

該吃就吃

天吃的哪裏是食物，簡直都是毒藥。這類內容，打着養生旗號，靠大肆渲染販賣焦慮來賺取流量。

其實，生活要是像實驗室裏那樣天天拿着試管量杯來斤斤計算，未免太無趣了。只要別暴飲暴食，不要過於油膩辛辣，以免損害腸胃心血管，其餘的，就應該學唐朝的裴度，「雞豬魚蒜，逢着便吃，生老病死，時至則行」，自己開心舒服就好，不需要那麼多看似精緻的講究。

就像冬日嚴寒，大雪盈門，「綠蟻新醅酒，紅泥小火爐」，再美美地將羊肉、粉絲、白菜、豆腐，滾進熱氣騰騰的火鍋，人間至味，莫過於此。而袁枚在《隨園食單》中，一本正經地寫上「戒火鍋」——「對客喧騰，已屬可厭，且各菜之味，有一定火候，宜文宜武，宜撤宜添，瞬息難差。今一例以火逼之，其味尚可問哉？」

一桌百味並蓄、熱鬧親切、率性自在的火鍋，被澆上一瓢道貌岸然的冷水。這「飲食道學家」的嘴臉，才更可厭呢。



瓜園蓬山

gardenervin@gmail.com

逢周三、四、五見報

美國作家約翰·愛倫有一篇短篇諷刺小說《衛生餐廳》。跑完步的「我」飢腸轆轆地走進一家餐廳。

侍者陸續上菜，每次都不忘囑咐幾句。咖啡端上來，同時告訴「我」：每天喝三杯以上有可能增加中風和膀胱癌的風險；端上雞蛋——大量膽固醇會誘發動脈硬化；油炸薯條——不留意龍葵鹼，會引起嘔吐腹瀉……好不容易上來一份漿果鬆餅，侍者繼續言之諄諄：烘焙的麥粉中含有硫酸鋁鈉鹽，是老年痴呆的罪魁禍首，漿果生產的環境裏常常還有放射性鈾和鐳……於是，「我」對着滿桌冷冰冰的早餐，胃口徹底倒了。

這篇小說發布在幾十年前。如今，手機上種種類似的飲食「指南」，更是千萬倍於從前。左一篇「真相震驚世人」，右一篇「你一直吃錯了」，看得你懷疑人生，每

休沐

連續放四天的「小長假」真是太幸福了。

早上不用被鬧鐘從床上拽起來，晚上可以肆無忌憚地熬夜，早上和晚上之間的大段時間，也不用被繁瑣的工作填滿，無論是三五好友相聚、窩在床上煲劇，還是沉迷遊戲世界，都是可以根據自己的喜好來安排。我突然明白原來假期的意義不在於懶、不在於閒、不在於放飛自我，而在於對自己時間支配權的重新把控。

想到很久之前，在某本史書中第一次看到中國古人用來形容假期的「休沐」一詞時，就覺得這短短的兩個漢字，同時包含了理性與感性、務實與浪漫。《漢律》有云「吏員五日一休沐。」意思是公務人員上四天班之後，第五天就不用上班，可以放假回家洗澡更衣、修髮刮臉。不知道你會不會有同樣的感受，提到「假期之後」，腦海中出現的往往是一個無精打采、興趣缺缺、不想上班又不得不上班的打工人形象；而提到「休沐之後」，

眼前的形象卻是一個剛剛洗完澡，似乎頭髮還有點濕，渾身上下充滿能量與活力，隨時可以寫出一部《漢書》的青年學子形象。從理性和務實的角度，假期要做的事自然就是「休息」和「沐」浴了。而另一個角度，「休沐」可以說是同時從「心理上的休息」、「生理上的潔淨」兩個層面表達了放假的意義——放假之後，心理上得到了緩解和排遣、身體上也乾乾淨淨，煥然一新的文武百官／打工仔，可以回來重新為皇帝／老闆拚命了。

今日，正是聖誕小長假結束之後的第一個工作日，想必身體已經坐在今天的辦公室裏，心靈還賴在昨天的床上吧。沒關係，今天之後再上兩天班，就又到了「休沐」之日了！



大川集利貞

逢周一、三見報

販賣機宇宙

每一次年終歲尾，人們都會不約而同地掀起一陣「懷舊風潮」，就好像眼前的時間走得越快，身後的記憶就必須來個返場，以此證明自己有血有肉地活過。而我在香港的記憶，大多都是匆忙、世俗的，從生活節奏到工作內容，都像被那些櫥窗裏的當季新品「附了身」，只知道一直向前跑，更替追逐。記憶中唯一不變的，竟然是公司樓下的販賣機，從A1到E6，當初的它們什麼樣，現在依然是什麼樣，淡定自如，記錄了我的全部時光。

剛工作的時候做翻譯，為了跟外媒同步，上的是徹徹底底的夜班。還記得在每一個夜深人靜的後半宿，偌大的公司裏只有我們這塊是亮着燈的，一陣陣鍵盤的敲打聲入耳，再仔細聽，都能從另一角傳來回響。那時候我給自己的獎賞，就是完成一篇稿子後去販賣機那裏買一袋零食。站在「櫥窗」前的幾分鐘，是多巴胺分泌到頂點的時刻，燈光寒酸，但輻射範圍卻剛好，光圈裏只有我一個人，能盡情挑選嘗試，享受着主人的快樂。

八達通「嘟」一聲響，我的「真命」就從天而降了，哪怕已經知道謎底，但在手伸進去的那一刻，還是止不住的激動，身後好像有個製造懸念的小鼓點，敲着敲着，音量不大，卻足能牽動神經。把一小袋零食拿在手裏，巴掌一樣大小，吃得比誰都香。嘗過了所有味道的薯片，到最後還是烤肉味的最讚，加一聽飲料，「肥宅」的快樂，這不就在公司享受到了麼！A6的麵包脆是人氣榜首，長了一副零食當中最時髦的樣子，味道也非常鶴立雞群，一度被我們吃到需要補貨；如果壓力實在大，就選芥末味的花生，一邊咔嚓咔嚓地嚼，一邊熱淚盈眶，瞬間覺得沒什麼大不了，生活嚼到最後，總歸是香。



食色判答

逢周二、三、四見報

公眾號裏讀經典

再造。不同的年齡、閱歷、心境，讀經典時都會產生不同的感受。反過來說，找到對自己胃口的經典，很重要。找準了，好似他鄉遇故知，又像尋到了老天在千百年前給你安排的「嘴替」。捧讀時，那種不可名狀的內心情緒，往往一洩而出，暢快非常。

拿讀詩舉個例子。描寫人生際遇、感懷時日之逝的詩句，大概最易引起共鳴。生命是一場加速度的奔跑，而白髮是提速



知見錄 胡一峰

逢周一、三、五見報

梁曉聲交心之談

情，有錢之後毅然要把已經成為別人妻子的愛人「奪」回來。這種靠金錢奪取愛情的做法非常可笑，所以作品是很含蓄委婉的批判態度，而不是稱讚這種行為為了不起，談讀也在此。

「事實上，蓋茨比這種形象在中國兩千多年裏比比皆是，我們在這些人身上看到了金錢對於人生價值觀的種種異化，而不明白這一點，把蓋茨比當作英雄人物解讀的話，是非常可笑的。」梁曉聲強調。

一九四九年出生的梁曉聲是共和國同齡人。二〇一九年國慶節前接受《大公



樸散為器 馮愛枝

逢周三見報

愉快的一天

梯上左穿右插；列車剛到來而車門快要關上的時候也不要衝門；車廂之內若見到長者或孕婦便主動讓座。這樣下來，我會感到這將會是愉快的一天。

中午到快餐店用膳，即使服務員將你的食物錯送到鄰桌，也不要大發脾氣。工作間的同事把大量文件轉交給你，並要求在下班前全部完成，這時候只需深呼吸一下，然後便盡力完成，又或尋求其他人協助。凡此種種，都能令我們擁有愉快的一天。



文藝中年 輕羽

逢周一、二、三見報

《彌賽亞》

團及合唱團，攜手荷蘭女高音阿美玲、英國男高音菲利浦，藍格利奇、女中音安娜，雷諾茲等人聯袂演繹的版本。封套選用了意大利文藝復興盛期帕爾馬畫派的奠基人柯勒喬《朝拜聖嬰》。

在黎明朝陽即將升起的自然背景中，聖母跪在階梯上欣喜地迎接剛降生的聖嬰基督，這一主題在十五世紀的意大利文藝復興屢見不鮮。柯勒喬用一束高光點亮了兩位主人公，聖母充滿慈祥憐愛的面龐顯然深受拉斐爾風格的影響，面部輪廓柔和的暈染吸收了達文西（又譯：達·芬奇）的「暈塗法」、她色彩明快的紅色長袍和藍色頭巾也

借鑒了威尼斯畫派的用色。左側的大理石柱和右側遠景空曠的遠山不僅形成了布局中的疏密相間，還實現了畫面的透視縱深感。微笑着的聖母低垂雙目溫柔地凝視着聖嬰，雙手的姿勢反映出她難掩喜悅之情；躺在母親藍色頭巾和草墊上的基督也伸出右手做出回應，母子情深被畫家簡單的手勢處理便傳遞給了觀者。由於亨德爾《彌賽亞》清唱劇中有包括《因有一嬰孩為我們而生》、《哈利路亞》等多首著名的合唱曲，以柯勒喬《朝拜聖嬰》的局部用於封面顯然是極為切題的。

「碟中畫」《彌賽亞》／《朝拜聖嬰》



藝加之言 王加

微信公眾號：Jia_artscolumn

逢周三見報

新年快樂

人提出加入三個男生助理作為配角「平衡畫面」效果會更佳，於是唱片公司貼出招聘廣告，經過層層考核，「小虎隊」脫穎而出——「霹靂虎」吳奇隆、「小帥虎」陳志朋以及「乖乖虎」蘇有朋，這三位虎虎有生氣的花季少年第一次亮相，就是為「憂歡派對」做襯托，演唱《新年快樂》。

「好喜歡看你，坦白的眼眸，一片蔚藍晴空，四季還有夏和冬，誰說只能做朋友；多希望你，同一個星座，唱着同樣的歌，當我真

心愛上你，天地也會變溫柔……」如今回頭去看三十多年前的「小虎隊」，在這首《新年快樂》中僅在副歌部分有為數不多的幾句詞而已，但三個新人竭盡全力又恰到好處的表現，贏得了觀眾的心。從那以後，這三個本來以「配角」「平衡畫面」定位的新人，不但成了萬眾矚目的焦點，更成長為風靡亞洲歌壇的青少年偶像。而「憂歡派對」則與觀眾漸行漸遠，直至最後解散。多年過去，小虎隊也早已解散，各自單飛的花季少年如今也人

到中年。茫茫天地之間，主角和配角的轉換，是機遇，是挑戰，有無心的偶遇，有命運的必然。每個人都是大時代光陰的縫隙間撒落的種子，努力前行，各自精彩。

願每一個人，始終有年輕浪漫的心，那麼天天都是快樂的新年！



負喧集 趙陽

jackeyzhao2018@gmail.com

逢周一、三見報