

## 街角遇見藝術

近年來，上海市閘北區顧橋鎮積極整合轄區內工業遺存資源，在光華創意街區沿線圍圍和建築外立面展示藝術作品，成為當地一道亮麗的風景線。圖為市民在上海光華創意街區一處藝術塗鴉牆前拍照。

新華社



## 炒糖水

清代美食家袁枚在《隨園食單》裏寫道：求色不可用糖炒，求香不可用香料，一涉粉飾，便傷至味。我自知廚藝不精，不好對此妄加評論。但在我的家鄉，經過炒製的糖不只是用來給食物上色，還能做成好喝的炒糖水。

人生在線  
張君燕

孩子們對糖似乎有一種天然的迷戀，逢年過節時，我們最期待的往往不是各種美食，而是那一顆顆用彩色紙包裹的糖塊。最受我們歡迎的客人，一定是能從口袋裏掏出幾顆糖果的叔叔阿姨。不過，那時候物質匱乏，糖果比肉類更難得。肉類作為一種「剛需」，似乎有更多的理由直氣壯地進入每個家庭中。相較而言，糖果就顯得無足輕重了，「錦上添花」尚可，但不具備「雪中送炭」的資格。

奶奶見我們饞得厲害，很快就找到了一種替代品——炒糖水。坐鍋開火，鍋熱後放白糖，開小火翻炒，一顆顆晶瑩的白糖在鍋裏融化，慢慢變黃，直至變成濃稠的黃色液體，加入一碗清水，煮沸後就可以喝。在寒風乍起的初秋，在冰天雪地的冬日，這麼一碗溫熱的炒糖水，甜了心，也暖了胃。

還有另外一種做法，等白糖炒至濃稠之後關火，晾涼後，變成琥珀色的硬糖塊，然後鑿成小塊備用。每次喝時，取一小塊放進白開水裏化開。這種做法更加方便快捷，可以不受時間限制，

隨時滿足一個孩子對甜蜜的急切渴望。

不過，這種甜蜜的滿足並不是時時刻刻都有，奶奶會控制我們喝糖水的次數。現在我們知道，糖分攝入過多，會給身體健康帶來影響。但在那時，奶奶並不懂得這麼多的「養生」知識。在那個需要憑票買糖的年代，每家能買到的白糖都是有限的。

一年夏天，我突然口舌生瘡，吃了很多藥都不見效。因為嘴巴疼得厲害，我餓得難受，卻就是吃不下飯。幾天時間，我就瘦了一圈，奶奶急得直跺腳。後來，奶奶突然拍著腦袋說：「我怎麼把這個給忘了呢！」奶奶拿出瓦盆裏的雞蛋出門，不多會兒，端著一小碗白糖回來。奶奶說，民間有個偏方，說炒白糖水可以降火，說不定可以治好我的病呢。

那時正值中午，在三十七八攝氏度的高溫下，奶奶坐在爐子旁，專心翻炒著鍋裏的白糖。汗水順著奶奶的臉頰滑下來，奶奶卻似乎毫無察覺，甚至都顧不上用手去擦一下。神奇的是，喝了奶奶炒的糖水後，我的病竟然好了起來，第二天就能開口吃東西了。後來父親說，那是我吃的藥起了作用，我卻寧願相信，那是奶奶為我炒的糖水的功勞。

成年後，我嘗試著給孩子們炒糖水喝，卻發現，看起來簡單的炒糖水，其實並不容易。尤其是對火候的把握——那需要極大的耐心和無數次的練習才能掌握。然而，炒好的糖水孩子們卻並不愛喝，我端起碗，獨自品嚐著糖水，對奶奶的思念愈加一發不可收拾。

## 早晨的例行公事

「我發現我早上最有創意，所以早上時，我總是設法不做其他任何事，只顧作曲。」英國作曲家夏洛特·布雷（Charlotte Bray）如此說道。這位當代作曲家通常早上七時起床，喝了咖啡、吃了早餐之後，便立即到家庭工作室去創作。

的確，善用早上的時間是不少文藝工作者的，以及各樣成功人士的好習慣，但善用早上的方法，不只有創作。在《這一天過得很充實》一書，作者蘿拉·范德康（Laura Vanderkam）便從成功人士怎樣善用早上的例子，學習到時間管理的方法。

范德康引用一項調查指出，有百分之九十的高級行政人員都是每天早上六時之前起床，而重點不在於什麼時間起床，而是起床後的時間是不是足夠去完成他們想要達成的「例行公事」。

最好的早晨例行公事，就是一些「非緊急，但重要的事情」。這些事情，「通常不會立即產生回報，但長期以來，卻可能改善你的生活」。它們也不是一次就能完成的



人與事  
延靜

杭州舉辦亞運會，使我不禁想起三十三年前北京舉辦亞運會的情景，那是第十一屆亞運會，是中國首次舉辦大型國際體育賽事。我國同韓國一海之隔，但卻因上世紀五十年代初曾在戰爭中交過手，就老死不相往來，沒有任何聯繫。我國隊不去韓國，韓國隊來華我們拒簽。這種關係是很不正常的。在一九七八年開始的改革浪潮中，如何改變這種局面，保持我國周邊和平穩定，成了一個突出的問題。

我國自成立以來，沒有舉辦過大型國際體育賽事，之所以如此，雖有其他原因，但拒絕同韓國來往，是一個主要因素。

亞奧理事會章程規定，任何一個國家及地區，如果申辦亞運會，都必須對所有成

## 回憶北京亞運會

員一視同仁。我國與韓國不進行交往，影響了我國舉行大型國際體育賽事。而許多亞洲國家，不止一次呼籲中國舉辦大型國際體育賽事。

經過反覆協商，我國於一九八三年八月向亞奧理事會提出北京正式申辦一九九〇年第十一屆亞運會的申請，我國外長還做出保證，如申辦成功，將邀請亞奧理事會每一個成員參加。

沒有一個國家的實力可以與中國相比，北京一舉中的，獲得一九九〇年第十一屆亞運會主辦權，打開了中國運動員通往韓國之路。當時亞洲男子青年籃球錦標賽正在韓國舉行，我國派隊參加，取得了優異成績。其後數年，我國又派出大型體育代表團，參加了在漢城（今首爾）舉行的亞運會和奧運會，團長還受到當時的總統接見。這就為中韓關係發展開闢了道路。一九八八年，中國國際貿易促進會與大韓貿易振興公社經過談



▲第十一屆北京亞運會吉祥物「盼盼」。  
新華社

判達成協議，在北京和漢城互設貿易辦事處，開展民間貿易，為中韓貿易關係發展鋪了路。

回憶這段歷史可以清楚看出，我國的外交事業與其他各項事業一樣，隨着改革開放的深入，不斷與時俱進。中韓一九九二年建交非一日之功。

## 最危險的動物



自由談  
吳捷

世界上最危險的動物，其實就在身邊。老話說「八月八，蚊子嘴開花」，前幾天就放心大膽在室外吃了個溫馨晚餐。然而睡前發現被蚊子隔着衣服叮了十個大包，自恨沒長一身大象皮或犀牛皮。

次日請教日本朋友：日語「蚊」（ka）和「癢い」（kayui）有無語源學關聯？她淡然道：「你想多了。」

蚊子不但經常隨風潛來，偷偷給人一「吻」，還嘍嘍嗡嗡如孤鶴盤旋或直升機編組，不請自來，揮之不去，而且好像特別喜歡在人耳邊輕吟。古希臘作家阿里斯托芬的喜劇《雲》開蘇格拉底的玩笑：一農民為打官司，去蘇格拉底的「思想所」學辯論，聽到有人問蘇格拉底，蚊子的叫聲是從嘴巴還是從尾巴發出的？答：空氣受壓，穿蚊腸而過，因而有聲。農民欽佩不已，心想此人連蚊子的腸子都知道，必定能輕易打贏官司。

現在我們知道，蚊子的嘴並不會開花或唱歌，「嗡嗡嗡嗡」是翅膀振動之聲。納博科夫《Speak, Memory》回憶一九三七年冬在法國臨海小城芒通（Menton）打蚊子：「剛剛关掉燈，不祥的唧唧聲就來了，節奏悠閒憂鬱，小心翼翼，其實那邪惡的小蟲正在飛速旋轉，二者形成怪異的對照。你等待黑暗中那輕輕一觸，悄悄從毯子下伸出一隻手臂——狠狠打在自己的耳朵上，卻只聽到耳中嗡嗡作響，夾雜著蚊子嗡嗡遠去的聲音。」（上海譯文出版社王家湘的中譯本漏譯了這段，可惜。）我們與納博科夫一樣，運足掌力打蚊子，卻經常只是自己打臉。因為蚊子雖小，腦子只含十萬個神經元，卻已足以讓牠在三維空間輕舞飛揚，著名人工智能科學家 Rodney Brooks 嘆為觀止。比較複雜無數倍的計算機程序，只能控制機器人做最簡單的行走動作，也許還會摔個嘴啃泥。

《聊齋志異》有篇《小獵犬》，寫盡人們對小吸血鬼的憎惡。某書生廟中讀書，苦蚊蚤，夜不成寐。忽見一武士，高兩寸許，率數百微型士兵及鷹犬前來，鷹犬如蠅，狗犬如蟻，官兵縱鷹犬撲噬蚊蠅

蠅蚤，頃刻間決殺殆盡，隨後軍隊與鷹犬如煙霧散。唯有一隻小狗留了下來，平時搜尋虱子蚊子吃，書生珍愛不已，不料一天睡覺時把伏在身邊的小狗壓扁了。這一結局太反高潮，太不夠迪士尼了！但小狗之死正如夢中警鈴：想殺盡蚊子，只能在志怪小說中。

蚊子至微，還有更小的生物寄生其上。戰國諸子好作小大之喻，《晏子春秋》《列子》就虛構一種小蟲，在蚊子的睫毛上棲宿來去，蚊子卻渾然不覺。現實中寄生於蚊體的微生物和類生物是瘧疾病原蟲、登革熱病毒等。蚊子真正可恨之處在於牠傳播疾病，殺人數量超過其他生物，所以美國CDC稱之「世界上最危險的動物」。人蚊互搏延續數千年，道高一尺魔高一丈，至今人未贏，蚊未輸。

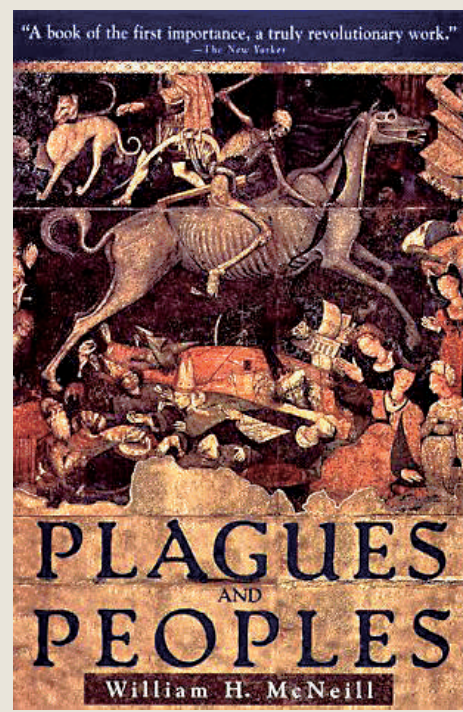
古時，人類對傳染病的起因僅有模糊的認識，以為是吸入了腐爛有機物的瘴氣（miasma）、天神震怒或行星方位改變。瘧疾對早年去熱帶地區的歐洲人殺傷力很大。英國在北美第一個殖民地 Jamestown 因近沼澤，大批移民死於瘧疾。英國作家哈葛德的小說《She》（就

是林紓譯為《三千年艷屍記》的那本）常提到探險隊在非洲受「成千上萬既嗜血又執著的巨蚊」困擾。瘧疾病原蟲到十九世紀末才被發現，一九八八年方知它由蚊子傳播，但二十世紀初法國開鑿巴拿馬運河時，仍有許多工人感染瘧疾。美國接手，動工之前先防蚊滅蚊。蚊子也逐漸進化出抗藥性，瘧蚊屬的斯氏按蚊已不怕絕大多數的殺蟲藥。華佗無奈小蟲何，世衛組織估計去年全球有約六十二萬人死於瘧疾。眾多昆蟲也遭池魚之殃，在殺蟲劑噴嘴之下連同整條食物鏈七零八落。歷史學家 William McNeill 因而在《Plagues and Peoples》中說，從其他生物的視角來看，人就是一種流行病；人類改變、攪亂生態平衡，正如病原體侵擾宿主體內的動態平衡。

防控傳染病，技術手段只是一方面，還要看當地的醫療條件、生活水平、行政管理能力。瘧疾、霍亂、結核，常源於赤貧。以瘧疾為例，最簡易有效的防治方法是使用蚊帳，但很多非洲人連一項蚊帳都買不起。上世紀末，上百萬非洲飢民把送給他們的蚊帳用來捕魚。蚊子是否願意為人類社會的不平等背鍋呢？

讀人類歷史，可見隨農業發展，人口增加並聚集，飼養家畜禽畜，所以一些傳染病，包括人和牲畜共有的疾病如流感，也有了迅速發生並傳播的途徑。人因而死亡枕藉，直到該社群滅亡或發展出群體免疫力為止。這種免疫力又與病原體一起，於有意無意中成為生化武器，在戰爭中將沒有免疫力的一方消滅殆盡。McNeill 因此稱病毒等傳染病原為「微觀寄生」，稱人類間的戰爭（一族劫掠、剝削另一族群）為「宏觀寄生」，二者皆會使得人口銳減。Jared Diamond 《The Rise and Fall of the Third Chimpanzee》專有一章討論種族滅絕：因國籍、種族、民族、宗教信仰、意識形態、土地歸屬等的不同或糾紛導致的大屠殺。大猩猩等高級哺乳動物也會謀殺，但殺傷數小且不會使用武器，而當代人類發明的按鈕式遠程殺傷武器，使殺戮在心理和操作上更「容易」了。人類捕獵自己，也是自己的獵物。

世界上最危險的動物，真的是蚊子麼？



▲歷史學家 William McNeill 著《Plagues and Peoples》（《瘟疫與人》）。

事情。它們往往沒有明確的目標，卻是可以教人持續堅持下去的活動，例如寫作、跑步、吃有營養的早餐。

范德康概括了成功人士的早晨例行公事，發現他們主要將早上時間花在三項事情：事業、家庭，以及自我。

先說事業。這不是教你一早醒來便去快速回覆收件箱的電郵。與其花時間在瑣碎的雜務，我們更應該集中時間去完成對事業有實質作用的工作，例如作家的寫作、運動員的訓練，或知識分子的閱讀。

以莫伊西奇恩（Debbie Moysichyn）為例，她是一名醫務教育者，而她倡導的是一種開放的工作組織文化。於是，莫伊西奇恩長期打開她的辦公室門，讓人們知道隨時可以找她聊天。這是一個友善的主意，但問題是：同事或學生持續而隨時的短暫會面，令她無法專心工作，也就沒法完成重要的計劃。

在這情況下，你會怎樣做呢？取消打開辦公室門的做法？但這不是違反了自己訂

下的友善組織文化嗎？莫伊西奇恩的辦法是：用早晨完成自己最重要的工作。換言之，在令她分心的辦公時間，她只處理一些瑣碎的雜務，如打電話、回覆電郵等等。

另外，與家人共度高品質的早晨時間也是重要的。范德康便提到，一位名叫凱瑟琳·墨菲（Kathryn Murphy）的律師，討論如何安排生活的事情。原來，墨菲的日程表非常繁忙，往往工作至深夜。幸而，她還是意識到這樣的生活阻礙了她與女兒相處的時間。

墨菲想做出改變，但沒有想到什麼方法。范德康則發現，律師事務所的工作主要是晚上進行的，相比之下，早晨通常比較寧靜，幾乎沒有什麼需要緊急處理的事情，並提議墨菲訂下目標：每天與家人一起吃豐富的早餐。這個改變，一方面不會影響到她的工作，也不至於要付出極高的代價，卻成功充實了她的每一天！

范德康指出，安排早晨的例行公事，最困難的不在於執行，而在於開始。為什麼

我們不願意開始呢？主要原因是我們誤以為早起就是要睡少一點，或放棄社交。其實，我們可是有更多的「垃圾時間」可以從自我反省中賺回來的。

一周有一百六十八個小時，你花了多少時間工作、睡眠、社交？又花了多少時間通勤、滑手機，或是洗澡呢？范德康寫道，如果你想充分利用時間，你首先需要知道這些時間都去了哪裏。你可能會發現，要與家人共進早餐的成本，只不過是洗澡時少洗十五分鐘。

在此，具體的建議是：拿起一本筆記本，或在手機開一個文件，記錄你一星期使用的時間。放心！對於生活重複又重複的都市人，這樣的習作只要做一兩個星期便足夠了，足夠讓你找出有哪些垃圾時間，並以這些時間去換來更有益的早晨時間。

范德康的最後一個提點是：生活充滿突如其來的變化，如果例行公事被打斷了，重新調整便可以，切勿因一時的變化而失去了主導早晨時間的自信。

自我完善  
米哈