

# 当资深吃货遇上健身达人

## 一把吉他的逃跑计划

□ 黎金飞

难得一个人在家，有些手足无措，可能负累太久，赋闲反而有些不自在。这颗上去了发条的心，在闲顿时也难停止对俗世的眷恋。看书，看电影，整理旧书，翻阅资料，弹吉他，做饭，贪睡……嗑着时间的香瓜子。

手边的书，描述了作者三十年后故地重返，追寻逝去的美好时光，却发现尽管天空依旧湛蓝，再也无法找回一个记忆中天空般纯净的西藏。放下书本，看见斜倚窗台的吉他在阳光下格外落寞。一窗之隔，远处群山起落，笼着一层神秘的白雾，窗里窗外俨然两个世界。内心有个声音在召唤自己走出去，去寻访自由的天地，开始一把吉他的逃跑计划。

趁着兴致仍在，用最快的速度收拾好行装，背着吉他，直奔远方。一路行经杂草丛生的园地、毫无特色的商区、自行车道旁诱人的草莓香、正午时分耀眼光下的小河、游人如织的大圩古镇……环古镇步行一周，人声、马达声嘈杂，没有停放音乐的地方。于是顺着中心地带，迈向边缘，从田垄和菜园间步行。在一座老旧的木房子附近没了去路，隔水问农夫，重回水泥路。不久，来到一座水泥桥边，桥不长，也无可圈可点的美感，然而与桥纵横相交的小河道在浓密的树荫下焕发迷人的光泽。

草木掩映下的春水，流经石阶筑成的坡道时发出哗哗的声音，现出泛白的纯色，自然的本色，毫无遮掩。就是这里了，心中暗喜。吉他和着流水声，才不至产生囚禁五线谱中的束缚感。架好琴谱，调好琴弦，安坐溪水桥头，春日里的第一声！一曲未完，两个小男孩循声而来，大一点的十岁左右，小一点的七八岁，怯生生的样子，顺势坐在我的右边，安静地听了首。第三首还没开始，大一点的小男孩问：“哥哥你什么歌都会弹吗？”“也不是啦，你想听什么歌？”“丑八怪。”“你看我就得了，不听听……”相视一笑。小男孩的耐心有六首的时长，走之前还不忘打招呼告别。

第三位过来听歌的是位中年

男子，游客模样，不过显然他更关注旁边的直播架子，上面夹着一部手机，手机上有我还无法背下来的吉他谱。“你在作直播？”听完一首Falling Slowly后，男子问道。“没，自娱自乐而已。”见我对直播的话题不是很感兴趣，他和随后起来的朋友在桥边坐下闲聊，任由琴声浮动，疏影横斜。

路上不断有人经过，当地人，游客，骑行的人，还有挖土机在桥的另一头作业……驻留得最久的，是六七名中学女生，走近时不发一言，离得远时围在一起窃窃私语。而我沉浸在音乐中，浑然不觉周围有何异样，待回过神来，之前的小男孩又在眼前晃动，只是这次没说话。太阳已经向右移动，刚好照在身上，声音有些沙哑，高不成低不就。看下时间，三个小时倏然而过，日子白花花，一江春水向东流。

不如归去。起身前对着这一汪碧水说声抱歉，承蒙流水不弃，琴技实在一般。路上买一片菠萝充饥，直穿永安门，在廖家大院里逗留。大院为明清旧宅，古色古香，远去的年代呼之欲出，然而游客寥寥。兴许吉他兄弟也有所感，不愿就此别过，我悠然将它取出，在风墙斑驳、草木葱茏、临水照花的角落和清香弥漫的闺房留下飒爽英姿。生活在别处。

继续前行，在太平门旁的抗战纪念碑前驻足。民国二十七年立的青石碑，碑文有些漫漶不清。左边堆着一圈沙子，仿佛过往的岁月都能掩埋。古镇沿河而建，呈斜“一”字排开，前往毛洲岛的码头将其分割开来，一边人潮汹涌，一边门可罗雀。从繁华到荒凉，不过咫尺之间而已。僻静处，有两位画家在写生，上方的屋檐滋养了他们手中饥渴的画笔。有一条小巷此前未曾涉足，燕行其中，走出巷口却见来时的路。

在出离古镇的分岔路口，鬼使神差般“反其道而行”，一头奔向另一个茫然未知的领地。在新河大桥遇见夕阳，没有水边的阿狄丽娜。八公里来回，回程误入一片沙滩，沙滩尽头的对岸却是刚刚作别的古镇，只是无路可走，只能回头。夕阳下，飞鸟迷途，人在天涯，影子多细长。

□ 李 晓

有一次，我在一篇文章中读到傅聪傅敏兄弟俩到父母墓碑前读信。他们一同抚摸着冰冷的墓碑，想把爸爸妈妈从遥远的世界里呼唤出来，我的心里也是那么难受。

人到中年，重读《傅雷家书》，眼前总浮现起这个中年男人当年在上海江苏路二百八十四号安定坊的书斋内，给儿子深情地写信，然后穿过发烫的邮局信件的清瘦身影。他依然保持着尊严，把每一根头发都梳得一丝不苟，双眸明亮，但已有两个浮现出的深深眼袋……傅雷用丰厚的文化底蕴，通过书信不断涵养滋润出一个艺术家的傅聪、一个杰出英语教师的傅敏，我对父子之间在书信里的相互激荡，充满了由衷敬意。

那天读完《傅雷家书》，在晚餐的桌子上斟满了一杯酒，心里喃喃自语的，就是这个优雅、谦卑、傲骨、有时脾气很大的傅雷老先生，我同这颗老灵魂的跨时空相逢，通过一杯薄酒的发酵，在血液里贯通了。

前年，我偶然买到一本抗战家书，读到了往日杰里那些铁骨铮铮的抗日俊杰写给亲人的家书，有的大都成为了遗书。这些信里，依然有家长里短，儿女情长，让我与他们再次相遇，只是少了那一份以前想象中虚无的崇高，他们以骨肉之躯，血染疆场，以股股血肉，激励后人。抗战名将左权将军，陨落战场时年仅三十七岁，在他从前线写给妻子的一封信里这样写道：“在闲游与独处中，有时总仿佛有友及北北（女儿）与我在一块玩着、谈着，特别是北北非常调皮……我也种了四五十棵洋葱，还有二十

□ 李海燕

作为一名好吃懒做的死宅星人，极少运动。这一两年突然发现自己身陷健身达人的包围圈中，惊讶得几乎会不找魂，急忙往嘴里塞了块巧克力，平复一下自卑的心情。

身边，有几十年如一日雷打不动每天散步1小时的领导，有每天步行10公里一年多减重四五十斤的同事，有业余时间到处去参加马拉松比赛的同学，还有请了健身教练决心告别“蝴蝶臂”，练出马甲线的闺蜜……本来受到的震动已经够大的，因为一个外出学习的机会，又遇到了一帮运动狂人同学，人仿佛十项全能，啥运动项目都会不说，最可怕的是还有部分人每天超大运动量还早午两顿控制饮食外加不吃晚饭！

身边的健身达人越来越多，而且带着近乎宗教般的坚忍投身其中，这让爱问问题的我不得不高速运转一下自己的大脑——如果这也算运动的话，我总算也入伙了——追问一下这是为什么？

最主张为伟大的事业、为集体“献身”的中国人，突然开始关注自己的身体，并用运动或者健身的方式夺回对自己身体的控制权，在我看来，无论如何是一种进步。比

如对前些年酒桌上流行的宁伤身体不伤感情的所谓社交原则，实在理解不了，身体和感情本来是一伙儿的，啥时候就对立起来非要伤一个才能保全另一个了呢？仿佛我们的身体一旦置身人群的时候，除了我们自己，谁都有权支配它。而且，就我们的民族性来说，我们本来也不像古希腊人那样懂得关注和欣赏躯体的健康美，我们更看重才华和智慧，所以才有了崔莺莺的倾国倾城貌，要配张生的多愁多病身。古代的美男子卫玠，更是娇弱到因为围观群众太多生生给“看杀”了。说实话，挺奇怪的审美，但就连我等也不自觉地受了影响，偶尔听见“头脑简单，四肢发达”的鬼话，居然也没反驳。

更为有趣的是人类发展史对身体的要求，原始社会，只有最强壮、最灵敏的身体才能获得更多生存权。后来，人类所有的发明创造都是为了延展或替代身体机能，从手脚到躯体，最后连大脑也沦陷了，人工智能在某些方面的思考能力已完败人类。是这样的危机感让人们要重获对身体的控制权？不得而知，但无论如何，健康、协调、比例恰当的身体会使身体的拥有者和旁观者都获得更多的愉悦，这总没有大错吧？

当然，也有人持不同意见。最近将方舟

写的《马拉松就是中产阶级的广场舞》一文里就稍嫌刻薄地表示，马拉松是中产阶级的苦修，用来表达自控，或者缓解焦虑减轻压力，甚至逃避。头一次听说，跑步还分阶层。更有甚者，有人称跑步健身者的每一滴汗水里都闪着优越感的光芒。这种带着文化暴力的表达方式在互联网上挺常见的，看上去是在指摘别人的虚荣和矫饰，谁知恰恰暴露了自己小文人的傲慢：自以为懂了一些东西并沉醉其中时，情感上的优越感油然而生；自以为掌握着一种集体形态的大众文化，有种掌握了“公理”也就不需证明的样子，于是就会党同伐异，甚至会发展成镇压质疑者。其实跑步也好，健身也罢，只要没有伤人伤己，每一滴汗珠里要閃什么样的光芒都是人家的自由。当然，我也支持将方舟和其他人表达自己观点的自由，至少他们表达得都挺敞皮。

可一个资深吃货遇上了一堆健身达人也不是一点烦恼也没有啊，还能不能好好一起吃顿饭就成了问题。在吃货眼里，只有好不好吃一个标准，在健身达人那里，就成了吃对吃错的问题。请了私教的闺蜜就教导我，健身行业有句话说，三分练七分吃，吃错你就白练了。难道从此我们在一起，就只能吃少油没盐的健身餐，一辈子围着鸡肉、

虾、糙米饭、燕麦、鸡蛋、水煮蔬菜打转？天，感觉就告别了平凡人的饮食，似乎就告别了平凡的人生……我得想一想再作决定。

虽然马克·吐温说过，保持身体健康的唯一办法，就是吃点你不想吃的，喝点你不想喝的，以及做点你不愿做的事情。虽然养生健身达人们喜欢说，对高油、高糖、重口味食物的渴望，是一种低俗的品位，是对自己的不负责，我依然不能下定决心，从此过上一种养羊或者喂兔子式的生活，因为那样我会悲愤地想到，难道我们奋斗了这么多年就是为了重新过上地主家长工式的生活？况且，我的味蕾颇具贪婪的品性，总是渴望着鲜美的味道，而肚子更是个忘恩负义的家伙，总是忘掉我几个小时之前刚满足了它的需求，又开始咕咕叫了。

好啦好啦，人生是悲哀的，但生活是美好的。每天早晨，支撑你从床上跳起来，是你总得期待点什么。而其中最美好的部分，是人们各自期待着自己的期待。你从挥汗如雨的运动中获得乐趣和力量，我从油焖春笋和红豆绒蛋糕里抵达自由和梦想，都挺好。在明早的晨光里，捧着我爱吃的甜食，为之献出我的胃和灵魂，并且不忘以赞美和欣赏的眼神，看着你在春风里奔跑……

# 逆反是要付出代价的

□ 傅绍万

孩子都有逆反心理，但是，若是一个君临天下的帝王逆反，那结果就非常可怕了。明代的万历皇帝就是个典型的例子。

万历当皇帝时刚刚十岁。一个十岁的孩子，怎么治理一个大帝国啊？他靠身边的三个关键人物：他的母亲慈圣太后，他的贴身太监冯保，他的老师、辅政大臣张居正。母亲有头脸，但极其严厉。她和小皇帝住在一起，每天监督小皇帝读书。白天功课结束，晚上还要温习一遍，背不出来，就要罚跪。她对小皇帝的生活动同样要求苛刻，期望他将来成为尧舜之君。在皇帝小的时候，这是对的，但是，慈圣下旨，要再等十二年，待辅尔到三十岁，那时再做商量。”这就相当于剥夺了皇帝的权力。第二件事，更该让皇帝仇恨了。年轻皇帝精力充沛，又无事可做，一次，在太监的唆使下，身穿便服，到皇宫外打架、酗酒。慈圣太后接到报告，把皇帝唤到跟前，让他跪在地上，一五一十，数说过失。最后，拿给皇帝一本书，皇帝翻开，看到的是《汉书》卷六十八《霍光传》，读到“光即与群臣俱见，白太后，具陈昌邑王不可以承宗庙状”，眼泪从眼眶里直流。这是说的汉代辅政大臣废除皇帝，另立新君的事。现在的“昌邑王”就是万历，霍光就是张居正，皇帝的一次狂欢，换来的是这样可怕的结局！当然，在张居正的力劝之下，太后心意回转，但还是逼迫皇帝下了罪己诏，一份给太监，一份给内阁，使皇帝的丑闻传遍天下。

人类的弱点，是记别人好时少，记别人不好时多。万历皇帝这个弱点更为突出。他从此仇母，并把这种仇视转嫁到冯保、张居正身上。皇帝清楚，母亲的强横，是背后站着两个权势人物，这就是冯保、张居正。太后通过冯保，控制外臣。张居正看到冯保的势力，因此一直与他保持和睦相处。冯保对张居正，也是维护有加。张居正为皇帝讲课，冯保常常站在旁边，劝导皇帝：张先生是辅政的大臣啊！借这次皇帝的丑闻事件，冯、张二人又在从中扮演了不光彩的角色。冯保借机排除异己，赶走了一大批太监。张居

正借机将权力之手伸向了皇宫，也就是皇帝的私人领地，上书要求“宫中之事，皆宜预闻”，这就是取祸之道了。

张居正还做了几件年轻皇帝恼怒的事。万历私自铸钱，他劝阻；万历在外地安排排遣，他劝阻；万历要给岳父封爵位，他打折扣。这些事情，张居正做得对。但是，一个本该亲政的皇帝，处处遭人牵制，仇恨的种子必定要疯长。

万历二十岁时，张居正去世，万历翻身机会到了，报复的机会到了。他先把冯保赶出宫外，逮捕，抄家。母亲过问，这个过去朝夕问安的孝顺儿子，索性不到母亲的官里一步了。对付完活人，又收拾死人。他下诏削去张居正的一切封号，取消张居正生前实行的一系列制度，又抄了张居正的家。张的一个儿子自缢身亡，一个儿子自杀未遂，七旬多的老母衣食无着，内阁和六部大臣纷纷上书劝谏，这种情形之下，万历却下了这样的诏书：“张居正专权乱政，罔上负恩，谋国不忠，本当斩棺戮尸，念劳苦有年，姑免尽法。伊属张居易，张嗣修、张书、张顺，俱令烟瘴地面充军。”一代功臣，就落了这样一个悲惨的下场！

万历的逆反，表现出来的是疯狂的报复。报复的残酷无情，已经表现出他心理的极度变态。这种报复，使一个王朝付出了沉重的代价。万历死后仅仅二十四年，风起云涌的农民起义使明朝覆灭。他的两个儿子，太子朱常洛，当皇帝仅仅二十九年，吃红丸而毙命。他的另一个儿子，福王朱常洵，被农民起义军活捉，当场杀死，这也属于寡恩无情，报之子孙吧？

曾记得贞观三年，马周给唐太宗李世民上了一份奏议，提出“三代及汉，历年多者八百，少者不减四百，良以恩结人心，人不能忘故也。自是以降，多者六十年，少者二十余年，皆无恩于人，本根不固故也。”他对太宗建议：“陛下当隆儒、汤、文武之业，为子孙立万代之基，岂得但持当年而已。”万历的作为，上欠君德，中亏国体，下失人心，更使忠正之臣寒心，国家有难，再去找谁救命？到了熹宗天启，思宗崇祯，国家艰难之际，又想起功臣，为张居正及其子孙复官复荫，以激励当日的臣工，但已经太迟了。



读史札记



心灵小品

## 一生不上美人头

□ 伊 尹

三月不曾和朋友一起去看油菜花田的遗憾，总算得到一点小小的弥补，前段时间去菜市场买菜，看见摊子上摆着成束成把油绿亮眼的油菜花，当然，是当菜来卖的，于是买了两把，回家后没舍得吃，将那些打着骨朵的花分别插进两个广口瓶里，油菜花吃了水，第二天黄灿灿的油菜花密密地开了，成为书桌上新鲜即景的风景，它们灿烂地开了一个星期，直到桌上铺满黄色的落英，叶子被养得肥肥绿绿，这才重新换了一把，菜场里仍有卖的，菜贩说，这菜半个月内都能见到，他知道我拿了它去泡花，于是买二赠一。

家里没这么多广口瓶去泡花，狠狠心，将其中一把变为盘中菜，单独的清炒，放一点油，油菜花下锅后加入一点盐，什么佐料都不用放，锅中须臾间即可盛盘，除了多点油亮色之外，清脆依然，黄花鲜嫩，像盘中的花田，这道菜性温，有温肺、益肝肾，健脾胃的功效，除了赏心悦目之外，搭配一小碗米饭吃，焕然又清新。

有人用油菜花炒肉吃，这户人家下乡归来，大概刚刚观赏过油菜花田，鞋子上还有田园里的土呢，来不及拍干净，先从袋子里掏出大把大把的油菜来，洗洗，晾晾，再去切肉片，也是片刻间，一盘嫩黄与深绿中混合着淡粉的肉片，就油光可喜

地端上了餐桌，配着从乡下带来的煎饼吃，只有玉米粥是速溶的，在这顿田园餐里有滥竽充数之嫌疑，好在口味有着玉米的周正，倒也和谐，几个人一齐举筷，如风卷残云一般，将这田园餐扫了一干二净。

因为吃的正途，似乎没啥赏的前途。在古代诗词中，同样是早春的花，可油菜花不如桃花李花与杏花，花之美色里，少有油菜花的身影，其地位微不足道。油菜花生长不挑地，随处可见，又是乡间常景，《田园诗话》中商宝意先生写《菜花》：小朵最宜村妇鬓，细香时簇牧童衣。他的同乡诗人刘鸣玉和诗：半亩只邀名士赏，一生不上美人头。美人瞧不上油菜花？好像是这样，美人的精致与那纯朴的黄灿灿似乎有所相抵。

对那亦花亦菜的油菜花，青睐还是有不少的，明人高濂所著《四时幽赏录》里，其中春时幽赏之韵事，就包括了“八卦田看菜花”；沈复在《浮生六记》中记述了一次他与亲友赏油菜花的活动：至南园，择柳阴下团坐。先烹茗，饮毕，然后暖酒烹肴。是时风和日丽，遍地黄金，青衫红袖，越阡度陌，蝶蜂乱飞，令人不饮自醉。既而酒香俱熟，坐地大嚼……杯盘狼藉，各已陶然，或坐或卧，或歌或啸。

这景象不用想象，任何一处油菜花田，都能够成就出这种快乐，我猜，不上美人头，是因为发鬓间承受不了油菜花的这种恣情与放逸吧！

□ 许民彤

在文娱新闻中，在网络上，在自媒体平台，有一种叫“爆款”的文章，内容涉及明星八卦，伪情感和伪励志鸡汤，它们动辄有“10万+”的阅读量，“百万阅读量”，充满炒作、营销、跟风的意味，那么，这样的“爆款文”是怎样炮制出来的？

首先，采取流水线制造的方式。比如近期的两明星撞衫一文，充满“套路”模式。此文的作者应该是长期关注热点明星的微博，一旦有娱乐话题性的素材出现，便配上微博图片或网友评论截图，再适当加一些该明星的背景内容，就可以马上成稿。这是一种典型的利用“流水线制造”手段写成的“爆款文”，其基本套路是，只需要三四千字，配6张图，开头引述明星近似的事件，中间交代背景，最后加几段自己口水化的看法，“想到哪儿写到哪儿，就是一篇文章。”更有甚者，有的自媒体已经组成团队机构化运作，打造规模化的图说新闻，在网上找了更多城管图片，拼凑出一篇四五百字的图文消息；“有一些自己加的内容和夸张表述”，“我会故意说城管拿着‘三到五米长’的棍子，然后说‘持续地’殴打，各种语言加工，故意去引导读者的情绪。”很多爆款文都是这样，打磨边缘，追求爆款，在内容和标题上大做文章，“故弄玄虚，震惊耸动，挑刺威胁，低俗挑逗等标题党”是这类“爆款文”常见的类型，意在刺激感官，诉求欲望，消费至上、娱乐至死。

# “爆款文”流行泛滥的背后

销，挣快钱的风气，甚至催生出来越来越多的抄袭行为，这已不能令人关注。

其次，“爆款文”多以所谓新奇、猎奇和刺激面目出现。有一作者说，他的一篇“爆款文”，写一名老汉被城管围殴，路人无一相救”，他最初看到这则消息，是一条没有时间地点的图说新闻，后在网上找了更多城管图片，拼凑出一篇四五百字的图文消息；“有一些自己加的内容和夸张表述”，“我会故意说城管拿着‘三到五米长’的棍子，然后说‘持续地’殴打，各种语言加工，故意去引导读者的情绪。”很多爆款文都是这样，打磨边缘，追求爆款，在内容和标题上大做文章，“故弄玄虚，震惊耸动，挑刺威胁，低俗挑逗等标题党”是这类“爆款文”常见的类型，意在刺激感官，诉求欲望，消费至上、娱乐至死。

今天，已经进入了一个“眼球经济”时代，电视需要眼球，只有收视率才能保证电视台的经济利益；网站需要眼球，只有点击率才是网站价值的集中体现；杂志需要眼球，只有发行量才是杂志社的生存命根；图书出版靠低俗的“书名”赚眼球。而所谓“眼球经济”，其实质就是为了引起受众的注意

力，为吸引眼球，为了搏出位，可以不惜一切代价，不择手段。

在流行文化表达的泛滥中，其主要特点就是追求所谓的“新奇”，仿佛只要是新的，就必然是有效的，如果什么东西被冠之以“新”，就会身价百倍，就会产生刺激作用，否则就会被不屑一顾。“爆款文”之所以流行，利用的就是人们的这种“猎奇”心理。还有，抄袭泛滥，成为潜规则。有自媒体做号者注册一个同类账号，把A平台的优质内容原封不动地搬到B平台，以赚取足够的流量。有的熟练的做号者只改题目，东拼西凑便成为一篇伪原创文章，或者调整一篇文章的段落顺序和语序，同一个意思换句话表达，使机器难以查重。而且，这种“爆款文”的抄袭，几成一种通病，抄袭者既无因为抄袭产生的侵权罪恶感，更无道德约束，这便决定了目前超过百分之九十的自媒体账号产出的内容多不具有真正原创能力，缺乏个性化的色彩以及作者的独创性的精神印记，而是大量复制生产出毫无价值和阅读体验的低质内容，因此，称之为“信息垃圾”不为过。

所谓“爆款文章”的“百万阅读

量”，固然与“炒作、营销、跟风、抄袭、拼凑”等等手段作祟有关，但它们更是阅读市场的需求。为什么“爆款文章”多以娱乐八卦、情感类内容为主？这主要源于一些读者的需要。这类“爆款文章”，正是利用了读者热衷于明星八卦的娱乐心理和情感诉求，甚至能为某些读者的某种情绪状态特别订制。这就像再烂的电视剧也有观众一样，再烂的书名也能吸引某些读者一样，读者需要什么就给什么，而不是什么有价值才提供给读者。讨读者的欢心，迎合读者，取媚读者，这是一种典型的不健康的文化生态。

更深层次的原因是，这是一种消费流行文化的折射。为什么超过百分之九十的自媒体账号鲜有思考和普遍意义上的原创，但“爆款文”却是大行其道？这种消费文化有一种原则性的生产产品的方案，根据它，相同类型的产品就能及时地、畅通无阻地到达相同的接受对象那里，并在长时间内带来巨大的利润。“爆款文”能够炮制出“百万阅读量”，遵循的也是东西不是生产以后才会变得流行，东西是为了流行才生产的这样的一种“工具理性”方式……