

失眠

生活無非是衣食住行。然而，多少人坐擁錦衣玉食、廣廈香車，卻被一樁事愁壞了，那就是：失眠！這可不是小事。只需兩三天睡不好覺，整个人便精神萎靡，食不甘味，眼圈發黑。

太陽底下沒有新鮮事。《小窗幽記》記載了袁宏道的一段話：「長安風雪夜，古廟冷鋪中，乞兒丐僧，麴麴如雷吼，而白髭老貴人，擁錦下帷，求一合眼不得。」這好像有悖常理，卻恰恰就是個常理。

那些在橋底攤開一塊紙板就睡的「大神」，就不消說了。就如一些在建築地盤上搬磚的「小工」，一收工，吃完飯，在工棚的床鋪上，頭一靠枕頭就沉沉睡去。首要原因，一整天的重體力勞動，疲乏已極，腰背酸脹、眼皮沉滯，身體機能不由自主地需要恢復。何況，明天還有同樣的勞動在等着，身體系統自動強制關機。二來，生活就明明白白地擺在那裏，賺多少花多少，一清二楚，既無外財、餘糧，也不至於凍餒，所以，也就沒有什麼值得去多想的。

「貴人」可就不同了。地閒生雜草，人間生煩惱。若然飽食終日，無所事事，未免就要胡思亂想。要麼陷入空虛，多愁善感，整天坐臥不寧，漸漸又疑心生暗鬼。要麼飽暖思淫慾，而人往往是慾慾難填，得隴望蜀。何況錢財如森林，稍有風一吹就沙沙作響，又要望風看雨，又要提防身邊人私採亂伐。算計來算計去，大腦日夜加班，心裏焉能不累？滿屋子限量版包包，但「睡個好覺」卻成了最大的奢侈品。

袁宏道也開了一個藥方：「嗚呼！松間明月，檻外青山，未嘗拒人，而人人自拒者何哉？」解決之道，就是要對自然敞開懷抱，擺脫對功名利祿的過度執著。不過這也是知易行難。袁宏道以「雲外鶴」自況，而譏諷世人為「甕中雞」。也是看穿了這一點。



瓜園

蓬山

逢周三、四、五見報

模仿的快樂

有時候，我們只是站在街口等紅綠燈，看着對面的人群開始動了，腳步便不自覺跟着往前。那一刻，沒有深思，也沒有判斷，只是身體先行。模仿，往往比理解更早發生。它不需要理由，只需要一個可以被重複的動作、一個可以與人對齊的姿態。

如果從這樣的日常經驗回頭看藝術，事情忽然變得不那麼神秘了。當年柏拉圖將藝術逐出理想國時，擔心的正是這種「不經思考的跟隨」：影像複製影像，情感牽動情感，理性在層層模仿中被削弱，世界離真理越來越遠。於是，藝術成了一種幽靈般的存在，既迷人，又危險。

但世界沒有因此變得比較乾淨。藝術沒有消失，只是等待另一種理解方式。亞里斯多德出現時，沒有急着替藝術辯護，也沒有激烈反駁老師。他做的，只是把藝術重新放回我們已經熟悉的生活裏。

他注意到一件再普通不過的事：人從小就靠模仿學會一切。學說話，是重複聲音；學走路，是複製姿勢；甚至理解他人，也是透過在心中「演一遍對方」。模仿不是墮落的開始，而是認識的起點。人之所以能理解世界，正是因為世界可以被重現、被再做一次。

於是，「模仿」在亞里斯多德那裏，悄悄換了一個重量。它不再只是幻相的複製，而是一種認知行為。當我們看見一幅畫、一齣戲，心裏浮現的那句「啊，原來是這樣」，並不是被欺騙的瞬間，而是理解發生的時刻。即使畫的是屍體、災難或怪獸，只要它被好好呈現，我們仍然願意觀看，因為觀看本身，帶來了一種辨認與理解的快感。

這種快感，與吃飽、佔有、玩樂都不同。它更接近於「看懂了」的瞬間——那種不必擁有、卻已經滿足的感覺。亞里斯多德很早就意識到，藝術的愉悅不是感官的放縱，而是一種不帶功利的理解。後來的人會給它更複雜的名字，但在當時，它只是被輕輕指出來：人會因為理解而感到快樂。所以，我也在模仿哲學家一般的思考，從而感到快樂。



普通讀者

米哈

逢周一、五見報

去石家莊時當地朋友說請我嘗嘗特產牛肉板麵，我好奇地問他，石家莊也有板麵？在北京名氣最大的是安徽牛肉板麵。他說，這倆其實是同一種麵，安徽牛肉板麵也是石家莊的特產。見我情圈，他告訴我，這種麵製作時需在麵板上摔打，故稱板麵。上世紀八九十年代有不少安徽阜陽人來到石家莊務工，把家鄉的板麵帶了過來，而且根據石家莊的口味做了改良，深受當地人喜愛，後來又在其他城市打響了牌子。

他這一說，我想起在網上看到過的類似例子。也是在上世紀八十年

代，兩個在新疆工作的貴州人，從老家帶來一捆粉絲，做給在新疆的老鄉吃，以解思鄉之苦。後來，貴州的米粉經歷了和安徽的板麵差不多的「在地化」改造，成了著名美食「新疆米粉」。

每一份美食裏，都藏着一段地域秘史，不僅關乎其出生地，也關乎其成名路上的關鍵節點。而在這些節點背後，又回響着社會行進的匆匆足音。安徽板麵、新疆米粉的誕生，藏着的不正是上世紀八九十年代現代化快速推進、人口大規模流動的歷史圖景嗎？

美食裏的地域秘史

再舉一例，蘭州拉麵自然是蘭州特產，遍布全國的「蘭州拉麵」店，大部分卻是青海化隆人開辦的。如果把歷史再往前翻，山東有一種著名的「龍口粉絲」，源於明末清初，歷史悠久，爽滑耐嚼，但其產地實為招遠。清咸豐年間，龍口港成為這種粉絲外運之地，為貨物區分計，才有了「龍口粉絲」的名字。

對於美食或地域史研究者而言，食物的產地和流傳路線十分重要，每一點細碎的生活都如一小塊水晶，足以折射深廣的時空。不過，作為食

客，吃到美味即可，粉絲是龍口或招遠、拉麵是蘭州或青海、米粉是新疆或貴州、板麵是阜陽或石家莊，並無大礙。這就像「阿拉伯數字」，分明發源於印度，但經阿拉伯而傳播到全世界，也就被大家叫作「阿拉伯數字」了。



知見錄

胡一峰

逢周一、三、五見報

如意與少年

的景觀設計師。

設計師坦言，當時甲方提出的要求是在公園內融入「國風主題」。他靈光一閃，在綠地上勾勒出一柄巨大的「如意」——在航拍視角下，它是一條蜿蜒飄逸的傳統紋樣；而在小孩子與大孩子的腳下，那彎曲的輪廓恰好成了絕佳的四驅車軌道。

有許多和我一樣，從第一條視頻而來的網友留言致謝：「你知道嗎？現在每周末跑道那裏特別熱鬧，大家都在問這是誰搞的。」「這是我今年看到最浪漫的事，兄弟！」對一位設計師而言，最高的成就感莫過於此了

吧：你滿足了甲方的審美要求，更設計了無數人的快樂與重逢。

這條藏在公園之中的跑道，讓少年有了去處，讓中年人找到了歸途。鑲嵌在大地上的「如意」，它不出聲，卻讓每一個呼嘯而過的夢想，都稱心如意。



大川集

利貞

逢周一、五見報

痛，要說出來

大了一定變得陰沉寡言、愁眉滿面，一輩子抬不起頭？別人對受害者的刻板印象，難道不也是二次傷害？事實上，同學知情後，紛紛說她怎可能沒事，然後諸多猜想和顧忌。

《若問世界誰無傷》，「傷」是重音，不同角色各有不同傷痛，有的被動有的主動。主仁是性暴力受害者，以為忍得住痛，等於沒有受過傷，卻帶來深遠影響而不自知；媽媽跟爸爸離異，酗酒渡日，胃痛難堪，終於被送到醫院去；弟弟是濕疹患者，不僅不戒口，還在患處抓癢，傷

上加傷，以為努力成為毫無破綻的魔術師，就能把所有煩惱變走，其實只是掩眼法，一不小心，煩惱掉到一地都是。

如果創傷無可避免，請記起戴中那位小妹妹的話：「痛，要說出來。」不要以一種痛，掩蓋另一種痛。



雜果賓治

羽羊

逢周五見報

《兩位女滑雪者》

機與力量。

在這幅作品中，兩位女滑雪者姿態自信地俯衝而下，畫家以簡潔有力的線條與鮮明對比的色彩，捕捉了運動的瞬間。畫面上女性服飾的亮色與白雪相映，彷彿與我眼前那位滑雪者的橘紅帽檐遙相呼應。這不僅展現了滑雪的動感，更流露出二十世紀初現代女性追求自由、擁抱自然的精神。

這幅畫作收藏在瓦爾德的家鄉——奧地利基茨比厄爾的基茨比厄爾博物館（Museum Kitzbühel）。這間博物館長年展出瓦爾德的重要作

品，也是了解阿爾卑斯山區風土人情的的好地方。站在長野的雪坡上，想到瓦爾德畫中的場景，再聯想到博物館裏的那幅畫，讓人感受到滑雪運動和山區生活的連結。無論身處何地，冰雪帶來的速度感與自由氣息，始終能夠引發共鳴，也讓人對大自然的壯麗與人类的活力有了更深的體會。



館藏擷英

閒雅

逢周五見報

退役的運動員

在社交平台關注了去年宣布退役的跳水名將張家齊。無論世界排名多少、是否奧運獎牌得主、曾否擁有頂流人氣，職業運動員都有退役的一天。礙於身體狀況、健康條件、年齡增長等，大部分體育競賽選手的職齡都沒可能持續到老。成績不好的固然要適時圖謀去路，成績好的也會怕傷病困擾，或是更殘忍地需面對後浪翻滾的衝擊，不得不退下火線。

運動員退役後的去向不會有太多人跟進，因為已不在體壇賽事現身，報道自然減少。運動員不是藝人，除了少數躋身體育明星階層的，否則支持者都未必會像藝人粉絲般關注他們賽場外的生活，何況是退役後的人生。會否轉當教練、結婚生子，甚至轉行，許多都不為人知，也有不少令人感到心痛無奈的例子。

近日美國游泳名將瑞安·羅切特將自己在二〇〇八年北京奧運會

上獲得的金牌拍賣，其實早在二〇二二年他就變賣過奧運銀牌和銅牌，為自己的債務埋單。運動員英姿颯爽，卻不代表懂得規劃退役後的人生。喜見近年我國不少國家級運動員都在比賽同期兼顧進修，為個人日後發展鋪路，也有在退役後善用個人的名聲、專業知識和比賽經驗當了體育博主、國際裁判、教練導師等，都值得鼓勵。

跳水名將張家齊退役，但仍非常年輕，改於網絡開拓直播帶貨的事業。她直言需要生活，而且深信只要堅持，人生還可以有不同的高峰。那麼懂事，讓人怎捨得不按讚和關注，用行動給予實質的支持。



竹門日語

簡嘉明

逢周四、五見報



女滑雪者》（附圖），作於約一九二五年。瓦爾德是奧地利蒂羅爾州的著名畫家，他筆下的阿爾卑斯山充滿生

大耳朵的犯規可愛

當你第一次看到耳廓狐，很難不在心裏輕輕「哇」一聲。牠像是將所有可愛元素都集於一身：巴掌大的小臉、圓滾滾的眼睛，再配上一對誇張到不講理的大耳朵。也正因為這樣的外表，隨着電影《優獸大都會2》熱度持續不減，上海動物園裏的耳廓狐一躍成為人氣明星——因為牠正是片中那隻坐在嬰兒車裏、咬着奶嘴、用無辜眼神「迷惑眾人」的小可愛費利的現實原型。

如果說尼克負責帥氣，那費利負責的就是「犯規級可愛」。而現實中的耳廓狐，根本不用演戲。牠安靜地坐著時，兩隻大耳朵像小扇子一樣豎在頭頂，偶爾微微轉動，彷彿在偷聽周圍的悄悄話；一雙黑亮的眼睛水汪汪的，隨便對視一下，就足以讓人心軟。

別看耳廓狐長得像一顆會走路的毛球，牠其實是沙漠裏的「機靈鬼」。那對可愛到不真實的大耳

朵，除了賣萌，還是牠的生存法寶——既能精準捕捉地下獵物的細微聲響，又能幫助身體快速散熱。只是這些硬核技能，被牠毛茸茸的外表一遮，反倒顯得像是為了可愛而存在。

耳廓狐休息時，會把自己縮成一團，尾巴蓬鬆得像棉花糖；警覺時，耳朵又「唰」地立起來，瞬間從乖巧變成靈動。這種隨時切換的狀態，讓它看起來像動畫角色闖進了現實世界。

如今，走進上海動物園，不少遊客都會在耳廓狐展區放慢腳步。有人是為費利而來，有人則是在這一刻真正明白——原來可愛不是設計出來的，而是自然本身的傑作。



萌宠集

煒仔

逢周五見報