

## 焦慮產業鏈

北方有句俗話：「吃烙餅拿尺子量。」本是諷刺一個人極度吝嗇、小氣，斤斤計較。然而在現實中，竟然看到有的朋友，吃飯前，拿出稱重器，先稱量一下米飯有多少，計算碳水攝入量，才輕啟朱唇，一粒粒送進嘴裏。

這已非「斤斤」所能形容，而是「克克」計較了。這自然不是因為吝嗇，而是對於身材、體重的焦慮。還有的女士，體檢抽血時，眉頭緊蹙。但平時為監測血糖動態，天天扎針也不覺疼，其從容氣度堪比關二爺刮骨下棋。

「焦慮」，如今似乎成了營銷的不二法門，甚至形成了一條產業鏈。先是製造焦慮，然後販賣焦慮，最後再拋出一個「靈丹妙藥」來變現。或是把個案炒作擴大為普遍現象；或者乾脆編造一個「偽概念」，然後鋪天蓋地進行宣傳——彷彿謊言重複一千遍就成了真理，況且只要一千個人裏有一個相信，那麼潛在客戶群體就足夠龐大了。比如最近一度被熱炒的「碳水臉」，就是典型的例子。把碳水化合物污名化，甚至將其與貧富、審美、品味等掛鉤。

其實這就是「焦慮產業鏈」的慣用營銷套路。當焦慮氣氛渲染到頂時，總會有各路「專家」冒出來，「帶貨」「賣課」，所提供的產品、課程，恰恰完美切中焦慮、對症下藥。實際上，這是從一開始就提前精心算計好的。而一些人固執於「信息繭房」的執念，並且在某種群體歸屬感中，深陷「傻瓜共振」不能自拔，遂成為被收割的「韭菜」。

本次「碳水臉」遭到輿論和網民的一致圍剿炮轟，真切體現了大眾對「焦慮產業鏈」的深惡痛絕。這一方面需要消費者擦亮眼睛，霧裏看花，不要給騙子繳「智商稅」；更有賴於互聯網平台提高責任意識，加強把關、識別，盡早處置，斬斷黑色產業鏈。



### 瓜園

蓬山

逢周三、四、五見報

## 鮫鱈魚肝

說起大海中的「顏值逆行者」，鮫鱈魚要是排第二，恐怕沒人敢當第一。牠頭大、口闊，牙齒排列詭異，頭頂還帶着個「小燈籠」在黑暗中發光，渾身散發出一種荒誕美學。就算你不太禮貌，直呼其為「醜八怪」，大概也是毫無爭議。

但這條魚身上，還藏着個秘密。因為常年潛伏深海，為了應對寒冷和巨大的水壓，鮫鱈魚把全身精華都儲存在了肝臟裏。

相比之下，其他魚類幾乎沒有獨立肝臟，只有解剖學上所謂的肝胰臟，要麼有毒不能吃，要麼結構簡單，更談不上食用價值，唯鮫鱈魚是個例外。更關鍵的是，牠胃口驚人，連體型比自己大的獵物都吞得下去，這種近乎填鴨式的超負荷飲食，更進一步讓魚肝積聚了豐厚脂肪，重量約為全身的四分之一，且不靠人工催肥，純天性使然，坦坦蕩蕩。

鮫鱈魚肉質地緊實彈牙，被譽為「窮人的龍蝦」；魚肝則絲滑綿密，沒有一點臟器腥味，還得別名「海底鵝肝」。這一口美味，早被中國沿海的漁民們吃明白了。在重要產地膠東半島，新鮮的鮫鱈魚肝是市場裏相當搶手的食材，哪家店有幸購入，當天的「鮮」字招牌就保住了。

魚的做法也不難，可紅燒可爆炒，每種都不踩雷，還格外下飯。一道嫩鮫鱈魚肝魚肚端上來，新世界的大門立刻打開。這道燉菜時間不用太長，等所有食材先經歷一輪「熱火洗禮」後，魚肝才最後滑入鍋中。吃起來軟嫩程度剛剛好，順滑不膩，根本不像法式鵝肝還需要酸味解圍，雖然比普通魚肉更有侵略性，但卻是豐盈的層次感，讓人心旌搖曳。

而非菜炒鮫鱈魚肝就更需要些技術，魚肝切小塊，跟韭菜一前一後下鍋，快速翻炒幾下就裝盤。兩種鮮香合奏，上演舌尖上的刀馬旦，英姿颯爽，讓人一吃難忘。



### 食色

判答

逢周二、三、四見報

## 一束鮮花 一城溫柔

紛紛特意駐足，排隊選購鮮花。大家不求名貴花束，只為用這樣簡單的方式，向勤勞的老人送上一份支持。

長長的隊伍有序排列，笑語聲聲，往日需要熬到深夜才能售罄的鮮花，如今每日傍晚便被搶購一空。一束束鮮花被捧在手中，一份份溫情在街頭傳遞。

眾人的幫扶並未止步於此。當地政府部門得知情況後，聯合轄區愛心企業主動伸出援手，為老人免費安排了固定攤位，既免去了風吹日曬奔波之苦，也讓花攤經營更加安穩有序。

周邊的商戶鄰里更是將老人視作家人，平日裏送上熱飯熱菜、遞上茶水，時時關照起居冷暖。一句句問候，一餐餐熱食，細織入微的照料，匯聚成濃濃的暖意，讓獨居勞作的老人倍感心安。

方寸花攤，一束花香，串聯起一座城市的善意。



### 灣區聽雨

黎園

逢周四見報

## 有力量的細節

兩處涉橄欖菜的情節也格外動人。一處在開頭，兒子給年邁的淑柔投屏看潮劇，不慎露出鄭木生的牌位照片，兒子想進屋寬慰母親，這時淑柔從屋裏走出，平淡地說了一句：「沒想到，你爸走在我前面。」然後去洗橄欖菜。另一處在結尾，孫子曉偉告訴阿嬤淑柔，阿公一九六〇年即已去世，多年來一直是暹羅女子謝南枝假借木生之名寄稿抵，撈起兩個家庭。阿嬤靜靜聽完，輕輕說「下雨了」，這時畫面裏雨絲淅淅瀝瀝，阿嬤轉進廚房，揭開鍋蓋，繼續去煮橄欖菜。苦盡之後並沒有「橄欖」，不動聲色地隱忍克制，反引得觀眾心緒翻湧。

這是有些不合情但卻合理的細節。冰心有過這樣一段經歷：丈夫在醫院住院，有一天院長突然來電，她趕到醫院，見丈夫躺在病床上，誤以為丈夫去世了，沒有放聲大哭，而是抽身跑回家，煮了一大碗麵條吃下去，心中盤算如何安頓後事，照料老小。當知道丈夫只是用床單蒙着臉睡着，院長打電話是讓她安排出院時，卻突然感覺到渾身沒有力量了。

這是莫言在散文集《不被大風吹倒》裏對冰心此段經歷的描寫，一部作品裏，如果有幾個這樣的細節，人物就立起來了，作家需要的是這種東西，影視劇需要的也是這種有力量的細節。

這或許，也是《給阿嬤的情書》打動觀眾之處。



### 伏牛山

喬苓

逢周三、四見報

## 清晨的鍋邊糊

但天添的做法有所不同。

店家看我拿着個相機，又對鍋邊糊的做法十分好奇，便叫我進廚房觀瞻一番。只見大圓鍋內的水尚未燒開時，製作鍋邊糊的阿姨便如天女散花般用力一甩，滿滿一碗米漿就糊在了鍋邊上。隨後她蓋上鍋蓋，待水沸騰、米漿定形後才開蓋；將定形的米漿推入水中稍事烹煮，戳成小塊後便盛出鍋。隨後一桶鍋邊糊被搬至點餐區域，倒入有葱段的湯底中，客人點單時才分裝入碗。

這裏的澆頭選擇十分豐富：鴨血、鹵大腸、蠔仔、滷蛋、豬皮、紫菜等等，讓人看得眼花繚亂，什麼都

想吃，但終究是眼大肚子小，只能適可而止。鍋邊糊的口感順滑，像是在吃極薄極滑的腸粉，只不過是泡在湯裏並配上滋味豐富的澆頭的變版。

一口鍋邊糊，配上一口油條，那種有滋有味、真讓人幸福感十足。早餐吃得飽足後，我們便朝南靖縣的田螺坑土樓群開去——第一次來漳州，還是要做一個合格的遊客。



### 痴齋嘜語

徐成

逢周四見報

## 《狼來了》的另一教訓

《狼來了》可謂《伊索寓言》中最為人知的故事。

牧羊童閒極無聊，在山坡上高叫「狼來了！救命啊！」引得村人衝上來救援，被牧羊童訕笑。同樣的惡作劇不止一次。到狼真的來時，牧羊童的呼叫沒有人當是真的。到晚上不見牧羊童帶羊回家，大家上山尋找，才知道牧羊童和一些羊都被狼咬死了。

《伊索寓言》「例牌」有教訓：不可講大話！

但故事給大家一個血的教訓：寧可信其有！

這世代有的人，經常以大話嚇人，但同時又「以今天的我否定昨天的我」，反口覆舌，全無誠信。

這已經成為他的作風，當然大家對此並無好評。但他不以為意，將之視為鬥爭策略。「兵不厭詐」嘛！「虛者實之，實者虛之」嘛！你如相信，彷彿就會被嚇窒，屈膝投降；你如不信，他就來真的，攻其不備。

對付這樣的人，就要吸取《狼來了》血的教訓，嚴陣以待最壞的情況。並且聲言將堅決反制，不是說說而已，而是真正具備這樣的能力。

總結兩句就是：要準備應對最壞情況，包括誓死的反抗和智慧的反制。



### 南牆集

阿濃

逢周四見報

## 何必遠方

家裏的房子重新收拾了一下，四壁空蕩，便去佛山找些傢具。

先到佛山樂從的一座傢具博覽中心，聽說那裏不只是賣傢具，也是傢具美學的殿堂。穿行其間，數十萬平方米的空間裏，陳列着一些國內外一線品牌，還有當代的藝術品，美輪美奐，卻總覺得少了點什麼。隨後轉至順聯北，傢具分門別類，品種齊全，各家的產品差別不大，有點整齊如一的感覺。又去了龍江鎮——中國傢具設計與製造的重鎮，舊廠房裏藏着現代的展廳，展品和樂從的博覽中心有些類似，但價格相差很多。一圈看下來，那些傢具漂亮、工藝精美，但彷彿都隔着一層玻璃，觸摸不到生活的溫度。

無意中走進一條巷子深處的小店，它不像賣場，更像安靜的書房，任人隨意坐臥。後來才知道，這是個把「山野與假日」裝進家裏的品牌，主張「回家，就度假」。

它堅持使用純實木，還原木材最本真的紋理，甚至曾與央視《地理·中國》合作，將傢具搬進曠野與稻田，讓自然成為唯一的設計師。

那一刻我忽然明白，傢具的價值，不在於豪華或名貴，而在於它是否與生活長相廝守。我們總想逃離城市去追尋遠方，卻忘了家本身就是靈魂的棲息地。一張桌子、一把椅子，只要材質實、樣子樸素，天天用着，日子久了，自然就生出了家的味道。挑了幾件合心意的單品，想像着在這種充滿質感的桌子上讀書、飲茶，看窗外的季節流轉，不用跑去遠方，也就到了遠方。



### 九連環

薩日朗

逢周四見報

## 沒有不可能

不少女性埋怨結婚生子後，為了家庭，失去了自己的人生。她們認為人生的轉折就在當媽之後，因為無論懷孕前從事什麼行業、理想有多麼宏大，但生兒育女後都要將個人的需要和追求擱在一旁，終日忙着為下一代的飲食、健康、娛樂、升學和成長而煩惱。

於不同的社交場合，也不難發現當媽的自然會三三兩兩聚在一起，訴說聘請外傭的煩惱、討論各區校網的優劣、交換出埠親子旅行的資訊等。她們擔起為人母的偉大天職，許多同時要外出工作，因此漸漸只好將個人興趣、才華專長和事業發展放下，視作為家庭而犧牲。不少人又認為夢想只屬青春少女的幻想，婚後的婦女能兼顧家庭與工作已是萬幸，加上轉眼人到中年，人生就只好寄望於子女身上，卻忘了每個人的生命都有無限精彩的可能。

「港產航天員」黎家盈隨神舟

二十三號奔赴太空，對女性，尤其是有下一代的婦女而言，無疑是極佳的榜樣。黎家盈已四十三歲，除了在警隊服務，也一直進修，事業和學術皆有成就。除了工作，她還育有三名子女，能在照顧家庭的同時，勇於追尋成為太空人的夢想，挑戰別人認為中年婦女難以應付的訓練，成功一飛沖天。黎家盈的堅毅意志感動人心，看着她臉帶燦爛自信的笑容，穿着整齊的裝備進入機艙，更讓人振奮。黎家盈已抵太空站，與其臨淵羨魚，何不視她為榜樣，不要受性別角色與年齡長幼的限制，拿出勇氣和熱誠，為自己曾以為不可能實現的夢想而重新振作，努力奮鬥。



### 竹門日語

簡嘉明

逢周四、五見報