

「光明」減肥法

純上

健康之道

目前世界上有二十億人體重超標，其中六億人患有肥胖症。美國每天有超過一億的人在節食減肥，但百分之九十九不成功。剩下百分之一的成功案例也多半在三五年內體重反彈，不減反增。有鑒於此，美國神經認知學博士湯普遜（Susan Peirce Thompson）推出了號稱全新高效的節食方法：「光明線飲食法」（Bright Line Eating），許諾讓大家「更快樂，更瘦，更自由」。

湯普遜本人曾深受減肥不力之苦，多年來嘗試過各種節食法，但直到摸索出獨門秘笈才獲成功。作為曾經的吸毒「癮君子」、後來的神經學專家，她表示要通過切身體驗和學術專長來揭秘美國人節食失敗的原因。她認為節食不成功不是因為我們懶，而是因為某些生活方式重塑了腦回路，造成了激素分泌失調。

我們每天要抵抗的誘惑太多，如社交媒體，瞌睡，休閒等，對意志考驗太大，而食物是比性糜爛或貪玩怠工更能被社會接受的欲望，所以人們很容易在吃食上讓步。因為長期不健康的飲食習慣，人體胰島素分泌過多，抑制了飽足激素leptin，使我們吃飯不知饑飽，吃了還能吃。另外，現代生活中的聲光刺激、娛樂誘惑太多，為了減輕負擔，人腦努力減少快樂激素多巴胺的分泌。害得我們像吸毒者那樣，一旦「癮頭」發作非得找到那種食物、大口吃下才能讓多巴胺達到正常水準。

那麼怎麼才能通過節食解決這些問題呢？首先要劃定一條「光明線」，保證自己堅決不越界。她提出的這條底線是不吃任何包含加工糖和麵粉的食品，不但甜品不行，連麵包、麵條也得統統放棄。這聽來可能有點極端，但作者提供了切實可行的飲食方案：其核心是把往常要靠毅力才能作出的正確選擇逐漸變成習慣。

三餐定時，餐間不吃零食，在廚房做菜時也堅決不品嚐。每天晚上寫下第二天要嚴格執行的三餐食譜，同時自省當天是否完成了前晚定下的任務。每餐必用電子秤核定分量，出門旅行自帶健康食品。如果和朋友外出吃飯，眼饞別人的吃食時可以找個藉口去廁所，悄悄鼓勵自己堅持節食方案。選擇外食之前先好好研究餐館的菜式，確認他們能供應符合你要求的健康選擇。

與家人共餐，要為孩子做飯怎麼辦？可以給他們做一大份澱粉食品，如米飯，再加上你自己能吃的蔬菜、蛋白質等。絕不給孩子提供飯後甜點，水果也在用餐時和飯菜一起吃。如果跨越時區長途旅行，先要確認到達時的當地時間，保證落地後的第一餐和下一餐間隔十二小時，讓身體有機會消化食物，修補細胞殘缺，然後由此反推，在旅途中每隔六至八小時吃一餐。

湯普遜認為她的節食方式雖費心思，但有很高的可操作性。她還提出了一些緩解不適症狀的辦法。節食之初，可以不運動，專注執行嚴格的食譜。達到正常體重後可稍稍增加吃食的分量。進食計劃有變可用相當的食品代替。還有，保證睡眠充足，爭取親友支持，並以冥想、祈禱、感恩、社區服務等方式消弭進食的衝動。

看了此書，讓人深感節食不易。作者引用的科學理論不盡不實，靠完全揹棄麵粉或糖減肥也可能沒有實際證據。但每餐秤量、每天計算、每日反思，多費心思，多花手腳對節食、減肥肯定大有幫助。我覺得此書最靠譜的要訣在於養成健康的飲食習慣。這樣，自然而然就能保證身材苗條，身體健康，心情愉快，而不必每餐煞費苦心，時時高度警惕了。

夏日動靜

霍無非

人生在線

夏日有動靜麼？答案是有的，而且雙全無缺。也許，有人認為，入了「紛紛紅紫已成塵，布穀聲中夏令新」的季節，天氣炎熱，萬物避伏，應該是「水晶簾動微風起，滿架薔薇一院香」，哪有恁多棄蔭好動的生靈啊，所以，夏是清靜安閒的。這道出了夏日的一種形態：靜是表象，動是本真，它倆是互為依存，密不可分。拿這兩句唐詩來說，當春華落去，麥綠變黃，布穀聲聲在田壘上空回響；小院的花叢中，薔薇花飄香，只因有微風吹來助力，恰到好處地描繪了夏日靜中之動的美感。

這樣的詩句意境還有許多，像精巧雅致，立意新穎的「小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上頭」，看似亘長靜止的狀態，但一有風吹草動或其他同類騷擾，蜻蜓垂下的一雙薄翼即時張開，振翅盤旋於粉紅的荷尖之上，再覓荷尖水上枝。「稻花香裏說豐年，聽取蛙聲一片」，曠色中，雖看不到稻禾「保護神」青蛙的身影，但此起彼伏的蛙鳴中，能感覺到牠們用害蟲填飽肚子的滿足，正鼓着下頷氣泡，呱呱呼喚求偶配對呢。夏蟬也不甘落後，伏在樹上嘎嘎鼓噪，貪婪地吮吸甘美的汁液，「綠槐高柳咽新蟬，薰風初如弦」，只在槐枝柳條被風掃來時，蟬鳴才稍停歇片刻。「梅子金黃杏子肥，麥花雪白菜花稀」，植物不似動物那樣動感十足，也在悄無聲息地拔節、生長、膨脹，梅杏黃熟，蕎麥花送油菜花，好一個春與夏的更迭！

動與靜，一對拆不散的學生景象，無時無刻不在夏日中，注定多樣而不單調。

燈下集

從精神的煉獄中掙脫出來的人，才擁有真正強大的靈魂。《個人的體驗》是大江健三郎以自己的真實經歷為藍本，經「黑暗料理」而成的一部直指人性軟弱與醜陋的小說。縱然他為小說安了貌似光明的尾巴，但之前的昏暗式書寫，也令人難以從那一場「殺嬰未遂」的陰謀中醒轉過來。好在大江健三郎在現實生活中的選擇，照亮了這部小說，讓人看到人性中尚有光。

小說的主人公鳥，不僅長得像鳥，性格也像鳥，喜歡無拘無束自由飛翔的生活。在二十四歲踏入婚姻的那一年，他連續宿醉了四個月，為此他退學了；二十七歲這一年，妻子產下一個「看起來像長了兩個腦袋」的孩子，為此他在外面整夜宿醉，被校方解聘。面對一個出生即有嚴重缺陷，有可能變成植物人的孩子，渴望自由的鳥，想去非洲旅遊的鳥，渴望着野性、想在草原奔跑的鳥，能戰勝內心的懦弱，像個真正的男子漢那樣去承擔責任嗎？

這不僅是主人公鳥面臨的精神困境，也是一九六三年時的大江健三郎所要面對的現

摘枇杷 思為人

小冰

美國散記

香港市面上的水果，大都來自東南亞、中國大陸、美國、歐洲。當中數美國加州的新奇士和紅提最受歡迎。今年四月中旬的一天，從LA北上到優勝美地，路經這兩種水果的出產地，加州大果園。

好壯觀啊！那是水果的王國！四五個小時的車程，高速路兩邊，近景遠景，全部是果園。地裏，樹與樹之間的空間足夠大，行與行之間的行距足夠寬，他們不會是把機器開到行距中間作業吧？陽光大大方方地照耀，光線充足，透風性好，加上常年乾爽的空氣，那裏的果樹，生長期一定很愉快喲！加州缺水，聽說已經一個多月沒有下雨了，而果園裏的果樹依然長勢良好，樹葉乾淨碧綠，經風吹沐，在陽光下閃爍銀光。

這一帶是典型的加州風貌。加州的果農看似分工精細而有序，各自只種植單一的、一個品種的水果，種葡萄的，只種葡萄樹，目之所及到處都是葡萄地，幾十平方公里，連成一片，看似就是一塊地。種蘋果的，又清一色的蘋果樹，開車幾十分鐘，樹種不變。成片地栽種，專人管理，莊園式的布局。

和Daisy相約去她家拜訪。五年不見面，見面她的第一句話是：「先去後院，把桑葚和最後一批枇杷摘了，熟透了，等着你們呢！」後院裏，除了原有的蘋果樹、枇杷樹、梨樹各一棵，她們

又新栽種了桃、桑葚和檸檬。果樹沿着院子的邊沿而立，中間的視野依舊開闊，草坪坦坦然然。對於果樹，Daisy說她們實行「一要三不」的原則：「要剪枝，不澆水，不施肥，不用藥。」果樹在原始狀態下自生自滅，她們不操心，不管理，只是到了收穫的季節，才去採摘果實。加州的居民，大都在院子裏栽種果樹，一兩棵，五六棵不等。是啊！在水果的王國，如果不作為，真是有負於得天獨厚的大自然！

桑葚樹不高，果子烏黑，已經熟透。觸之，手感嫩嫩的，軟軟的。她家的桑葚，摘下來可以直接放進嘴裏吃，乾淨、純甜。

摘枇杷要比摘桑葚難得多，那是一棵老樹，樹形高大。Daisy說：「今年已經摘了一批又一批，留下這最後的一批，已過了採摘時間，等你們來自己動手。」矮處的枇杷伸手可及，稍高的，要爬上樹才夠得着。我興致勃勃地爬上去，站在枝丫的分叉處，摘下周圍幾串倒垂的枇杷，又將高處的樹枝使勁往下壓。Daisy站在樹下，她伸長手臂，有時跳一跳，有時踮一踮，把那些被我壓下去的丫枝拉過去，把一串一串的果實摘下來。不用言語，我們配合默契，不一會兒，除了最頂上夠不着的幾粒以外，全部果子都採摘乾淨。

過期採摘，有的果皮已經乾癟，奄奄的、皺皺的。有的已經變成深棕色，失去光澤，形象欠佳。我將那些靚麗的果實裝進籃子，將那些醜陋



▲採摘枇杷，享受豐收喜悅 資料圖片

的、乾癟的、不討人悅目的扔到土裏。「不用丟，都是好的，待會兒你嘗嘗就知道了。」Daisy一邊說，一邊撿起被我淘汰的枇杷。

進入房內，我們享受起豐收的喜悅來。Daisy選出一粒難看的枇杷給我，說：「嘗嘗吧。」我撕開深色的果皮，果皮下的果肉黃澄澄、金燦燦，色彩鮮艷。那是我有生以來吃過的、最美味的枇杷。它不像超市的枇杷那樣碩大、美麗、光滑、充滿魅力，卻帶給我以無比純正的口感。

我想起許地山先生的美文《落花生》，文中他教導兒女們做人的道理「它矮矮地長在地裏……它雖然不好看，可是很有用。人要做有用的人，不做只講體面，而對別人沒有好處的人……」

聊聊高考

鍾亦

每當跨進六月，就到了一年一度的高考季，相信今明兩天又將是一派萬人齊齊為高考開路的景象。說起高考，在我國還真算得上一件全家關注，萬民矚目的事兒，畢竟這是一場號稱「一考定終身」的重量級考試，所謂寒窗苦讀十二載，出人頭地在今天嘛。

從中學跨入大學，無論是西方發達國家還是我們發展中國家，為升入大學而設置相應的門檻都是必須的，只有跨過了這道門檻，才有機會獲得更高層次的教育，而這道門檻就是所謂的「高考」。一聊起我國的高考制度，難免會有些消極詬病的聲音，但平心而論，在我國十數億的龐大人口基數的國情背景之下，以「高考」來篩選人無疑已經是一個相對之下最為公平的選擇了。所謂的教育改革，坦白說，目前為止這仍是一個處於嘗試狀態中的思考性命題，即便將來適用，我想也不過是適用於小部分的一線發達城市罷了，終究與我國目前的整體國情不符。

今年是恢復高考四十周年，對廣大的寒門學子而言，能夠有高考並且可以參加高考應該是一項值得欣喜的事兒，因為於他們而言，高考是帶他們走出大山走進城市接受高等教育的唯一途徑，也是他們用知識改變命運的救命稻草。一九七七年至今，這一場考試，影響了億萬中國人命運，亦成為了一代又一代人的經歷，即便是高考已經成為了我們這些「過來人」的記憶時，我們依然會關注高考，關注今年的命題，關注錄取率，關注狀元之花花落誰

家……

曾看過一部由央視製作，史岩導演的六集紀錄片——《高考》。片中選取具有代表性的幾個不同社會截面，講述了高考生的個人故事，也體現出社會熱點，從多個側面記錄了二〇一四年的高考。如今三年過去，我相信，參考的人變了，但高考留給我們這個時代的社會記憶和深遠影響終究是會大同小異的。

這部紀錄片中涵蓋了國內形形色色的考生，講述着他們各自迥異的生活狀況也講述着我們天天都在面對的現實——人生而不等。公益學校的民工子弟，赤貧山區的孤兒學子，出國留學的富裕孩子……人的出身本就不可選擇亦無平等可言，但高考給了他們一個平等的台階，分數給了他們公平的表現力。

紀錄片中的一、二兩集關注了中國最大的高考工廠——毛坦廠中學。坦白說，紀錄片一開始播放，「高考」那種令人寒毛倒立的緊張感就撲面而來，從片頭那個倒計時開始，觀者似乎就會不由自主地被拉回那個緊張的高三三百六十五天中。然後，片中傳出「高考的號角已經吹響，高三戰士們緊急行動起來，決戰高考」的口號——萬人的誓師。那種震撼程度，那種氣勢真的可以與要上戰場廝殺的前線將士的雄心壯志相媲美。而我作為觀者，並沒有覺得有多麼門志昂揚，只覺得渾身不自在，好像下一秒鐘，就將見證血淋淋的現場。也許很多人，會覺得片中所記錄的毛中備考的方法不妥，壓抑了孩子們本該多彩的青春，甚至我也一度這樣認為過，但回過頭來想一想，他們還有更好的選擇嗎？毛中是一所複讀中學，這裏的複讀學生與帶班老師所承受的壓力均非普通高



中的師生可以想像的。承受過一次失敗的孩子，在大環境的無奈之下，也只能頂風而上，力克萬難，千軍萬馬戰高考了——並沒有對錯可言，高考如戰場，本就只以成敗論功過。

那麼問題來了，選擇留學的人是選擇了更好的出路還是選擇了逃避呢？這個問題並沒有答案。我也是一個曾經是留學浪潮中的一員，但我從不認為選擇留學是為了解逃什麼，也不認為比起高考生來說我找了一條更加容易的「出路」，因為每一份成功都是不易的，每一所大學都設有門檻。甚至，如今回想當初，與中學舊友聚會時，我仍會遺憾錯過了與她們并肩作戰的青春記憶。

有人說，中國的高考經歷過的人都不想再回去了。誠然，當一疊疊堆積如山的白試卷兒和一本本密密麻麻的筆記本擺在面前時，任誰都會對那段經歷心有餘悸。但誰又能否認，那樣一種能力，那樣一種毅力是人生的的一種巔峰，一種無以複製的鍛煉經驗呢？跨過那座獨木橋，回頭看，那段歲月是好多人在旁邊攙扶着走過的：同學、恩師、家人各個都是高考路上的相助者。而高考之後的人生：沒有人再把難點劃分成課課練，沒有人再為你模擬大考，沒有人再幫你批改作業，也沒有人再為你貼心細緻地打點生活……因為自那以後，人生的路將由自己獨立地走。

至於，出國留學，我想，也不過是提早選擇了獨立地走人生之路罷了。

我曾無緣高考衆生相，但卻在《高考》這部紀錄片裏看到了高考參與者改變命運的決心，這一份決心，是其他任何國家的「高考」體系中不曾見的。無論他國的高考體制如何，適合中國的體制才是最好，「一考定乾坤」既有弊端亦有利端，且看衆人心態而已……

高考中的莘莘學子們，唯願你們以平常心面對今天，面對未來，因為當你們回首今日時便會發現，成敗與否都不過是你們人生中的一天。努力付出，加油高考，已經足夠。

他用黑暗料理擊穿人心的偽飾

胡艷麗

在酒和性中沉迷時內心的矛盾、痛苦與掙扎。至始至終，鳥所擔憂的永遠都不是嬰兒的安全，也不是妻子產後的虛弱，更不是孩子未來的撫養教育，而是他自身的利益，比如自由、金錢，世人看待他的眼光……正因如此，我們很難在鳥這個人物身上看到自我救贖的可能。



在書的最後，作者突然轉筆，使鳥變成了一個豁然開悟者，從要與情人遠走高飛的逃遁計劃中，抽身撤離，想起了要承擔責任。這樣的安排乍看意外，但細讀鳥與情人火見子的一番對話，就不難發現，鳥並非真正的一夜之間由巨嬰長成了一個男子漢，而是更精緻的利己主義，令他意識到對於他而言，拯救孩子對他更有利。「我逃離那個怪物嬰兒，堆積下無數恬不知恥，究竟是為了守護什麼？我如此堅定不移地想要守護的究竟是怎樣的自己？」「我就不再想當一個迴避自己責任倉皇奔逃的男人了」。是的，終日裏倉皇奔逃，不敢、不能面對任何人，也無法直面自己，這樣見不得光的生活是痛苦的。懦弱如鳥，他並沒有力量做一個無視世人眼光的惡人。他內心的意志也無法支撐他背負心靈的負罪感，逃往精神的烏托邦——非洲。如此，選擇回歸，直面嬰兒，直面家庭，成了他沒有選擇的選擇。

鳥向社會道德回歸，向社會整體的行為

規範回歸，這絕不僅僅意味良善的勝利，因為鳥並非因愛重生，是社會的公共道德和民間默認的行為規範，把這隻想要飛往「自由大鳥」，想要鑽進情人身體裏，原始狀態的大鳥拉回了人間，拉進了正常人應遵守的社會秩序的軌道。這是喜，是悲？

社會行為規範、道德規範束縛了我們的自由，卻為這個社會增加了很多良善，假若沒有道德的規制，直立行走的猴子依然擺脫不了獸性。真正救贖那個不幸孩子的並非父愛，而是這個社會道德規範的力量。

鳥並不是作者本人的再現，但他是大江健三郎現實經歷與心路歷程的投影。在整部小說中，除了最後倍受爭議的光明結尾，整部小說都有種下墜的力量，擊穿了世界偽善的面孔，揭穿了人性中超越血緣親情的利己主義。大江健三郎採用了讓小說沉入生活之下的方式，去展現比現實更不堪的人間生態，人心醜惡。可以說鳥就是放大的大江健三郎心中的魔鬼，他在書中將魔鬼公諸於世，讓世人對他進行審判，反向也在督促自我承擔責任，由魔鬼式的巨嬰轉化為拯救孩子性命，陪伴他成長的光明天使。這種對自我最深沉的剖析，這種釋放內心黑暗直面自我的勇氣，又與小說中的鳥形成鮮明對比。