“普通人”

大 鹏 小 饭

大鹏导演：

您好。真是好久不见。我记得那天你来上海的办公室看我们，我们一起走过花园。春天吧，应该是。记忆中一路上的绿植形态都很丰富。恰好同事留了一把吉他。你刚坐下，我就不太礼貌地问：“你会乐器吗？”你倒很大方，拿起吉他就即兴给我们弹唱了一曲。技术可不一般，尽管你说这是初学者都会的曲目。

这些年你好像都是在剧组，一个接一个，作品不断。在我和不少朋友的口中，你就是劳模。我每次带家人、朋友去电影院看你的电影都会说这个大鹏我认识。后来你成了上海国际电影节影帝，我慢慢不敢这么吹，怕人追问，我就没底气。但这些年你还是帮了我好几次，在工作上。我偶尔有点厚脸皮，也常常觉得无以为报。欠人情的事，好像多欠了几次就不会那么忐忑了——脸皮更厚了一点。可能是因为总能看到你的消息，所以还是有亲近感。偶尔想起——我们曾经一起匿名做过一个小游戏，这时我都不想说出这个游戏的具体内容，怕人知道内情妒忌。也怕人记恨。好在应该没很多人知道。在那个游戏里，尽管我们有些不同意见，但对文艺作品的爱，一些价值观，和某种友善，我都能感受到，很充分。在那个游戏里匿名本身就是一种友善。

见字如面

还有，我看到几次，你对一位故人的追忆和难舍，称不上是含蓄的，但非常体面，优雅。我想这也一定是那位朋友喜欢的样子。这让人非常羡慕和妒忌。并不是每个人生命中都能得到这样的礼遇。一个人对另一个人的珍视，要知道情感容量在我们每个人身上都是受限的——我们心中最重要的人，因彼此能参与和进入到对方的生命内容中而感到幸运——这种情况并不多见。如果遇到了就是一种运气。这种运气在生命结束之后依然存在、永远存在。我们活着的极大意义，在很大程度上就体现在：去遇见互相珍视的人。

在朋友圈我看到你记录了一个卖糖葫芦的大姐，你们彼此的缘分，你们彼此的友善。我想能把这些生活小情节记下来的，内心本身就是“柔的”。你好像对整个世界都充满了善意，当然也包括偶尔麻烦你的，此时在给你写信的我。

一直有人说，短剧时代错过了你。但以我对你的些许了解，我想你对错过什么时代，不会介意。心底肯定也没什么遗憾。因为每个阶段我感觉你都找到了你真正喜欢和热爱的东西。持续地努力着，持续地表达着你对这个世界的态度。

小饭

2025年3月18日

※※※※※※※※※※

小饭：

好久不见！十二年前的春天，我们确实度过了一个愉快的下午。我喜欢你们的办公环境，我喜欢上海，我喜欢每个人都洋溢着的尊严和自信，至少那会儿是的，而这是我不具备的。那天我赖着不走，还唱了歌，尽管我说这是初学者都会的曲目，可还是从11岁就已经在练习了。

我的大部分电影都会被总结成是“普通人”的故事，我偶尔采访时会和记者朋友们讨论，什么是“不普通的人”。我来自吉林省一个人口只有5万的小城，大学学建筑工程管理，毕业后进入门户网站做内容编辑。在有限的时间里，我愿意挑战努力的极限，这是“普通人”的骨气，是我创作的底色。

你信中提到的那位故人，这么多年过去了，依然是我的精神支柱，他在《煎饼侠》里写下“勇敢不代表不紧张，只是信念不能伪装”，刚刚结束拍摄的新电影，面对那些甚至可以说是危险的挑战，拍摄前，我都会再听一遍他的鼓励，才有去面对的力量。

没办法含蓄，因为澎湃的思念，是真的。

至于糖葫芦大姐，确实让我很感动。去年在横店拍摄时，同事和我说，剧组楼下卖糖葫芦的大姐特别喜欢我，还给他们打了折。离开横店的前一晚，我溜达去买糖葫芦，想让大姐高兴高兴，结果大姐说她老公也喜欢我，从《大鹏嘚吧嘚》就开始追了。但老公在另一条街，我俩走了一公里多，在她那儿买的糖葫芦还没走到就吃完了，在她老公的摊儿上又买了一串，两口子还送了我一串蓝莓的。

后来剧组已经转到了另一座城市拍摄，杀青前，横店的糖葫芦大姐托剧组同事寄来她亲手编织的毛线花，还手写了贺卡。我想起路上和她唠的家常嗑儿，夫妻俩有段时间店倒闭了，到了新的城市创业。能在这么久之后还惦记着一个和横店擦肩而过的剧组，相信生活也会热腾腾地回应他们。

这件小事，让我再一次感受到，无论顺流逆流，总有暖流，缓缓地，推着我们向前，这很好。

你在信里说好像我对整个世界都充满了善意，我不好意思接受这个评价。人与人，事情与事情，都是相互的，我们简单些，大家也就都不会太复杂。

我当然听到那种说法，《屌丝男士》错过了短剧的时代，可从我的角度，我有这种自信是自己的创作引领了网络短剧之后的发展，而我也因此得到了创作长视频的机会，已经很满足。

我能力有限，无法承载对于过去和未来的运算，就低头看路，踏出一步，慢一步，或快一步都没关系，再踏出一步，你提到态度，这就是我的态度。

小饭，我们确实太长时间没见过面了，十二年的时间不算短暂，有些事一定变了，很感激你还会信任我，写下那么多鼓励的话，你信任我一定会回复你，这让我感受到愉悦，谢谢你。

愿我们对喜欢的事物始终保持热忱，并继续相信所相信的！

大鹏

2025年3月20日

雨过千峰

（中国画） 武千嶂

松本清张

傅月庵

松本清张以推理小说名世，得的却是1952年的“芥川赏”。1957年发表第一部推理小说《点与线》，三个月内畅销50万册，从此一帆风顺，跻登畅销作家之列，写得又快又好，产量惊人，成了“昭和最后文豪”。

清张的推理小说，一般目之为“社会派”，本质在于揭露黑暗，实现正义，与聚焦于设诡解谜的“本格派”大不相同。

清张虽然为正义而写，却不失“芥川赏得主”本色，常在“大众文学”作品里显现其“纯文学”才华，冶所谓“高眉”与“低眉”于一炉。

1957年的推理短篇《天城山奇案》当可为此特色下一脚注：

“我初登天城山，转眼已是三十数年前的事了。”

这一开头，看似平淡无奇，却有某种悬疑（个人主观看法，当不逊于“穿过县界长长的隧道，便是雪国。”）加上清张立即转引川端康成《伊豆的舞女》，让人浮想更多：同样跨越天城山，同样的时间点，浪漫中学生与逃家铁匠之子的遭遇会有什么不同？

故事于焉展开，隧道邂逅，青春渴望，人性与杀戮……一件接一件展开。人死了，命案始终未破，成了“悬案”，直到三十数年后追缉时限已过。

这篇小说曾几度被改编成电影、电视剧，中文译本也不难入手，闭门读书，找出影片找出书，搭配川端康成《伊豆的舞女》读读，或可明白“命运”是什么？与其说清张以此篇向前辈川端致敬，倒不如说出身卑贱的他揪着书生川端的衣领，大声叱喝：“看仔细啊！这才是真实的人间！”

“一个天才作家必须一切从头开始”

赵 松

对于早已在现代主义小说奥林匹亚峰顶上封神的普鲁斯特，很多慕名者对他的好奇心就止于购入《追忆逝水年华》并“供奉”在家里，而不是读它。

是啊，这部巨著太长了，就像法朗士说的，“人生太短，普鲁斯特太长”。其实当年法朗士说这话并无调侃之意。当时伽利玛出版社请他为《追忆逝水年华》第二卷《在少女们身旁》写书评，而七十五岁的他怕自己还没看完书就挂了，是以才有此言……但实际上后来他还是写了书评，而且比普鲁斯特还多活了两年。

伽利马出版《在少女们身旁》之后，广请名家推荐，还通过运作令此书摘得1919年的“龚古尔文学奖”。比起普鲁斯特在寻求出版《追忆逝水年华》第一卷的过程中饱受各出版社退稿羞辱，后来不得不自费出版、自己写书评花钱发在媒体上的窘境，可谓是天壤之别。

简单地说，在普鲁斯特生前，法国文学界对于《追忆逝水年华》的评价是两极化的。但当时的褒与贬，在本质上其实又有相同之处，那就是绝大多数都未能真正认识到《追忆逝水年华》作为现代小说巅峰之作的伟大价值。当然也有例外，尤以纪德的评价变化最让人意外。作为《新法兰西评论》的总编，纪德退过《追忆逝水年华》第一卷的稿，但在该书出版后不久，他就写信给普鲁斯特道歉，坦承退稿是该社“最严重的错误”，“我深感羞愧因为我对此负有重大责任，这是一生中最刺痛我，令我感到遗憾、后悔的事之一。”纪德的真诚道歉以及对《追忆逝水年华》的喜爱之情，令普鲁斯特大为感动，后来还写了十九封信给前者。而纪德后来在给朋友的信里，以及在为普鲁斯特早期作品《欢乐与时日》写的短评里，给予了普鲁斯特以最高等级的评价，认为普鲁斯特是与瓦雷里并列的法兰西文学高峰。

其实，普鲁斯特生前对于《追忆逝水年华》的不被理解、得不到正确评价是有心理准备的：“一部天才作品很难立刻受到赞扬，因为它的创作者卓越非凡、与众不同。但作品本身能够孕育出作者的知音（难能可贵的），而且人数越来越多。……因为，在作品诞生之初，有能力赞赏它的人凤毛麟角……作品本身必须创造自己的后代……因此，如果艺术家希望作品自辟道路的话，他必须在有足够深度的地方抛出它，朝着遥远的真正未来抛过去。这个未来的时间是一部杰作的真正远景……”

时间充分验证了普鲁斯特的预判。《追忆逝水年华》能在百年之后仍无过时之感，让人觉得很当代，在很大程度上并不只是因为它创造性地更新了我们对时间、记忆的认知，更主要的还在于它为现代小说创新提供了前所未有的广阔视野和思维想象的方式，尤其是揭示了关于小说创作的根本要义：“一个天才作家必须一切从头开始。”换句话说，任何一部能够传世的伟大小说，其实都应是其作者的《创世纪》，它们不只是书，还是一个世界，自诞生后就成为现实世界的一部分。

消逝的美味

黄飞珏

近日，出国30多年，老邻居小白姐姐要回上海卖她家的老洋房，顺便要来我家吃饭。照习惯，我到菜场备菜，心想着找些拿得出手的食材。眼见一个农妇装扮的菜贩，叫卖野生马兰头。跑过去一看，野什么野，杆子又细又嫩，就是大棚货。真正的野生马兰头、野荠菜，很短很粗，剁碎了奇香扑鼻，口感略微有点涩，如果加点麻油，涩味全消，清香依旧。

40年前，上海现在的内环线外基本都是农田。我家就在农田包围的上海师范学院的东部。学校没房子改善教师居住条件，作为外语系青年骨干教师的父亲分到了一间6平方米的房子，住了我、妹妹、妈妈、爸爸四个人。除了一张床，几个凳子，家徒四壁。小白姐姐大我十来岁，住我家隔壁。她妈妈刘老师是解放前电影资本家的女儿（嫂子是王丹凤）。小白姐姐那时十多岁，很漂亮，几乎每个星期都带上我和妹妹，提着小篮子，到师院后面农田的田埂上去挖野生马兰头和荠菜。有时候，下过雨，草地上还会长出很像木耳的地耳，味道很鲜。如果在春天，师院里的竹林还会有细细的竹笋。只是不让挖，只能晚上去，扯下几根，拔腿就跑。刘老师有一瓶珍藏的麻油，那时属于稀罕物。我妈把马兰头剁碎后，喊一声刘老师，她就会跑来很小心地滴上三滴。然后我们家的晚餐就算打牙祭了。上世纪八十年代初，我十几岁，身体长得很快，营养却跟不上，饥饿感是我的少年记忆背景。

那时在校广播台当播音员，和另外一个女生一起被市里面广播台的学生节目相中，每星期到市里面录一档节目。每次回学校食堂都已经关门，学校破例让我们到校外买吃的。学校后门的广灵四路上有个点心店，那是我们唯一的选择。不知道是饿得厉害，还是那里的小馄饨真的很好吃，每次我都是在几乎一分钟内全部吃完，然后等着女生吃。女生吃到最后几个，永远会说：我吃不了那么多，你帮我吃掉几个。我从来不客气，呼噜呼噜连汤都喝干净。上海人摆脱贫困的那些年正是我的青春期，父母有了些许的稿费收入，我的零花钱有了保证。积攒一年，决定去实现儿时梦想：吃一大碗纯的蟹黄。

坐一晚上的船，到了嵊泗，入住渔民家。东海产，绝对野生梭子蟹，两块钱一斤，买了23个，30块钱。煮熟，剥壳，挖出蟹黄。吃到第十只的时候，感觉是在吞木屑。由此开始怀疑，美味是不是一种错觉？因为一直在菜场里面买菜，所以跟菜佬很熟。他们给我搞到了一条两斤半重的野生大鲳鱼，两条半斤重的野生黄鱼。小白姐姐吃得好开心，说美国的鱼又老又腥，还是东海的鱼最好。说起往事，小白姐姐说，吃那么好的鱼都是差不多半个世纪前的事情了。

小白姐姐的洋房，其实也就是整栋里的一间而已，卖了一千万元。快七十岁了，这里没亲人，以后估计不会回来了。临走，对我耳语，今天的马兰头不是很香，比我们小时候挖的，差好远。

我一愣，心里酸酸的。

喜降杏花雪

彭蠡之子

虽逾七秩喜璇花，
冬去春来盼尽涯！
昨日终逢琼玉落，
连天始见水晶斜。
飘飘洒洒丰年兆，
片片翩翩笑口夸。
街外杏红添妩媚，
孩童嬉耍忘归家。

科学甩肉有剧本

卢列盛

2025年3月11日，已成功从135kg瘦到83kg的年轻信息工程师小王满意地拿着自己没有任何箭头的化验单心离开了诊间。要知道，去年接受减重手术前，他可深受着2型糖尿病、高血压、高尿酸血症、重度脂肪肝及睡眠呼吸暂停综合征等多重代谢疾病的困扰。趁着这股喜气，今天，就让我们来换个画风来聊聊减肥！作为每天在代谢战场和脂肪军团斗智斗勇的外科医生，我发现很多人在体重管理这场大戏里，总把脂肪当反派，自己却拿着漏洞百出的剧本。今天我带大家翻开科学甩肉的“导演手记”，让健康减重这场戏演得更精彩！

第一幕：脂肪不是反派，失控才是问题。脂肪细胞可比电视剧里的小配角有追求多了。它们既会贴心储存能量，又懂得释放瘦素帮我们控制食欲。但现代人的生活方式就像个乱改剧本的导演：奶茶续命、熬夜修仙、压力爆表……硬生生把温顺的脂肪逼成“戏精”。记住，科学减重不是消灭脂肪，而是帮它们找回正确戏路。

第二幕：饮食管理不是苦情戏。有人把减肥餐演成“吃草记”，其实营养学早就有现成剧本。优质蛋白是男主角（每天1.2—1.5g/kg），膳食纤维是金牌女配（每天25—30g），优质脂肪是实力派老戏骨（坚果、深海鱼）。重点戏码是控糖——添加糖摄入建议不超过25g/天。记住，吃饱了才有力气减肥不是玩笑话，饿肚子只会触发身体开启“饥荒求生模式”。

第三幕：运动不是动作大片。别被健身网红带偏！最新研究显示，每天15分钟碎片化运动（比如边追剧边深蹲）就能改善代谢。建议每周安排3次“运动重头戏”：20分钟抗阻训练+30分钟有氧燃脂。运动后记得补充乳清蛋白，这可是肌肉修复的“特效化妆师”。记住，运动后体重可能不降反升，那是肌肉在悄悄加戏呢！

第四幕：医学干预不是开外挂。当BMI≥32.5或BMI≥27.5合并代谢疾病时，代谢手术就该登场了。传统的腹腔镜下袖状胃切除术可以帮助患者平均减重30%。减重术后1年患者糖尿病缓解率达86%，高血压缓解率72%，多囊卵巢综合征患者术后1年自然妊娠率提升3倍。袖状胃切除术这类手术就像给消化系统改剧本，既能减少食量，又能调节肠促胰素。上海市第十人民医院代谢外科近十余年累计2000例的手术经验让我们已将剧本背得滚瓜烂熟。但记住手术不是万能外挂，术后也需要营养师、运动师、心理师组成“编剧天团”保驾护航。最新大火的GLP-1受体激动剂则更像“场外指导”，帮胰岛细胞找回演技。

谢幕时送大家一句台词：“体重管理不是年度苦情大戏，而是值得终身追更的生活连续剧。”下次复诊时，欢迎带着你的剧本来找我切磋！

十日谈

减肥这件事

责编：殷健灵 潘嘉毅

减肥成功这件事情，八成是个伪命题。