌词，那么我的决定会做得更容易一些。

北漂后，阿丁成了我的领导，也成了我的贵人。

他是性情中人，为“诱骗”我来京，经常在电话里向我描绘下夜班后大家消夜拼酒的温馨场景，结果为我接风当天，他就被我“放倒”了。他对部门兄弟们极尽关照，搭伙吃饭总是抢着埋单，单凭一腔子豪情义气，把部门各路人马拢在一块儿。

耳濡目染，我如今也成了一个热衷张罗饭局、偷摸去前台埋单的人。曾有人说，人过了30岁之后，朋友圈就会逐步固化，不再会有扩充。我如今越发品咂出这句话的深味，也就越发珍视纯粹的友情，对纯粹的饭局格外上心。

热爱写小说的阿丁就有一帮固定的饭局搭子——有他的至交、伯乐、前同事、现同事、前领导……而每次组局总会捎上我。

饭局中的诸位都是文化人。一入局中，便似被一个个精神粮仓包围。

这是一群可以催促你上紧发条

不断进步的良师益友兼酒肉朋友。阿丁在酒桌上热衷于把话题往文学方向拐带，大家谈论的永远是卡夫卡、博尔赫斯、余华和王小波，这就逼你必须把这些大部头全部看完，才能够在酒桌上夺取话语权。于是，我只得买来《卡夫卡精选集》《博尔赫斯全集》《余华作品集》以及王小波的书，像偷看武功秘籍一般秉烛参详。阿丁和他的朋友们撒欢说一路，我尾随买一路。

当我对外界感知的越多，便自知懂得的太少。

也就是从那时起，我从一个生性自负的人，变成了一个懂得自重的人；从一个“始终保持谦卑”的人，变成了一个以“高调做事，低调做人”为信条的人。

感谢贵人的提携，感谢北京的厚重，感谢饭局的滋养，感谢自己的决定。

阿丁和体育部的兄弟们都“包藏”着出书的野心。他领衔的“横贯线写作四人组”最终都成了事儿，陆续有作品集在书店出售。其他部门同事常戏言，《新京报》最有文化的部门是体育部。

我也通过阿丁结识了一众朋

友。但我从未想过，他们会在日后成为我新一轮的命中贵人。

五

落脚“皇城根儿”下三年，历经新闻制作工序的摔打，我的编辑素养和驾驭文字的功力均大为精进。若非阿丁的举荐提携，我的阅世情怀与精神修为恐怕都很难再上一个台阶。

我曾和阿丁发生过一次严重的“业务摩擦”。2007年西甲完结，我考虑用“贝克汉姆作别皇马”收尾，阿丁认为落点走偏，主张专注于“当场最佳球员”。我试着说服领导：“单就本场而言，你说得没错；但打量整个赛季，大腕贝克汉姆告别足球主流舞台绝对是最具新闻发酵力的赛末点，这应是共识。”

阿丁一时语塞，转身走了。而我之所以胆敢当面冲撞领导，是因为深知阿丁是一个好人，一个不屑给下属穿小鞋的忠厚兄长。

过了几日，阿丁在饭局上跟我说：“你说得在理。”

受阿丁的熏陶，我不再迷信权威，逐步拥有了独立思考的能力，培育了理性质疑的精神。运用这些工具，我在洞悉真相的过程中获益颇深，而这是过往20年的正统教育所无法给予我的。

而北京的生活，让我变得谦卑、自信，内心强大。

六

当时间这把杀猪刀将我劈成“三张”，当我对这里高企的房价感到彷徨，当急切来京看望我的母亲说“一来北京脚就皲裂”，当我读到王朔《致女儿书》中直达内心的一句话，“既然不能永远在一起，那还不天天在一起吗”，我便决定——卷铺盖回家。

所以说，读书和交友一样，都是令人受益匪浅的事情，都可以为你的生活指引方向。

2009年，也就是北漂的第三年，我买了一张回程车票。

临别前，阿丁张罗了五轮酒局为我饯行，次次含泪称“真不送了”。然后，阿丁会和朋友们交流近期所看书目。

返迁南京时，我支付了不菲的书籍托运费。

七

我回到了此前的报社。

阔别南京千日，房价不复当年——当年我所中意的市区楼盘已被炒高至均价每平方米两万元。有人打趣说我这一趟出去亏了，北京的收入终究没能跑赢南京的房价。

我认真思考过这一问题，并未觉得后悔。是的，在物质层面，我蚀本了；但于精神世界，我赚翻了。我弥合了思考中的逻辑断链，弥补了教育中的历史欠账，让自己变成了一个精神世界更为丰富、强健的人。

而时任领导由于没能出去见过世面，精神世界的构建与格局均受局限，自然不能像前领导阿丁一样，包容异质思维与不同意见。

跟初入社会面对职场不公心生不忿不同，我对眼前所发生的一切有了更为强大的辨析能力，更容易洞悉人心的叵测与人性的幽暗，也更容易做到不以为意与自我消化。

在我看来，报社现实窘境促成了这一切。即便收入锐减，我依然不屑于投机与钻营。我必须像北京老话儿说的那样硬气活着：局气，有理有面儿——否则对不起北京三年豪义饭局的滋养。

八

昔年酒桌谈笑的那帮兄弟之中，有好几个站上红利风口，转行从事了公众号内容生产。

承蒙几个老兄弟看得起，我便有了一些打零工赚稿费的去处。是的，我依然“只是写”，这让我穿上了保有生活尊严的铠甲。

我想，如果不是因为在北漂中结识了这帮古道热肠的兄弟，我可能就会枯坐办公室为稻粱发愁。

北京朋友们的好意还不止于此。其中一位，捧着我的一摞作品进行了前期推荐；而我又捧着我的另一摞作品，顺利通过面试，进入一家薪资颇丰的体育传媒公司。

我发自内心地感恩在北京的那段工作经历，它始终在滋养我。

或许，生活就是一张定期存折：多年前为实现理想所付出的心血、落下的亏空，多年以后都会找补回来，加息奉还。

每当有实习生就是否北漂来征求我的意见，我都会立即为他推开一扇窗，鼓励他向北而行。因为，窗外是你的天空，身后便是你的江湖。

现在不明白不打紧，因为迟早有一天，你会如我一般明白。

成为医生

文 | 绿　窗

一

母亲怀小弟时是20世纪70年代末，前面已有5个孩子，养不起，但她身体虚弱，打掉孩子恐太伤身，生还是不生？

村里一户人家只有女孩，说生下若是男孩就送给他们。母亲也许是受到鼓舞，小弟顺当生下来，粉团子一般十分可爱，绝舍不得送人。

《少林寺》风靡时，男孩们动辄鲤鱼打挺、兔子蹬鹰。大弟好胜，将一根长直的木棍削出尖头，得意地给伙伴们演示，随即将它像标枪一样掷出去。正在那时，小弟从胡同口乐颠颠跑出来，木棍毫不迟疑地飞过去。尖叫，混乱。冲过去看，扎在额头上了，好险。父亲是村医，赶紧处理包扎。最终，小弟饱满的天庭上还是留下了玉米粒大的一个疤痕。后来他说，也许就是这疤痕让他的人生多出些许波折，但是阻挡不了他这个追梦人。

小弟该中考了，念中专还是念高中？难以决定。家里清贫，小弟想念中专好早点帮忙养家；我力主男孩该上高中、考大学，起点高，分配好。小弟拿到高中通知书却后悔了，要去打工。姐哄着劝着，推自行车把他送到镇上，十字街头，姐弟俩又僵持起来，一个扯过行李卷往西要去车站，一个忙抢过行李往东拽，奔一中。最终，姐胜利。

俩月后，一所卫生学校补充招生，小弟可算抓住了机会，讨上档案，开心地去念了医学，亦算继承父亲衣钵。拿毕业证时他纠结了，他所在的班比较灵活，有两个选择：护士专业或医师专业。护士好分配，可男人当护士不甘心；若拿医师专业的毕业证，中专生到医院，猴年马月才能熬得执业医师资格啊！

“当医生，将来开门诊。”父亲说。他是童子功，传承老太爷中医精神，一生在夹缝中行走，最大的梦想是在镇上开门诊。我们豁然开朗，只想着工作太浅薄。

二

小弟幸运，赶上1998年国家最后一年管分配。但中专生分配到市级医院，难度系数超高，一年半载能解决算快的。为了等待这“最后的幸运”，他开始经历漫漫打工生涯。

先在北京一家药店打工。小弟聪明勤快，懂得照顾同事，有培养潜力，很快晋升为大堂负责人，该有一番作为。但药店不准请假，而办理户口等手续需要本人到场签字，这就为难了。走就代表辞职，户口当然更重要，小弟忍痛走了。

第二个工作在建筑工地，领队总是找茬欺负弱小，工人不敢言语。小弟忍无可忍，跟他干架，打得他求饶，反成了好哥们儿。可是工地拆下的板子横七竖八地放，暗藏钉尖，他淘气，从高处跳下时钉尖扎进脚底。他要强，仍一瘸一拐地干活，导致脚部感染。

伤好后，他去了廊坊的一家私企做了一段，因不满跋扈主管，愤而离开。我向做高管的同学询问策略，他说哪里跌倒哪里爬起来，给主管说软话，重新回去工作。难！去还是不去？扔硬币，摆卦牌，都指向让他去碰运气。看着他不情愿的背影，我忐忑担忧。

果然，小弟根本没回公司，而是与朋友商量要合开早餐店，信心满满。好，成为优秀商人也算家族开拓者。腊月他来信，说生意不是很好，晨起生炉子、熬粥、炸大果子，手都冻坏了。字字冒着寒气，闻得见冻疮味。让他赶紧关门，再做打算。

打工第二年。大年初二，父亲走完了60年坎坷人生，一句话没说，但大家都知道他的遗憾。其实小弟的档案关系已放在口腔医院，只是医院不景气，不接收新人。等待无望，小弟在与家人聚会时酒喝多了，内心委屈一起涌上来，趴在炕上哭得昏天黑地。

而后打起精神继续作战。春天，他到化工厂上班，手指皮肤被染成橘黄色，不久中毒住院。夏天，他去了建筑工地挖桩子。深秋时

节，他当电焊工、空调安装工。隆冬，他在一家仪表厂搞推销，内蒙古大雪纷飞，零下三四十摄氏度，好不容易谈成一笔不小的订单，被主管吞吃。快过年了，小弟口袋空空，还没放弃努力，欲捣鼓点儿花炮挣俩小钱，警察严查，被没收了。惶恐滩头，怎么走都堵，往哪儿迈都是陷阱，消沉蒙在他额头微亮的疤痕上。

除夕，小侄从早晨等到晚餐备好，又靠在冰凉石墙上迎着北风望，“天黑透了，小老叔不回来了！”他绝望地大哭，哥把小侄硬背回屋。

或许有两只船可踩，那若有若无闪着的微光，反倒有负面影响了。我硬着头皮去看望院长并探探口风，“刀条脸”仅开道门缝，阴沉着吐出两句冰碴子般的话，就“砰”地关了门。我愣怔了，冷风横吹，止不住泪水，茫然地在街头上走。

桃花开时，小弟去了北京一家药业公司上班，这次我们达成一致：就做北漂了，要努力做好。三年走马灯一样换工作，不同城市之间来回切换，烙了前胸烙后背的焦虑与疲惫，固然算锤炼，但也几乎要打垮身心，此时总算得到休养生息，流浪的苦涩也沉淀了性格中的傲性与急躁，他稳重多了。

然而真正的抉择此时才来。死气沉沉的口腔医院换了年富力强的新院长，大刀阔斧，除旧创新，各科急需人才，小弟收到了橄榄枝。

老板得知极力挽留，表示会重用他，上“五险一金”，大家一起在京城打拼。

小弟陷入矛盾，好容易落定了，在北京也许机会更多，能更早混出样来，何况，连体制里的人都忙着下海。可苦求几年正式单位，纵然效益不大好，但做的是专业工作，且老了有保障。

“就是医院安排你扫地，也回来。”关键时刻让他最终下定决心的，是成为医生的梦想。北漂待遇再好，也不过眼前之利，向专业靠拢，在领域内拓展方是正道。

三

小弟正式上班了，从医院药房干起。他感恩，把在外打工的经验和闯荡精神带到科室，一年时间科室从亏损到盈利，引起院长注意，他获得到各科室轮转学习的机会。小伙儿劲头足，早去晚走，苦学技术，赢得各科室称赞，一年后定在口腔内科，同时收获一生挚爱。他底子薄，便继续拼，他一路向上学到本科，又参加执业医师资格考试，一次性通过。又脱产到北京大医院向名师学习，别人喝大酒他玩命干，最大限度地接诊患者，熟练掌握前沿技术，治疗疑难杂症。蹚过深水的人深刻懂得生之艰难，他视病患如家人，宋大夫名声渐旺。

一位老年患者同时患有严重糖尿病，看了多家医院，均不敢管，疼哭，慕名找到宋大夫。小弟安慰他，谨慎设计方案，大胆治疗，将他的牙齿问题解决了。有外院医生给患者做根管治疗时，不慎把治疗用针断在牙齿的根管里，小弟用根管显微镜精确取出，不仅保住了患者的天然牙齿（即保存了患者的咀嚼体验），更消除了其困扰和忧虑。根管内断针病例在根管治疗领域最为复杂，难度相当大，需要扎实的理论基础和过硬的技术，而他曾在一个月内帮助外院完成4例，这功夫在本地区内出类拔萃。

进入口腔医院大厅，墙上贴出优秀专家照片，小弟位列其中，英俊白皙，充满自信。1998年到2018年，从中专毕业生到优秀口腔全科医生，步步抉择，不断磨砺，只要方向对，前路一定光明，蜗牛的速度也可靠。而人生就像这一腔牙齿，坚硬与磨砺同在。他会继续学下去，成为优秀医生的路没有尽头。

所有的成长都是失去

文 | 人神共奋

平行宇宙的另一个你

我写过一篇《公司为什么会有“小圈子”文化》的文章，大部分人的评论都是“怎么进入小圈子呢？求攻略”“再怎么努力，也入不了领导的法眼”“什么时候才能入圈啊”“小圈子就在眼前，却破不了”……

唯有一条留言的话风不同，还让我“千万别放出来”：我比较幸运，工作半年就成了领导的“圈内人”，可这真是一件好事吗？以前，听同事抱怨，大半夜都要随时待命，总觉得同事是在炫耀，希望自己也能有这样的“待遇”。可现在真的有能力让头儿“离不开自己”，才明白这种失去自由的待遇还真是苦不堪言……

这段话，让我想起《大明王朝1566》里，徐玠、张居正、严嵩这些牛人明争暗斗，为了有机会接近嘉靖皇帝，不得不做“陪皇帝炼丹、写青词”这些无聊的事。如果是对手争取到这个“待遇”，那就是“妖法惑上”；若自己争取到这个“待遇”，就是“权宜之计”。

很多人把这种“患得患失”的情绪总结成“心态不好”。不过在我看来，“心态不好”是一种偷懒的解释，如果你想摆脱这种心态，必须知道这种心态背后的心理机制。

选择了一条道路，其代价并不是你为之付出的努力，而是你放弃的其他所有“你能评估的选择”所带来的收益中最大的那一个，经济学上称之为“机会成本”。

这句话比较拗口，我来解释一下。毕业时，你有三个选择：回家乡做公务员，和同学一起创业，应聘进入大公司做白领。如果你最终选择了“应聘进入大公司做白领”，那么从经济学角度来看，这个选择的成本，并不是“你为了这个工作机会付出的努力（这是会计成本）”，而是你放弃的东西——“如果当初选择做公务员，我应该混上科级了”和“如果当初选择创业，我应该身家上亿了”，这两者之中收益更高的那一个。

什么叫“可评估的选择”呢？比如说，过了几年，当初跟你条件差不多的人开公司拿了风投公司的资金，估值10个亿，你肯定想，他也能值10个亿？如果是我，肯定早就把公司营收做到10个亿了——这就叫“可评估”。

有了“机会成本”的概念，你就应该明白，这根本不是什么“心态问题”。

选择的意义不仅仅在于你选择的东西，更在于你放弃的东西。你放弃的每一个机会，都没有真的放弃，而是变成了“机会成本”，作为日后衡量利益得失的基石。

当代物理学有个理论：每当你面临一个选项时，宇宙就会分裂，选择不同的你就处于不同的宇宙中，这就是“平行宇宙”理论。

所以我们最大的对手，不是

“邻居家的孩子”，不是“老公的前女友”，不是“隔壁老王”，而是传说中的“平行宇宙”里，选择了另一条道路的另一个自己。

◢ 身后有余忘缩手，眼前无路想回头

我高中同学中官职最高的一个，最近也放弃了“再上一步”的努力，直接原因是年龄到了，但根本原因还是“机会成本太高”。

“仕途”的机会成本是什么呢？就是“放弃仕途”带来的好处，包括“健康的生活”“不需要太多应酬”“有更多时间陪家人”“抓现钱而不是虚无缥缈的机会”，等等。

所有选择公务员这条道路的人，总有一天会放弃“仕途再上一步”的努力，这不是什么“心态问题”，而是对机会成本的权衡。

在仕途的不同阶段，“机会成本”是不同的。20多岁时，没有家庭负担，空余时间又多，身体也吃得消，“机会成本”（即“放弃仕途”带来的好处）就小。收益呢？只要肯努力，向上的空间很大，这就是收益远大于“机会成本”，当然要选择“进步”。

到了40多岁，家庭、健康、现在就能到手的钱，这些东西的价值开始上升，而公务员晋升的概率是随着年龄的增长而下降的，此消彼长，仕途的“机会成本”就开始远高于收益，自然会选择放弃。

当然，最尴尬的就是30多岁，“机会成本”跟收益差不多，“急流勇退”还是“放手再搏一把”就成了让人纠结的选择。

《红楼梦》一开头，被免官的贾雨村路过一个破庙，看见门口有副对联“身后有余忘缩手，眼前无路想回头”，觉得很有道理，就想进去会一会高僧，没想到，却遇到一个又聋又哑的老僧在煮粥，便扫兴地出来了。

“身后有余忘缩手，眼前无路想回头”，是贾雨村乃至全书人物命运的隐喻，因为其警世的味道，现在常常出现在贪官落马后忏悔的报道中。

不过从机会成本的角度分析，这两句话还是有差别的。“眼前无路”，说明没有了选择，机会成本为零，当然只能“回头”。问题是，大部分人能不能做到在“身后有余”的时候“缩手”呢？

在前后都有路的情况下作选择，无论如何选择，日后都会后悔，难免会跟“平行世界”的“选择了另一条路的自己”较劲。一旦预感自己会后悔，眼前是“缩手”还是“伸手”，就很难立刻下结论了。

这副对联让贾雨村心有所动，说明他也在“进与退”之间权衡利弊，也终究看不透命运布下的玄机。

由于“机会成本”的魔障，大部分人都无法逃脱“身后有余忘缩手，眼前无路想回头”的命运。

那有没有可能避免“机会成本”给自己的选择造成的困惑呢？

◢ 所有的成长都是一个失去的过程

机会成本有一个前提：有选择才有放弃，才有机会成本；没有选择就没有放弃，机会成本就为零。

比如我毕业的那个年代没有“找工作”的说法，还是“国家分配工作”的时代，自然就不存在职业选择的“机会成本”，日后工作不顺心，也不会产生“如果当年选择了XXX，就不会像现在这样”一类的烦恼。

这样看来，没有选择反而是一件好事？

以前看过一篇文章：儿子问曾经下乡当过知青的父母，当年是不是很痛苦。父亲回答：“没什么痛苦的，身边的同学、朋友毕业都要下乡，不下乡在城里没工作也很惨，那个年代，绝大部分老百姓都过着一样的生活，也就无所谓痛苦。”

没有选择，就没有机会成本，也就没有了痛苦，但你想回到那样的时代吗？

经济学上重视“机会成本”这个概念，是因为资源有限，你用某个“资源”（比如时间、精力）来做一件事，就等于放弃了它其他所有的用途。

但换句话说，“机会成本”赋予你一个“失去99分、60分、30分的次优机会”的权利，来获得一个你认为值100分的东西。也许事后发现，你把值110分的东西当成值98分的东西了。但当初如果没有选择，给你30分的东西，你也只能认了。

所有的成长都是一个失去的过程，但换个角度看，你也在用所有的“失去”换取了成长的机会。

当我说“未来”这个词，第一音方出即成过去。

当我说“寂静”这个词，我打破了它。

当我说“无”这个词，我在无中生有。

—— 辛波斯卡《三个最奇怪的词》

希望，后退的只是发际线

文 | 王宇昆

一

在我搬进都柏林新家的第二天，我唯一的室友Lucky找我聊了一下午。

Lucky一边嚼着薯片，一边开始自我介绍。她29岁，来自马来西亚，在都柏林一边学语言，一边打工旅游。Lucky来都柏林之前是一名普普通通的办公室职员，在公司做一些财务和审计的工作。

我们有一搭没一搭地聊了很久，诸如不适应都柏林多雨阴冷的天气，或者初来乍到时被这里的爱尔兰口音弄得一头雾水。然后，Lucky开始抱怨自己在都柏林的打工生活。

Lucky在都柏林的一家泰国餐馆打工，餐馆很小，以外送为主，但因为开业到凌晨，所以经常成为深夜里醉汉们常去光顾的地方。后厨只有两个人，一个主厨，一个帮厨，负责在收银台点单、出单的人还要帮着炸薯条，弄一些简单的餐食。这家小店的主厨经常会在心情不好的时候偷工减料，比如说一份蛋炒饭，原本满满一盘子的量，主厨心情不好时却只有三分之二。有的时候客人不在意，就蒙混过关。

那次事情的起因是主厨因为失恋，又犯了老毛病，把一份老主顾的炒饭只做了一半。收到餐的顾客十分不满，就去找在收银台当班的Lucky退款。因为餐点有被食用过的痕迹，按照餐馆里“不成文的规定”，这种情况是不能退款的。然而顾客不肯罢休，Lucky只好无奈地去跟主厨商量，再帮他多炒一点饭，可是主厨非但不配合，还朝顾客做了侮辱性手势。

这下好了，本来想要大事化小、小事化无的Lucky成了两个人战争的牺牲品。厨师和客人先是言语争执，后来开始互相丢东西，最后几乎要厮打在一起。Lucky在前半生从未见过如此充满火药味的场面，她几乎呆住了，一方面想要去劝架，但她的小身板显然是不够的；另一方面她决定报警来解决这件事情，但按照都柏林警察出警的速度，等到警察出现的时候，估计这里已经变成战争后的废墟了。

Lucky最后实在忍无可忍，想大不了自己退钱好了，便在痛骂两个干架的人之后，从钱包里掏出了钱，把顾客给打发走了。看着店里面被弄得乱七八糟的场面，Lucky狠狠捶了后厨一下，嚷嚷着“我要是被老板开除了，都怪你”，然后一边骂着对方，一边拿起抹布和扫把清理现场。

那时候已经是凌晨三点钟了。原本两点半就可以下班的Lucky，最后忙到快天亮才回家。

二

Lucky吐槽完这个刚刚发生的故事后，我不由得对她报以同情。但脑补当时的画面时，又忍不住觉得好笑。

最后变成我们两个人一起吃着比萨，一起哈哈大笑。她说自己从来没有在餐馆里做过服务员，也从未想过自己在都柏林的打工生活会如此丰富多彩，像是带着危险系数的动作电影。

我问她为什么要来都柏林打工，她说自己就是想到国外体验一下生活。Lucky从大学毕业后就一直过着千篇一律的上班族生活，某一天，她看过一本记录旅行的书后，忽然领悟了，既然人生接下来几十年都要在上班中度过，不如在这个漫长的岁月中留一些时间和空白，去做自己真正想做的事情，去看看外面的世界，过和从前不一样的生活。

三

我对Lucky的印象还停留在我搬家那天，然而过了几个月，Lucky再谈起这些事情时已经变得云淡风轻起来。

或许是习惯了这种“每天都有新惊喜”的生活，Lucky变得更“耐磨”了。从前因为顾客的一句话都可以琢磨半天的她，现在已经完全不在乎来自他人的那些刁钻古怪的话语了。有时候晚上遇见醉鬼来店里闹事，她三下五除二就可以把对方赶出去。她甚至还和一些顾客成了朋友，有时跟Lucky一起出去逛街，她总是会被之前的顾客认出来。按她自恋的话讲，就是全都柏林只要去那家泰国餐馆吃过饭的人，就没有不认识她的。

有一次在我和Lucky晚上回家的路上，路过了她工作的那家餐厅，恰好碰上一个醉鬼对着前台员工说脏话。因为前台是刚来的新员工，所以不知道该如何招架。只见Lucky一个箭步冲上去，拽着酒鬼的衣服就往外拖，酒鬼甩开她的手，两个人互骂起来，Lucky的语速快得像是说rap一样，也不知道她用了什么方法，几分钟后，那个酒鬼就拿着空酒瓶子尴尬地离开了餐厅。

这件事之后，我对Lucky忽然产生了一种犹如对侠女的崇拜感，我问她："喜欢这样的生活吗？"她说："要放在以前，知道自己可能会面临这样的工作和生活，我打死也不会在来爱尔兰的申请表上打钩。但因为已经来了，在未知之中体验到了不一样的东西，所以我并不后悔，觉得自己是做了正确的选择。"

Lucky说："在漂亮的写字楼里看着屏幕，文档里都是些无聊的数字，心里想是时候来异国他乡练习练习吵架的本事了。毕竟总用一种方式和心态去生活，会变得厌倦的。"

四

我一直觉得，年轻的时候应该留一些空间去感受生活的本质。在感受的过程中，不掺杂任何复杂的东西，不带着目的，只是单纯地去感受，去体验原来的生活中不存在的事物。

我想起自己之前面试时认识的一个姑娘。当时我们同去一家互联网公司面试，一整天的测试之后，只剩下我们两个人成为那个岗位的最终候选人。

最终面试的环节除了一对一之外，还有我们两个人和面试官们一起聊天的环节。当时面试官让我们说一个"离开舒适圈，去做自己从未做过的事情"的故事。当时是那位姑娘先发言，她讲了自己去西藏拍摄纪录片的故事。

大三那年，她选择休学一年，跟着一个专门拍纪录片的团队去西藏拍了一部纪录片。当时这个纪录片团队对外发布了招募公告，起初报名的人不少，但在一场宣讲会之后，仍愿意参加的只有两个人。原因是在那场宣讲会上，纪录片团队播放了一支幕后花絮，讲述了在拍摄另一部纪录片时，大家面临高海拔缺氧，还感染了疾病的事情。很多人都被吓走了，只剩下这个姑娘和另一个小伙子。

休学一年去西藏拍纪录片这件事，姑娘并没有征得家里人的同意，为此还和父母吵了架。但最后父母选择了妥协，因为姑娘说想去看一看视野中从未真实出现过的世界，那个只在课本和影像中出现过的世界。

"现在是有资本去浪费时间的年纪，我害怕自己将来会失去这样给生命留白的勇气。"

这是当时面试时她讲的一句话，我默默地记在了我的笔记本上。

后来姑娘和那个小伙子跟着团队出发了，在拍摄最重要镜头的那天早晨，姑娘和小伙子不小心受伤了，其他工作人员都建议他们赶快下山去救助点急救，姑娘和小伙子当时非常恐慌，担心会危及性命。可就在准备下山的时候，姑娘却临时放弃了，她选择继续留在山上拍摄。

面试官们都不解地问姑娘："为什么？"

姑娘说，因为当时团队里可以协助拍摄的只有她和小伙子两个人，如果两个人都下山，意味着这个镜头可能无法顺利地取到。要知道他们整个团队为了等到这个镜头花了快半个月的时间，她不想让这样一个重要的时机错失掉。

她说这不是个人利益和集体利益的角斗，而是她不想错过这个对于她而言前所未有的时刻，她希望自己的生命里将来有一段非常隆重而深刻的记忆是属于此刻的。于是，怀着这样的坚决，她留了下来。幸运的是，在取景结束后，姑娘下山后也顺利地得到了救助，对身体没有造成严重的影响。

这个在面试时无意听到的故事，成了一直感动和鼓舞我的存在。最后单人面试的时候，面试官问我："如果只能留下一个人，你会选择自己还是选择那个女生？"我的答案是：我更希望留下的是那个女孩子。

不是谦虚，只是因为我从那个故事里感受到了更广阔的人生态度，也明白，她或许比我更适合这个岗位。

五

这两个朋友的故事都对我产生了很深刻的影响，不仅是因为她们的勇敢和坚决让她们体验到了和自己以往的人生不一样的东西，更因为她们愿意真诚地给自己的生活留一些空间。

当我们愿意去体验在别处的生活时，我们的人生也会变得更辽阔。生活从来不会为我们关上去寻找无限可能性的大门，在我们原有的视线之外，也藏着更大更精彩的世界。

有时候，停下来并不是一件坏事，因为我们只是选择了在另一个时空里，去做另一些有意义的事情，去在别处的生活里发现另一种自我。

我想，每个人都不愿意接受一成不变的生活。发际线在后退，但对于生活的热情不能后退。

「慢慢愛」
见信如晤 云中谁寄锦书来
无事常相见，慢慢爱礼盒暖心上市。
读者·书房
美好你的书房
BETTER YOUR HOME
LIBRARY
读者文创工作室
了解更多及订购请扫一扫 出镜/王木壶 摄影/不远

星巴克的秘密

文 | 良大师

我是星巴克的常客，经常观察它的日常运营。现在列出四条有意思的现象，和你分享一下。

1.为什么星巴克的排队模式和别家不一样，顾客都被要求横向排队，而非纵向？

2.为什么星巴克陈列柜里的依云矿泉水几乎卖不出去，还天天摆着？

3.为什么你什么都不买，干坐在星巴克里，工作人员也不会赶你走？

4.为什么星巴克的工作人员没那么热情？

降低焦虑的方法，是让对方看到过程

星巴克让顾客横向排队有什么好处呢？显然，最大的一个好处是让所有顾客都面对工作区。

这样，他们能看到工作人员在忙碌，一杯又一杯的咖啡被调制出来，这意味着自己那杯也将很快到来。焦虑感也随之降低。反之，你回忆一下纵向排队时的心情——大家都会焦急地望向柜台，心里不停地嘀咕，怎么这么慢？

这样的情景在生活中很常见，塞车时，你会忍不住把头伸出窗外，想一探究竟。但是，即便你看到塞车的原因，难道路面情况就会好一点吗？当然不能，但你心里会好受些。

再比如，曾有个实验，结果表明，若电梯里不显示楼层的变化，里面人的焦虑感立刻上升了很多。所以，你应该明白，为什么大家在电梯里都盯着不断变化的楼层显示，那就是在消除焦虑感。

人大概是唯一拥有控制感的动物，控制感的获得不仅来源于对事件进程的显性干预，也来源于对事件的目所能及。

是的，当你在观察一件事物时，就会因此获得一种控制感。

所以，如果你是个创业者，就可以考虑如何把内部运作的流程向客户展示，这会极大地提高客户的信任感和参与度。

如果你是个职场人，领导给你布置个工作，你就一定要记得在过程中时时汇报，不要总想着把事情做完后，有了结果，再给领导一个surprise。领导不需要惊喜，只需要控制。

人的主观感受主要来自对比

先揭晓答案，星巴克摆放依云矿泉水根本不是拿来卖的，而是给你看的。依云矿泉水在星巴克一般标价20多元人民币，而星巴克的咖啡价格也多为二三十元。所以，依云矿泉水只是个陪衬，由此向你传递一个潜台词：你看，一瓶水都卖20多元，我的咖啡还能算贵吗？

这种现象在营销领域很常见，《经济学人》杂志曾说过一个非常经典的案例：一家杂志社想推出网络版杂志，于是找营销专家策划，专家做了两个方案：一、购买网络版要56美元；二、购买网络加纸质版125美元。结果，用户大多会选择56美元的网络版。

但是问题随之而来，纸质版杂志没人买，于是又请来一位营销大师。这位大师给了三个方案：一、购买网络版要56美元；二、购买纸质版125美元；三、购买网络加纸质版125美元。

结果可想而知，大家都选第三个方案，第二个方案其实就是陪衬。

这种“陪衬机制”的底层原理，就是诺贝尔经济学奖得主卡尼曼所揭示的：人类的主观感受主要来自对比。

经营如做人，都不要太势利

十几年前，我和几个朋友谈事，就近找了家星巴克，但我们几

个都是一喝咖啡就睡不着，所以什么都没点，只是干坐着。

一位工作人员走了过来，我以为她要撵我们走，连忙站了起来。

谁知，她笑了笑说："没关系，你们坐。我只是看到桌子上有点儿污渍，来擦一下。"

这下让我感觉挺不好意思，于是点了几杯咖啡含量极低的摩卡。那是我第一次喝星巴克的饮品，却对这家企业顿生好感，并在日后成为忠实拥趸。

我以为这是那位工作人员的个人行为，最近又发生了一件事，更让我觉得不可思议。

我经常在深圳的一家星巴克写文章，而且有个"御用宝位"，安静、景色佳，可最近一直被一名流浪汉占据。

是的，你没看错，真的是名流浪汉，很年轻，头发几乎能挤出油，整天穿一身满是油污的衣服。

一连两个月，他都占据了那个位置，而且什么东西都不点，只是坐在那里看手机里的动画片，一待一上午。但是，工作人员对他却置之不理，甚至在店内分发免费饮品时，也会给他分一小杯……

我问一名工作人员："这人什么都不点，一坐两个月，你们也不赶走，为什么？"

她说："这是公司规定，只要在店里坐的人，都是顾客。"

这句话，还是小小地颠覆了我对经营的认知。

多数餐厅、茶室都不会让你白坐，刚坐下没一会儿店员就会问你要点什么。如果你说什么都不要，对方马上会说："不好意思，不消费不能坐在这里。"

哪怕当下一个顾客也没有，店家也会下逐客令。

这就是格局不够大，只把真正花钱的人当顾客，而忽视了那些潜在的消费者。

须知，坐久了，多数人都会有消费的意愿，这不就有转化率了吗？就算不消费，最起码也给商家攒个人气啊，路过的人看到店里热火朝天，就有进来的冲动。

你看，就是这样，做生意和做人一样，不要太势利。

所以，我老妈以前常说"人缘是攒出来的"。

"狼性文化"不如"人性文化"

去年过年期间，我在欢乐海岸星巴克，旁边来了一位中年妇女，带着两个娃，她衣着华丽，穿金戴银。只是她嗓门大了些，一直大声呵斥两个孩子，引得很多人侧目。

没一会儿，其中一个娃把饮料打翻了，那妇女尖叫起来，给了娃两巴掌，娃哇哇大哭。妇女气急败坏地对着柜台大声喊："服务员！服务员！快拿抹布过来啊！"结果，柜台内的几个工作人员没一个理她。

于是，她走向柜台，对着最近的工作人员嚷道："服务员！我叫你呢，你装着没听见吗？"

那女孩说："我不知道你在叫谁，我们这儿没有服务员，只有咖啡师。"

妇女威胁道："你怎么这种服务态度，不想让别人再来了吗？"女孩微微一笑说："请便。"

看到这一幕，我心里默默地给那个女孩点了个赞。

日常你也会发现，星巴克的服务员，不，咖啡师，不像海底捞的服务员那般的热情，当然也不是冷冰冰的，而是和你平起平坐。他们不会因为你是顾客就刻意讨好你，这其实就是企业文化的体现。

星巴克中国区人力资源副总裁余华曾说过，在企业内部大家从来不称呼其他人为"店员"或"员工"，而是称"伙伴"（Partner），就是想让每个人之间彼此尊重。

这种人性文化，也许就是咖啡师们让你觉得服务恰到好处的原因。

相比较而言，我极讨厌很多企业崇尚的"狼性文化"，而且"狼性文化"往往会演变成一种"狼狗文化"。

怎么说呢？他们期望员工对待纪律的统一性像狼，但又希望员工对待公司的忠诚度像狗；他们期望员工对待竞争的进取心像狼，但又希望员工对待客户的迎合度像狗。

这一会儿狼性一会儿狗性的，员工不分裂吗？为啥就不能让他们拥有人性？

我的MBA管理学教授说过一句话，我很认可，他说："管理就像教育小孩，身体力行大于说教，你对员工啥样，员工也会对客户啥样。"

所以这件事对我的启发是：无论经营还是管理，无论对待客户还是对待员工，还是回归本性好一些。

不能因为员工身处底层，你就飞扬跋扈；也不要因为客户手握财源，你就奉承献媚。

也别再鼓吹什么"狼性文化"，这个年代更需要的是"人性文化"。

泉州，泉州

文 | 丁立梅

一

11月末，我到泉州，泉州用雨迎接了我。

小雨下了一天一夜。

我住在风雅颂书局的民宿里。民宿在五店市（全名为“晋江五店市传统街区”，为闽南特色的红砖厝建筑群），栖身于一群老建筑中。

月洞门进去，有小小院落，红红的院墙上攀着三角梅。在南方，见多了这花，它一旦开起来就没完没了，用“汹涌澎湃”来形容一点儿也不过头。它打扮得既艳丽又妖娆，或一身热烈的红，或一身昂扬的紫，或一身橘色，或一身素白。它让人误以为它就是风华绝代的代名词，真是聪明得有些狡黠了，鬼精灵般的。其实呢，它的花朵细小得很，乳黄色，藏在艳丽的三枚苞片间。如它这般懂得包装自己的花，少见。我每回见它，都要惊诧、惊喜。

院落的花架上爬着蜜豆花，现时不见花，只见叶。这也是好的。密匝匝的叶片油亮油亮的，它们倒垂下来，跟耍杂技一般。花架下安放着一架秋千，秋千没人荡的时候，就荡清风、荡日影、荡星光、荡雨声。

雨声真好。我在二楼的廊下听雨，廊下置有茶桌，背后倚着一簇茂密的竹子。雨嘀嗒嘀嗒，如弹六弦琴。苏东坡的十六件赏心事里有“微雨竹窗夜话”，又有“雨后登楼看山”。我轻易就得到了这样的赏心事。

当然，夜话最好不要，我情愿沉默。在这样的老房子里，实在不宜多话，就听听雨敲竹叶吧，一声一声里，敲的都是从前的韵律。从前的那户人家去了哪里呢？我在那木门上，闻到了面线糊的味道；还有润饼的味道，薄薄的面皮里，包

着万般滋味。

在这里，芋头可以跟南瓜相亲相爱，鸭蛋里可以灌进去肉末。甜汤里的芸豆，吃起来很面。牛肉羹上漂着绿绿的葱花。还有土笋冻，还有海蛎煎。风雅颂书局的创始人连真每说起一道家常菜，眼角眉梢都是陶醉，都是欢欣，似乎泡在自家厨房的样子。我喜欢她这个样子，温软、喜悦，沾着烟火。一路的艰辛都藏起来了，一路的风霜都淡去了，没有了雷厉风行，她只是这般为美食低头的家常女子。

雨后登楼实在美妙，天蓝得阔绰，云也白得阔绰。蓝天下的五店市给我闾阎扑地之感，红墙红瓦，一派喜气洋洋。最有意思的是屋顶上的燕尾脊，全都精雕细琢。砖雕、石雕、泥雕、瓦雕、木雕，各种雕绘手艺齐齐出马，人物、鸟兽、花卉应有尽有。看久了，我老是疑心屋顶上搭着一个戏台子，趁我一不留神，那戏就开演了，锣鼓铿锵响起来，人物鸟兽也都活动起来。

巷道里有回响。有老师领着一群小学生，一幢房子一幢房子参观。闽南人爱把房子称“厝”，这“厝”字让我着迷，是屋子里住着昔日啊，或宋朝，或明朝，或清朝，或民国。我似乎看到，从那旧旧的院落里走出一个烧火的丫头，红衫，蓝裤，两条小辫子，辫梢上缠着红头绳。亲切啊，我小时候的模样！远隔着岁月的长河，远隔着千重山，竟遇到一样的烟火。

烟火？对，满大街的烟火气。一个孩子告诉我：“老师，我们泉州的面线糊好好吃啊。”我真的去找来吃。巷道里的小店，陈设简单，熬得黏稠的骨头汤里，游着银鱼一般的细米粉。只能喝，不能捞着吃，捞是捞不上筷子的，许是因为如此，才叫“面线糊”吧。我喝了，并非如孩子形容的那般好吃，然而我又深知孩子说此话时的真诚。味蕾只忠实于热爱它的人。

晚上九十点钟的时候，我和同行者一起，在五店市内闲逛，我们去寻找好吃的。街头的热闹渐渐散去，一家一家的店铺关门了。一枚月亮，突然从一棵榕树的后面爬上来，明晃晃的一张脸，像一朵丰腴的白菊花，照亮了燕尾脊屋顶上的那些彩雕彩绘，是凤凰，是老鹰，是牡丹花开，是彩衣彩袍的信男信女。我又疑心那里搭着一个戏台子，耳边有梨园戏曲响起，咿呀旖旎。唱的是什么呢？是泉州的从前吧，男人们远下南洋，女人们倚门数着日月。侨批往来，装的是数不清的想念和牵挂。（侨批，专指海外华侨通过海内外民间机构汇寄至国内的汇款暨家书，是信汇合一的特殊邮传载体。）他称她阿欣，给她寄信寄钱。信中万语千言，殷殷嘱托，一定要孝顺父母，教育好子女，督促子女多读书、勤修德，“淡饭粗衣未足羞，心田失种却堪愁”。寄来的银钱，买下砖瓦木头，砌出一进落二进落三进落的房，门框上刻上这样的家训：读未见之书如得良友，见已读之书如逢故人。可谓好学。

天上的月亮真亮啊。我怔在那里，被摄去魂魄。

三

我问泉州的孩子们：“你们爱泉州吗？”

“爱！”孩子们异口同声，声音嘹亮。

我感动于这声“爱”。倘若一个人连自己所在的家乡都不爱，又何谈爱远方？

孩子们的眼神清亮，他们七嘴八舌，从泉州的美食到美景，一一道来。有个男孩子很动情地给我讲了他父亲的故事。他说父亲遭遇过很多艰难时刻，却一直很乐观，从来不曾放弃对生活的热爱。所以，他爱他的父亲，爱他们泉州人。

我为之动容。

人永远是这个世上最美的风景，我们留恋一个地方，多半是因为这个地方的人。

我也就很留意泉州人。无论大街上，还是寻常小巷里，我在泉州人的脸上都看到了两个字：从容。历史上，泉州曾因其形状颇像一条鲤鱼，被称为“鲤城”。我觉得这名字很贴切，再看泉州人，可不就是一条一条鲤鱼嘛，有见惯了风浪的处事不惊。

这里的人家，家家事茶。不管是富贵的，还是贫穷的，家里一套茶具是必备的。你随便走进一家店铺，随便推开一扇门，首先映入眼帘的，必是摆得端端正正的茶桌，上面搁着一套考究的茶具。喝茶吧。——好，喝茶吧。人坐下来，茶就奉上来。一泡，两泡，三泡，四泡，天光还亮着，不要急着走，且慢慢品着吧。茶是铁观音，这里人的最爱，家家都喝。孩子从会吃饭起，就喝茶。最好的当然是春茶，四月里采，没打过农药，纯天然的，头茬芽儿，有乳香。

他们就这么喝呀喝呀，从过去

喝到今天，祖祖辈辈，喝出一条不间断的小溪流，在一代一代泉州人的身体里，温温热热地流。

我住在民宿里一间唤作“春耕”的套房，里面也摆放着一套精美的茶具。我一边泡了茶喝，一边看门上的对联：“好书悟后三更月，良友来时四座春。”真是爱极这“四座春”。一杯两杯茶入喉，满室生香，四座春光明媚，我竟好似生来也是个泉州人，举目皆是温暖亲厚。

三

泉州人信佛。人人信。

连真说，她每天早起做的第一件事就是净手拜佛。然后，一天都是信心满满的。她笑。她这么说着时，整个人都散发出光芒来，喜悦、热忱，还有洁净。

我偏过头去，静静地看她，竟有些羡慕起她来。

街上，各“佛”混居，从不争吵。是开元寺也好，是文庙也好，是关帝庙也好，在泉州人的心里，都是“佛”，都值得拜一拜的。我想，心胸宽广，天地才会宽广，也才能让每个灵魂都找到落脚的地方。

古老的开元寺是泉州的一张名片，外来的客人是不能不去看一看的。受连真所托，接待我的李以健老师讲解得特别认真。开元寺的前世今生，每座雕像，每块石碑，都装在他心中，诸神的来龙去脉，他都道得一清二楚。

寺里古树参天，榕树、菩提树，还有桑树。一千多年的桑树，是佛。桑树上开莲花，这才有了开元寺的前身——莲花道场。有人追问：“桑树上果真开得出莲花吗？”李老师笑答：“信则有，不信则无，佛在心中。”

桑树曾遭雷劈，曾被风摧，一根树枝刮落，竟落地生根，长出另一棵桑树来。又从树上旁生出一棵桑树来。一树生三树，葳蕤成一片。李老师说，每回一遇大风，他就担心这树，跑来看，看它好好的，方心安。

双塔是中国现存最高的一对石塔，分别矗立在开元寺的东西两侧。塔共五层，上面雕塑着无数的人物故事。每一个图案，都是一场修行。我在听李老师讲那些传说故事的时候老是走神，耳边似乎响着当年那些工匠挥动凿子的声音，当当，当当当，一锤一凿，都是梵音，都是钟声。跋山涉水的僧人，最终到达心中的光明。我想，信仰才是天地间唯一的神明。信仰不丢，人的精神才不会丢。

亦去了草庵，我国仅存的摩尼教寺庙，建在华表山的南麓。一进庵内，就看到依山石刻的一座圆形浅龛，龛内供一尊摩尼光佛，脸庞饱满，肌肤圆润，慈眉善目。看久了，仿佛他搁置在腿上相叠的双手会伸出来，招引你坐到他跟前去，道一声，喝口茶吧。

一位瘦小的僧人坐在东厢房的门口。那儿，是弘一法师住过的地方，他先后在此住过三个月，最后在泉州圆寂。庵内的柱子上，有一副他手书的对联：“草积不除，时觉眼前生意满；庵门常掩，毋忘世上苦人多。”

世间浮华，前赴后继。难怪在他圆寂前，给世人留下四个谜一样的字：悲欣交集。后来人有千万种解读。在我看来，世间事本是有悲有欣，相互渗透，就看你能不能参透，能不能放下。

山有趣，去登山吧。落叶不扫，兀自在山路上铺积。沿石阶上去，不时有花扑过来，我一一去辨认，这是鬼针草，这是马缨丹，这是龙船花，这是假还阳参。还看到三角梅，它居然跑到这座山上来了。

我觉得泉州人真奢侈，可以把花像小猫小狗似的养着，让它们四处溜达。你在泉州的大地上走着，一不留神，就被一枝花碰了头，也许是妖娆的三角梅，或者是着紫衣的马缨丹。九里香在一个古老的院落里香着，引得人去寻香。我在一条竹径上走着，两旁的桂花香得撩人，我摘些装口袋里。后来我掏纸巾擦鼻子，鼻子很快乐地打了个喷嚏——被袋子里的桂花香熏得！我突然很爱泉州。

有鸟声不知响在哪棵树后面。僧人寒山有诗云：“鸟语情不堪，其时卧草庵。”太阳好好地照着，鸟声好好地响着，花朵好好地开着，我真想就此找一处草丛卧下，什么也不想，就这么看看天，看看地，也是好的。

山顶上铺满鬼针花，山崖边立着一簇簇茅花，作鹤欲飞。我站在山顶，看山下的泉州，一丛茅花跟着我一起看。那里，烟火人间，热气腾腾，生生不息。

离开泉州的前一晚，我在“春耕”套房里写下这样的留言：

我在这里，望过月，望过云，听过雨打竹叶，抚过木门上从前的气息，那落在上面的烟火，烫疼了我的手指。我知道，我会怀念。

我现在，已经开始怀念了。

生之欢愉

文 | 王这么

菜市场是一个极有生之欢愉和充实感的地方。

靠近环城马路有个很大的菜市场，入口处有两棵高大的洋槐树，入夏前垂坠无数喷香的洁白花串，花瓣掉落，一地碎雪，那时节路过，不买菜也忍不住要进去溜达一圈。

现在我去菜市场买菜的机会少了。冬天冷，夏天晒，还要跟小贩斗智斗勇。向他们询价，你永远不能立刻得到回答，他们总是微微昂起头，斜瞅你一眼，然后把眼球翻上去朝着天空盘算一会儿，才神色诡秘地报出一个价格来——等着你就地还价。他们也很笃定，知道像你这样的顾客是不大懂得还价的。我不仅不会还价，还不会看秤，最多是软弱地威胁一句："我要到前面验秤的啊！"

"尽管验，少一钱赔一斤。"

结果到底没有去。

另一个不爱上菜市场的原因，是嫌小贩们太实诚。

对于女人的年龄，没有比菜市场的商贩更眼毒且毫不妥协的人了。虽然短斤少两、偷梁换柱、看人下菜碟，但他们仍然坚持与顾客保持亲如一家的关系：女主顾，很年轻的学生模样的叫"小妹"，20来岁的叫"美女"，过了30岁统一叫"大姐"，再长得老相一点就叫"阿姨"，再老，就是万分尊重的一句"老人家"了。男的，40岁以下统一叫"大哥"，40岁以上叫"师傅""老师傅"，特别和气生财的摊主会喊你"大伯""大爷""老大爷"！

女人对年龄敏感，到了辰光，少有不拼了老命保养的，交际场合客气话听多了，往往自以为是个"显嫩"的例外。到了菜市场，殷勤的小贩们一开口，一声"大姐"，一声"阿姨"，便撕破一切外表与心灵上的画皮。

"哪怕叫个'女士'吧，不想时时刻刻被陌生人提醒：喂，你已经老了哟！明明心理上还是很年轻的……"

环城马路上那个很大的菜市场，入口处那两棵高大的洋槐，每到4月底5月初，无数喷香的洁白花串垂坠，人来人往……一不留神，又踩着一地碎雪似的花瓣走进去了，出来的时候拎着一盒片皮烤鸭，卷饼、葱白另装一包，还特地找老板多要了点梅酱。

"运气真好，这次全程都没被叫'大姐'，而是一直被善解人意的老板用'喂'代替了耶。"

有一家精品超市倒是非常洋气地称呼客人为"先生"或"女士"，清一色的帅哥或美女营业员，满面春风地对人笑着。

可是4根胡萝卜卖30块钱，一把小青菜要15块，进口水果动辄100多块钱一斤——都切了薄片放在透明罩子里请人试吃，有的确实很好吃，然而再看一眼价格标签，脚就向外绕着走了。失败者气息从里到外都泄露出来了。

在试吃了多次之后，我终于扛不住那甜蜜滋味的诱惑，咬牙要了一只小小的凤梨。帅气的小哥站在凤梨堆成的小山后面，锃亮的小刀在手里一转——

"呃，这个好像不太熟。"

毕竟是75元一只的凤梨。

料想不到，小哥爽快地把这只扔到一边，重新切开一个。

"这个呢？"

"是不是有点熟过头了……"

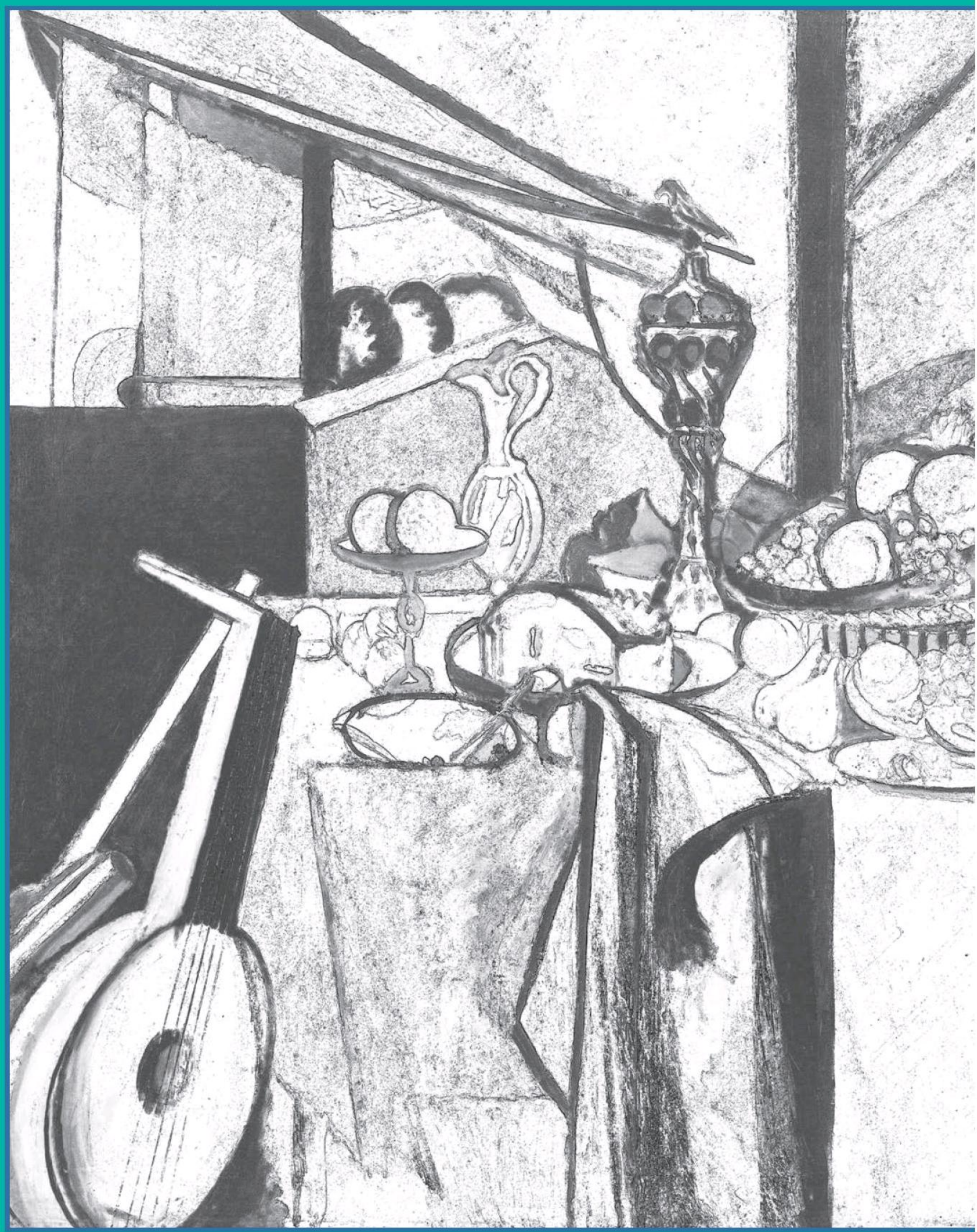
银光又是一闪。如果在菜市场的话，这把小刀大概已经扎到顾客大腿上了。

"这个怎么样？这个我真心觉得不错。"小哥眯起细长的眼睛打量着切成两半的凤梨，始终是笑嘻嘻的。我简直觉得自己面目丑恶了，这时的我不就是传说中那种斤斤计较、以刁难营业员为乐的超市极品大妈吗？

"这个就很好，谢谢你！"

结完账走人的时候，不知为什么，心里突然又充满了干劲——一个贫穷的自由作家(在我们这个时代，"自由作家"是人们对"无业游民"的委婉称呼之一)突然想要挣钱改善生活质量的干劲。

"努力，努力！明天就要开始努力了！"脑子里不停地呐喊着，感觉头顶上都有个黄色感叹号在一闪一闪的。就在这种一闪一闪的状态下赶回家，踢掉鞋子，一头扎进沙发里，边看美剧边用叉子挑起一片片甜蜜的凤梨，理直气壮地吃起来了。



静物

作者: 亨利·马蒂斯

亨利·马蒂斯，法国著名画家、雕塑家、版画家，“野兽派”创始人和主要代表人物，代表作有《豪华、宁静、欢乐》《生活的欢乐》《开着的窗户》《戴帽的妇人》等。他以使用鲜明、大胆的色彩而著名。

原作欣赏

笑话

同事说，他在国外找正宗中餐厅的方法是：留意收银台后是不是有小孩子在写作业，有的话，就是正宗中餐厅了。

晚上弟弟睡觉前，吵着让妈妈给他讲故事。

妈妈：“我给你讲买菜的故事。”

弟弟：“不行，我要听奥特曼的故事。”

妈妈：“有一天，奥特曼去买菜……”

弟弟：“不行，我要听奥特曼和怪兽打架的故事！”

结果，弟弟听完了奥特曼和怪兽为了一斤白菜而打架的故事后，满足地睡着了。

儿子：“爸，朋友要跟我去游乐场玩。”

爸爸：“你这是在通知我，还是在征求我的意见？”

儿子：“我是在跟你要钱……”

一个体重受到挑战的姑娘，在微信群里诉苦，说梦见自己在宫斗剧里，跟其他十来个嫔妃一起被太后赐死。太后赐了别人二尺白绫，打量了她一眼，赐了四尺。

昨天听到一个刚参加完幼儿园毕业典礼的大班小男孩兴高采烈地说：“毕业啦！以后不用读书啦！”

回家路上，还能看到很多外卖小哥奔波送餐，我突然感到很励志——别人这么晚了都还在吃，我又有什么理由不吃？

感冒再不好，我喝糖浆都要喝胖了。

段味

长大懂事的标志之一就是：有一天你忽然发现，别人打开你送出的礼物时你得到的愉悦，远比你打开自己收到的礼物时得到的愉悦多。

人类对未知总是本能地恐惧，但不知为何，人类对新年这样的未知充满了盲目的乐观。

每个阳光和煦的早晨，走在上班的路上，我都会感叹一下“天气这么好，真不该上班”。但其实如果真的不必上班，我大概也不会早早爬起来，也就看不到这样和暖宜人的早晨。

游戏中的你靠获胜来获取经验值，但现实里你是通过失败才学习到了更多。

神回复

为什么刚进大学的新生都急于脱单？

神回复：因为他们天真地认为自己没有女朋友仅仅是因为高中禁止早恋。

为什么年轻人不听劝，非要吃了亏才会得到教训？

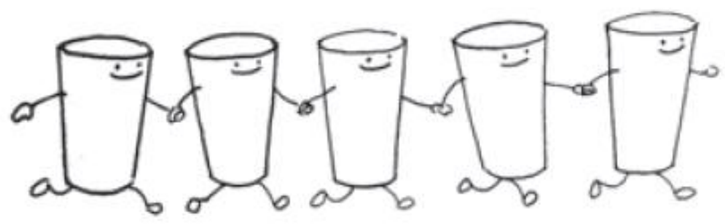
神回复：人类之所以能不断进步，就是因为年轻人从来不愿意听老家伙的话。

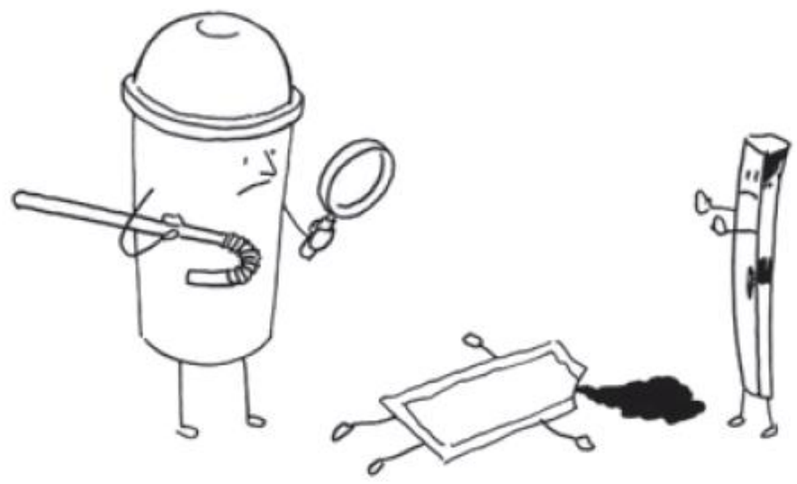
我今天一边照镜子一边问老妈：“老妈，有一个漂亮的女儿，作为母亲是一种怎样的感觉？”

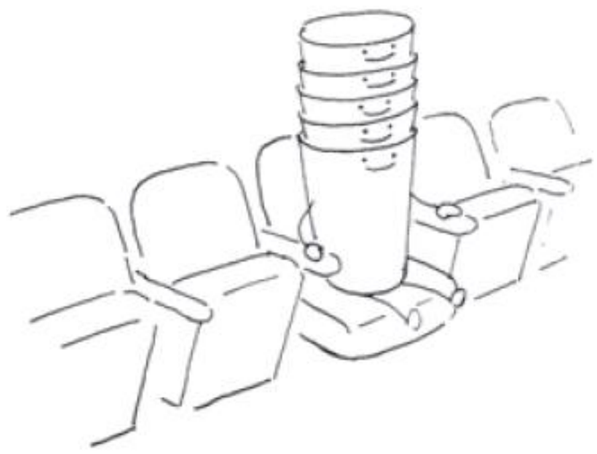
神回复：这个我还真不知道……等明天我问问你姥姥再告诉你啊！

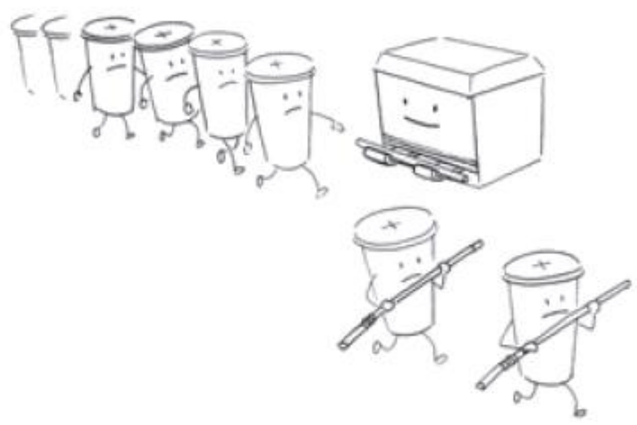
辑 | 白 棠

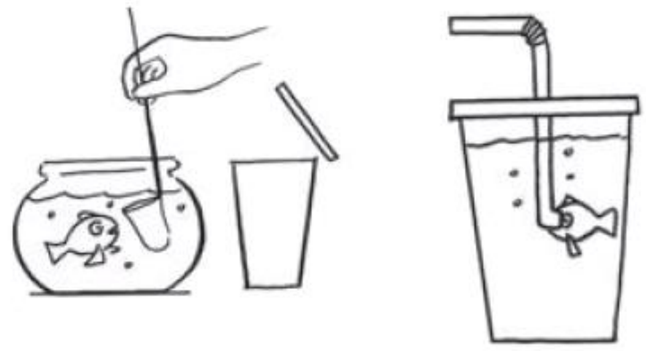
图 | tango2010

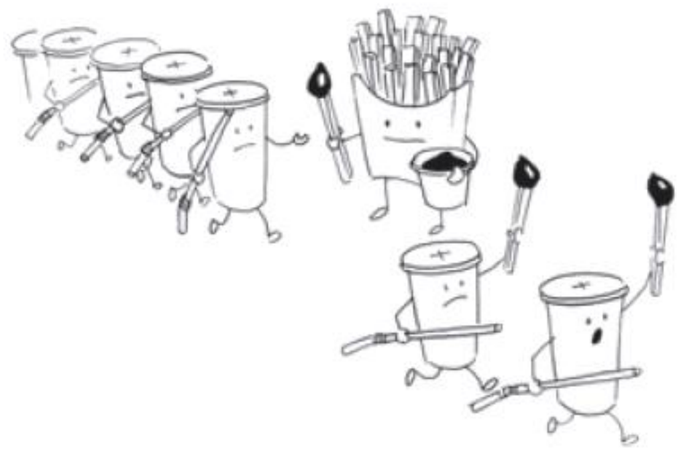












专栏 yǐn mì 隐秘 qīng chūn 青春

每个人都有一段青春里的隐秘故事。我们在成长里获得的所有真知灼见，都是在各种貌似不可告人的禁忌和秘密里无师自通。

我在芜湖街头吃碗葱花面

文 | 田永其

一

如果要把我的故事拍成一部纪录片，我打算从2016年的夏天开始说起。

那年我上初三，开始尝试写小说。那时我的成绩在班里属于倒数，老师上课总是拿我当反面教材，让同学们不要学我。还好我那时写的小说成了同学们争相传阅的读物，所以我倒也不觉得自己一事无成。

初三毕业，一是因为学习太差，二是因为我当时认为自己其实是个天才，便不随大流，而选择另寻他路，去了一所三流的中专。

我在以前的学校里是老师眼里糊不上墙的烂泥，这里挺好，都是和我一样的烂泥。我来这里的本意是可以安安心心写小说，我相信自己总有一天能出头。

可游戏是个好东西，生活安逸了，娱乐占据了我大部分的时间，无心写作，我开始了和同学们玩玩闹闹、混吃等死的一年。

2017年秋，学校的大巴车将我们那一届所有人拉到芜湖的某家空调制造工厂，说是让我们开始社会实践。后来我才知道，原来有些学校名为办学，实质上是一家公司，主要业务是持续地把新人圈进来，再把圈进来的人卖出去。

工厂的工作很辛苦，一天工作12个小时，一个月工资3000多块钱。我突然陷入一种一眼望不到头的痛苦绝境中。每天面对重复繁杂的工作，碌碌无为，我很难忍受这种一事无成、平凡又普通的生活。于是我又开始写起了我的小说。

那是我精心策划的一场逃离计划，我想把我写的一篇长篇小说投到一家很有名的杂志社去，这样我既可以证明自己的能力，又能有钱逃离现在的处境。

从此，那篇小说像是我的救命稻草，我必须紧紧抓住它，不能松懈。我将所有希望倾注在它身上，就像我在每个凌晨期盼阳光，我会看见阳光一点点地透出来，洒在我身上。

既然这个世界上是有奇迹的，为什么它不能降临在我身上呢？

天气越来越冷，我的小说越写越长，它结束在某天上完夜班之后的清晨。我把它投到街道拐角的邮箱时，阳光正好照在我的眼睛上，我的心情无比轻快，剩下的只有期盼，它将背负着我所有的梦想让我逃离这里。

天气渐冷，人人都披上了大棉袄。站在干燥寒冷的街头，看着来来去去的长途车，我就会把那封薄薄的信想象成一张逃离现实的车

票。

元旦过去，下了几场雪，起床上夜班成了一件很困难的事。刚开始我还会以“路边的小摊贩都出来了”为由坚持起床，可后面天冷得街上一个人都没有的时候，我们还是不得不按时起床上班。

天冷得站不住，必须要不停地干活。我们的工资全被扣在学校，我连一碗面都快吃不起了，我知道那个我所期待的结果可能离我越来越近了，我终究不属于这里。

救命的稻草可以给一个人希望，但当它飘落下来的时候，同样也可以压死一个人。

我等来的是一封退稿信。我把信的内容读了一遍又一遍，字字烙在我心头，我站在那里不知所措，我丧失了所有的动力。

那天，我很不愉快地和领导吵了一架，我打算逃掉晚上的夜班。

二

我从来就不是一个守规矩的人，我溜出来的时候已经下午四五点了，冬天天黑得比较早，加上那天本就没有太阳，天色已经暗了。

我走在大街上给我爸打电话，说我不想做下去了。他在那边叹了口气，说：“也好，不如来这边学门手艺。”我突然有点难过，是那种无能为力的难过，我感觉自己很没用，不知道从什么时候开始，我变得那么糟糕。

我爸问我还有没有钱。我说有，说完又后悔了。我摸摸口袋，身上只剩几十块钱了。

我走到一家面摊，是一对夫妻经营的，一碗色香味俱全的葱花面只要三块钱，加块卤干五角钱，加个卤蛋一块钱。你要是想吃大餐，还可以吃四块五的西红柿鸡蛋面或八块钱的牛肉面。

制作过程也很简单，先把面下在一口大的清水锅里，煮几分钟，捞出装进小瓷碗，汤汁是另配的，很鲜美，汤汁与面融为一体，再撒上葱花、香菜。一碗鲜美的葱花面只要三块钱，在工厂不发工资的那些日子，我们全靠这个撑着。

我打电话给我们宿舍的几个人，说了我要离开的消息，让他们一起出来吃个饭。他们推托天气太冷，不肯出来，后来我说我请客。几分钟后，三个人穿着拖鞋乐呵呵地跑了出来。

几个人发现我说的请客原来是吃三块钱一碗的葱花面时，有种当场把我打死的冲动。我不慌不忙，拿起筷子往面汤里搅，一块五角钱的豆干浮了出来，几个人才平静下来。

我们围坐在桌子边吃面条，附近商店的霓虹灯广告牌已经亮起来了，街上各色各样的人来来往往，有的人开着“大奔”踩着油门拼命往前跑，有的人垂头丧气地慢慢走着。而我，像是脱离了人群的异类，找不到方向，走走停停，再蹲下来独自感伤。

小M坐在我的对面一直低头吃面，小X说：“你和领导吵架的事，学校已经通报了，但你要是回去道个歉，我觉得倒是没必要走。”

“是我待不下去了，今晚就要走。”

小X没有再说话，小Z还想伸手加一个卤蛋，被我按住了。“我身上快没钱了，回家的钱都没有了，所以你们要帮我想想办法。”

哪儿有什么办法？

三个大男人抱在一起哭哭啼啼地给我凑了70块钱，并紧拽着我的手叮嘱，以后有时间一定要多回来看看他们，毕竟不管怎么样，钱还是要还的。

小X说：“其实我也早就不想干了，工资少得可怜，跟领导吵架这事我挺在行，你应该拉上我一起的。”我想说些什么，但终究不知道该怎么说。安慰他继续坚持，有点儿站着说话不腰疼的感觉；让他和我一起离开这里，又好像在拖人下水。

面吃完了，他们坐在椅子上一副怅然若失的样子。我说：“我要去车站了，我刚才看了看，晚上7点有车，你们多保重，后会有期。”

他们说：“去你的吧。”

三

我来到江苏。过完年，我爸托人给我找了一个师傅，学做紫砂壶。我爸对于紫砂壶的理解是这东西能让人一夜暴富，前几年做这个的都在城里买房了。

我手笨，脑子也不够灵光，别人三个月能学会的东西，师傅说我要学一年。不过还好，师傅说，我还有一个已经学了一年半的师哥。

师哥比我大一岁，姓周，我平时喜欢叫他老周。老周有一双谜一样的小眼睛，戴了副眼镜，一笑起来眼镜往下掉时，那双小眼睛显得龌龊十足。

老周对于我的到来十分开心，说他做了一年多终于有人陪了。老周做事总是慢悠悠的，还喜欢教导我不要心急。我刚开始有什么不懂他会在一旁教我。他有种神奇的魔力，那些我本来懂的东西，被他一

讲，我又完全不懂了；再让他说一遍，他也不懂了。

这里的日子倒是清闲了很多，但总感觉太过于平静了，身边没有了大家吵吵闹闹的声音，生活渐渐变得像一杯白开水一样，没有太大的惊喜，也不会有太大的失望。以前我像是一只蚂蚱蹦来蹦去，谁也奈何不了我，但现在生活突然伸过来一只大脚把我踩个半死，让我再也跳不动了。

无聊的时候，老周会带我到街上溜达。老周对车颇有研究，经常指着街上来往的车向我讲解，这辆车是什么牌子、什么车型，性能如何，最后跟我说："这些都是好车，少说也要五六十万。"

我惊呼："那像我一个月3000多，不得挣个十几年？！"

老周很老练地拍拍我的肩膀："你要是一个月挣三四千，这车你这辈子别想了。"

偌大的城市人来人往，我和老周站在路边暗自神伤，这里的每个人都有自己不同的命运，而我和老周却很迷茫于自己以后的路。于是我们开始不断地寻找，想努力从这些人来人往、不断交错的命运中看到些什么。

我以前总是爱幻想自己长大后多么有钱，多么有出息，然后带动我们全村发展，没事还可以开个车带着各级领导下乡慰问，大喊"同志们好"。可不知道从什么时候开始，我发现这些事情离我很远；不知道从什么时候开始，我的生活变得很不堪。我以前认为自己理想远大，现在看来只是眼高手低。

7月，老周也要走了，我去的时候发现他在收拾东西。他说他已经学了一年半，亲戚朋友都在笑他，还是回家再练练吧，虽然现在做得不好，但用点心，做出来的壶还是可以托人拿去卖的。

我问老周："你现在做一把壶要几天？"老周说："两三天吧。"我又问："那你现在做的壶一把能卖多少钱？"老周想了想："20块吧。"我没有再说话。老周说："没办法，还是先回家练着吧，实在做不下去就只能去工厂打工了。"

我突然感觉很可笑，原来我兜兜转转，最后可能还是要回工厂打工。

那天晚上是我最后一次见老周，我们在街边喝啤酒。我买了一瓶"山水"啤酒，格外苦涩。我问老周："酒那么苦那么涩，为什么那些成年人还喜欢喝？"老周说："酒精可以麻痹自己，逃避生活。"我又问："为什么要逃避生活？"老周说："其实生活更苦更涩。"

后来老周回了老家，我再也没有见过他。

那天我做了一个梦，梦见自己还在上学，大家都还热热闹闹地在一起。醒来的时候是半夜，睡不着了。我突然很后悔，后悔自己当初为什么没有好好学习；我很害怕，害怕自己没有文化，害怕自己没有出路。我不知道我以后会是什么样，但肯定不想活成现在这样。

我知道我很可能一直以来都选错了，我当年或许真的应该听父母、老师的话，好好学习；又或许我不应该来这里，而是继续跟一群人混吃等死。

不知怎么，我突然想起了芜湖的那碗葱花面，它只是一位很普通的面摊老板煮的，也没有什么稀奇的配料，可是它就是那么好吃。

79

香港有一只卡通小猪叫麦兜。麦兜很笨，很善良。他从小被妈妈送到武当山上跟道长学习太极拳，后来因为要去参加国际幼儿园比武大赛，其他小朋友都跑掉了，只剩一个不被所有人看好的麦兜，可即使这样，他依然每天刻苦地学习太极拳。最后，他终于凭借一套打得又闷又慢的"太乙春花"太极拳，在比赛当天被人打得落花流水。

明明自己已经很努力了，为什么还是被人打得像猪头一样呢？小时候的麦兜不明白。

香港有个张保仔洞，据说海盗张保仔在洞里藏了很多宝物，长大后的麦兜听说了这个传说，打算和朋友们一起去寻宝。洞口很小，当他千辛万苦地到达那个又潮又湿的山洞的洞底时，发现传说其实是假的，洞里只有一个被人咬了一口扔掉的包子。

麦兜说："拿着个包子，我突然明白，原来有些东西，没有就真的没有，不行就真的不行。"

原来努力不一定会成功，努力也会失败；失败不一定很好笑，成功了也不一定就开心。

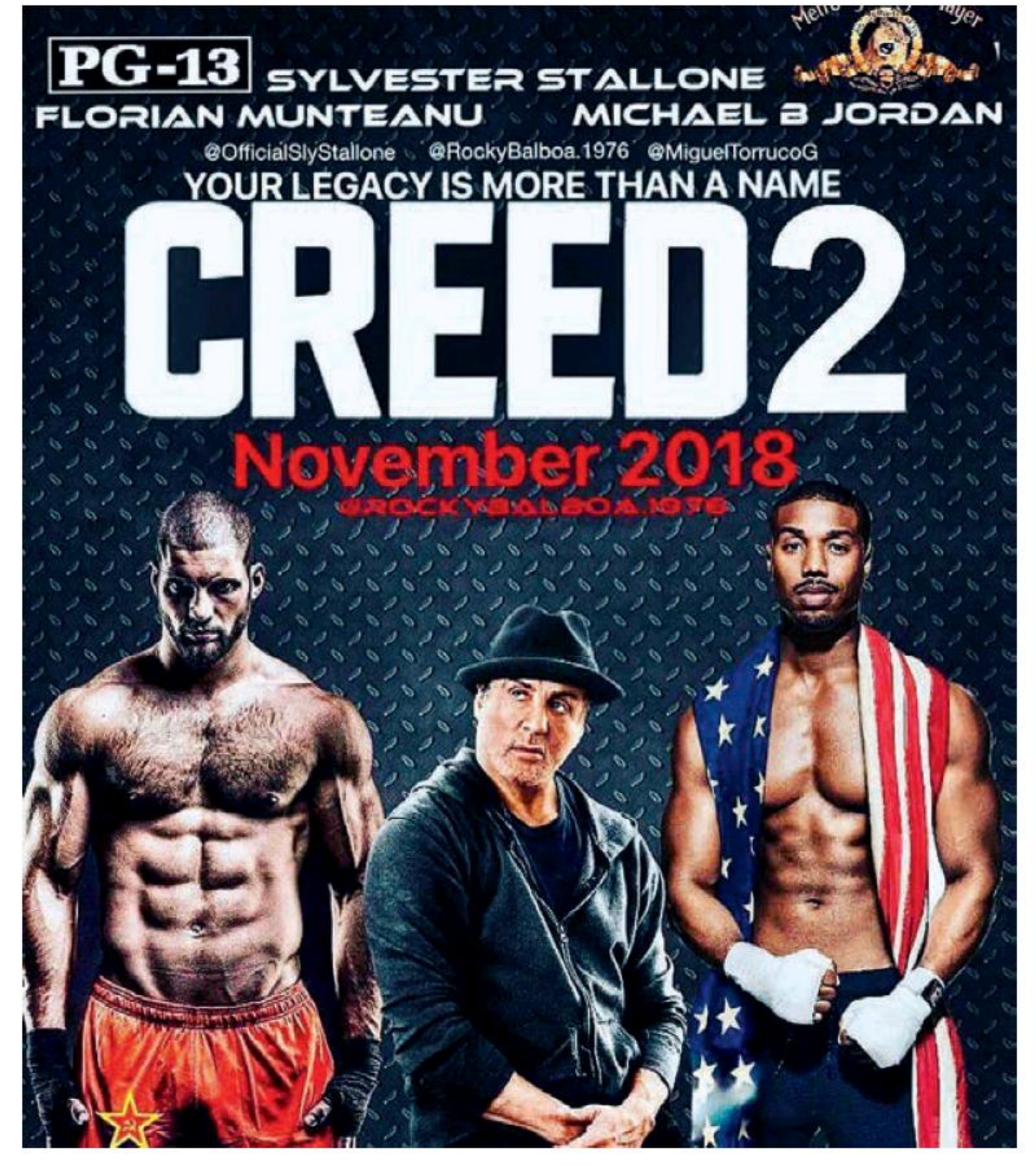
我们的梦境总是软塌塌的，可这个世界是硬邦邦的，我们只有狠狠地撞上去，撞得鼻青脸肿、脑袋发昏，可也撞得明明白白、脚踏实地。

而关于那碗葱花面，它终究只停留在某天的清晨，路是要往前走的，眼睛是要往前看的。

图 | 小黑孩

史泰龙最后一次扮演洛奇

文 | 韩松落



2019年过去了4天，我看到了今年第一部打动我的电影：《奎迪：英雄再起》。

奎迪刚刚成为拳王就跌入了人生的谷底：曾经在拳台上打死他父亲阿波罗·奎迪的德拉戈把自己的儿子培养成了拳手，来向奎迪挑战。奎迪报仇心切，冒失迎战，却被年轻一代的德拉戈打败。

虽然因为德拉戈犯规，奎迪没有失去拳王的称号，但他成为人们心中的冒牌货。他和自己的教练洛奇重归于好，去野外的训练营接受魔鬼训练，重返拳台，再次迎战德拉戈。

电影《奎迪》诞生于2015年，是史泰龙主导的《洛奇》系列电影的衍生品，承接的是1985年的《洛奇4》的故事。在《洛奇4》里，苏联利用科技和医疗手段，把有潜质的拳击苗子伊万·德拉戈培养成了冷酷强悍的拳击机器，向洛奇发出挑战，奎迪替朋友应战，并且去了俄罗斯和伊万比赛，却被打死在拳台上。洛奇最终出战，打败了伊万·德拉戈。

《洛奇》系列电影拍了6部，最终拍不下去了，因为，在《洛奇6》上映的2006年，史泰龙已经60岁了。但《洛奇》的精神内核并没有过时，于是，将近10年后的2015年，《奎迪》诞生了，主角是阿波罗·奎迪的儿子——他从一个因为打架斗殴被关进看守所的不羁少年成长为拳王。他的教练，就是父亲的好朋友洛奇。

虽然《奎迪：英雄再起》和《洛奇》系列电影以及《奎迪》的关系如此密切，但它依然在故事上保持了很大的独立性。即便没有看过《洛奇》系列和《奎迪》，也可以轻松看懂《奎迪：英雄再起》。

因为，上辈人的恩仇和拳击的技术，都不是这个故事的重点，这个故事的重点，是家庭的价值，是亲情的力量。

奎迪是个内心细腻的人，但他毕竟是拳击手，有很多多血质人格的特点，暴躁、易怒，失去父亲是他最大的心结，很久都无法解开。只要对方侮辱了他的家人，轻浮地谈论他的父亲母亲，他就会热血上头，不再权衡利弊。

在《奎迪》系列电影的第一部

里，少年奎迪之所以打架打到被关进看守所，就是因为别人侮辱了他的母亲；他迎战惠勒，是因为他曾经输掉了自己的福特野马，而这辆车是父亲留给他的，“我爸就留给我这样一辆车，还有拳头”。

在《奎迪：英雄再起》里，他之所以冒冒失失地接下德拉戈父子的挑战，也是因为“那两个混蛋杀了我爸，现在还招摇过市，我不能够忍受，所以我别无选择”。更因为，他想重现父亲留下的传奇。父亲的传奇是他的起点，也是他的第一桶金，他必须呵护和捍卫这个传奇，才能找到立足之地。他的教练也看出了他的心思，这样劝慰他，并且激励他迎战德拉戈父子：“在拳坛的历史上一共出现过77位重量级拳王，但是大众认识的没有几位。你得有故事，才能让大众在长时间内津津乐道。”

他眷恋家人，渴望家庭，把父亲当作精神偶像，希望能够延续父亲的传奇，一切都以家庭、家人为重。但他也有自己的缺点，这些缺点让他心浮气躁，容易被别人利用。

德拉戈父子不只在拳台上是他的敌人，在价值观上，其实也是他的敌人。老德拉戈是苏联不择手段培养出的秘密武器，他不被当作人，而是被当成一件人肉武器，一个拥有超能力的怪物。

老德拉戈又把这一套价值观传递给了儿子，他用冷酷的方法培养自己的儿子，同样把儿子变成了一个怪物。即便激励儿子时，他用的也是最无情的话语。

他对洛奇诉说自己的处境，充满怨恨：“你有没有见过乌克兰的流浪狗？我的儿子会打败你的徒弟。”他也把这套仇恨价值观灌输给自己的儿子：“他让你成了一个笑话，这是这些人都看不起我们的原因，也是你妈抛弃我们的原因。”

在拳台下，洛奇对奎迪说：“别忘了你为什么参加比赛。”老德拉戈却对儿子说：“这一次无论如何都要拿下金腰带。”“我都白训练你了吗？把他给我打趴下！”当奎迪被打倒以后，他说：“赶紧干掉他！”奎迪和德拉戈，是富有人性的人和野兽之间的区别。

但有人性的人遭遇过多的挫败，恐怕也会陷入怀疑，堕入黑暗；凝神深渊太久，和野兽缠斗太久，恐怕也会把人性消磨殆尽。这个时候，家庭的价值、亲情的力量，就成为一个人最坚固的堡垒。

奎迪的堡垒，是洛奇。

洛奇虽然不是奎迪的父亲，却给了他最深刻的影响、最丰富的亲情体验。他历尽沧桑，看穿世事，清醒洞明，拥有一套远远高于只有财富、功名的人生观。于是，老了的洛奇，是我在整部片子里最渴望看到的人。他缓缓地走到奎迪身边，或者走到窗前眺望远方，并且缓缓地说出那些富有智慧的话，是这部片子里我最渴望看到的情景。

奎迪完全把洛奇当成父亲，全心依赖他，毫不犹豫地相信他。他给洛奇付医药费；他为要不要接受挑战的事焦虑，会半夜去砸洛奇的家门。

洛奇就像一棵树，给他阴凉，也看到他看不见的地方。他会问奎迪为什么打比赛，是为了功名利禄，还是为了无愧于自己。他告诉奎迪怎样提高自己的能力：“我如果想让对方痛苦，自己先得忍受痛苦。”“每个拳手想要涅槃重生，都必须来这里练，既然你要去地狱，就得尽快适应这里。”

奎迪受伤，洛奇去医院看他的时候，先转身感谢了他现在的教练，然后给了他毫无保留的肯定和鼓励：“你非常坚强。”“那个家伙块头那么大，臂展又那么长。”

他也用亲身经历告诫奎迪不要

奎迪准备比赛

洛奇训练奎迪

永远的洛奇

犯同样的错误："我眼睁睁地看着他（奎迪）死在了我的怀里，他的选择让你妈受了多少苦，那晚参加比赛的应该是我，我本可以扔毛巾表示认输，但是我没有。"

他会告诉奎迪怎样向自己心爱的女人求婚，要很老派地单腿下跪，要"把自己真正的心里话讲给她听，打开心门"。

但在需要勇决的时候，他也非常冷静。奎迪要去俄罗斯比赛，站上当年父亲站过的拳台，在这样的比赛里，要是最后靠裁判定输赢的话，主场是有优势的。洛奇干净利落地说："那只能把他彻底击倒。"

他还一再地问奎迪："你要想想，你为什么跟他们打。"

为什么打呢？

不是为了当拳王，也不是为了功名利禄，而是为了做更好的人，和家人在一起，维护家庭，维护家人。

谁不想要这样一个父亲呢？像船，像屋子，像百科全书，甚至，像个神。一个住在铁路旁、自己做面点的、孤零零但却经历过很多往事的神，一个需要别人的照顾，但更多时候却在照顾别人的神。

所以，在一开始，奎迪把自己的父亲当作精神上的神，一直在学习他、效仿他，走他走过的路，完成他没有完成的事，试图成为他。但在最后，他其实在现实中找到了另一尊父神，那就是洛奇。

而奎迪的其他家人也都是这样，温暖、笃定，可以说，他们都是他的堡垒。

奎迪失魂落魄的时候，他的继母知道他需要什么，她给洛奇寄去了奎迪那尚在腹中的女儿的B超影像图，后面只写着一句话："他依然需要你。"

奎迪的妻子，在最后那场关键的比赛里，唱着歌引着丈夫出场，这是我在体育电影里见过的最奇特，也最悲壮、最温暖、最富有仪式性的出场。她简直像是古代战士的妻子，像一个部落里年轻的女巫。

德拉戈父子为什么失败？因为他们没有这样一个家庭的堡垒。在最后关键的时刻，那些上流社会的人走掉了，德拉戈瞬间就失去了勇气。

所以，在《奎迪：英雄再起》里，拳击不是最关键的，成败也不是，它真正要讲述的，是那些至关重要的东西：家庭、亲情、成长。亲情是怎样哺育一个人的，家庭是怎样成为堡垒的，在人们恐婚、恐育的此刻。

而在一个男性的成长史里，父亲是那么的重要，能拥有一个洛奇这样的父亲，是最幸运的事。在故事的最后，三对父子都完成了一个阶段的成长，开始面对自己要面对的人生，解决自己一直没能解决的问题。

尽管在这个故事里还有更丰富的东西，如冷战遗留下来的意识形态对抗，黑人和白人的关系……但我最愿意领略的、最享受的，还是这些关于家庭和亲人的描述。

如果有遗憾，那就是在《奎迪：英雄再起》拍摄完成的时候，史泰龙在社交网络平台上写了一段话，宣告了自己的决定，说这将是他最后一次扮演洛奇这个角色："想感谢全世界让洛奇家族进入他们心中超过40年的每一个人，能够创造和发挥这个有意义的角色是我最终的特权。可惜的是，所有的事情都会有一个过程……然后结束。我爱你们，善良和慷慨的人，洛奇也爱你们。"

专栏 sì shí 四时 jiā xīng 佳兴

程颢有诗：“万物静观皆自得，四时佳兴与人同。”心地如常，从来不易。万物若手足，信手写来，多是神往之人、之事。

菜园

文 | 南在南方

闲时喜欢看知堂老人的文字，有天晚上卧看他在《瓜豆集》自序里说瓜豆：“我这瓜豆就只是老老实实的瓜豆，如冬瓜、长豇豆之类是也。或者再自大一点称曰‘杜园瓜豆’，即杜园菜。吾乡茹三樵著《越言释》卷上有‘杜园’一条云：‘杜园者兔园也，兔亦作菟，而菟故为徒音，又讹而为杜。今越人一切蔬菜瓜瓞之属，出自园丁，不经市儿之手，则其价较增，谓之杜园菜，以其土膏露气真味尚存也……’”

“土膏露气真味尚存也”，这句平淡的话忽然惹得我不安起来，像是一只猫想要捉住自己的尾巴，分明是自己的，却捉不住——“杜园菜”也有，只是隔得太远。这样想时，不免又叹气，是以前有，现在也没有了，菜园还在，荒在老家。

农家菜园，鲜有常换地方的，比如我家里，那块菜园一直在那儿，离屋不远，能接近肥水，至于鸡，扎下篱笆就好了。

祖父喜欢兴菜园，一年四季都有绿色。就算大雪封山，雪来之前，他用苞谷秆盖在芫荽上，盖在菠菜上，菜依然鲜绿。就算不盖，豌豆苗顶着雪，那一抹娇滴滴的绿，也是惹眼。

菜园里的祖父是个园艺家，篱笆上一半爬豆角秧，一半是黄瓜秧，南瓜一定是种在地头，其余的，无非是茄子一行，辣子一行，给小青菜留地方，给蒜留地方。每一样菜蔬，他让它在哪儿就在哪儿，看上去疏朗清爽。祖父80多岁时还要去菜园，站不了，他坐在小板凳上；从前的锄头也拿不起了，打了一把小号的锄，像个玩具，他坐在菜园里锄草，可爱极了。

祖母在灶前灶后忙，偶尔唤我一声，去菜园摘个黄瓜，去掐点儿葱……像是一眨眼，我就办好回来了。那时祖父总要说一句：“可别摘瓜种啊。”瓜种是他选好的，一般都是藤上的头一个瓜，就像皇上的头一个娃儿，那是要当太子的。

《笑林》里说：“有人常食蔬茹，忽食羊肉，梦五藏神曰：‘羊踏菜园！’”后来人喜欢用“羊踏菜园”形容生活清苦。不过，那时没多少荤腥，有个菜园，有些菜蔬可吃，也是极大安慰。

很多年过去了，祖父祖母不在了。时间于我像拱猪，不知不觉把我拱在高处拱到远处，够不着一棵菜园里的白菜。

偶尔在书里看见菜园，总要失神。

南朝周颙在山里修佛，卫将军王俭问他吃啥，他说：“赤米，白盐，绿葵，紫蓼。”文惠太子问他何菜好吃，他说：“春初早韭，秋末晚菘。”

这答的，好听，好看，好吃。早韭、晚菘都在菜园里头。杜甫念念不忘“夜雨剪春韭”，想来这春韭也是种在菜园里的，不然，那么细的叶子，又下雨，去哪儿剪呢？

种菜用不着快刀斩乱麻，缓缓地，甚至笨笨地，都是趣事。子贡南游湖北，准备回山西，经过陕西汉中，看见一个老头抱着瓮，给菜园浇水，一会儿一趟。可是瓮里的水，浇不了多少菜。他好奇啊，问老头为啥不用桔槔汲水浇呢，现成的啊。老头说，我不是不知道，我就是喜欢这样浇园咧。

这个古老的乡党老头是我喜欢的，这样的老头在老家至今还有。

虽然有铁牛犁地，快过耕牛，他不用，因为铁牛犁地不晓得深浅，而耕牛拉着唐时流传至今的曲辕犁，一步一步走过去，翻过的都是熟土；他不肯用除草剂，那些草啊，从古至今都长着，从古至今都是锄头在锄它，可是劈头盖脸给它洒农药，叫它服毒，这是辱没草咧。

每次听闻，都想要铺天盖地地赞美他，似乎也没有特别的意义，就是一份古意在。陶渊明写：“归去来兮，田园将芜胡不归？”他回家了，我还在城里挣扎。

布衣暖，菜根香，读书滋味长。

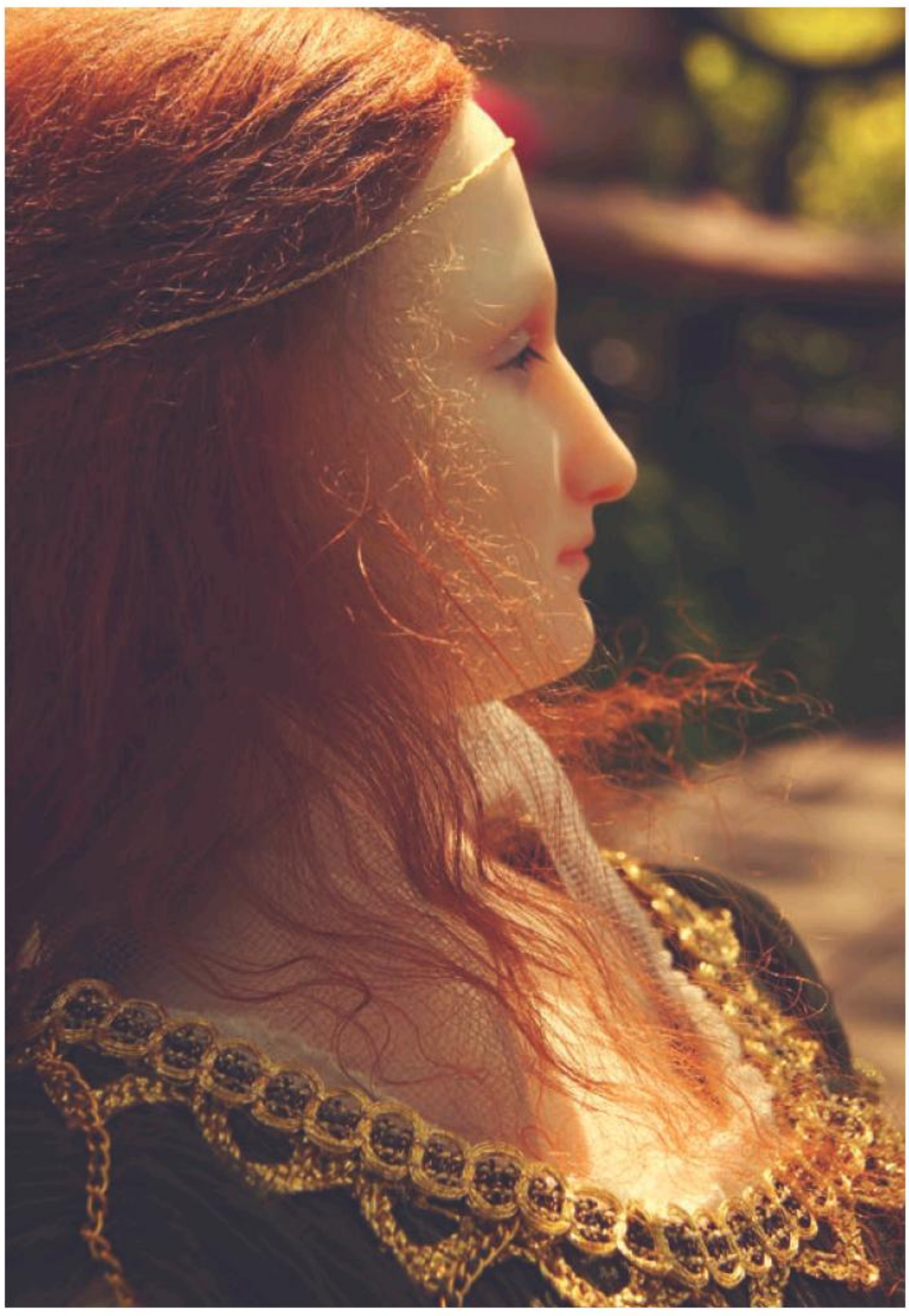
知堂先生说：“咬了菜根是否百事可做，我不能确说，但我觉得这是颇有意义的，第一可以食贫，第二可以习苦，而实在却也有清淡的滋味。”

我在阳台上弄了一个菜园，说是菜园，其实是个直径不到一米的大塑料盆，里头填满了土，放在支架上，工具只有一把孩子玩沙子的铲子。我在里头种过苦菊、小葱、紫苏，有一年栽了四株朝天椒，最后摘了一篮子红辣椒，收获感油然而生。

这不是我想要的菜园，总想着哪一天回老家，如同黄梅戏里唱的“你挑水来我浇园”。菜地在，锄头在，水井在，人也在。

玩娃娃的艺术家UV米

文_本刊特约记者 顾 顾



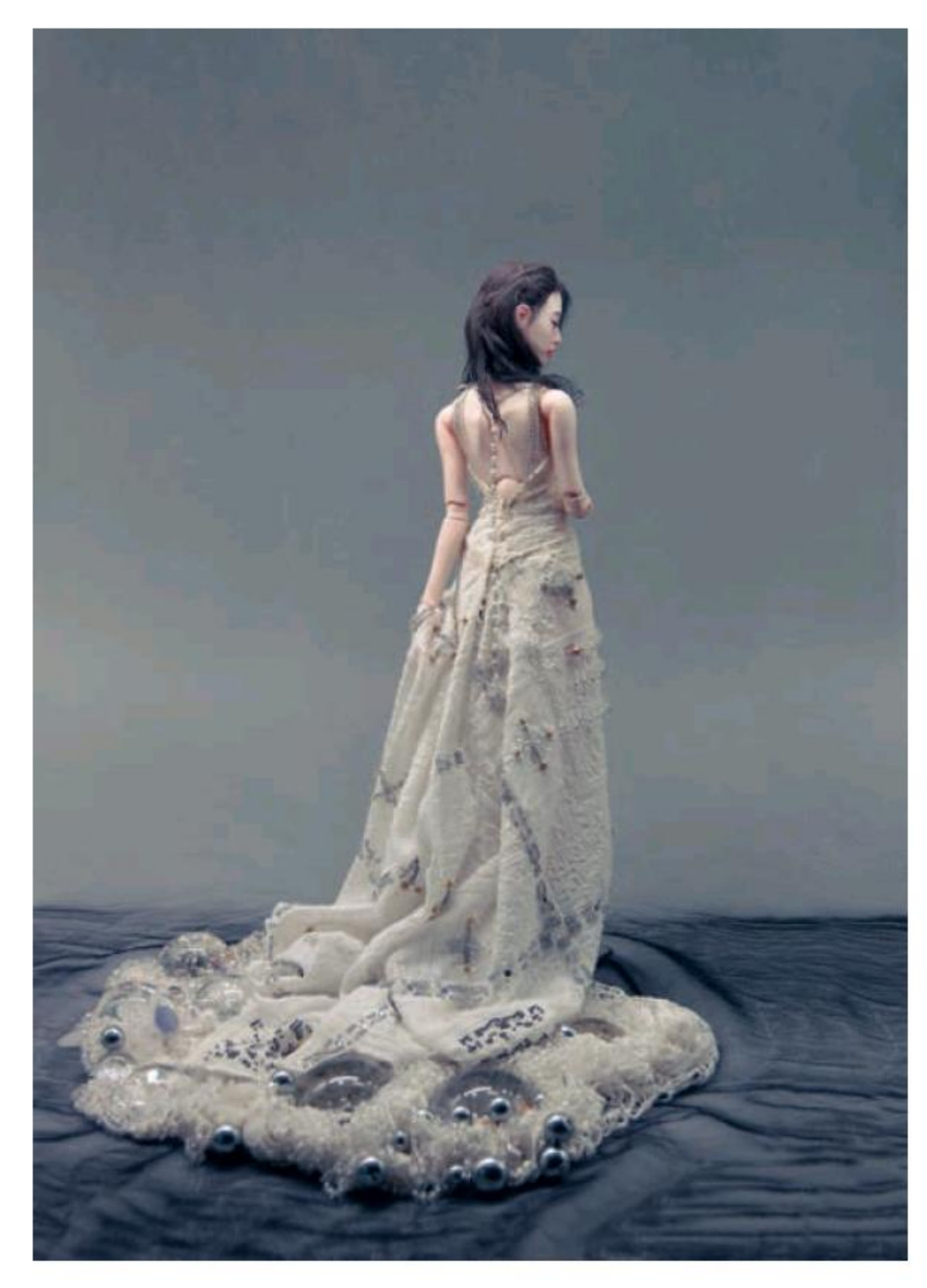
2011年， UV米从美国俄亥俄大学雕塑系毕业。大学期间，她买下了一堆“美国土”，这是一种塑形专用的黏土，在常温下柔软，低温烘烤后硬化。她一直没机会用，直到毕业时，千里迢迢背回了这袋子“美国土”。现在她回想起这一幕，还忍俊不禁。

这一袋子土，后来变成了她亲手制作的第一个人偶娃娃，并以此为起点，一“入坑”就是很多年。

动手做的第一个人偶是自己

UV米学的是雕塑，因她制作的雕塑小品被美国著名装置艺术家、雕塑家Duane McDiarmid注意到，免除了学费，并被授予难得的全额奖学金。她从小就喜欢芭比娃娃，喜欢给娃娃们做衣服，还差点儿走上了服装设计的路，后来因受日本漫画影响，改变主意学了雕塑。

回国不久，她开始第一次动手做BJD。“BJD”是Ball-jointed Doll的英文缩写，中文意为“球形关节人偶”，人偶的四肢可



以自由活动，能够摆出各种姿势。全世界喜欢BJD的人很多，但大多是停留在制作衣服、化妆、做发型的阶段，真正动手做的人很少。

UV米做的第一个人偶是自己，因为自己是现成的模特，可以随时全方位观察。她在网上发帖公开了制作过程，一个人偶有十几个零件，制作周期要小半年。人偶按照与真人1∶4的比例制作，一个看似简单的玩偶，需要基础、造型、关节、组合、涂妆、头发、服饰七道工序，每道大工序下又有小工序，前后需要100多道工序。每一部分都由她亲自动手完成。这个以自己为模特的玩偶被UV米称作“小米”。小米的眼睛可以转动，妆容是她用彩铅绘制的，关节是用曲别针连接的。

她为小米做了与自己同款的针织帽子、毛衣、斜挎包，还有一双针织靴子，小米甚至还有专属的立裁模特架。她还顺便为小米做了一个迷你的沙发秋千。

每个制作环节都有步骤图，照片上人偶的手脚精致得能看到肌理。这个制作帖被网友足足“盖”了100多层楼。越来越多的网友聚集在这个帖子下，为之惊叹。有网友问起制作细节，她很耐心地一一回应。

触摸上帝摸过的骨骼

应网友提议，她接着制作了古天乐版本的“杨过”、林青霞版本的“东方不败”等人偶。最令网友震撼的，还是张国荣在《霸王别姬》中的造型人偶。她也因这一作品，被中央电视台科教频道的大型纪录片《手艺》采访。这集长达40分钟的纪录片，记录了她创作“程蝶衣”人偶娃娃的整个过程。

在制作明星版的玩偶之前，她需要搜集上百张人物照片，张贴在工作室墙面、工作台上，让自己沉浸于图片中，从不同角度了解人物。每当制作这些人偶时，她感觉自己仿佛在“触摸上帝曾经摸过的骨骼”。

UV米制作的惟妙惟肖的人偶作品打动了这些明星的忠实粉丝。在以“程蝶衣”人偶为主角的视频中，镜头里的“程蝶衣”回首，他所佩戴的复杂、华丽的头饰也随之轻摆，流苏晃动，有着光影流离的动

感，他精致的五官、流动的眼波，几似真人，让粉丝们看了为之愣神。

理想型的人偶娃娃是完美模特

这几年，她以平均半年制作一个人偶娃娃的节奏不间断地进行创作。尽管更新了很多版本的人偶，作品吸引了无数人的惊叹，但仍没达到她心中的理想状态。

她理想中的娃娃是位很有表现力的完美模特，就像香奈儿的“灵感缪斯”一样，可以穿着漂亮的衣服“拗造型”，摆出大牌模特的范儿。

在这条创作的路上，没有太多前人经验可供学习，都是自己尝试探索，她也乐此不疲。从制作第一个人偶娃娃到现在，光眼睛的设计、制作就有四个版本。最初制作“小米”时，她用黑色的黏土捏出黑眼珠，眼睛缺了一些神采；第二版制作“东方不败”时，她改用玻璃珠子，可不同人的眼睛大小不一样，玻璃珠太大，放上去看起来有点怪；第三版是“程蝶衣”，她在眼睛中加入了亮片，这样看上去有了光泽；到了第四版制作王菲的人偶娃娃时，她配置了专门的眼球，一层层安装进去，又绘制了瞳孔的颜色，加上反光油，人偶的眼睛看起来更为传神。

人偶的头发她也试过很多种材料。第一个版本用的是丝带，时间一久，质感就变差了，糊成一团；后来改用假发，可是人偶娃娃适用的头发大约只有人类头发的十分之一粗细，人类的假发材质用在人偶娃娃头上会竖起来，看起来很不自然；最后改成了羊毛材质的头发，效果好多了，接近于真发效果，就沿用至今。

最初，人偶娃娃的关节动起来不灵活，有些姿势不能摆。时隔多年，她终于做出了双球关节，如今的人偶，已经可以轻松自如地胜任各种拍照姿势。

灵感源于生活

当一个人全心投入一个爱好的时候，无论做什么事情，都会忽然萌生灵感。

在海边看到泡沫，UV米有了“生于泡沫，存于幻境”的感悟，于是用2千克天然白水晶，耗时半年，层层叠叠“绣”了一条“泡沫裙”，将转瞬即逝的泡沫凝固在裙摆上。她给新做的人偶起名为“BuBble芭宝”，芭宝穿着这条40cm长的“泡沫”裙子，优雅得犹如梦里走出的女神。还有一次，她在篝火晚会上看到炭火中的红丝，也产生了妆容方面的灵感。

云养娃

这些年，制作人偶娃娃满足了UV米所有的爱好，她把对画画、做发型、化妆、做首饰、设计制作衣服、摄影的热情都投入到制作人偶里。

她也因这个爱好，在很多人的青春里留下了一些回忆。

很多网友喜欢“云吸猫”，她的粉丝自称在“云养娃”。

她并没有和网友见过面，和大家的联系也不密切，有些人隔上几年才会聊一下近况。可能上次聊天时，网友还在准备高考；隔了几年再次聊天，对方已经出国念完书毕业回国了。当年结识时正在恋爱的网友，如今也已经当上妈妈了。

2017年，UV米把存在于人们想象中的蒙娜丽莎变成了可以触摸的人偶，完成了作品《微笑的背后》，并因此登上了德国杂志*Puppen-und-spielzuge*。在国内艺术媒体上报道此事的编辑，当年是关注她微博和帖子的高中生，这位曾经的高中生说：“她和她的人偶就像我青春期的秘密，时隔多年还是会发热和跳动。”

UV米也被这种缘分所打动：“每个人都是别人生命中的过客，能够在交集的时候，留下一点美好的印记，哪怕只是一点点，都是极其幸运的事。”

冬酿

文 | 物　道

等了一年，大街小巷又开始冒着冬至的味道，有汤圆的甜、饺子的香，还有一种苏州小酒——桂花冬酿酒，也冒着一股特别的香。

冬酿酒，也叫“冬阳酒”。冬至是一年中白昼最短的日子，也是太阳开始走回头路的时候，阳气一天一天地生发，酝酿着来年的春意。

苏州人便把新一年的祝福酿在酒里，等冬至喝了冬酿酒，身体暖了，日子也就慢慢变暖。

在苏州人心中，团圆夜是必须喝上一碗当年新做的桂花冬酿酒的，这样才算过了冬。于是，每逢冬至前，他们都会买上几瓶冬酿。

冬酿酒度数很低，只有2°~4°，一家老少都可以喝。所以冬至夜里，苏州人的餐桌上往往是一家老少围在一起，人人面前放一个小碗，酒肉之前，阖家喝上一碗冬酿“贺冬”。

就算是在外地工作、生活，冬至喝惯了冬酿的苏州人，也会托家里人寄来几瓶冬酿，以解乡愁。因为在苏州人心中，“冬至不喝冬酿酒是要冻一夜的”。

冬酿酒，一年才酿一次。

还没入冬，酿酒师便开始准备，用当年新收的糯米，凭着经验洗米、蒸饭、入坛，再撒入酒曲，桂花也是秋季新采的，风干了加入糯米里。

入冬后，风声一点点响起来，温度一点点低下去，酒坛里的米也在悄悄酝酿，等到冷极了的时候，糯米香和桂花甜就开始迫不及待地往外窜。这时冬酿做好了，冬至也来了。

拧开坛子，倒进小碗，淡黄色的酒液上飘着点点桂花，抿一口，有糯米的酸香，也有桂花的甜，这便是老苏州人喝惯的冬至味道。

不过，每年买卖冬酿的时间都不长，只有冬至月才卖。

冬酿刚出市，苏州人便心急火燎地买来试试，不过一定不会早早喝完，因为要留到冬至日。

等一家人都放下手头的工作了，外地的游子也回到了家中，便一人斟一碗，全家人一起喝着温热的酒酿，浑身暖乎乎的，一个冬至才算完整，这个冬夜就不会被冻着了。

冬酿还有生酒和熟酒之分。熟酒已经全部发酵完，保质期虽然比生酒长，但喝来喝去都一个味儿；生酒就不一样，味道是会变的。

生酒里有酵母，放在冰箱里变化不大，但若放在常温下（南方），酵母还可以继续发酵。

最早喝时，糯米香掺着甜甜的桂花香；再往后放，甜度变低，酒味变重，微醺之余，越喝越浓。看来，喝冬酿也是需要耐心的，要放着慢慢喝。

遗憾的是，冬酿的保质期都不长，喝完就要再等一年。

确实，过了冬至，一年就过去了。

以前不太明白，冬至明明没有春节那么热闹，没有红包收，也没有糖果、饼干吃，可在父辈眼里，“冬至大如年”。

后来才懂，春耕夏长秋收冬藏，忙了一年，到冬至才终于得闲，一家人才能围在一起，吃着热乎的肉，喝着温热的小酒。

贺冬，便是举杯庆祝过去的一年，庆祝日头慢慢变暖。

（微信公众号：物道）

恋人的围巾

文 | 沈书枝

12月初，南方的初雪普遍降临这天，北京也冷到了不可思议的程度，只是太冷、太干，雪依然毫无消息。丈夫罕见地在上班路上发来消息：“比昨天还冷，脸都吹没了！”

他又说：“从地铁到公司那200米冻死了……感觉回去好艰难。”

我说：“这个时候应该系我给你织的那条厚围巾，把脸遮住啊。”

“没找到，就看到挂着的毛茸茸的那条。”

我不说话，给他回了一个“微笑”的表情。

一

在我人生拥有的屈指可数的笨拙手工技能里，编织勉强算是其中

一个。这得益于小时候村子里的女孩们对于编织的爱好，因为整体的风气，而使得它蔚然盛行。那是我们甚少有能力购买衣物的年代，冬天唯一的毛衣尚要依靠妈妈一辈的女性用竹针编织，整件细密洁净的元宝针，或是在胸口扭出美丽菱形花纹的麻花针，这样厚厚的一件新毛衣穿到身上的日子，足以使人珍惜整个冬天。出于这种生活的影响，女孩子们在很小的时候就开始学织毛线了。（事实上，那时七八岁的小男孩喜欢织毛线的也不少，只不过等他们稍长大一点，大人们便开始认为这样的行为与他们的“男子气”不符，于是一概被制止、呵斥，从而停止了）我们小女孩没有钱买毛线，在妈妈的允许下，把家里旧得挂了大洞的毛衣拆掉，或是用大人织毛衣、毛裤剩下的一小团毛线，拿来练习。

首先的入门产品是一条裤带，因其简单、实用且易完成。然后是一双或一小只半截手套。反复量着手腕起针，其上逐渐加针，在大拇指高度留下分缝，织到手指半截长度时封针，再把拇指补上半截。这手套用以在灶屋里挂的洗脸毛巾冻成一块冰碴的寒天里写字，可以保持手掌的下半截不冷。但手指上半截仍露在空气里受冻，不久还是起了斑斑红点，很快肿起来，连成一片，在夜间被窝里发出奇异的痒与热，最终变成一大块破烂溃痈，疼痛不可触碰。再往后则是一条围巾——不在于其难度，实际上也并不难，而是在于织一条真正的长围巾至少需要两大团毛线，这对那时的我们来说过于奢侈，难以实现。织围巾还要用棒针，需要特地去买，不像织裤带或手套，只需用村道边折下来的短短的苦竹枝，用削铅笔的小刀把两头削尖即可。偶尔我们在家里偷4根竹筷，用小刀慢慢削细、刮圆，就是非常讲究的了。这种竹针假如用来织围巾，就太细，织的针太紧，既费时又费线，谁也没有那么多钱。

编织手艺在乡下最高水平的彰显，当然是穿的毛衣或毛裤，这是为家人操持的劳务，几乎无一例外地属于待婚或已婚女子的任务。一年四季空闲的日子，我们常能看到村子上的年轻女人手上拿着织到一半的毛衣，一边飞快地织着，一边与人聊天。特意从街上买来的洁净的新毛线，绕成整个手掌也难抓下的大毛线球，装在手肘上挎着的塑料袋中，每织几行，就回头扯出一大截。纤细的银色钢针也特地为织毛衣而买，在编织的漫长过程中，因为被反复捏了无数遍，钢针中间微微变形。婚姻给女性生命带来变化的负担，那时的我们也已经隐约窥见，只是那时我们还远不明白。

二

织围巾因此是少女的梦，是念初中的女孩子们最热衷的事情之一，类似为房间编织风铃与串珠帘。有一年我们流行用粉红色的毛线织一种带大洞的围巾，具体织法是每打一针，要把线在棒针上缠5圈，再打下一针，下一行再脱下线圈用针头交缠。这围巾据说织成后很是飘逸，但我们未经打磨过的棒针实在太涩，根本没法完成那样高难度的织法，最后无一人成功。

高中忙于功课，无暇他顾，而世界于此时发生了巨大改变：打工浪潮席卷整个乡村，青壮年们纷纷进入城市，不再完全遵循过去生活的轨迹；小商品市场的成衣大批出现在县城，买衣服和鞋变得极其普遍，而不是像从前那样，都由家中女人预备。我们的编织手艺从此停留在织手套的浅显程度，再也没有——也无必要——学会织毛衣、毛裤那样复杂的东西。

我的织围巾梦到大学时才得以实现。那时大学后门外有一条运河，河边靠着宿舍楼的一条街上，开着许多家卖廉价衣服的小店。当时淘宝网尚未兴起，除了偶尔专门去遥远的服装批发市场，女学生们平常多喜欢逛这样的小店，每到周末就结伴去看有没有新进的衣服，多半也只是看看。冬日，小店高处挂起店主自织或请人代织的围巾，兼卖棒针与各色毛线，毛线堆在角落，十分显眼。毛线花色众多，价亦不高，两团不过十几块钱。不知是谁第一个买回，很快在宿舍楼里掀起织围巾的风潮。我们特意去店里寻找喜欢的花色，买了棒针和线，观赏店主挂在高处织好的围巾，遇到好看的，就可以让店主教授织法。店主做成了生意，和颜悦色，一一指点，不惮其烦。我在那里学会了之前没织过的元宝针和一种织出来如同斜斜波浪的花纹。从没有

打过毛线的，甚至可以让店主帮忙起针，教好最初几行再拿回去。

一时间，宿舍楼里到处是忙忙碌碌织围巾的身影。所为也无他，只是送男友而已。江南冬日寒冷，躲在宿舍的床上，打着打着忽然发现少针或多针了，只好往回拆几行，重新再打。奋斗了几天，人生第一条松松垮垮的编织品终于大功告成，第二天就围到本校的男朋友脖子上，勒令不许不戴，作为那个冬天彼此爱情甜蜜的见证。此间自有一种亲密，以围巾代替自己，如陶渊明《闲情赋》所写，“愿在衣而为领，承华首之余芳”。

三

我没有男朋友，只能给自己织，先织一条蓝色的，一个人窝在上铺，除了上课、吃饭和睡一点儿觉，几乎不做别的事，一心一意织围巾，到第二天下午，一条围巾便织完了。心里犹不满足，又织了一条小小的红色的围巾，将毛线剪成段，攒成两个小球，系在围巾两端。这里的棒针比我们从前在乡下用的要光、要滑，也更细一点，打起来很方便，因此很快。也要到这时候，我才意识到从前织不出那种有洞的围巾，未必不是因为我们拥有的唯一一副棒针太大、太粗了。

有一天晚上，忘记是为什么，也许是临近期末吧，宿舍熄灯后，我独自搬了凳子到走廊上复习。出来却看到对面宿舍住的同班的一个女孩子也在走廊上，就着昏暗的灯光正跟一条围巾“斗争”。问她为何不睡觉，答曰，围巾只剩下最后一点，想今晚打完，明天好送给男朋友戴。这个女孩子的男朋友也是我们班的，我便不再多话，各自做自己的事。过了一会儿，她忽然发愁道：“唉，我不会封针，这围巾不知道怎么结束。”我起身去教了她，她还是不会，说：“要不你帮我封针吧？”

我心里一惊，不知她怎么会提出这样的建议。因她的那位男友，和她在一起以前，曾于饮酒后向我告白，在我因为过于羞涩的沉默之后，不久便和她成为情侣。我因之陷入长久的忧愁，而她对于这件事，大约并不是完全的一无所知。我无从拒绝，实际上也不愿拒绝，遂接过围巾帮她织了起来。看看毛线还剩下不少，又多织了几行，而后封针、断线，最后把毛线剪成一段一段，几根并作一绺，均匀间隔着系到两头，再剪成整齐的两排，作为装饰的流苏。一面做着这些，我一面微微心酸地想，他会不会知道这围巾最后的收尾工作乃是出自我手呢？大概不会知道吧。然而实际上，就是知道又如何呢？相比之下，还是不知道少一点尴尬。

四

后来，当我也有了自己的男友之后，冬天到来，我有没有为远方的他织过围巾呢？如今已记不清了。多半是织过的——当围巾越织越长，超过我的身高，甚至连举手也不能将其拉展时，想看看还要不要继续往下织，我便在上铺将围巾从床沿上垂下去，看它已有多长——记忆里依稀有着这样模糊的画面，只是记不真。对方仿佛也很珍视，当时的感动自不必说，临毕业时，也将那条围巾从学校带了回去。

此后我便与织围巾大业告别，再也没有织的兴致。直到七八年后，与丈夫初识不久，相隔两地，我在阴冷多雨的南方的冬日，听他抱怨北方室外寒风割人面颊，于是蠢蠢欲动，去毛线店买了线与棒针，赶出一条深蓝色围巾奉赠。因为太久没有织过，我早已忘记当初喜欢的波浪形花纹是什么织法，开头拆拆打打几次，才终于织出。这条围巾在之后几年里，我从未见他戴过，从我们租的一个房子搬到另一个房子，它始终躺在衣柜某一角落。偶尔问他要不要戴，答地铁太热，不需要这样厚的围巾。这样的话大约也是实情。有时我想，是毛线刺脖子，戴了不舒服吗？我试了一下，柔软得很。直至今年夏天，收拾衣柜时又看见衣架上挂着的那条围巾，因为年深日久，已变得黯淡陈旧。心下愤懑，扯下来丢进一堆要扔的几年没穿的旧衣服里。要扔时，到底没有忍住，向他抱怨几句，于是又被劈手夺下，然后——然后又随手丢在什么地方。几天后，我叹一口气，把它叠起来，深深塞进衣柜里。在这个丈夫又一次抱怨室外寒冷的冬天，我会再把它从某个我也已忘记的角落里找出来吗？我想可能是不会了。多快啊，时间已到寒冷的冬天，“你大概已停止了分赠爱情”。

图 | 小黑孩

LAMY | 读者

The light aluminium-experience.

人能写字，字能显人。

了解更多及订购请扫一扫

甜蜜背后

文|李 子

在玉米糖浆席卷食品工业之时，肥胖还不在美国政府的视线范围内。对于冠心病等“富贵病”的研究，科学家们把大部分精力放在脂肪的摄入上。对于食品工业来说，这又是另外一个好机会——他们可以推出大量“健康”的低脂食物，然后添加更多的糖来调和风味。沉浸在“健康”错觉中的人们在不知不觉中消耗了更多的糖，却丝毫没有意识到危险正在靠近。

危险的糖

随着糖添加的风靡，公共健康学者发现事情并不简单。美国的肥胖率在20世纪70年代末开始抬头，于90年代迎来了暴涨，并在21世纪初达到了顶峰。而同期人们吃掉的卡路里并没有成比例地增加。究竟发生了什么？

100多年前的早期营养学家认为，既然人体是一个物理系统，那么营养自然也遵循能量守恒，摄入能量比消耗能量多就会长胖，反之就会变瘦。卡路里，一个来自物理学的能量单位，变成了营养学的概念。

作为一个简单易行可量化的标准，“卡路里”这个概念在消灭饥荒和应对战时食品短缺中做出了巨大的贡献，也随之成了营养学的核心。然而，它的简单是一个幻象。越来越多的生理学研究表明，一个人吃了怎样的东西和他消耗多少能量之间有密不可分的联系。改变体重绝不仅仅是增减数字那么简单，控制人体新陈代谢过程的激素才是肥胖问题的关键。

我们吃下去的食物中的卡路里并不是完全等同的，糖所提供的卡路里被称作“空卡路里”，它不能给人们提供饱腹感，且会让人体给大脑释放储存能量的信号。不管是高果玉米糖浆，还是果糖和蔗糖，摄入之后都会导致人体血糖上升和胰岛素的分泌。而胰岛素则会阻断另一种激素——脂肪所分泌的“瘦素”的工作，相当于屏蔽了大脑对于脂肪的感知，告诉大脑“这个人还需要更多脂肪”。被阻断瘦素信号的小鼠立刻开始疯狂发胖，随之而来的是永不停歇的食欲，运动量也大量减少。过量摄入甜食，容易让人走入新陈代谢的恶性循环。

为什么糖会给我们打开一个无限积累的机制？对灵长类的研究可能会有一些启发。果实的主要能量是糖，而印度尼西亚的红毛猩猩会在每年果实成熟的季节，通过摄入果糖大量积累脂肪，再在食物匮乏的时候消耗掉。果实成熟的时间每年就一两个月，身体必须要为糖打开快车道，才能尽可能多地储备能量——完全可以想象，作为灵长类的人类，或许也曾拥有类似的机制。但是现在，我们的甜食能够全年无休地供应，这让我们的演化记忆在富足之下带着我们走向无止境的肥胖。

当我们意识到这一切的时候，肥胖已经成为一种流行病。许多看起来很瘦、体重正常的人，也在腹部和内脏部分积累了相当多的脂肪，而这些脂肪恰恰是最致命的，能够成倍地提高患心血管疾病的风险。

这一切来源于我们的好吃懒做，还是食品工业的贪婪无度？或者怪监管机构的放任，乃至科学研究的滞后？或许，谁都难辞其咎。

挥之不去的肥胖阴影

既然社会已经认识到了糖的危害，那么食品公司能否在压力下改变呢？如果有更多人追求健康，“更健康的食品”是否会得到消费者的青睐？

20世纪90年代，一些美国食品工业巨头已经意识到了这个问题。1999年，时任卡夫（Kraft）公司副总裁的迈克尔·穆德就曾经努力推动过食品工业的变革，敦促企业承担相应的社会责任。在一次行业高管峰会上，穆德破天荒地开始谈论营养学界对于糖添加的健康警告。他在一张幻灯片上用最大字号写着“滑坡”（Slippery）——如果食品工业不采取行动顾及人们的健康，反而为肥胖、心血管疾病和糖尿病添砖加瓦，他们的下场可能会跟烟草公司一样，失去所有盟友，成为众矢之的。

即使阻力重重，卡夫公司也决定独自作战。2003年，穆德联合另外两个公司高层制定了一系列健康计划，开始减少产品中盐、糖和脂肪的含量，著名的卡普里阳光果汁和趣多多饼干里的糖含量就被降低了。2003年全年，卡夫公司减掉了200种产品中总计高达300亿的卡路里，社会反响十分积极，至少是一次成功的公关。

然而，2003年年底，卡夫很多产品的销量都开始下跌，财报十分不乐观。最大的压力来自华尔街的投资者。“如果公司担心人们的腰围，那自己的销售量怎么办？”一名

证券分析师这样说，“如果你们想达到3%的销售量增长，你们就必须让人们变胖。”

这时候，生产巧克力的“好时”（Kisses）开始进军卡夫的传统领域——饼干市场，推出了一款巧克力夹心饼干，把浓郁的巧克力和甜的棉花糖夹心组合起来，大受欢迎。卡夫不得不开始迎战，接连推出奥利奥华夫饼干、三层奥利奥、奥利奥软蛋糕，一个比一个热量高——就像一个刚刚宣告减肥失败的人一样。而最初倡导健康的穆德，也在2004年离职。

在美国，所有的食品供应每天平均能给每个人提供接近4000卡的热量，是成年男性平均每日所需热量的近两倍。每年大约有1万种食品投入市场，挤占超市货柜上稀缺的位置。每种食品的终极目标，都是必须让人看到它，就想到口中美妙的滋味，将它神不知鬼不觉地放进购物车，而不是计算再三之后，选择难以下咽的“低糖版”。而再自律的人，恐怕也会偶尔打开焦糖巧克力来一大口，并享受那种“罪恶的快感”。如果这一点不变，让食品公司打健康牌，永远都只能是一句空谈。

是消费者不懂吗？你可以说我们对于糖知道得太少，才会让我们自觉、自愿地狂买垃圾零食，造就了“市场”的选择。但理解食品里的健康，是一条漫长而艰险的道路。且不说彻底搞懂各种营养学名词及其对应作用有多难，即使是食品营养标签上油、糖、脂等几种简单成分的显示规范，也存在着大量的争议和扯皮。利益方会企图不断地游说监管部门，将一些重要信息含糊其辞。比如，现在国内的营养成分表上，蔗糖和淀粉都被“碳水化合物”一并带过了，但一片全麦面包和一大勺糖的“碳水化合物”，怎么能是一回事呢？食品公司还想方设法地在“份”（per serving）上做文章，“一份”巧克力只有100卡，棒极了，对不对？但他们卖的一整块巧克力里有8份，你一口气能全吃光。

就连食品研究者知道的也不够多。人体是一个极其复杂的有机体，并不能简单地用加减法来概括。大量的食品相关研究，也有食品工业参与——美国饮食协会的说明书撰写工作受到了乳制品委员会和糖业协会的资助，美国营养学会的年度会议赞助方之一是桂格麦片，而可口可乐公司也参与了美国临床营养学会的教育活动。虽然资助关系不能证明或者必然导致偏见，然而“利益相关”是一个绕不开的、也将持续产生争议的话题。

市场已经清楚地告诉我们，人们已经无法收回伸向垃圾食品的手了。

早已改变的世界

想象你是一名努力工作、刚好晋升到了管理岗位的父亲/母亲，被工作占据了大部分的精力，回到家之后身心俱疲，只好打开外卖软件，选择最近的一家麦当劳；而比起每天早上6点半起床准备健康早餐，让孩子自己从冰箱里拿冷牛奶泡麦片显然更加实际。

当你看到一个体重渐长的中年人士，你可能会想指责他好吃懒做，然而他可能是全公司最勤劳的人，已经连续加班点外卖3个星期——胖真的等于懒吗？

今天我们的社会习惯于把体形视作自制力的标志，减不了肥说明个人毅力不够。但事实是，“理想的生活方式”从来都是奢侈品，只不过100年前的普通劳动者可能面临的是营养不良，而今天我们面临的是工业量产的肥胖。对抗它所需的不但有意志力，还要有睡眠、精神状态、闲暇时间、健身房和营养师，就连基础的新鲜水果、蔬菜对一些人而言都是负担。相比之下，廉价工业食品反而是最现实的选择。

其结果就是，人们的消费结构被彻底改变了。《卫报》健康记者乔治·蒙比奥特在翻阅了英国历年家庭消费数据之后发现，现在的人们比起1976年而言，并没有吃得更多，然而吃的东西却大不一样：鸡蛋少了一半，早餐谷物的消费量翻倍；新鲜土豆少了一半，然而土豆片却多了两倍；冰激凌更是增长了3倍之多。

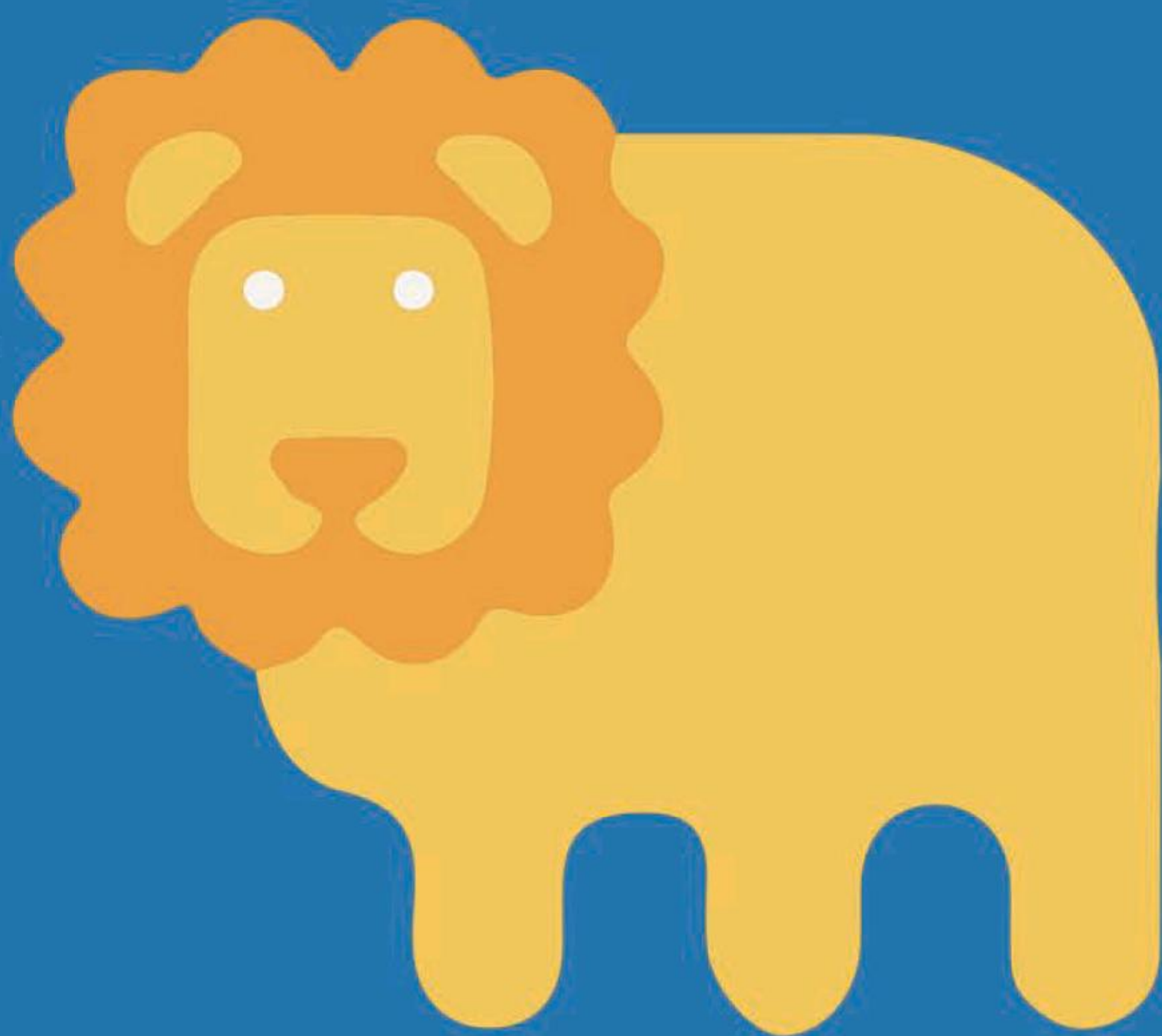
当然，最显著的变化还是糖。如今，美国人平均每人每年从甜饮料中摄取接近30公斤的糖，其中绝大部分都是玉米糖浆。听起来很多，是吗？那只是每天一瓶半“肥宅快乐水”而已。

我们怎么办？我不知道。我只知道，如果让我父亲回到20多年前的夏天，他一定还是会义无反顾地从货品逐渐丰富的商店里买回散装的香草冰激凌，每个晚上坐在新买的电视机前大快朵颐。嘴里是前所未有的香甜细腻，身边是崭新的家具电器，而他即将出生的女儿，从小就可以在糖果的包围中长大……在那个年代，没有比这更让人向往的了。

一股强大
的萌力正向你
涌来

"自然·萌"手绘动物笔记本

·南非网红插画师Iantha Naicker ·裸眼3D充满趣味
·国内首次独家引进·世界动物保护协会倾力推荐



了解更多及订购请扫一扫

一个“段子手”的光辉事业

文 | 优　游

“90后”小青年王方圆是个公益人。

他善于用一种“小岳岳式”的画风，来达成理想，守住那颗初心。

第一次接触公益，是妈妈带着正在读小学的他到山区中学给初中生上示范课。课后聊天时，他惊觉山里的初中生读的课外书远远不如他，于是便把家里读过的书整理后都送了过来。第一次募捐，是为红河州的贫困孩子募集助学金。他的方式，是与一群小伙伴一起跳舞，大家的舞技并不好，甚至有些惨不忍睹——想象一下，一群四五十岁的阿姨强行拗海草舞的造型。让人想不到的是，就这样，方圆和他的伙伴们居然募到了钱。钱不多，却温暖了一群少年想做公益事业的小心灵。

于是，一段不那么有正形却着实真诚的公益生涯，就这么开始了。

王方圆给他的协会起名叫“北回归线”。北回归线在地理学上的意义，是太阳在北半球能够直射到的离赤道最远的位置，也是王方圆心目中温暖能最终抵达的地方。他想在力所能及的范围内帮助西部贫困地区的孩子们。

第一次找企业家捐款，找的是

父母的熟人，王方圆厚着脸皮说了很久，对方一直沉默，最后终于扛不住他的纠缠，“好吧，老衲从了你。”就这样“成了交”。

他的弃“工”从“公”，则差点没让辅导老师气晕过去。方圆本科就读于华北电力大学电气专业，该校有“电气业黄埔”之称，电气专业很强，一毕业就能拿10万年薪，但王方圆执意要转到相对弱势的专业——公共管理。与他一起创办“北回归线”的合伙人余培，则拒绝了阿里巴巴、百度、搜狗的offer。她忘不了留守儿童说起父母时眼神里的纯真，还有深刻的漠然。

二

城管上门，也不能改变王方圆的“欢脱”属性。2018年9月，方圆在京郊租住的“别墅”遭遇了城管检查，原来，房东违章安装了隔断，按规定必须要拆除。

面对这种情况，一般人会呼天抢地，可方圆的反应竟然是——“其实我对这几个人还挺有好感的，物业一过来就给他们发烟，他们说：‘别抽了，住户还在。’”

于是，那边“咣咣咣”砸墙，这边，他安之若素地发“朋友圈”，继续为孩子们募捐。

三

但“段子手”也会有正经之时，比如下面这一回。

大半夜的，方圆在“朋友圈”里“扰民”：“亲，夜安，容我讲个故事可好，随后赠我10元钱吧。”

云南的一个老花农联络了王方圆，他10岁的漂亮女儿金秋得了白血病。老花农已经家徒四壁，短短4个月内金秋便有了几十次住院记录。如果化疗结束效果不好，就得进行骨髓移植，需要20多万元的开销。此后，还得留在北京继续医治，每月医疗费用1万元。

“想给小姑娘买点儿吃的，跟大家集个资。缝百家被，穿百家衣，则可沾诸善喜气，得百家荫庇。”方圆说。

起初，无人点赞，让人沮丧，随着第一笔进来的10块，越来越多的善意不断涌入，还有人专程借钱捐了1000元。有位小姑娘先捐了10块，然后又捐了50元，“这是我兼职赚的，想用到有意义的地方。”

很多不认识的朋友，不知从哪里看到了信息，专门加他的微信，什么都不说，先将善款打过来。随着信息的传播，“感动中国”人物张云成、“千手观音”成员曹莳，也拍摄视频为金秋加油。在大家的关注下，金秋九死一生地熬过了12次化疗，变成了一个健康的小姑娘。2018年期末考试，她考了全班第一名。

一次偶然的机会，王方圆和伙伴得知，在老挝有很多学龄儿童没有衣服穿，也没有学习用品。他们在过年的前一周，紧急联合爱心企业购买了1000套羽绒服和橡皮、尺子等学习用品，辗转联系上老挝琅南塔省教育体育厅，把物资带到山区送给孩子们。虽然语言不通，但孩子们都高兴得又蹦又跳，而笑声都是相通的。

迄今为止，“北回归线”为1.9万名孩子实行了物资捐赠，送去了棉袄与鞋；为350名孩子进行了资金捐赠。几天前，王方圆和他创办的“能量中国”联合几家公益机构，以及演员朱一龙的粉丝们，又去国家级贫困县绿春县扶贫，援建了3个乡村小学体育教室及3个乡村中学实验室，为红河县援建了19个体育教室，同时为吉首市援建了15个体育教室，物资包括篮球、足球、生物显微镜等。

能联合明星（他和“尔晴姐姐”苏青也联手过）做慈善，方圆你真有“心机”，但是这样的“心机”，我喜欢。

然而，方圆的“欢脱”属性一如既往。2018年10月，成美基金会在海南为王方圆和他创办的“能量中国”颁发“优秀合作伙伴奖”。“这是我第一次到海南……270度的海景房里，我整晚都梦见自己溺水了。早上8点钟，被闹钟叫醒的时候，有一种劫后余生的感觉。”“服务员小姐姐把多余的餐具默默地收走了。这是担心我吃多了吗？”

因为和“中国青年网络”一起在青春健康方面开展的公益工作，当联合国驻华协调员邀请他们几位青年人去参加第73个联合国日的庆典时，他的表现是，“好多外国人着急忙慌往会场走，一看就是去聚餐的。我当着他们的面，开了一辆ofo，一骑绝尘”。

“就是饿，没别的。”

一个具有“段子手”天赋却为了公益事业一本正经的“90后”，一个知道尘世如露水般短暂，但深信救得一个是一个的“单身狗”，一路目睹了泥泞与艰涩，但仍欢欣地嗅着花香。这个时代，轮到这样一群小家伙走上前台。

一碗传奇鳗鱼饭

文 | 叶　酱

总有一些食物像是圆梦般的存在，“田代”的鳗鱼饭就是其中之一。

去年我不巧赶在“五一黄金周”后到了名古屋，优哉游哉地逛了热田神社，接着搭半小时电车到尾张濑户，走到门口，却发现店门上贴着“今日休业”的告示，瞬间如五雷轰顶一般。

营业时间临时有调整，我没想太多就跑了过去，结果是饿着肚子又回名古屋吃“蓬莱轩”。

对这碗鳗鱼饭的念想持续了一年，总算可以来还愿了。害怕再次扑空，我提前一天打电话去：“请问明天营业吗？”

“我们一直都营业啊。”（胡说……）

“那早上几点钟去排队能吃上呢？”

“9点左右应该差不多吧。11点半开门。”

我在脑海里飞快计算着，从酒店到车站15分钟，搭电车30分钟，再步行10分钟，加上4个人一起行动会慢些，必须要6点多起床，才能确保9点前到达店门口。

仔细阅读tabelog（日本的餐馆点评app）上的评论后，发现有先来者提供了一条攻略：“8点45分到，排在了第一个！”

为保证万无一失，那天我们挣扎着起了个大早，顶着烈日走到门口是8点40分，等了5分钟，只见一辆破旧的面包车开过来，跳下一位不起眼的大叔。

“是了是了！”内心开始欢呼。

大叔“哗”地一下拉开卷帘门，拿出一张白纸，转过头来问我：“几个人？”

“姓叶，4个人！”

“11点过来就行。”

话音刚落，从停车场走出一位黑衣小哥，排在了2号。吃这种店不难，靠的就是来得早。

曾有这样的事情：有初次到访的日本人也小看了它，在盂兰盆节期间过来，想着10点来总可以吧，结果老板回答说：“今天已经卖完了，节假日得8点到才行。”

“好险！”老爸得意得不得了，毕竟过一会儿就能沐浴在别人羡慕的眼光中，大摇大摆第一个走进餐厅了。

“但是，这个店，看起来像我们那儿的大排档啊。”他们吃过“广川”和“尾花”，对日本的鳗鱼饭店有一点了解——基本上还是偏高级的料理，田代实在不怎么像这种风格。

对住在附近的日本人来说，事情会容易得多，通常早上开车过来排个队，然后回家休息，等饭点再来就好。我们外国人无家可回，只好干等。

想起来在便利店买的早饭还没吃，正好隔壁有个破败的小公园，里面有几张长凳。看向那边，母亲大人已经非常开心地在喂鸽子了。

无聊地荡起公园的秋千，还有

漫长的两个小时要耗。

最消磨时间的是什么？自然是买买买。濑户产陶器，它的友好城市是景德镇（可以想象），从车站走过来，一路上有好多卖食器的铺子，转眼间就淘了几大袋。

还剩15分钟时，我们开始慢慢往回走，看见排2号的小哥也是一副百无聊赖的样子在逛商店街。

我们赶到“田代”那天是周五。“日本人都不用上班吗？花一个上午的时间来吃鳗鱼饭。”对于几位长辈的疑问，我也难以回答。

一方面，日本的生活节奏很快，似乎只要你在电车站的人流中慢一个节拍，就会被撞倒在地；另一方面，大家甘愿为吃一碗拉面排两个小时队，为到好餐厅吃一顿饭等一年，耐心得不得了。

比如，日本排名第一的鳗鱼饭餐厅，就是等一年都不一定能吃上。

“田代”已经挂出了暖帘，老板正两面开工，一边在工作台上杀鳗鱼，一边还要照顾炭炉上正在烤的鳗鱼肉，整套动作具有强烈的节奏感。一个纸箱放在炭炉下面，里面放着炉里要用的备长炭（日本最高级别的一种炭，用特定的木材经过高温炭化后所成）。

“叶桑，请进。”

店里只有两个吧台位、三张四人桌，总共能容纳14名客人。但日本人不在意这些，排在我们后面的大爷独自一人，也是霸占一张桌子，效率、翻台这些概念，不存在的。

菜单上只有两种餐可选，鳗丼（鳗鱼盖饭）和长烧（一整条烤鳗鱼），基本上大家都会点前者。冰茶才喝几口，鳗鱼饭就上来了。

鳗鱼饭最棒的环节就是让食客自己打开盖子——揭幕的瞬间动人心魄。

“田代”采用的是典型的关西直火炭烤大法，将杀好的新鲜鳗鱼直接拿到火上去烤，快烤好的时候往酱汁缸里一浸，浸得差不多了就上桌。

表面焦香到炸裂，比起先蒸后烤的关东流派，“田代”的鳗鱼内芯没那么软糯，多了一点弹性和胶质的口感，酱汁是偏甜的爱知口味，肉的厚度出众。在我吃过的鳗鱼饭当中，这家算是相当重口味了。

吃鳗鱼饭，要的就是那股脂香横流、碳水化合物和脂肪双管齐下的满足感。大口扒饭的那10分钟，就是一上午奔波、等候的终点，等待是值得的。

没有山椒粉等锦上添花的东西，和复杂的名古屋“三吃流派”差十万八千里，只是“鳗鱼+米饭”而已，也只要“鳗鱼+米饭”就足够了。

在这里，2900日元（约合127元人民币）普通分量的盖饭就是一整条鳗鱼；而京都网红店“广川”的盖饭，2400日元只有半条鳗鱼。盖不住饭的鳗鱼盖饭，在视觉上就落了下风。不过，那边环境好。

田代的烧烤间和餐厅中间没有任何隔断，房间里烟雾缭绕，有种误入了火车站吸烟室的错觉。

吃到一半，就感到眼睛有些辣了。毕竟，大排档的环境，你也不能要求更多。何况，我们也就熏一碗鳗鱼饭的时间，老板天天如此，应该早就习惯了。

排在第3名的大爷穿着一件松松垮垮的黄绿色T恤，一副运动健将的样子，聊起来，他说：“我家在36公里以外的地方。”

“那我们从名古屋过来也不算远啊。”我暗想。36公里虽不远，但大早上开车过来也是精神可嘉。

结果大爷比我们还先吃完，透过窗户，见他戴上头盔，跨上停在店门口的重型机车，扬长而去。

一碗鳗鱼饭的魅力是有多大，让他大热天开36公里摩托车来吃，年轻时估计也是个不安分的“暴走族”吧。

很多时候，过程和结果一样重要。一访二访、起个大早,还有漫长的等待，为“田代”做的所有努力、花费的所有精力，最后都浓缩到一碗盖饭里面。

好吃的鳗鱼饭，要开到犄角旮旯。我很开心能做一个跋山涉水的食客，我也无比热爱这抵达的过程。

哪儿有什么绝对标准去评判谁是世界第一？东京的“野田岩”和“鱼政”、高知的“源内”、名古屋的“蓬莱轩”、京都的“广川”，我都挺喜欢的，但论体验的不可替代性，那“田代”是第一名。

有人说，这是一家应该被评为“重要文化遗产”的鳗鱼饭餐厅。如果有机会参加评选，我要投一票，要是能在店里装一块隔烟板就再好不过了。

微光里的暖意

文 | 陈蔚文

一

电影《一念无明》是一部只有200万制作成本的片子，获得第36届金像奖最佳新晋导演与最佳男、女配角三项奖。影片根据香港的一个真实新闻事件改编，讲述一个香港底层家庭的故事。患有躁郁症的阿东（余文乐饰）因为当年误杀饱受痛症折磨的母亲被判入住精神医院，康复出院后，住在当陆港司机的父亲黄大海（曾志伟饰）租的窄小板房里。黄大海试图关心儿子，但两个人始终有隔膜。阿东对父亲当年不管家庭耿耿于怀。然而，黄大海有他的苦衷，妻子自嫁给他起就一直抱怨他没能耐，看不起他，黄大海只能躲避，少回来……

阿东重投社会，却遭到社会歧视，他尝试平复自己，想方设法找到当年本已快订婚的女友，没想到找到她时，却有着另一番滋味——她把他带到教会，在台上声泪俱下地说起他出事后，她承受的种种痛苦（包括独自还房贷），最后她哭着表示会重新接纳他。这看在天父份上的“宽恕”令阿东崩溃了，他病发，在超市狂吃巧克力被人拍下视频转发。邻居纷纷要求黄大海父子搬走。

阿东还有个从小念书很好、在国外事业有成然而自私冷漠的弟弟，除了愿为父亲出点钱让他去老人院，不愿对这个家庭有任何付出。而黄大海，这个生计艰难的父亲，在邻居劝说他把阿东送回精神病院时却坚持：“不是什么都可以判给他人做的。”

就是这样一部低成本电影，透露的立场却令人感动，这也是不少香港电影一以贯之的对小人物关注的视角。

二

想起前阵子看过的电影《海边的曼彻斯特》，主人公凭此片夺得奥斯卡影帝。同样是讲小人物。一个沉默寡言的男人，在波士顿做着各种杂活儿——这只是他逃避往事、隐藏悲痛的理由。当收到挚爱的哥哥因心脏病发作而去世的消息时，他回到离别多年的家乡曼彻斯特，发现自己被指定为侄子的监护人。他打算将侄子带回波士顿，但侄子并不愿意离开家乡和朋友们……故事平淡简洁，也没有提供“解脱”或“救赎”之类的结局，但恰是这一点，令电影真切有力。

说回《一念无明》，导演黄进是新人，是由“剧情电影计划”项目资助大专组走出来的新人导演，这部电影也是他的处女作。在一个访谈中，编剧说到拍此片的初衷，是因为在城市里，这类新闻不少见，但没有什么人去关心、去追问，或者说没有多少人尝试去帮助他们，包括有精神病患的家庭。

“这个社会仅有同情心是不够的，要有同理心。同情其实就是看到别人过得很惨，给一点钱，不必去了解对方，只要给了钱自己心里就舒服。可同理心是去了解对方，了解对方的处境和痛苦——我明白你的痛苦，然后思考怎样才能帮到你，可能不是用钱……我们现在的世界，最缺乏的就是这样的同理心。同情心很方便，很廉价，钱就能解决；同理心是换位思考，是从内心生长出来的。而在照顾别人需求的同时，你自身也获得了新的视角去观察这个世界。”

为什么把主人公阿东设置成躁郁症患者（双相情感障碍）呢？编剧陈楚珩说，其实精神病患者一直在各种电影中被污名化处理，比如精神分裂症，很多电影利用它做一个很强烈的戏剧冲突，它经常和犯罪联系在一起，可现实生活中，精神分裂症患者并不一定会做出这样的事情。抑郁症也是，电影人喜欢利用它做戏剧冲突，但他们并非真正关心这个群体。之所以设定主人公阿东患躁郁症，是因为香港现在有越来越多的躁郁症患者，他们掉进情绪的黑洞无力自拔，最后常常选择自杀。在这个社会，生活节奏很快，也很强调成功，躁郁症患者的数量逐年递增，但我们对这个病的了解很少，甚至有很多躁郁症患

者被误诊为抑郁症，我们需要一个故事去呈现他们的生存状态。

三

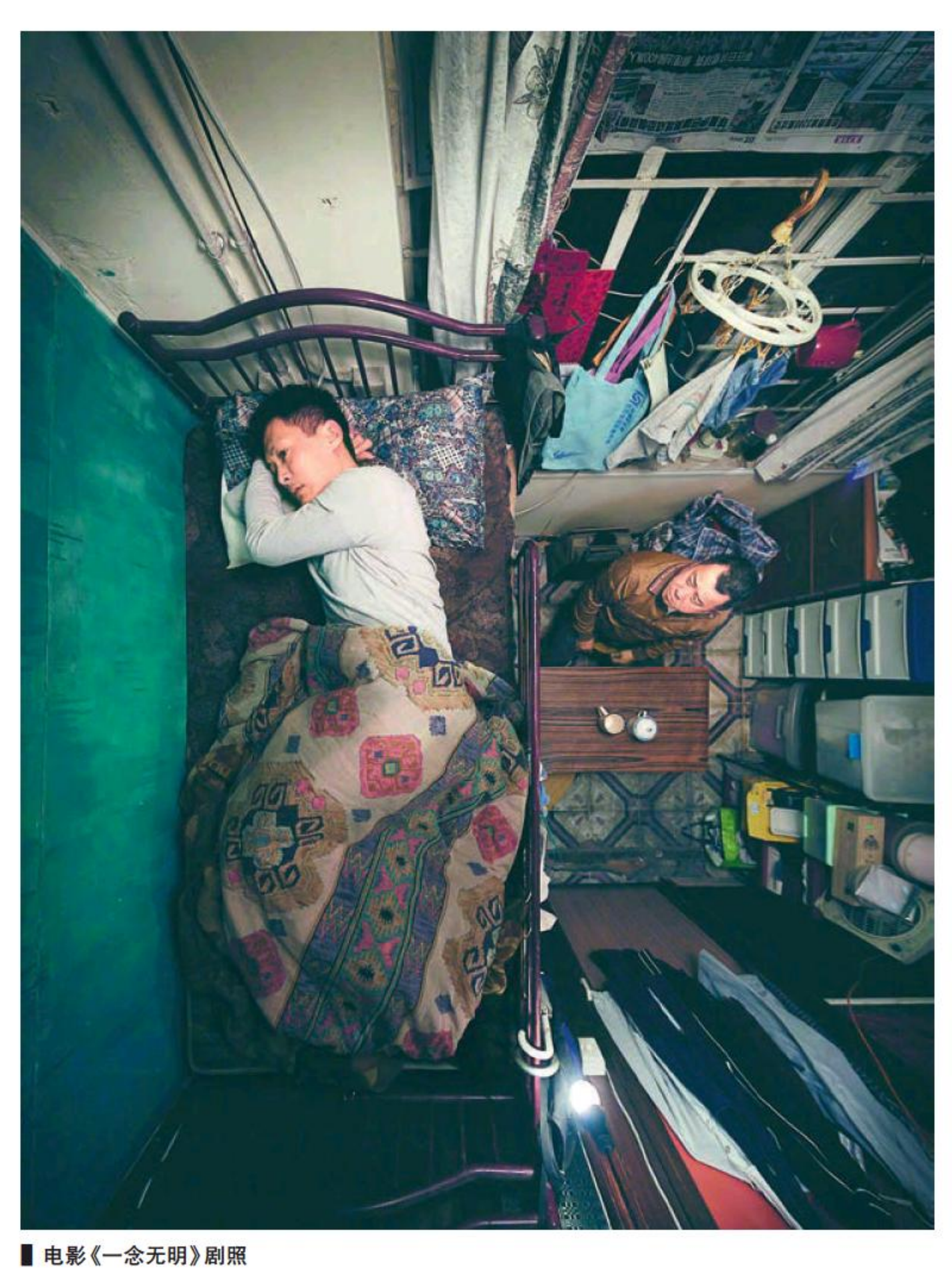
这部200万低成本的电影，曾志伟和余文乐均为零片酬出演。曾志伟的表演颇为老到，是我看过他出演的电影中演技最好的一部。

都说香港电影式微，但看这部电影，观众仍然能感受到电影工作者的追求与信念，那种对现实生存的关注与关怀。

小人物的故事每一天都在上演。

“其实我们每个人都携带着某些疾病的隐患，无论是精神还是身体都是如此，环境也起到很大的作用，决定了隐患是否会爆发成疾病。”

《一念无明》的编剧说出的，正是一部电影应秉持的初衷——对人的关注。



电影《一念无明》剧照

这也是这类“小人物电影”可敬的原因。这些影像，呈现了真实的世况。故事的主人公是“沉默的大多数”，遭遇着各种困厄——伦理的疑难，情感的纠葛，未见希望的抵达……但日子总归要过下去，以他们各自的隐忍及坚定。

“幸福没有那么容易，才会特别让人着迷”，这就是小人物的世界，没有繁花烈焰，时有悲凉，而电影的感人之处正是于那幽暗中透出的微光与暖意。

如果你也喜欢小人物电影，大概也曾为生活中的一些场景驻足：深夜夫妻摊档后的身影，炎夏中午在树荫处休息的民工，挑着菜走了很远去卖的小贩，地铁上紧张地打应聘电话的年轻人，推着智障孩子的老母亲，火车站背着铺盖外出务工的中年人……

在城市的水泥森林中，小人物们奔忙而坚韧地“活着”。

电影中，他们的表情与身影如此熟悉，令人耳热鼻酸——但令人耳热鼻酸并非一部好电影的真正目的，“我们关心的是人在这个社会里的状态”。这才是一部好电影的追求，唤起更多人对某一群体的关注与关心，努力改善他们在社会中的处境。

《一念无明》里，邻居家的男孩隔着墙壁读书给躁郁症病发的阿东听，读的是《小王子》中的一段。狐狸说：“喏，这就是我的秘密。很简单，只有用心才能看得清。实质性的东西，用眼睛是看不见的。”

“实质性的东西，用眼睛是看不见的。”小王子重复着这句话，以便能把它记在心间。

那几片寻常而伟大的枯叶

文 | 图　高东生

到野外拍摄，我越来越不相信自己的眼睛了。明明是一朵花儿，一会儿，飞了；明明是一片叶子，突然跑了。那边看着是一条虫子，走近看，原来是一段嫩芽；那黄里带黑的浓密如貂皮的绒毛，原来只不过是一个果荚的外皮……

它们这都是怎么了？这样真真假假、虚虚实实、不厌其烦地进行仿真竞赛，难道是在和谁斗智斗勇？

你初看可能只是感觉好玩儿，细想却会赞叹它们的伟大。对，伟大，这个词可以给它们用，而且一点儿都不夸张。

那只菜粉蝶，淡黄色的翅膀上有纹路也有斑点，停在细小的榆树枝上，远看就是一片早衰的叶子。我拍下来，在电脑上给朋友看。他们开始有些疑惑："拍的啥？小树枝也值得拍？"我说："细看。"他们还是不明所以。当我把那片黄叶放大数倍的时候，他们几乎异口同声："啊，原来如此！"

在自然界中，这其实再寻常不过了，只是你看不见。那次在小公园里，吸引我眼球的是秋末的月季，明黄、深紫、鲜红、纯白，从春开始盛开不断，

在秋末，一点儿也不输菊花，人们倒习以为常了。想着这些的时候，我眼角的余光感觉到旁边折断的香樟树枝上有一片叶子有些异样，再看，也不过是褐色的干叶，以为是刚才有微风轻拂。再看月季的时候它又动了，不似风吹，我这才凑近观察。结果，吓得我倒退了两步：是一只蛾子！我从未见过的品种。蛾子一般在夜间活动，不知为什么它在白天现身。身子、翅膀、腿，甚至眼睛，都是和香樟枯叶一模一样的颜色。好完美的模拟，又是造物主的一件杰作！让我好生佩服，说五体投地也不为过。

江南的初冬虽不像北方那么冷，但早晚也可用“寒凉”来形容了，再有西风吹来，就逐渐有了刺骨的感觉。这对没有御寒衣物的昆虫来说，应该是一段艰难的日子。可是豹纹蛱蝶似乎不知道去做过冬的准备，在很多昆虫都隐身不现的时候，它们还在草丛和树木间翩翩地晃悠。翅膀展开，黄底黑点，远看真像一只小豹子。可它知道，自己柔弱无比，几乎没有任何力量抵抗天敌的侵犯。那天早晨我才知道，原来它的生存之道也是低调地隐身。

在一棵杨树上，我发现了这片干枯的“叶子”，怎么看都是破败的叶子，可它偏偏就是一只蝴蝶。翅膀的边缘有不规则的锯齿，正像秋后的残叶。纹理，那不就是叶脉吗？后来它飞起来，现出了一身豹纹衣服，这才暴露了它的身份。它一定清楚，自己没有铠甲和利爪，栖息不动的时候，就是别人餐盘中的美味，所以它双翅合拢，模拟枯叶。

它头朝下，两翅间呈现出一副张开大嘴傻笑的模样，后翅上有一个白色的中括号一样的斑纹，像笑弯了的眼睛。

它瞒过了多少双犀利的眼睛啊！它安然落在树枝上，是漫长的进化之路上不折不扣的胜利者，它有资格开心地暗笑。

失踪的孩子

[意大利]埃莱娜·费兰特 著
类型：小说
人民文学出版社
2018年7月

撰文 | 穆 雷

2011年至2014年，埃莱娜·费兰特以每年一本的频率出版了《我的天才女友》《新名字的故事》《离开的，留下的》和《失踪的孩子》，这四部情节相关的小说被称为“那不勒斯四部曲”。“那不勒斯四部曲”讲述的时间跨度很大，涉及了女性的童年、少年、青年、中年和老年，也牵扯到女性教育、恋爱、婚姻、生育、家庭和工作体验的方方面面。它们以史诗般的体例，描述了两个在那不勒斯穷困社区出生的女孩持续半个世纪的友谊，尖锐又细腻地探讨了女性命运的复杂性和深度。

拥有一个你说了算的人生：活出自我篇

武志红 著
类型：心理学
民主与建设出版社
2019年1月

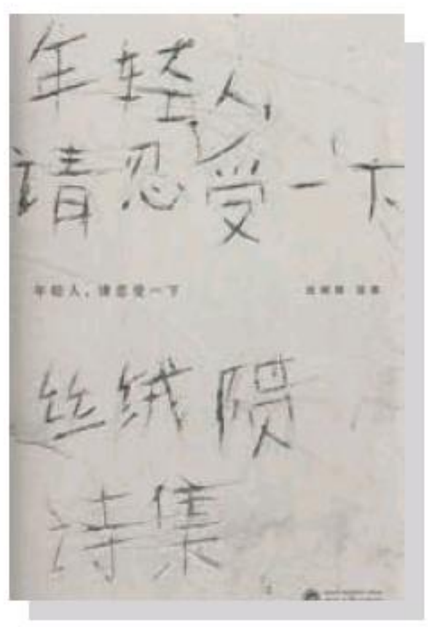
作为一位资深心理咨询师，武志红在和来访者的深度交流中看到，他们的内在意识是如何决定了自己的一生。“所有关于生命的哲学，都不是哲理这么简单，它是活生生的现实。”由此，他将自己的心理学研究方向，集中在“一个生命如何成为他自己”上。他认为，“如何成为你自己”是最根本的生命动力，它演化出了一切人性。在这本书里，他想要和读者探讨：如果我们想成为自己，该如何前行。

缓刑时刻

[意]普里莫·莱维 著
类型：小说
中信出版集团
2018年12月

普里莫·莱维，意大利犹太人，作家。1943年，他因参与反法西斯运动被捕，后被遣送至集中营，成为奥斯维辛集中营的174517号囚犯。本书中的15个发生在集中营里的故事，讲述的不是集中营里最为悲剧性的事件或最为惨痛的经验，它捕捉的是那些奇特的、少量的缓刑时刻。在这些时刻，最坏的事尚未降临，被压抑者得到片刻喘息，短暂地重获尊严，人类精神在泥泞与卑屈中重现。其中的一些人和事，在精神或物质上帮助了莱维，使他最终得以幸存。

年轻人，请忍受一下



丝绒陨 著
类型：诗歌
武汉大学出版社
2019年1月

两年前，一首名为《年轻人，请忍受一下》的诗在网络上迅速传播。这首诗以绵密奇崛的意象、诚实丰沛的情感，说出了一代人共同经历过却很少有人真正诉说的隐秘生活。本书是丝绒陨第一本正式出版的精选诗集，诗人用百余首诗歌，以稳定的节奏塑造出一个当代年轻人的形象，那些成长、迷惑、忧郁的瞬间与我们每个人的经历都如此相似。

特别推荐：他们已不再变老

导演：彼得·杰克逊

类型：纪录片

被影迷昵称为“彼得大帝”的新西兰导演彼得·杰克逊告别中土的魔幻世界，将目光聚焦在100年前的第一次世界大战上，他带领技术团队花了3年多时间，为观众一帧一帧修复、还原出一部1914年至1918年发生过的震撼故事，残酷的战争已凝结成永恒不变的影像。有趣的是，《魔戒》《霍比特人》的原著作者J.R.R.托尔金和彼得·杰克逊的祖父都参加过一战。

慢慢思考：罗马

导演：阿方索·卡隆

主演：雅利扎·阿巴里西奥　玛丽娜·德·塔维拉等

这注定不是一部可以讨得普通观众欢心的影片，却无一例外成为众多影评人的宠儿，横扫各大电影节。阿方索·卡隆以不厌其烦的漫长镜头展开他记忆中20世纪70年代的细腻生活画卷。过于私人化的表达虽有些影响观感，却不能否认影像的时代质感。也许它会带来一个深深的思考：我们究竟需要什么样的电影？这个疑问诚如近期在国内引起极大争议的《地球最后的夜晚》。

近期上映

疯狂的外星人
2019年2月5日

新喜剧之王
2019年2月5日

阿丽塔：战斗天使
2019年2月22日

无尽光芒

表演者：许　巍

六年磨一剑，年过半百的许巍再一次将温暖平和的阳光歌唱得如梦似幻。对于许巍的歌迷而言，这绝对是一张好听的专辑，创作者发自内心的真挚情感在优美的旋律里流动。音符、词句都浸染着生活的从容底色，以至于我们不得不感叹：许巍这些年过得到底有多幸福啊！无论如何，这不正是每一个普通人努力生活之后想要的样子吗？既然如此，就让无尽光芒普照你我吧。

撰文 | 阿　阿

茶座

家人读者

文 | 邓庆安

我家人几乎不会看我写的文字，除了我嫂子。我平日不叫她“嫂子”，而是叫“姐”。她对我也如亲姐姐一般，每回听说我回家，她会跑到市区专门为我买肉买鱼。有时候看姐的“朋友圈”，看到她发我新书的购买链接，有相关的评论和视频她也会分享，还到我的公众号为每一条评论点赞，因为怕没人点赞。姐看完书后，会跟我说她读过的感受。

我哥是一个沉默内向的人，他很少提到我的那些书，但书上市了，他会第一时间去书店买，虽然不怎么看。前年哥哥来北京，坐在我的房间里，问我的新书在哪里，他想带回去看。我想到书里写到了他，也提到了一些他落魄时期的事情，所以心里犹豫，推托说自己手头没书。哥哥看懂了我的心思，便问我：“你是怕我看了生气，是吗？”我点头，他接着说：“这个你不用担心。我看你的书，从来是把自己当成读者来看的。你写你的，我看我的。”我突然想起他曾经给我发微信，告诉我说他在网上翻看我的文字，一下子就喜欢上了，一口气读了很多篇。这真是我没有预料到的。

我父亲上过小学，认识一些字，能够勉强读完一篇文章，但要求他读完整本书也是难的。有一次他在电话里问我：“你为么子把我写死咯？”我听得莫名其妙：“没有啊。”他又说：“看你写到爷死啦！”我突然反应过来了，因为在方言里，我叫我父亲为“爷”，叫爷爷的发音是“嗲”。父亲正好看到我写我爷爷那一篇，错以为是写他。

去年父亲给我讲了一件事情，语气中满是自豪。清明祭祖，我父亲跟着一帮叔伯完成仪式后，有个伯伯掏出手机说：“我要给大家念一篇文章。”他开始念了，文章写的是垸里盖房的事情，提到了很多房子盖那么高，也没有人住，很多人都是为了攀比和面子。文章里提到的人也在听众当中。有人问那篇文章的作者，伯伯说出了我的名字（他翻看某家媒体的公众号，正好看到这篇）。大家一听都笑开了，跟我父亲说：“你儿子有出息。”父亲一边谦虚一边递烟。回家后，立马打电话给我说这件事情。

垸里的叔叔伯伯，对书是有敬畏之心的，对于读书写字，也觉得是很光彩的事情。哪怕文章里写到了他们，有些可能不是特别好的事，他们知道了也不介意，反倒觉得自己终于能够进到文章里，笑得很开心。我过年回家，在垸里走，随便碰到一个叔叔或者婶娘，都是我写过的人物的原型。他们和气地跟我打招呼，问我在家里住多少天，什么时候结婚。看见他们，心里无比亲切。

母亲没有上过学，只能勉强认得几个字。有时候哥哥会给她念我写的文字，她听听就笑道：“哎，这个也写！全是鸡毛蒜皮的事情嘛！”她很少当面夸我，我有时候也委屈：“你从来没有夸过我。”母亲就说：“做得好是应当的，自家晓得就行咯。”我知道她怕我骄傲，怕我张扬。有时候她在阳台上晾衣服，有人路过说：“我在网上看到庆儿写的文章咯，写得极好！”我母亲笑回：“哎哟，都是瞎写的！”她虽是这样说，语气里也是高兴的。

我总是忍不住写他们，几本书里反反复复写到家里的、垸里的事情。写他们时，怎么写怎么有，就像是鱼儿回到了水里一般，特别自由从容。他们说话的语调、走路的姿势、经历的事情，我一闭上眼睛都能够想到。很多人问过我，你写他们，他们不会生气吗？我没有直接问过他们，但他们给我的感觉是，“你好好写就可以了，做你喜欢的事情就好”。而我写他们，也尽量是从理解的角度来写，这里的分寸感也是我希望能够把握好的。想想自己有他们这样的亲人，真的很幸运。

图 | 水蜻蜓

我们从事着不同的职业，在各自的领域奋斗、求索，终于获得独家的对世界的认知与感受。
欢迎讲述你的职业故事，分享思考与经历。投稿请发至 ycplan@qq.com。

编辑有话说

还原

文—刘燕

一

我非常尊重的杂志人朱伟老师（前《三联生活周刊》《爱乐》主编）日前在微博上对“三联”旗下的新媒体“三联中读”做的一个广告提出质疑。那个广告为“中读”的开年大课而做，让朱老师忍不住发声的是广告词：听古典音乐，了解这20位音乐巨匠就够了。

朱伟老师理解，“讲古典音乐，不同的人可以选择不同的角度”，但“20位（巨匠）中，没有巴赫，那你就要注明，是古典主义到浪漫主义时代的音乐。但讲古典主义，怎么能跳过海顿讲莫扎特？浪漫主义又怎么能跳过瓦格纳？”所以，他真正不能容忍的，是“《三联生活周刊》与《爱乐》合在一起，展示出这么轻率、不专业”。

“中读”迅速做出解释：基于体量的限制，我们在第二季只选择了20位音乐巨匠的部分知名作品进行了解读和赏析。“这是一个可持续的古典乐迷养成计划……宗旨是带大家进入‘温暖不高冷’的古典音乐世界”。

这个课程的名称，其实是“古典音乐说明书——解析20位音乐巨匠的超凡制作”。

所以，课程的名称以及它所传达的内涵，还是有两份杂志“认真、审慎的传统”的，只不过，当同样的内容作为课程，投身知识付费的红海，要想脱颖而出，使用“（掌握）XX，看这些就够了”的标题模板，简直是逃不过的宿命。

随意打开一个微信公号或是新闻app，简单粗暴、抓人眼球甚至耸人听闻的标题随处可见。这种风格是表达者和接受者共同造就的，我们每一个人都难辞其咎。

二

与此相配套的，是内容的“金句化”“干货化”——对点击量和转发率来说，写出的内容是一方面，“掷地有声”、便于发“朋友圈”的金句更重要。

这其实能够理解，现代人太忙了，压力大，焦虑感挥之不去——要KPI，要马甲线，要生活的仪式感，还要“灵魂有香气”，顺道还不能让孩子输在起跑线上。这状态，已不是一根蜡烛两头烧，简直是把自己架到火上烤了。在这种情况下，要满足自己的需要，抚平焦虑感，最对症的，就是稳准狠地抓取信息、短平快地消遣娱乐。

在点击量的指挥下，内容不够，金句来凑。那金句不够经典、突出怎么办？“敲黑板，划重点”啊，以此来提醒读者注意。或者，干脆来个“干货版”。

阅读名著靠“三分钟告诉你一本书讲什么”；心理学成了显学，就来一个“了解心理学，看这10本书就够了”的课程；要增加谈资，“干货版中国历史”了解一下；随意打开一篇微信公号文章，字号加大、突出显示、空行、空格、加框等排版手段，无不是为了让你一眼就看到金句……

罗振宇“时间的朋友”跨年演讲中，金句是随着演讲的进行同步出现在巨大的背景墙上的；深知粉丝阅读心态的自媒体大佬，常常会把文中金句配上自家微信公众号的二维码做成图片，粉丝一旦转发，自带宣传效果；很多微信公众号文章都自带一句话点评——连有态度、有格调的评语都给你准备好了，你好意思不转吗？

三

“金句”“干货”可以让我们尽快进入重点，提取到某一学科、话题的框架和体例。但须知，仅有四梁八柱，撑不起亭台楼阁；只有“干货”，我们眼中的世界必定形销骨立，或者支离破碎。

听过那么多道理，为什么还是过不好一生？因为只是听过“道理”，那些道理的背景、内在逻辑、适用范围，被我们忽略了。

羡慕“从前慢”的是我们，热衷于网络热词和抖机灵段子的也是我们。忽然有一天，我们开始嫌弃太多的文章是“标题党”，反感内容“金句化”，连备受追捧的知识付费，也接连爆出“拆书”丑闻……难道不是我们急功近利的阅读心态造成了这一切吗？

罗振宇在跨年演讲中引述了刘润老师的一句话：“不抽象，我们就无法深入思考；不还原，我们就看不到本来面目。”所以，“下半场的修行，是还原这个世界”。

对于阅读来说，“还原”也是我们的修行。

当生活是一盒巧克力糖

文 | 叶倾城

《阿甘正传》里有一句话，是每个人都知道的：生活恰似一盒巧克力糖，你永远不知道下一块是什么口味。我以前听，不以为然：这是典型的美国式的人生观，日子千变万化，总是甜甜蜜蜜，没有辛酸苦辣。今天和明天、后天的唯一区别，不过是有些日子甜得发齁，有些苦中掺着甜，有些裹着七彩的糖衣，有些藏了一颗坚硬、芳香的杏仁心。

让当时的我始料未及的是，这样的日子，很快就轮上了中国。

有大学生给我来信：现在才知道什么叫“大人怕过年”，我想我已经是大人了。过年回家，面对七大姑八大姨的闲聊，我只想逃；红包对我还有诱惑力，但微乎其微，因为大人们的金钱观还停留在古老岁月；看着日渐发福的身材，眼前的美食简直是灾难；出门看朋友简直是找上门去受人歧视，一会儿被提醒是“单身狗”，一会儿又证明我确实是学渣……过年呀，让我如何不恨你。

我边看信边笑：不再是“有弟皆分散，无家问死生”的沉痛，而是“极品亲戚去又来”的烦躁；不再是“腹中车轮响”的饥寒，而是“玉腕肥来金镯细”的大呼小叫。

我当然可以轻易地批评当下的年轻人：你们身在福中不知福！再把中国几千年来的全部苦难一一历数。但这有用吗？你们的小小烦恼是真实的。无病呻吟怎么了？肌肉酸痛不是痛吗？眼睛干涩不难受吗？就不值得认真护理吗？

所以我想，当生活是一盒巧克力糖，我们更需要学会的，就是“知道自己要什么”。

就以寒假为例，不长不短，差不多是一个月。如果你愿意，睡到自然醒，一睁眼一天一地一桌子一橱柜全是好吃的，有手机有网络，被窝里太暖了，可以舒舒服服地堕落——可以，只要你愿意。

但也许，你还有其他的意愿。

比如，某一次考试失利，让你看到了自己的不足，无论是脑子卡在某个点上过不去，还是英语单词不够熟练，都需要狠下功夫。人人都在说博雅教育的重要性，通识与常识比专业更重要，那么，终于有一个完整的假期，正好读完《明朝那些事儿》。

或者，你渐渐步入成年，开始用成年人的审美要求自己，马甲线、A4腰、胸大肌，你全想要。那么，在自己适合的时间，以适合自己的项目，打造那个最适合的你。

也有可能，这就是一个你决定放慢脚步思索的假期。没有宏图大志，就想陪爷爷说说话，看看奶奶少女时的照片，为他们多拍些照片、视频，知道每一个相聚都弥足珍贵，因为不会重来。帮妈妈染一次头发，陪爸爸参加他的同学聚会，喊很多声叔叔伯伯，就为了让大家都说“这孩子真懂事”，爸爸脸上会露出得意的笑容……

寒假如此，暑假如此，而当你终于长大成人，你更会明白，人与人的差异，就在那些零散的时间上——上班前下班后的片刻光阴，放假后开工前的短暂时日。

是心愿开启了未来的门户，也是意志铺平了通向未来的征途。会有一盒一盒的巧克力糖捧在你面前，挑哪一颗都是你的自由，每一颗都有独特的、让你永远难忘的味道。

所以真正的困难不是选择太多、诱惑太多、烦心事儿太多，而是如何在选择面前明了初心，怎样在诱惑里面自律，在纷纷扰扰里静下心做自己的事。

你到底有多了解自己？你心底最深的渴望是什么？问问自己吧。你打算怎么度过你的这一个假期，很可能将曲折地决定，你将怎么度过余生的每一天。

心想未必事成，有目标就会有打扰，要完成一个随时节外生枝的时间表，格外需要专注、坚韧与不放弃。但，总好过漫无目的的兵来将挡。

聪明的你呀，现在是不是可以着手自己的新年计划书了？

【独门秘籍】期待你的来信：你正在为爱情烦恼？人际关系让你头痛不已？经常觉得没有朋友、无人理解？欢迎来信，我们将和你一起寻求答案。

来信请发邮件至：
nvyouli100@qq.com

当你爱上昆虫，你就和世界上大多数生命站在了一起

少年的江湖

火爆销售

剑未佩妥，出门已是江湖。
千帆过尽，归来仍是少年。

读者出版传媒股份有限公司
甘肃科学技术出版社

微信购买

般若蕴美

ཕར་ཕྱིན།　མངོན་མཛེས

非物质文化遗产/千年流传的技艺
神秘的工序/稀有的颜料/精湛的画工
——这样的溢美之词，都远远不及你看
到它的那一眼。

有一种让灵魂都震颤的美，隔着纸面，
我只能向你诉说一二。

《大家传世·般若蕴美》唐卡礼盒
现已上市，限量开售！

微信扫码了解详情