

# 他用黑暗料理击穿人心的伪饰

□ 胡艳丽

从精神的炼狱中挣脱出来的人，才拥有真正强大的灵魂。《个人的体验》是大江健三郎以自己的真实经历为蓝本，经“黑暗料理”而成的一部直指人性软弱与丑陋的小说。纵然他为小说安排了貌似光明的尾巴，但之前的昏黯式书写，也令人难以从那一场“杀婴未遂”的阴谋中醒转过来。好在大江健三郎在现实生活中的选择，照亮了这部小说，让人看到人性中尚有光。

小说的主人公鸟，不仅长得像鸟，性格也像鸟，喜欢无拘无束自由飞翔的生活。在24岁踏入婚姻的那一年，他连续宿醉了四个月，为此他退学了；27岁这一年，妻子产下一个“看起来像长了两个脑袋”的孩子，为此他在外面整夜宿醉，被校方解聘。面对一个出生即有严重缺陷，有可能变成植物人的孩子，渴望自由的鸟，能战胜内心的懦弱，像个真正的男子汉那样去承担责任吗？

这不仅是一主人公鸟面临的精神困境，也是1963年时的大江健三郎所要面对的现实选择。鸟这个人物，他本身就是一个“巨婴”，心智远未发育到和年龄相称的程度。面对突如其来的人生厄运，他无力到失去了行为控制力，因惊惧而仓皇逃窜。他想让孩子自然死亡，但偏偏孩子有着顽强的生命力；他想假医生之手，但没有哪位医生愿意成为他的同谋；他想亲手结束孩子的生命，但他又没有背弃社会正气的勇气，更惧怕承担责任……在这命运的岔路口，鸟选择了重回大学旧情人火见子的怀抱。当然，这与爱无关，火见子是他逃世的工具。

自始至终，鸟所担忧的永远都不是婴儿的安全，而是他自身的利益，比如自由、金钱，世人看待他的眼光……很难在鸟这个人物身上看到自我救赎的可能。在书的最后，作者突然转笔，使鸟变成了一个豁然开悟者，从要与情

人远走高飞的逃遁计划中，抽身撤离，想起了要承担责任。这样的安排乍看意外，但细读鸟与情人火见子的一番对话，就不难发现，鸟并非真正的一夜之间由巨婴成长成了一个男子汉，而是更精致的利己主义，令他意识到对于他而言，拯救孩子对他更有利。终日里仓皇奔逃，不敢、不能面对任何人，也无法直面自己，这样见不得光的生活是痛苦的。选择回归，直面婴儿，直面家庭，成了他没有选择的选项。

鸟向社会道德回归，向社会整体的行为规范回归，这绝不仅仅意味良善的胜利，因为鸟并非因爱重生，是社会的公共道德和民间默认的行为规范，把鸟拉进了正常人应遵守的社会秩序轨道。

真正救赎那个不幸孩子的并非父爱，而是这个社会道德规范的力量。

鸟并不是作者本人的再现，但他是大江健三郎现实经历与心路历程的投影。在整部小说中，除了最后倍受争议的光明结尾，整部小说都有种下坠的力量，击穿了世界伪善的面孔，揭穿了人性中超越血缘亲情的利己主义。大江健三郎采用了让小说沉入生活之下的方式，去展现比现实更不堪的人间世态，人心丑恶。可以说鸟就是放大的大江健三郎心中的魔鬼，他在书中将魔鬼公诸于世，让世人对他进行审判，反向也在督促自我承担责任，由魔鬼式的巨婴转化为拯救孩子性命，陪伴他成长的光明天使。这种对自我最深沉的剖析，这种释放内心黑暗直面自我的勇气，又与小说中的鸟形成鲜明对比。

《个人的体验》  
(日)大江健三郎 著  
浙江文艺出版社

## ■ 新书导读



《斯嘉丽的女人们》  
海伦·泰勒 著  
黑龙江教育出版社

作为一位文化院士，美国作家海伦·泰勒以严谨的态度研究了《飘》对受众，尤其是女性产生如此大的吸引力的原因；而作为一位《飘》迷，她以丰富的情感分享了自己以及各位女性粉丝与《飘》的故事。书中关于美国南部的历史、文化、电影和女性主义等尤其引人关注。



《乡下人的悲歌》  
JD万斯 著  
江苏凤凰文艺出版社

这本书里有穷小子一步步走向耶鲁大学的励志奋斗，有工人阶级的苦苦实现自己美国梦的挣扎，有自暴自弃人们的放浪形骸，而这一切，都是万千平凡的人正在必须面对或者即将面对残酷的现实。作者通过一个美国寒门弟子逆袭前后的生活图景，深刻地揭示了美国工人阶级的命运和期待。



《繁星·春水》  
冰心 著  
天津教育出版社

冰心的《繁星·春水》与泰戈尔的《飞鸟集》并称为“世界儿童文学双璧”，冰心的小诗具有独特的艺术魅力，茅盾称之为“繁星格，春水体”。新的版本，添加了冰心女婿陈恕对其进行的美文评析(后记)。

## 采风问俗

□ 林硕

中国也有很多史诗。《格萨尔》据说有120部，被认为是“世界上最长的英雄史诗”。《江格尔》(玛纳斯)也有许多部，合称“中国三大史诗”。此外，彝族、壮族、侗族、傣族、苗族等少数民族也都流传着自己的英雄史诗。这些史诗大多以口头活态散落在民间。《中国史诗》是一部集大成之作，列入“国家出版基金项目”。该书总共62万字，分为三编，即早期史诗、中小型英雄史诗的发展和长篇英雄史诗的形成与发展。由中国社科院民族文学研究所学者仁钦道尔吉和郎樱撰写。

作者将早期史诗分作三类，即古老的创世史诗、英雄战胜恶魔的史诗、英雄考验婚型与抢婚型史诗。许多民族的早期史诗中都有创世神的传说，比如壮族的《布洛陀》讲述钻木取火的故事，苗族的射日英雄名叫昌扎，土家族射日英雄名叫卯玉，侗族的射日英雄名叫婁央。还有很多类似的洪水神话和兄妹成婚繁衍人类的故事。

创世神话反映出人类是在劳动中诞生演化的，远古可能出现过巨大的洪水，以及原始社会的血缘婚时代。抢婚型史诗主要体现英雄不同寻常的个人能力，还有人和自然搏斗的超能力。考验婚型通常与恶魔(蟒古斯)斗争相结合，英雄要经历种种考验，解救被劫掠的新娘。以《格萨尔》为例。格萨尔的神奇和力量，关系到整个族群的兴亡，其东征西讨的姿态反映了部落联盟时期军事首长权力的扩张。大王妃珠牡慧眼选中一贫如洗、正遭放逐的格萨尔为婿，当格萨尔北方降魔未归，霍尔大军兵临城下之时，珠牡亲率将士打击入侵之敌。珠牡成为藏族人民心目中的理想女性形象。藏族谚语说：每个人都有一部格萨尔传奇。

史诗综合了大量的神话、传说、歌谣、谚语等民间文学成果，往往由专门的行吟诗人来演唱，从而在宏大的背景里，不断杂糅各种英雄故事，充分体现藏族人民的集体智慧。

史诗研究的首要任务是原汁原味的记录，然后是对与史诗有关的社会历史、风土人情的了解，还有对史诗的创作流播做深入具体的调查，最后要对收集来的各种异文进行比较。两位作者抓住了史诗的口头性、变异性和集体性等民间文学特征，多方调研，发现史诗艺人，进行口头采录，然后通过文本的辑录和比较研究，揭示了中國史诗形成、发展的规律，尤其是蒙古史诗群、突厥史诗群和南方英雄史诗群的研究。如此编撰而成的《中国史诗》，真可以称得上是心血结晶了。

《中国史诗》  
仁钦道尔吉/郎樱 著  
江苏凤凰文艺出版社

## 林徽因：活在深深的误解中

□ 赵艳红

《你是人间四月天》以梁从诫编纂的《林徽因集》《新月诗选》等为编辑底本，精心挑选、收录最能突显其性格气质的散文7篇，包括《悼志摩》《窗子以外》等；小说6篇，包括《九十九度中》《窘》等；译文1篇《夜莺与玫瑰》；书信32封，包括《致胡适》《致梁思成》等，更完整收录了林徽因64首诗歌作品，包括《你是人间的四月天》《深笑》《忆》等。

林徽因，近年来呈现越来越火之势。她的作品，她的传记，关于她的电影，都纷至沓来。这个民国四大美女之一，俨然演变成一个商业热点，演变成一个“白富美”或爱情的符号，被小资们追逐着，八卦着、幻想着。在一些人笔下，林徽因被写成温柔有才、诗情满怀、眉眼温婉的江南女子的样子，甚至无限放大她跟徐志摩、金岳霖等人的感情纠葛，她似乎成了一个多情滥交的女子。

有人说：“在历史里一个诗人似乎是神圣的，但一个诗人在隔壁便是个笑话。”

《全集补》是2007年版《郁达夫全集》出版之后，尚未编集的郁达夫作品的汇编，是对《郁达夫全集》的补充。书信部分收录了信件三十二封，包含郁达夫写给孙荃、顾千里、李孤帆、翟永坤、李小峰、许广平等人的书信；《全集补》辑录的是全集之外新发现的作品，此前尚未出版过，具有很强的学术价值和历史研究价值。

“我辈生于乱世，只能挺着坚硬的脊梁，为社会谋寸分进步耳。”书中有先天下之忧而忧。“我们这一代，应该为抗战而牺牲。”多么豪壮，全然不是愿意苟且偷生的书生。

虽有豪情万丈，但郁达夫不过是一介书生。所以，于日常生活中，不免要有大丈夫的无奈与愁怨，他在致郑子瑜的信中写道：“所托事，一时颇难作复，故而稽迟至今。省人会人多如鲫，一时难难找到适当位置，只能缓缓留意。我在此间，亦只居于客卿地位，无丝毫实权。‘知尔不能荐’，唐人已先我说过，奈何！奈何！”在一封家书中写道：“农人习

可是林徽因是小资吗？或者说林徽因的爱情与境遇跟现代小资们的情感与生活有可比性吗？

或许，热衷于八卦的人，从来没有认真读过林徽因的文字，甚至都不知道林徽因还是个作家。

林徽因是一个颇有抱负之人，为证明并抢救民族文化，跟随丈夫梁思成满中国地跑，考察中国建筑，并写下一些建筑学的论文。她在文学和建筑学上都有所建树。她在给胡适的信中写道：“我自己也到了相当年纪，也没有什么成就，眼看的机会愈少……真是怕从此平庸处世，做妻生子地过一世！”这样的抱负和成就，恐怕不是当今小资们所能比的吧？

比照大多数女作家百转千回的文字，林徽因的文字应该算得上是粗线条的了。也许，与其性格有关，她直言快语，自称“为人直爽心急”。这一点从其笔下的文字中不难感知。她

## 诗人的话不能当真？

□ 夏学杰

俗，每喜谈人家琐事，予最恨之。”看到这句话，我笑了，即便是如今农人亦如此。我始终不大愿意回农村老家，因为老人家依然喜欢嚼舌头。

书中还有儿女情长。书中的书信，占了全书的半壁江山，有写给家人的，也有写给友人的。透过这些书信，可见其生存状态以及日常之所思所感，更易了解其人。

全书中有他写给原配夫人孙荃的八封信。有读者表示，尤其喜欢这几封信。了解到不一样的郁达夫。尤其是一九一七年在日本写给孙荃的第一封信。好暖。“予自去国迄今，五易寒暑，其中得失悲欢事颇多；祖母病报至不泣；侄儿死耗至亦不泣；去年因微事与曼兄争，曼兄绝交书至亦不泣；今日之泣，尽为汝也，然则汝亦可以自慰矣！”

也许，读到这里，不了解孙荃的不禁会问，孙荃何许人也，竟在达夫心中如此之重。可是，感动之后，我又疑问了，既然爱如此之深，又何至于后来抛妻弃子呢？或许是作家习惯了写东西时的拿腔作态，或许是当时是真的，只不过人心架不住时间之琢磨。抑或是，

因为诗人的话有时不能当真？宋人李廷彦写了一首诗呈给上官，诗中写道：“舍弟江南死，家兄塞北亡。”上官看后很是神伤，感叹道：“不意君家凶祸重并如此！”李廷彦忙恭敬地解释：“实无此事，但图属对亲切耳。”

我想起玛丽侯爵夫人评价诗人里尔克的话，玛丽侯爵夫人认为，里尔克大概永远也找不到心目中理想的女人，“但他无法在身边没有女人的环境中生活……于是就有了逃避，有了逃离一切束缚的时刻，紧随而来的是熟悉的痛苦和悲哀。”

郁达夫的好友王任叔说：“达夫有一颗努力向善和上进的灵魂但必须有爱情与友情作为他生命的支持力统以抚照和鼓励。这爱情与友情在达夫身上，可谓‘成也萧何，败也萧何！’”

人，是有多面性的，不能简简单单地去认识和评价一个人。张爱玲说：“我相信人，但我不相信人性。”

《全集补》  
郁达夫 著  
海豚出版社

## ■ 速读

# 关于吃的法则

□ 韩笑 整理

几乎所有的肥胖症和Ⅱ型糖尿病，80%的心血管疾病和三分之一的癌症与这种饮食有关。营养学对此并无争议。

事实之二：吃各种传统饮食的人群一般不会患上这类慢性病。这些饮食范围很广，从高脂饮食（格陵兰岛的因纽特人主要以海豹脂肪层为生）到高糖饮食（中美洲的印第安人主要食用玉米和豆类），再到高蛋白饮食（非洲马萨伊部落人以牛血、肉类和奶为食），这是三个极端的例子。但是对于那些多样化的传统饮食，也同样如此。这一事实表明，人类没有单一的理想饮食，人是杂食性的，精确地适应多种多样食物和饮食规则。

事实上从以上两条中还可导出第三条事实，这一条给人带来希望：摒弃西式餐饮的人，健康状况会明显改善。有些研究充分证明，西式饮食的结果是可以逆转的，其速度也相对较快。

在一项研究分析中，一组典型的美国人仅适度偏离西式餐饮及生活方式，就能使冠心病的风险降低80%，患Ⅱ型糖尿病的风险降低90%，患直肠癌的风险降低70%。

### 曾祖母不认识的食品

设想你的曾祖母（或祖母，依你的年龄而定）跟你一道推着购物车逛超市。两人在乳品柜前停下来。她拿起一包吸吸乐管装酸奶——对这一塑料管花里胡哨的调味果胶一头雾水。这是食品呢，还是牙膏呢？现在的超市里有成千上万种这样的貌似食品的产品，我们的祖辈根本就不认识认作是食物。不吃这种复杂的食品，理由很多，不仅是因为其中含有多化学添加剂和玉米、大豆提取物，也不仅因为常用的塑料包装可能具有毒性。今天的食品都经过

专门设计加工，对人体的进化现状十分敏感，迎合了人对甜味、脂香和咸味的天生喜好，让人多买多吃。这些滋味在自然界难得一尝，而食品科学家却可以轻松调制出来，结果在加工食品的诱惑下，我们食用的甘滋美味大大过量，对身体有害无益，这条“曾祖母规则”将把这类食品大多排除在购物车之外。

### 脂肪被妖魔化的背后

不吃含五种以上成分的食品，包装食品所含成分越多，加工工序可能就会越多。在特殊的日子里，偶尔吃点美食解解馋也无妨，只要不把每一天都当成特殊日子就行。不吃名称中带有“清淡”“低脂”或“无脂”等字眼的食品：低脂食品让人变得更加肥胖。为什么会这样呢？因为除去食物中的脂肪并不一定能降低食物的脂肪效果。碳水化合物同样能让人变胖，而且许多低脂和无脂食品为了弥补味道上的不足，只好增加糖的用量。通过妖魔化一种营养成分——脂肪，不可避免地给另一种成分发放了自由通行证，然后代之以摄入过量的、据称是“有益”的营养——碳水化合物。自20世纪70年代低脂运动开始以来，美国人实际上每天超标摄入500大卡的热量，大多是以糖之类的精制碳水化合物的形式摄入的。结果是，与70年代末相比，男女平均体重分别增加了17磅和19磅。适量吃真实的食物比大量进食富含糖和盐的“低”能量食品要健康得多。

### 避开超市中心区

大多数超市采用相同的陈列方式：加工食品占据店里的中心区走廊，生鲜食品柜——农产品、肉、鱼、乳制品——沿墙摆放。如果沿

着店面的四周活动，就更有可能在购物车里装满真实的食物。当然这一策略并非万无一失，因为高果糖浆这类东西已经打着调味酸奶的旗号悄悄潜入乳品柜。

吃哪一类食物？吃五颜六色的食物，一盘健康的食物应该包含多种颜色。这个观念可以很好地证明家庭主妇的饮食经也往往有其科学道理。许多蔬菜的颜色表明它们含有不同的植物化学成分——花青素、多酚、类黄酮、类胡萝卜素。这些化学成分大多有助于抵抗慢性病，而各自的功用又稍有不同，因此饮食中植物化学成分种类越多，对保护人体健康越有利。

### 吃饮食洁净的动物

动物的饲养对其所产食物，无论是肉、奶、蛋的营养水平和健康情况有很大的影响。这个道理不言自明，却一直被追求大批量生产的食品产业链所忽视。对高产量的追求改变了大多数食用动物的饮食，这一改变常常破坏其健康。用高能量的谷物饲喂动物，促其快速生长，即使进化到以草为食的反刍动物也改变了食谱。但是那些能忍受谷物的肉食动物如果食用植物也会更加健康。它们的肉和蛋也会对健康更有益。这些动物所产食品会含有更健康的脂肪类型（Ω-3脂肪含量较高，Ω-6脂肪含量较低），其维生素和抗氧化物的含量也更高。购买放养动物食品，虽然价格高昂，必会物有所值。

### 享用天然含咖啡因的饮料

咖啡和茶能使人快乐、机敏、精力旺盛，在某些时期，这些传统含咖啡因的饮料被认为与心脏病、癌症、高血压和钙流失有关联，实

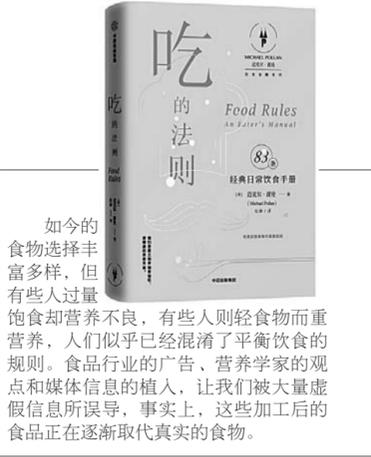
### 两个事实

现在许多人要依赖形形色色的专家来教导他们该怎么吃——有医生、节食食谱、媒体报道的营养最新成果、政府研究报告、食物金字塔，食品包装上泛滥的保健功能标注。虽然我们不会时时留意这些专家意见，但每当我们手持菜单点菜时，或者推着购物车逛超市时，专家的声音就会萦绕耳边。人们的脑海里还留存了大量生物化学信息：“抗氧化”“饱和脂肪”“Ω-3脂肪酸”“碳水化合物”“多酚”“叶酸”“麸质”“益生菌”，这些词每个人都似曾相识，这难道不奇怪吗？如今这种情况已经到了只见营养和热量、不见食物的程度。

尽管近年来听了太多科学或伪科学的饮食信条，我们仍然不知道应该吃什么。脂肪和碳水化合物哪个更令人担心？那么“好”的脂肪和“坏”的碳水化合物，例如高果糖浆，又如何呢？含麸质食品的危害有多大？人工甜味剂的危害有多大？这种早餐麦片能改善我儿子学习的注意力，而另一种麦片能防止心脏病发作，这是真的吗？从何时开始，吃一碗早餐麦片粥变身为一个常规疗程？

关于饮食与健康的关系，有两条重要的基本事实不可不知，这两条并无争议。参与营养论争的各方对此意见一致。更重要的是，这些确凿的事实足以让我们在甚之上建立合理的饮食规则。

事实之一：吃所谓西式餐饮的人群（通常指饮食中含大量加工食品和肉类，加入大量脂肪和糖类，大量精加工食品，除蔬菜、水果和全麦谷物之外大量的其他食品）毫无例外地会高比例地患上所谓西方病：肥胖症、Ⅱ型糖尿病、心血管病和癌症。



如今的食物选择丰富多样，但有些人过量饱食却营养不良，有些人则轻食物而重营养，人们似乎已经混淆了平衡饮食的规则。食品行业的广告、营养学家的观点和媒体信息的植入，让我们被大量虚假信息所误导，事实上，这些加工后的食品正在逐渐取代真实的食物。

### 下厨做饭

从理论上讲，自己做饭还是让别人做饭对你的健康不会产生多大差别。但让别人为你做饭，你就丧失了对饮食、分量和成分的控制权，除非你请得起大厨来为你量身定做。要想从食品学家和食品加工商手里夺回饮食控制权，确保你吃的是真实的食物而不是含有不健康油脂、高果糖浆和过量的盐的可食性物质，自己下厨是最好的方法。毫不奇怪，家庭烹饪的式微与肥胖症如影随形，不无关系。研究证明，下厨的人更有可能吃到较为健康的饮食。

《吃的法则》  
[美] 迈克尔·波伦 著  
中信出版社