

從書中找「藉口」

古人說：「書猶藥也，善讀之可以醫愚。」西人說：「書籍是人類進步的階梯。」這些句子，上學寫作文時那是可以得高分的金句。如今，愚也自認了，進步的雄心也早就熄滅了，所以這「藥」也好，「梯子」也好，是用不上的了。

對於多數人來說——生活，其實就是不斷尋找生活下去的依據的過程。總有各種不如意，讓那種無力感日復一日糾纏不已。此時，讀書可就派上用場了。

過三十歲生日時，我心情是很糟的。達觀的朋友覺得這只不過是人生的「三年級」而已。而我則覺得這是和青葱歲月的鴻溝式告別。直到突然在書店撞見山本文緒的《31歲又怎樣》，突然就像被打通任督二脈一樣通透起來。其實，那本書寫的都是都市OL，具體內容現在也記不清了。但就是封面上的幾個字，竟然就有治癒之效。

後來，又稀裏糊塗來到東京。自然，親戚朋友們都會傳教士般囑咐「多接觸人啦」「早點融入當地生活啦」等等。這讓我每當待在屋子裏時，就有一種辜負信任的自責。幸虧，太宰治在《人間失格》裏這樣寫：「我獨自一人根本沒法在東京街頭瞎逛，所以才不得不整日窩在家裏。」你看，太宰治都這樣呢。我從此便心安理得地「宅」着。

不過，「宅」着也有苦惱。「舒服不如倒着。」長時間躺在床上，又有了新的負罪感，畢竟這是懶惰的直觀標籤。但當某一天，在阿摩司·奧茲的那本《我的米海爾》讀到下面這句話，我又釋然了：「我喜歡躺在床上的原因之一就是我討厭作出決定。」

這些話，可能也會從某個頭腦睿智的老師或朋友嘴裏說出來。然而，那些印在白紙上的文字、字母、符號，卻有着更令人信服的魔力不是嗎？所以說，讀書，是一座「藉口」的礦山。繼續開採吧。

瓜園蓬山

gardenmarvin@gmail.com
逢周三、四、五見報

野性立秋

立秋時節，堪稱我們對自己寬容、對餐桌放肆的黃金節點。畢竟有「貼秋膘」的習俗珠玉在前，哪怕再自律、克制的人，也會想着破例一次，讓四季的鮮活和油潤，終於有個機會大張旗鼓地跳出來、喊出來，絕不遮掩。

我自己的「保留節目」是烤肉和冰啤酒。君不見日日年年妝容精緻、謹言慎行的都市白領，會在立秋翩然而至的某一天裏，推翻此前的矜持和收斂，呼朋引伴，對着紅彤彤的炭火、翻着滋滋啦啦的大肉片、只穿拖鞋和大襯衫，一夜暢飲到天明。

夏天太熱、冬天太冷，生活緊張、工作飽和，唯有這時能得以喘息，在湍急的河流上，愣是用蠻力劈出一道橋，走上去晃悠悠，卻也坦坦蕩蕩。曾經在溫室裏沒精打采的根苗，乍一抬頭看疾風和烈日，倒剛好找回了野性跟慾望，再沒什麼能阻擋。

這個時候的烤肉，吃的絕對是心情，在隱隱約約的氛圍感下膨脹壯大，不管是韓式、日式，還是老北京炙子，跟歡聲笑語交纏在一起，統統是野蠻而直接的香氣。如果在冷一點的地方，屋裏煙霧繚繞，屋外已經有陣陣寒意，欲說還休的汗珠就這麼掛在你的毛孔上。每咬一口，肌理中爆出的汁水在彼此眼中串成一條小溪，好像是這城市裏最溫暖的牽絆。彈韌的口感，嚼着嚼着就乖乖走進胃裏，舒服，且安心。突然之間有人舉杯，幾杯相撞，裏面的冰塊噼里啪啦開始震動，咕咚咕咚一大口，剛才還灼熱的喉嚨瞬間涼爽起來，酒花和麥香隨着綿密的氣泡「嗖」地一下滑下去，好像久違的水上滑梯，濺出一大捧浪花。記憶中，每個秋天來時，都有聊也聊不完的聚會，喝掉一罐又一罐的冰啤酒，跟桌上的人手拉着手，把這些細碎感慨和時光，全都裝進彼此人生裏。

食色判答

逢周二、三、四見報

新疆的尉犁是個古縣，乃漢初西域城國之一，曾受匈奴統治，東漢時被班超收復。我的七月新疆之行，目的是博爾塔拉、巴音郭楞這兩個州。巴州的第一站就去了尉犁。從巴州首府庫爾勒出發，駛往尉犁的路上，矮樹薄草，隨處可見，卻難掩沙漠小城底色。

但尉犁畢竟是綠洲所在，又名「羅布淖爾」，意為「水草豐腴的湖泊」。我進入羅布人村寨時，對此有了真切體會。這裏屬於中國最大的塔克拉瑪干沙漠，最長的內陸河塔里木

河也流經於此，河與沙的博弈造就了大片濕地與大小不一、時隱時現的湖泊，於是，綠從沙丘的盲區萌發，高低低生長起來，最著名的是胡楊與紅柳。當地朋友說，賞胡楊需在秋季，滿目金黃，方才壯觀。我倒以為，夏日沙漠裏的綠胡楊更見這個強植物的品性。

居住在沙漠、塔河、胡楊間的便是羅布人了。據記載，他們「不種五穀，不牧牲畜，唯以小舟捕魚為食，或採野麻，或捕哈什鳥剝皮為衣，或以水獺皮併哈什鳥之翎，持往城市貨

遇見沙漠漁夫

賣，易布以代衣。」不知怎地，我腦中忽然冒出石碣莊的阮氏三雄來，「打魚一世夢兒窪，不種青苗不種麻」，與相隔幾千里的羅布人幾多相似啊。不過，比起跌宕一生的阮氏兄弟，羅布人把「沙漠」與「漁夫」這兩個貌似風牛馬的概念協調得很好，他們以自給自足的生活為這片沙漠塗上了世外桃源的色彩。

我到的這個「羅布人村寨」只有二十餘戶，說是村落，更是景區。在這裏，可以看景色，騎駱駝，也可以品嚐紅柳肉串、胡楊烤魚。還有羅布

人的「獅子舞」「做飯舞」等歌舞民俗表演，藝術地再現了這個神秘部落昔日的生活。漫步村寨，我遇見了好幾位白鬚飄飄、樂樂呵呵的百歲老人，原來是有名的長壽村。心態影響壽命，信夫！苦於焦慮，卷不勝卷者，不妨來這裏走走，從沙漠漁夫羅布人中得些啟發。（入疆記之二）

知見錄

胡一峰

逢周一、三、五見報



黃鶴飛上天

蘇州十分之一的美麗，那就很好了。」蘇州自然景點和歷史文化景點眾多，歷來不乏名人題字，李政道遊覽時雖稱讚蘇州的美，但幾乎未見他題詞留名。

一生中，李政道極為名勝古蹟題詞，現在可查到的，是他曾在武漢黃鶴樓留下「黃鶴飛上天，輕若中微子」的詩句。一九八八年夏天，李政道在北京主持完會議後，與夫人秦惠箝取道西安前往重慶，然後順流而下，觀賞長江三峽壯麗風光。船抵武漢後，李政道夫婦遊覽了黃鶴樓，其間應工作人員的請求，他揮毫寫下該

詩句。中微子是李政道的研究方向之一，題詞中他用熟悉的中微子來比喻凌空飛舞、輕靈自由的黃鶴。

李白登臨黃鶴樓曾言：「眼前有景道不得，崔顥題詩在上頭。」千百年來，黃鶴樓都是名流喜歡題詞的地方，非在別處，李政道還是在這裏湊了一下熱鬧。如今「黃鶴飛上天」，昔人也已乘黃鶴去。

李政道遊覽時雖稱讚蘇州的美，但幾乎未見他題詞留名。

一生中，李政道極為名勝古蹟題詞，現在可查到的，是他曾在武漢黃鶴樓留下「黃鶴飛上天，輕若中微子」的詩句。一九八八年夏天，李政道在北京主持完會議後，與夫人秦惠箝取道西安前往重慶，然後順流而下，觀賞長江三峽壯麗風光。船抵武漢後，李政道夫婦遊覽了黃鶴樓，其間應工作人員的請求，他揮毫寫下該

樸散為器

馮愛枝

逢周三見報



久病成醫

型：藥物食療和物理治療。前者其要由專科醫生診斷，才能選擇合適藥物。一般的消炎止痛藥只能維持短暫效用，難以令足底真正康復。「一粒藥丸吃在肚中，何時才能抵達足底？」一位中醫師曾經對我笑說。有些留言推介中成藥六味地黃丸，以我所知，此藥主要調理腎臟，除非經診斷而確知因為腎虛或糖尿病而致足底發炎，否則任何口服藥物都應該經由醫生處方。

根據我的經驗，足底筋膜炎不可能短時間內痊癒，故此最好「中西合

璧」，持久診治，方可將頑疾消除。

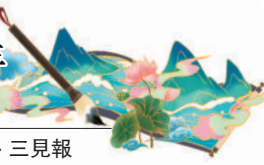
若覺足底疼痛，初期可選吃西式消炎藥，以便減輕痛苦。若果情況嚴重，不妨以針灸治療。雖然扎針足底未必人人能忍受，但是針灸之後，炎症能夠大為舒緩。往後下來，應進行多種物理治療方式，以除後患。首先，可在運動用品店購買按摩球，將按摩球放在地板以腳底按壓，每足二十次，增強足底血液循環，藉此消除炎症。其次，雙手推向牆壁，身體傾斜，左右腳輪流向前弓步，此動作每足起碼維持二十秒，藉此增強

小腿肌肉，從而減輕足底受壓。每天早晚都做此練習，非常見效。再往下來，盡量控制體重不要超標；在家一定要穿拖鞋，不要赤足而行；出外的休閒鞋選用合適的鞋墊。日子有功，持之以恆，足底筋膜炎便可消除。

文藝中年

輕羽

逢周一、二、三見報



立秋後的希望

曲》。唱片封面選擇的是和「老柴」同時代的十九世紀英國象徵主義畫家喬治·弗雷德里克·瓦茨著名的代表作《希望》。

畫無疑是瓦茨最抒情、最過目不忘的象徵主義名作。在《聖經》（希伯來書6：19）中曾描述「希望是靈魂的錨，既堅定又穩固，且通入幔內。」畫家在作品中用一個西畫經典的金字塔穩定構圖呈現了一位身穿紗衣、被蒙住雙眼的女子，懷

抱斷弦的七弦琴團坐在一個貌似龐大地球儀的球體上。她手中的七弦琴僅剩一根琴弦，其餘的皆已斷掉，而這位女子則依舊依偎在這把琴旁試圖努力地聽着什麼。女子的頭部和她搭在球體上的雙腳被高光

所點亮，這個細節交代了光源是從頂端灑下。在創作完這幅作品時瓦茨曾這樣描述：「七弦琴的所有琴弦都斷了，只有一根可憐的能發出細微聲響，她在盡她所能地傾聽着微弱的音

樂，試圖捕捉下所有的聲響。」對於緣何以這種形式來表現希望，畫家本人也道出了他的創作初衷：「希望並不意味着期望。在這幅作品中，暗示着音樂仍可從剩餘的和弦中傳出。」因版式所限，封套僅保留女子坐在球體上的局部。

「碟中畫」柴可夫斯基作品選輯／《希望》

藝加之言

王加

微信公眾號：jia_artscolumn
逢周三見報



胡桃肉炙腰

夏日暑熱，大汗淋漓，耗氣傷津。口乾想喝湯，肚餓想進補，腦海率先彈出的是麻油腰花。腰花是動物腎臟，花刀輕切，泡煮燉炒，熟後捲曲如花。自吃腰花，以豬為主，香港火鍋店較常見，反而餐廳不多見腰花菜式。台灣餐廳多見腰花，常見麻油湯煮，另雜豬肝豬心、雞肉雞雜，吃過暖身暖胃。

腰花處理不易，首要新鮮，不附雜味。另需沖洗乾淨，徹底去除臭味，是「減法」。過後醃製調味，添蔥蒜茸，是「加法」。曾嘗台灣一家餐廳，「減法」除味沒做好，試圖倍大「加法」，重酒重味。再看沒問題，咬下就知無法下嚥。眼尋覓再吃，走到台北萬華區一家連鎖麻油雞店，點「麻油綜合」，具豬腰、雞胗、豬心等料，料足湯清，肉點蘸醬，更覺惹味。

腰花可煮可炒，明代《遵生八箋》有載「炒腰子」，書載：「將豬腰子切開，剔去白筋筋絲，背面

刀界花兒。落滾水微焯，瀝起，入油鍋一炒，加小料蔥花、芫荽、蒜片、椒、薑、醬汁、酒、醋，一烹即起。」步驟清晰，「瀝」意思是使物件乾涸，腰花輕焯帶水，隔乾水分再炒，免油四濺。

清代《清稗類鈔》有「胡桃肉炙腰」一條，煮法相近，用料不同：「胡桃肉炙腰者，用羊腰或豬腰數枚。入鍋，加水煮熟，取出，去其外包之膜，切薄片。另以胡桃肉數枚，入石臼打爛，與腰片拌勻，入鍋炒炙。俟胡桃油滲透腰片，再加鹽、醬油、紹興酒、香料，烹至熟透，味極佳。」隨選腰花，合桃肉椿爛，與腰花同炒，重點是合桃油滲透腰花，以油潤肉，吸味不柴，調味可用。

古聞港食

蕭欣浩

逢周三見報



沙漏

朋友從埃及旅行歸來，帶了個沙漏作為手信，才發現雖然從各種文學影視作品中早已熟悉沙漏的形象，但自己好像從未試過拿起一個，仔仔細細去端詳。

朋友帶回來的沙漏大概十五厘米高，玻璃質地，兩頭大中間小，其中的沙粒非常細而且一點一點閃着光。我將它倒置，沙粒立刻通過沙漏中間的「細腰」匯成一注流下。上層沙面的正中間，出現了一個小小的凹陷，如沙子的笑靨，四周的沙粒緩慢卻有秩序地向着中間的凹陷移動，最初落在玻璃底上時還會發出音量極小卻令人愉悅的「沙沙」聲，很快沙層就鋪滿了玻璃底，後續新沙落在舊沙上就寂靜無聲了。

為了知道沙漏完全漏完一次代表多長時間，我特地打開手機的秒錶，三二一，左手按屏幕，右手轉沙漏。一邊是沙子的跌落，一邊是數字的跳動，看不見摸不到的時

間，在此刻被古今兩種方式捕捉下飛奔的身影。相比起改變的數字，沙漏對於時間的顯示更直觀也更浪漫：上下兩個小小的沙堆和正在墜落的沙子，將「剩下的」、「已經逝去的」和「正在流逝的」的時間具象化地展現出來。有些感慨，千百年前的人，也是用同樣的方法在計算千百年前的時間。

沙子漏完的那一刻，按停手機，計時器上顯示五分十一秒——有零有整，並非我預想之中的整數。在需要沙漏計時的古代，十一秒的誤差應該不算什麼吧，而在現代需要精確計時的場合，也不會用沙漏來計時嘛。所以，二〇二四年的沙漏，只要負責浪漫就好了。精確計時這樣死板的工作，交給電子設備去吧。

大川集

利貞

逢周一、三見報

