

三角關係傷了誰？

趙安安



錯位的愛情，就像是被關在潘朵拉盒子裏的秘密，不能見光，無法分享，甜蜜中夾雜着苦澀。我相信，每一個女生都值得擁有完整的愛情，只要你足夠愛自己，疼惜自己，幸福就在轉角。

曾看過一個非常有趣的研究，說「朋友妻不可戴」這句話，其實是有依據的。相較於女性，男性對於自己朋友的另一半，是較不會產生越軌想法的。換句話說，男性通常不會主動去插足他人的婚姻做「小三」，這是為什麼呢？演化心理學家是這樣解釋的：在遠古時代，村落裏的男性要負擔起保證村落安全的任務，還要外出打獵，保障整個村落的可持續發展。所以，男性夥伴之間的信任就很重要了。為了要生存下去，不破壞這種相互信任的平衡局面，這些男性就會形成一種心靈的契約，就是不去招惹彼此的妻子，避免發生內訌。演化的基因流傳下來，所以時至今日，男性破壞他人家庭的情況都比較鮮見。而相反地，女性做「小三」的新聞卻層出不窮。

對於第三者關係，至今雖然有不少研究已經描述過人們尋求第三者的動機和意識，但是大多數關於此議題的科學研究都是演化心理學家做的，未免帶有文化偏見和環境因素的影響。於是社會心理學家福斯特（J. Foster）從另一個切面着手研究，當第三者關係與其他類型的關係相比時，是否會呈現某些趨勢。

研究者跟蹤記錄了一百三十八個異性

戀志願者的情感生活，實驗參與者的戀愛期從零到三十六個月不等。研究結果與預期一致：在由「第三者插足」形成的關係中，「承諾更少，滿意度更低，投資更少」。對於已經成為「第三者」的人來說，他們在找「備胎」這件事上會顯得更積極，並認為他們的「備胎」品質更高，在關係中不忠的比率也更高。而比較悲慘的是，他們辛辛苦苦插足追到的人，在浪漫關係中給出更少的承諾，表現出更低的滿意度且給出更少的投資。這種雙向悲劇是理所當然的，包括被插足而被追到的人，畢竟，如果他們願意拋棄之前的伴侶，那就不同。

強扭的瓜不甜，強求的緣不圓。你成熟了，長大了，為何還讓自己去當那個最終會被拋棄的第三者呢？

就算你有能力跟別人去爭情奪愛，何不省下那處心積慮的辛苦，去種一朵屬於自己的玫瑰？

「小三」得到的幸福總是短暫，用掠奪背叛換來的愛情會讓你背負着愧疚感與空虛感，這樣的交換一點都不值得。

每一個生命都是獨特而美麗的，每一位女性都值得擁有完整而幸福的愛情，必須掌握一個秘訣。這個秘訣就是，你要打從心底去愛自己，疼惜自己，尊重自己。契機就在於真心的相信，自己值得擁有幸福。去感受你內在的大愛，它會消融你自以為是的脆弱和孤單。你要真心地告訴自己，美好如你，在生命中一定會遇到一個欣賞你、愛護你的男人，收穫一份完完整整的、全心全意的愛，你絕對有這樣的能力和運氣。

等他們慢慢長大

李自美



朋友送我一盆旱金蓮，油光光的圓葉碧綠如玉，煞是可愛。美中不足的是養了半年，還不見其開花。孩子沉不住氣了，就說不開花養它幹嘛。我卻不以為然，看着滿盆的綠色不也是一種享受麼，養眼又養心，豈不妙哉！一天早晨，女兒高興地指着窗台上的金蓮讓我看，只見幾朵紅艷艷的花兒綻放在明媚的晨光裏，猶如紅蝶飛舞。紅花綠葉，相得益彰。多喜氣的花兒啊！欣欣然，就近欣賞，慶幸在這個尋常的早晨，邂逅了一份不期然的感動和美麗。原來，不是旱金蓮不開花，是還沒到開花的時候，是花，總有盛開的時候。

喜歡吃香蕉，綿軟香甜，味美。那天在超市，看到營業員正從保鮮袋裏拿出新進的香蕉，像剛從水裏撈出來似的，濕濕的，尤其引人注目的是香蕉的顏色，青綠

，給人一種硬實的感覺。

「這樣的香蕉，能吃嗎？」旁邊有人質疑。「買回去，過幾天再吃才好吃，今天特價，便宜！」營業員邊幹活邊推銷。看到這樣的香蕉，很遲疑，但想到能少掏鈔票，就買點吧，畢竟口舌之欲難以抵擋。每天看一看，眼見香蕉皮終於被時空之手摸黃了，迫不及待，剝開皮，咬一口，又澀又硬，說不出什麼味道。友人說這不是自然成熟的香蕉。有時，為了便於運輸，香蕉還不到七成熟，就被採摘了。裝箱的時候，都噴灑了催熟劑，所以口感一點也不好。原來，這香蕉不好吃，是根本沒成熟。以後，見到綠皮香蕉，視若無睹，避而遠之。

周末，女兒不上班，在家裏，整個身心全部投入到手機的世界。熬夜熬到凌晨，睡懶覺睡到日上三竿，睡醒了抱着手機賴床，就連上廁所都得手機相伴。她衣服不洗，地板不擦，衣來伸手，飯來張口，飯後讓她洗鍋刷碗，她推辭說刷洗傷手。

當媽的總想，這要是成家了可咋辦？把自己的擔憂告訴朋友，她笑，說孩子都這樣，不必瞎操心。還給我現身說法。年前，她和老公去剛度完蜜月的女兒家，女兒親自下廚，做了幾個有葷有素的菜。她納悶，這孩子，啥時候會做菜了，做的菜能吃嗎？她在家可是十指不沾陽春水，坐下就吃，吃完就抹嘴開溜的公主啊！廚藝不錯的老公嘗了一口，不由得翹指稱讚。她將信將疑，夾菜入口，不得不連連點頭。想想也是，孩子在父母跟前有所倚靠，可以有許多的不作為，成家了，自然會學着應對家務。作為父母，要有足夠的耐心，給孩子時間，允許她慢慢長大，相信她會記住曾經的美好，走向未知的美好。自己的所憂所慮，實在是杞人憂天。

塵世間，沒有一蹴而就的事。一朵花開需要耐心等待，一顆果實成熟需要耐心等待，一個人的成長更需要耐心等待。有很多時候、很多事，不是他們太任性，而是我們太心急。

遊「廿四孝觀光園」有感

張桂輝



很多人都熟悉二十四孝的故事，卻未必到過「廿四孝觀光園」。春日裏，一個和風習習、白霧濛濛的上午，我和家人來到崇武古城，興致勃勃步入以二十四孝故事為主題的「觀光園」。置身其中，感慨良多。

崇武古城，地處福建泉州沿海的突出部、泉州灣和湄洲灣之間的崇武半島南端，瀕臨台灣海峽，亦稱「蓮島」，始建於明洪武二十年（西元一三八七年），是中國迄今僅存的一座較為完好的明代石頭城，也是中國海防史上一個較為完整的史跡地，係「全國重點文物保護單位」。在古城南門外海岸上，建有「惠安崇武中華石雕工藝博覽城」。博覽城內既有四大古典文學名著的「人物觀賞園」，也有十二地支的形象化代表「十二生肖園」，還有「白貓」、「黑貓」等散處景區不同地段，大小不一、神態各異的動物雕像。這裏的石雕多為青石，造型手法傳統，雕刻技藝精湛。人物，一個個活靈活現；動物，一尊尊

妙趣橫生。石雕之鄉，名不虛傳。全國各地慕名而來的觀光客絡繹不絕。

「廿四孝觀光園」，就位於這個獨具特色的博覽城中。

我對二十四孝的故事，並不陌生。少年時代曾聽外婆說過，後來斷斷續續讀過一些。而當我置身「廿四孝觀光園」，目睹這群年代不同、孝舉不凡，願望相似、孝心相近的「古人」，靈魂受到聖潔的洗禮，心靈受到莫大的震撼。我原以為，在我心靈深處，既有孝的「潛意識」，也有孝的「自覺性」。換句話說，勉強算得上「孝子」。可是，走進「廿四孝觀光園」，凝視神態逼真的雕像，讀着言簡意賅的註釋，心中暗自比對，這才猛然發現，在孝敬父母方面，我做得很不夠、很膚淺。

我和父母一起生活的時間不長。中學時代，寄宿學校；高中畢業，參軍入伍。從此，便如同離巢的鳥兒，除了休假，很少「回家看看」。在九江服役、工作期間，每次返閩探親，還會在家裏住上十天半月的，上世紀九十年代初，調回福建工作後，離家更近了，回家更多了。可每次都是來去匆匆。非但不曾在家住過，陪父母好好話家常，就連陪父母吃飯，都成了「困難」。理由是，朋友多，須應酬。記得有一次，母親一邊叫弟妹給我們煮雞蛋做「點心」，一邊不無怨氣地說：「你們每次來了就走，還不如在九江的好。」

父親最大的嗜好是酒，可是，在他生前，我既沒有陪他暢飲過，也不曾為他買過名酒。理由是，工資不高，閒錢不多。在九江時，我不定期寄一些錢回家。父親每次收到後，都會用粉筆記在他臥室的牆板上。我調回福建的第三年，父親便不幸去世了。體弱多病的母親「歪躺不倒」，繼續頑強生存了十七年。我每次回家看望她，除了給些生活費，還會買些藥品與食物，以為這樣就盡到孝心了。到後來，母親身體每況愈下，視力差了，活動難了。我每次回家，都會坐在她的床沿，聽她「老調重彈」，問或給她削個蘋果，為她倒點開水什



▲江革「行備供母」雕像

張桂輝攝

麼的，既不會為她洗過一次腳，也不會為她嘗過一次藥，更不會為她倒過一次尿。甚至連背着她，或者攙着她到室外曬曬太陽、換換空氣，都不曾做過。以為這些，有妹妹代勞就可以了。

六年前，母親駕鶴西去了。比二十四孝中賣身葬父的董永、親嘗湯藥的漢文帝、行備供母的江革、滌親溺器的黃庭堅等古人的孝舉，我暗暗臉紅、深深自責。只可惜，現在醒悟過來，卻是「子欲養而親不待」了。何其憾哉！

孝，作為一種文化、一種社會意識形態，是隨着社會的發展而發展的。中國傳統的孝文化，內涵豐富、源遠流長。在我國第一部詩歌總集《詩經》中，就有「率見昭考，以孝以享」的表述。誠然，孝文化是一個複雜的文化現象。在我看來，二十四孝中，郭巨的「埋兒奉母」，就有點過猶不及了。其他孝舉，感天動地，值得仿效。可惜復可嘆，我已沒機會了。但願父母健在的善男信女們，不妨對照二十四孝的典故，常反思自己的行為，是否夠得上「孝」的本意。不至於像我一樣，留下無法彌補的遺憾。

談食

古兆奉



時代畢竟不同了！

以前談食，說的是「民以食為天」，「解決幾億人肚子的問題」，談的是溫飽。有文化一點，富裕一點時，談的是「食不厭精」、「肉不不正不食」，是如何吃得好一些、精緻一些。以前談吃，歸根究底，談的是進食或者把東西吃入肚，是大快朵頤啦！

可今天，如果你打開某網上搜尋器，輸入：「食」或者「Eating」的話，你會發現，大量的條目，與其說是跟「食」有關，不如說是跟「不食」、「少食」以至「厭食」有關。

網上搜尋的結果究竟代表了多真實，是一個複雜的問題，姑且不論；對我來說，它多少反映了網絡的庫存、網民的意向，是所謂「大數據」，表示了消費興趣的轉變，是一個重要的社會潮流指標。也許這樣說罷，如果在十年前，用搜尋器輸入同樣的關鍵詞，搜尋的結果會很不一樣。

這個現象真的很有趣！我把「Eating」一字輸入某搜尋器，發現「進食紊亂」（Eating Disorder）的條目，在首四十二頁，就有四百零五條。撇除搜尋器公司，在條目安排上的種種考慮，這個數字還是驚人的。

什麼是「進食紊亂」？生理上，人肚餓就會吃東西。但是多種生理和心理的條件，都會影響人的食欲，破壞正常的飲食模式，這包括抑鬱、食物敏感、暴食、狂瀉等等，有研究認為，「進食紊亂」是產生於「紊亂的文化」，不無道理。

很少聽到中國出現「進食紊亂」、「厭食」的案例，暴饮暴食，競比奢華的卻很多。中國人本來就很懂得吃，先富起來的人，用大吃大喝來擺闊，不在少數！為了競爭求勝，飲食業經營者，無論從食物的原材料、烹調的方法，到食肆的陳設布置、氣氛、服務，都不斷去更新求變，提供更多更多！這當中，也許會造成很多的浪費，也就是不環保了。

其實，我們不應該忘記，「吃」是快樂的重要泉源，這「快樂」是很直接的。小時候，隆冬之夜，父親會建議打邊爐。可高興了！不用飯桌，一家人在家裏的水泥地上，圍着火水爐就吃將起來。不是什麼山珍海錯，最多是玻璃生菜、豆腐、魚片、肉片之類。可一家人圍着爭食，就是溫暖，熱鬧。又或者過冬至，父親會到「皇上皇」買一隻臘鴨，配兩仔臘腸，原隻上，吃到大家「頂癮」為止。到節慶日，過年過節有「十碗菜」、「全魚席」。

每一道菜都色、香、味俱全，別具風味。蠔豉蒸肉丸、紅燒扣肉、煎釀魚、白切雞、粉腸炒豆腐餅、釀豆泡、蒸臘味、釀涼瓜、炒三鮮、一品窩湯。

CCTV的《舌尖上的中國》，最能表達這種來自味蕾的文化。吃下去就是快樂，而快樂就是文化。

「吃」除了是舌尖味蕾這很直接的享受，吃的過程也可以是一個很細緻的審美過程，因此有人會認為，食是食「氣氛」

。當吃不再是狼吞虎嚥，而是慢慢品嘗的時候，那學問就大了。這學問是要花錢和時間去學習，花心思去營造的。從食物的買相開始，色、香、味如何配搭？用什麼食具？進食的先後次序，食譜如何安排？如何上菜？配什麼酒？配什麼甜品、水果？桌面的擺設布置，餐廳的擺設布置。宴會有沒有什麼主題？有沒有現場演奏的音樂？進餐前後有什麼活動？有什麼小吃、小飲？各樣都要考慮周詳，才能完成一次吃的盛宴。

在全球範疇來說，當一個社會富裕之後，人們在飽吃多餐、腦滿腸肥之後，開始出現節食減肥的運動，身材好比吃得好重要。這風潮，當然也吹到中國來。沙土對中國經濟起過很大的衝擊，對現代中國人的衛生觀念、飲食習慣也有很大的衝擊。近年來，「秀身」在有關服務公司的炒作之下，吃得少的人，特別是女性，是愈來愈多。「吃得健康」、「吃得有計劃」、「健食主義」，變成是一種時尚。

「健食主義」，現在有新的爭論。習慣健食的人出外用餐所以會拉肚子，是因為他們自以為健康的偏食方式，破壞了人體原有的消化系統和反應機制。其實人體對各類食物都有一定的消化本能，某類食物少吃，這種機能便會降低或消失。人們因為某些疾病而少食某類食品是無可奈何的事，否則還是均衡飲食最為健康。少吃或多吃某類食品都會造成消化或吸收的失衡，對身體沒有好處。對食物的調節，應由每個人按自己的體質情況而定。

我母親過了九十歲之後，飲食傾向完全像個小孩，喜歡吃甜吃和香口的食物。每次看望她，蛋撻、奶茶是必備的。胃口非常好，那正是她身體好的表現。最近看到關於現年一百一十歲的顧維鈞夫人的報道，她比母親更能吃：一頓可吃六個小籠包，常吃紅燒肉，偏愛肥肉部分，也愛吃漢堡包。在生日會中她仍化濃妝，穿旗袍，着高跟鞋，走動自如。據說她從不鍛煉。

CCTV有關長壽老人飲食習慣的報道，也是因人而異，各有不同。

食當然很重要，而且其樂無窮。中國的傳統智慧以為「食以養身，色以傳種」。中醫把人體，比作一個黑箱系統，憑觀察輸入什麼，輸出什麼，對人體的規律，進行研究。又以陰陽五行的理論，解析和描述人體的狀況和病理。「病從口入」，「食進肚的東西」當然十分重要，也備受關注。

北京地區的見面問候語之一就是：「吃了嗎？」廣府人也會說：「食咗飯未？」中國擁有最大的酒樓、食肆，說不定家庭開銷裏面，吃的支出也是最大的一筆。中國文化之一點是食的文化，「食的問題最大」，說得有一點也不錯。在中國食的文化裏，有食單、食譜、食療，有藥膳，有食物的宜忌，食物的相生相剋，內容可以說是十分豐富的。

現在要看的：是中國的傳統飲食智慧，如何利用在現代化的大潮之下，發揮其厚生利民的用。一句話，「讓大家吃得開心又放心」。

不只是一片午餐肉

劉仕誠



經常查閱電子信箱的人，一定對於垃圾郵件（Spam）不陌生。然而，「SPAM」在美國人眼裏卻是另一件事物的代名詞——一種裝在方鐵皮罐裏的肉製品，即開即食，在全美大小超市均可見，甚至連高速公路休息站的雜貨店也有。

由於食用方便且實惠，SPAM成了美國家庭的必備食物，無論是做成三文治、沙律還是直接食用，都很適合。二〇〇八年金融危機到來時，許多中產階級家庭也開始囤積，這些平時只買有機食品、注重養生的富裕階層，也在食品櫃裏擺上了它，以備不時之需。記得我初來美國做學生時，經濟條件有限，就經常在書包裏放着SPAM，來不及用餐時便開罐來吃，足以果腹又有營養。現在，我偶爾會把它放在平底鍋上稍稍煎一下，夾在麵包裏，就成了簡易一餐。

而直到去過夏威夷考艾島（Kauai），我才發現SPAM在那裏甚至被當作主食，可

以隨時隨地拿來吃。用它與海苔、白飯做成的日式飯糰「Spam Musubi」，竟成了人人必買的當地特產。在夏威夷超市裏，SPAM的口味有十七、八種之多，甚至有火雞、馬卡達姆堅果味，奧利奧餅乾（Oreo）的夾心也有SPAM口味。

許多人稱其為火腿，其實SPAM的主要成分是多豬肩肉，配有部分火腿、鹽、糖及土豆澱粉，但因外形與火腿形似，常被人們誤稱。不過無論稱謂如何，SPAM與其製造商荷美爾食品公司（Hormel），都已成為一代代美國人的肉食記憶。早餐餐桌上的煎蛋與切片SPAM，不僅出現在上世紀六十年代的廣告海報，還深植於人們心中，成為一種符號。而這種午餐肉最早被世界熟知，還是在二戰期間：美軍海外作戰的伙食供應有限，無法每天吃上新鮮肉類，大兵們就靠它來解饑、補充蛋白質，幾乎三餐不斷。後來，這種擁有醒目黃色標誌的午餐肉還出現在英軍及其他同盟國軍營，給人留下深刻印象。

如今七十多年過去了，無數肉製品流行後又銷聲匿跡，唯有SPAM依舊在市場佔

有一席之地，甚至再度竄紅。曾經的廉價美食，現在被廚師們做成精緻菜餚，擺上高檔餐廳的餐桌。紐約市便有一家這樣的餐廳，全店只有十一個座位，極度私密；食材嚴選到苛刻的程度，且注重賞味過程、嚴禁拍照，主廚打造的賞味菜單（Tasting Menu），其中就有一道以SPAM入菜，至於口感如何，只有親自去嘗過才知道。位於布魯克林的一家非律賓餐廳，也有一道SPAM菜餚，做法很簡單，就是將切成小方塊的午餐肉過油煎，擺盤方式也討巧——將煎好的肉塊再盛回原包裝內。原來，SPAM在菲律賓也已流行多年，伴隨一代代當地人成長，成為懷舊的味道。

一罐小小的午餐肉，可以讓人充飢，也可以供挑剔的食客賞味；是冷戰時期地下工事裏最常見的食物，也是現代國際救援的重要儲備物資。在美國，地震、颶風、海嘯等災害發生後，最快可啓用的物資也是SPAM。

與其他經典美式發明一樣，SPAM早已超越原本的屬性、超越國界，成為一種生活方式，甚至是文化記憶。