

朋友最近多次与我激辩,缘起二餐。他自诩“二餐”了,似乎加入了什么“勋业”似的,很高光的气象,这本无可,疫情期间根据自己的囤备而裁定餐桌之丰俭,很正常,但由此而高谈二餐的养生优越性并称“古人都是二餐的”,言外之意还是“优秀传统”,就未免矫情了,好比宅家日久皮肤白了,头发长了,就大谈“苍白的高贵性”与“蓄发的飘逸美”,有意思吗。

然而辩论一向是推动考据的,首先这个“古人”的古,“古”到什么时候呢?考证了一下,“二餐”之最古,而且成“制度”的还是殷商时代,那也未免太古了吧。甲骨文中常有“大食”与“小食”之说,据考,分别指一天中的朝、夕两餐,相当于现在的早饭晚饭,那么根据书证,殷代基本是两餐,卜辞是记载王室贵族的活动的,贵族尚且“二餐”,平民不可能有更奢侈的三餐,然而,殷人二餐,并非因为营养学上的优越性,更非“断食修



优等生 (油画) 李向阳

茂茂:

最近疫情反复,你居家线上学习,我也居家线上办公。乐群而好动的你大概觉得这样的日子并不好过,我从我朗读课文《树和喜鹊》“树很孤单,喜鹊也很孤单”里听到了一丝不属于你这个年龄的孤单。“晨曦吹来闲庭院,摇曳春如线”,如此春光,我们只能把它关在门外。多么无奈。

但事情不只有这一面,还有你看不到的另一面。

我想通过写信这种亲切而严肃的方式和你聊一聊:人如何冲破环境的束缚,获得心灵的自由。我最近恰好阅读了中华书局出版的彩图修订版《食色里的传统》,它引发了我的一些思考。

《食色里的传统》书写的是古人的日常生活细节,包括饮食、服饰、行旅、草木、节令、百戏、歌谣,囊括了从物质到精神的方方面面,它们不是割裂的,

炼抗疫”,而实在是“米龔里米忒少”也,彼时生产力低下,农具不是木头就是石头、骨头,比如木犁石铲骨耜,绝大多数还是人力拉犁,那地里你能指望多少产出?

也说二餐

胡展奋

《周礼·膳夫》有“王日一举”的记载。举,就是杀牲为肴,东汉郑玄解释,周王每日早饭都要开荤(杀牲)的,但中饭与晚饭则不再另杀新牲,而是吃早饭吃剩的肉食,这至少说明东周时的显贵都已一日三餐,爱至春秋战国,铁质农具的普遍应用,使生产力更为飞跃,粮食多了,遂在全社会确立了“三餐制”。

成书稍晚的《战国策》“管燕得罪齐王”章有“士三食不得厌,而君鹅鸞有余食”一语,意思是你养的鹅鸭饲料吃不完,而你的食客却一日三餐吃不饱。

显然战国时的“食客”包括孟尝君门下的冯谖都

是一日三餐制的,后者“食无鱼”还不干。查《庄子·逍遥游》:“适莽苍者,三餐而反,腹犹果然”,意思是如果郊游,往返只要备好三餐之粮就不会喊饿。也说明时人皆以三餐为习。

到了汉代,人们还给一日三餐赋予了专称,早饭叫“饔”,午饭称“shang”,晚饭谓“飧”(音“孙”),《说文》“shang”,昼食也。读音与“晌”相同,专指午饭。可见先秦以下,汉唐宋元,一日三餐的习惯早已确立而且普遍,自然这指的是正常的市井社会,广大农村乃至穷乡僻壤,“二餐”还是常见的,如若乱离之世或受苦常人,则一日能一饭尚属幸事,更遑论“三餐”“二餐”呢?朋友之论,失在“都是二餐”,未免武断了。

至于“二餐”是否具有养生的优越性则完全因人因时因地而异,我之蜜糖,焉知不是彼之砒霜?

坊间盛传,朱元璋的手里,“二餐”差点成为制度,说他即位后似乎提倡过“过午不食”,那是他出身贫苦,而且深受佛门影响的缘故,恰如他所言,“天下已平,国家无事,封赏之外,正宜俭约以省浮费”,正好提倡廉政节俭的好风气。

问题是,贫苦人只吃二餐,是为无奈,出家人只吃二餐是为修行,你朝堂之上,倡廉可以,但“廉”到一天仅二餐,简直就枉为天朝了,须知所谓早朝,就是凌晨起床,清晨4时进宫列班,因为隔夜是空腹的,很多人非但肠胃受不了,而且极易“低血糖”,上朝“启奏陛下”时必然呈半死不活状,7-8时散朝后方能进食。午时的概念是11时至13时,则午饭12时开始到翌日4时的十多个小时又必须空腹了,真有类似的规矩,不要说大臣们会隔空“喊饿”,就是他的龙子龙孙如朱棣朱权诸王以及往后的宣宗英宗武宗之类的又有几个能遵守祖训不喊饿的,故而朱元璋真有类似的旨意我

影片《男孩与鹈鹕》里,那只美丽、充满灵性的大鸟——鹈鹕,很可能长久地留在我们的脑子里。这部法国、希腊合拍片,讲述一个男孩和一只鹈鹕的故事,它在希腊海岛取景,爱琴海的自然风光、小村落的风土人情、动物与人的温暖关系,把电影涂抹成如同阳光一般的亮丽。

电影用画外音串联,一个叫亚尼斯的人,讲述自己14岁时的故事:“故事的地点在佐拉,这座岛屿由法国科西嘉人在17世纪首先发现,有着得天独厚的地理环境,今天的佐拉岛依旧维持着小村庄的原貌。”没有人不会被小岛迷住,蔚蓝色的海水、漂荡的渔船、起伏的山峦、白色的房子、喧闹的集市……亚尼斯在这里遇到了鹈鹕,可以说,这改变了他全部的生活轨迹。

这部电影由奥利维耶·霍莱执导,他凸显了爱琴海岛屿独特的魅力。亚尼斯遇到鹈鹕并让它学会飞翔,是影片中最为传奇的内容。亚尼斯三岁丧母,父亲常出海打鱼,他自己替父亲做些小生意。那天,他在船上卖奶酪,用母亲遗留给他的饰物,换回一只又小又瘦的鸟。他不知道这只“身子长得像鸭子、四肢似青蛙、屁股如小鸡”的鸟,是什么鸟,问过村里懂鸟类的老人,才知那是鹈鹕,“长大后,它的身躯会变得伟岸、浑身的羽毛会变得雪白,会成为众鸟之王”。

像所有人与动物的电影一样,

男孩与鹈鹕

刘伟馨

亚尼斯对被 he 称为“尼克斯”的鹈鹕,竭尽照料和关心,喂它牛奶、面包和小鱼,晚上让它睡在身旁。只不过由于他和父亲关系不睦,且又用母亲珍贵的遗物置换小鸟,恐遭父亲暴怒,只能偷偷饲养鹈鹕,先是把它藏在篮子里,后又置于箱子内,等到鹈鹕长大了一点,又打通屋子的墙,为它建新窝。电影有趣的一点是,亚尼斯和父亲捉迷藏一般偷养鹈鹕时,鹈鹕似和亚尼斯心有灵犀,只要亚尼斯说“我父亲来了,快躲起来”,鹈鹕就会拍打翅膀,摇摇晃晃,躲藏起来。

电影最诙谐的画面,是亚尼斯家里的山羊和鹈鹕的互动,它们根本不把对方放在眼里。镜头里,山羊将鹈鹕拱入水中,鹈鹕转手把窗台水桶打翻,将水浇淋在山羊身上。亚尼斯这样说:“尼克斯的到来,给这个家带来多不见的欢乐氛围。”他悲伤、孤独、不快乐。自从他母亲去世后,父亲就像变了个人似的,他可以连着几天不说一句话,有时,会冲着亚尼斯莫名其妙地发火,鹈鹕像他的朋友,抚慰了他孤寂的心灵。

导演在拍摄鹈鹕学习飞翔时,也充满喜感。亚尼斯张开手臂模仿着鸟,试图引导鹈鹕,鹈鹕

使劲拍动翅膀,就是胆小飞不起来,害得亚尼斯直摇头。影片里,鹈鹕真正开始飞翔的镜头,拍得赏心悦目:亚尼斯在大海里游水,去桥洞寻找鹈鹕,望着天空。随着他的视线,此时,我们看到,从山崖边,缓缓飞出雪白的鹈鹕,它张开带点黑色的翅膀,翩然而下。

鹈鹕的到来,绝不仅仅给亚尼斯带来变化,原本秋天采蘑菇、冬天采栗子的村民生活,也掀起一点波澜。“佐拉似乎成了鹈鹕之岛”,游客们络绎不绝来到小岛,和神奇的鸟合影留念,为当地带来收益。电影在描绘亚尼斯和鹈鹕关系的同时,也让他获得了甜蜜的初恋——一个开朗、阳光、活泼的女孩给他带来了快乐,更为重要的是,他修复了和父亲的关系——鹈鹕被旅游车撞倒,差点毙命,是父亲救了它,他感谢他的父亲。

父亲原先并不赞成亚尼斯饲养鹈鹕,曾把它赶走。在看到鹈鹕车祸受重伤后,骗儿子说鸟死了,把鹈鹕带到海边,给这个家带来多不见的欢乐氛围。他悲伤、孤独、不快乐。自从他母亲去世后,父亲就像变了个人似的,他可以连着几天不说一句话,有时,会冲着亚尼斯莫名其妙地发火,鹈鹕像他的朋友,抚慰了他孤寂的心灵。

导演在拍摄鹈鹕学习飞翔时,也充满喜感。亚尼斯张开手臂模仿着鸟,试图引导鹈鹕,鹈鹕



读碟

也以为 是“圣主乱命”——而乱命照例是应该不从的。终明一世,还不是该三餐的仍然“日食三餐”吗,在圣旨与身体之间,当然是身体更诚实啦,一个简单的道理就是,中午摄入的能量能够让你撑过慵懒的下午,穿过漫漫长夜直到翌日早晨吗,况且旧时农民晚七点一过即睡了,而你的“夜生活”晚七点才开始,还说天天上网到子夜,你当你真能“禁足日久皮肤既白,须发复长,正好柯腹大谈苍白的高贵性与蓄发的飘逸美”吗?

言甫及此,门铃骤响,朋友一个箭步冲了上去。

居委来到!



夜光杯

春和景明,草长莺飞,正是踏青赏花的好时节。然为疫情所困,不得已在家里蹲。索性静下心来泡茶壶老茶,翻几本闲书,也算不负了春光。

几十年来,陆陆续续购进了不少书,家里的书橱由两个增至六个,但还是塞得满满当当的,这是好书者只进不出所酿的后果。书虽购了不少,但能完完整整读完的并不多,应了所谓书非借不能读的魔咒,这也是好书者常有的陋习。相形之下,家里那些能够经常翻翻,看过几遍的书就显得弥足珍贵了。

书和人大抵是有缘分的,对上眼的书,一气读完,意犹未尽,搁案几、放枕边,隔些时日,目光掠过,心有所动,翻上几页,若老友相逢,乐趣盎然。这样的书有

几本,蔡小容的《小麦的小人书》是其中的一本。

吸引我的是书名,小人书亦即风靡一时的连环画,“小麦”的小人书和我

的小人书可是一类?赶上

画里话外

张为民

上世纪七八十年代连环画鼎盛时期的伙伴们,比较彼此拥有和看过连环画可是一件时髦事。翻开书,只读了序言,不禁莞尔,原本书柜里堆积如山的连环画“别人找我大批量地借,借了又不还,我又不好意思去讨……”更尴尬的是“在借我书的人家里看到我的书,那人说句:‘书是你的呢。’我都不拿走,我还能怨谁?”想想,自家的连环画有不少也是这样散了出去。“小麦”的懊恼,自己也曾有过。

连环画,图画为君,文字为臣,连缀的画面,串起了一个个生动的故事。少时看连环画,目光多流连在画面上,读画的结果往往是记得了故事的大概,却忽略了故事的内涵。“小麦”却另辟蹊径,看着画儿,读着字儿,两相搭一起,愣是说出了与众不同。连翘翘楚贺友直绘过不少经典的连环画作品,“小麦”收集了来,写了个“贺家班系列”,首篇的标题便是“神仙也怕难为情”,着实惊煞。“小麦”写贺友直绘的“小二黑结婚”重墨落在三仙姑。“宫粉涂不平脸上的皱纹,看起来好像驴粪蛋上下了霜”。想当年,也曾用这句活气哭过同住石库门的邻居小阿媛,真是少年不谙事。原作赵树理却是认真的,只这么一句,便将三仙姑

活灵活现地推了出来。“小麦”更认真,把赵树理的原文 and 贺友直连环画的配文找来做起了比较。写三仙姑见区长那一段儿,人家赵树理是这样写的:“‘看看!四十五了!’‘看那长腿!’‘看那鞋!’三仙姑半辈没脸红过,偏这会撑不住气了,一道道热汗在脸上流。”贺友直的连环画配文改成了这般“半百婆姨赛新人,仙姑事儿有名声,男女老少争相看,神仙也怕难为情……”哪个更有趣,“小麦”不说,大家看了嘻嘻。

“小麦”写小人书的画儿,也写画小人书的人儿。欢喜王叔晖绘的《西厢记》《孔雀东南飞》《梁山伯与祝英台》……幽径曲栏,雕梁画栋,池鱼飞鸟,合着情景,透着古意。更迷于王老的画中人,古人貌,现代情,笔墨到处皆传神。痴迷于王老的作品,但大神究竟何许人?却未曾细究过。“小麦”告诉我:“她面色端凝,正处在一种凝思的状态中,手指间夹着香烟,一缕烟雾袅袅升起……她抽烟,一天只需一根火柴——作画之前,她点起一根烟,然后运思立意,在香烟缭绕的画案前慢慢走笔”。“小麦”还告诉我:王叔晖画过好几个版本的《西厢记》,从四十出头直到年近七十,十七岁的崔莺莺,依旧是骚动的少女心。

收藏的连环画中,最欢喜的天津人美出的聊斋系列。《娇娜》《连城》《小翠》……出一本,收一本,林林总总几十册,神仙故事,总是勾人心魄。无意间发现蔡小容也曾写过一本《她听聊斋来》,得空去买来了,听听“小麦”怎么说聊斋。