

歷史與空間

冰嬉——史上的冰雪運動

雁翔

舉世矚目的北京冬奧會，萬事俱備、開幕在即。本次冬奧將完美體現「簡約、安全、精彩」理念，營造一屆非凡的冰雪盛會，我們期待着！

冰雪扮靚的首都、現代大氣的賽場、翹首以待的開幕式；鳥巢將驚艷與運轉精神與中國故事，「冰絲帶」——國家速滑館將演繹速度與激情的交響。迅猛劇烈的短道速滑、眼花繚亂的花樣滑冰、驚險刺激的跳台滑雪、壯觀豪邁的高山滑雪和魅力無窮的冰球、冰壘、無舵雪橇等7大項、15分項、109小項賽事，讓冬奧賽場變成一個踏冰翱翔、與雪共舞的歡樂谷。一切的精彩都源於傳承。冰雪是大自然傑作，也是地球賦予人類的恩賜。撫今追昔，筆者想起我國古代的冰雪運動來！

「千山鳥飛絕，萬徑人蹤滅。孤舟蓑笠翁，獨釣寒江雪」——唐人柳宗元的《江雪》，宋人范成大的《冬日田園》「放船閒看雪山晴，風定奇寒晚更凝。坐聽一篙珠玉碎，不知湖面已成冰」，真實反映了古賢對冰雪的喜愛。詩聖杜甫漂泊夔州時，見茫茫大雪覆蓋山河，偶爾裸露的紅岩猶如雪裏紅梅，勾起他無盡家國情懷，詠出「杖藜雪後臨丹壑，鳴玉朝來散紫宸」詩句；邊塞詩人祖詠見大雪散發的清冽清光，激起火熱報國之志，寫下「萬里寒光生積雪，三邊曙色動旌旄」的絕唱！

漫長歷史中，我們祖先不啻掌握抵禦嚴寒的本領，也學會將冰雪為己所用，更在觀賞冰雪之同時發明並愛上滑雪、滑冰等浪漫的戶外運動。我國的東北和西北冬季漫長、降雪量大，擁有開展冰雪活動得天獨厚的條件，自成冰雪運動先行地。古代先有滑雪，再有滑冰。我國有關滑雪的文字記載可追溯到遙遠的大禹時代。東北漁獵民族發明的滑雪工具叫「木馬」，它又分兩種，一是在雪地上滑行，稱雪橇，即今天的滑雪板；另一種是在冰上滑行，叫「烏拉划子」，即今天的滑冰鞋了。

長期以來，世界冰雪運動究竟起源何地？一直眾說紛紜，通行有三種說法：一說起源於挪威，考古學者曾在挪威北部發現公元前2,500年左右的岩畫，畫上刻有穿滑雪板的人像；二說起源於瑞典，1921年在瑞典那姆特蘭省發現4,500年前的滑雪板；三說起源於俄羅斯，1960年代在俄羅斯東北部烏拉爾山脈泥炭沼中，發現8,000年前石器時代製作的滑雪板殘片。

這些論斷最終卻被否認了！2005年，考古學家在我國新疆阿勒泰的汗德尕特鄉敦布拉克河谷發現一組古老的岩畫，其中一幅刻於一個古彩岩窟的頂部，繪有四人踩着一個長條形物件，手持木棍、弓腰擺臂追逐野獸的圖形，儼然一幅滑雪狩獵圖。經專家鑒定，該岩畫屬於舊石器時代晚期，至今已有上萬年歷史。研究發現，這些腳踏雪板、手持單桿的滑雪形象，與今天阿勒泰居民滑雪姿態極為相似，因而推斷現代阿勒泰居民使用的「毛滑雪板」和手持單桿滑雪，傳承了這種原始的滑雪狩獵活動。2015年1月紀念阿勒泰岩畫發現10周年之時，中國阿勒泰國際古老滑雪文化研討會與來自挪威、瑞典、芬蘭、俄羅斯等18個國家30餘位滑雪歷史研究專家聯名發表《阿勒泰宣言》，認同中國新疆阿勒泰為世界滑雪發源地！

東北大興安嶺很早也有了冰雪運動，早在隋朝就流行「騎木而行」，人們騎木製滑雪板飛速行駛雪地上。《元一統志》描述「形如彈弓，長四尺，闊五寸，一左一右，繫於兩足，激而行之雪中冰上，可及奔馬」，速度之快猶如奔馬。至宋代，觀賞性與娛樂性兼具的冰雪運動更為普及，被稱作「冰嬉」、「冰戲」，它們花樣繁多、吸人眼球，包括跑冰鞋、搶冰球、打滑槌、轉龍射球等等，「跑冰鞋」即穿上用獸皮製成帶冰刀的鞋子，在冰面上奔跑。首都開封皇宮（龍亭）外的潘湖，便是「冰嬉」大本營。宮人們還做成一個個「冰床」，「行冰上如飛」，還相互連接，像龍一樣在冰面上飛奔。《宋史》載「幸後苑觀花，作冰嬉」、「風和日暖時端坐，疑在琉璃世界行」，連皇帝也高興地玩一把「冰嬉」！

清太祖愛新覺羅·努爾哈齊亦是冰雪運動積極倡導者。明天啟五年（1625年）正月，他在渾河搞過一場聲勢浩大的「冬季運動會」，有跑冰鞋、打冰球、冰上射箭、冰上武術等等。壓軸戲「雙飛舞」，兩人在冰上翩翩起舞，千姿百態，類似今天的花樣滑冰！入關後，清廷也將其傳統冰雪運動帶入北京，每年都會選上千溜冰高手入宮訓練，「三九天在太液池（即北海和中海）進行表演，壯觀異常。故宮博物院藏有一幅《冰嬉圖》，再現了八旗將士在太液池速度滑冰、轉龍射球等高難度動作。畫上旗手與射手簇擁豪華的皇家冰床，在冰上



穿梭滑行，旗門上彩旗飄展彩球飛舞，射中彩球最多者可獲重獎，景象火爆！冰上運動也吸引女同胞踴躍參與。她們最喜歡「冰槎」，即用竹竿撐着木筏在冰上滑行，清代《點石齋畫報》載：「京師近日天氣甚寒，護城河渠積冰厚尺許，冰槎以此均下河，都人士女乘之往來，極如飛梭，風雪中望之，儼然圖畫」，那場面激動人心，電視劇《甄嬛傳》裏就有安陵容為了爭寵學跳「冰嬉舞」情節。

北京什刹海，則是平民百姓的天然溜冰場。大人小孩，來此盡享冰雪之樂。老舍《四世同堂》裏也有描述。當時有一個老頭，鶴髮童顏神采奕奕，身着八旗制服，腳踏滿族老式溜冰鞋，在冰上大秀絕技，他身輕如燕、靈巧嫻熟，忽如雄鷹展翅，忽如蜻蜓點水，引得四周陣陣喝彩，成為京城一景。他叫吳桐軒，生於1889年，年輕時因滑冰技藝超群獲譽「冰上飛人」，還當上皇家溜冰隊隊長。1946年《Life》雜誌記者目睹其滑冰情景，拍下精彩一幕。1918年春節，我在北海公園欣賞過「皇家冰嬉」表演，觀者如雲，盛況空前。

冰球，又稱冰上曲棍球，是冬奧賽場重頭戲之一。辛亥革命後，京、津一帶就有了冰球運動。1925年南開大學成立中國第一支冰球隊，1932年北平舉辦北平高校冰球錦標賽，清華大學奪得冠軍。冰球運動也傳到革命聖地——延安，冬天的延河乃是理想的溜冰場。由於反動派經濟封鎖，延安物資供應短缺，人們就用炮彈廢鋼打磨成冰刀，將繳獲的日軍皮鞋改造成滑冰鞋。1943年冬，延安舉行冰上運動會，有速滑、冰球等。吸引幾千人圍觀，朱德、賀龍等將帥也上陣助威，為冰封的延安帶來不少歡樂！

冰雪運動發展引發了冰雪文化，冰雪文化的發掘又助力我們文化自信和民族自信，也營造優異的冬奧氛圍，為「帶動三億人參與冰雪運動」增添文化動力。預祝北京冬奧圓滿成功，筆者詩云——
玉樹瓊枝冰雪天，
英姿颯爽舞蹁躚。
京奧再亮中華夢，
飛雲掣電鑄奇觀！

豆棚閒話

青絲

貶值的努力

網絡上流行一句話：「這些年來貶值最多的不是貨幣，而是你的努力。」很多人看了都表示內心受到了極大衝擊，大呼「破防」了，真實得令人顛倒。源於過去的生活模式，只要努力，就可從重複性勞動中獲取相應的回報，付出與收益大體上呈正比。

如今自動化和 AI 飛速發展，取代了大量重複性勞動崗位，對就業構成了嚴重衝擊。同時技術迭代增快，人與技術之間的關係不再牢固，需要花費大量時間去學習、適應新技術，才能勉強保住現有的職位。於是，現代人受大環境所制，絲毫不能懈怠，停下來就奔跑的腳步。過去一分努力就能換來一分回報，現在須付出兩分努力才有一分回報，未來或許還需要更多努力才能有一分回報，邊緣收益越來越低。很多人一想到這樣的現實，倦怠感便油然而生，覺得生活失去了奔頭。

除了環境因素，還有個人因素。生活中，不少人時刻在與他人對比，自我施加壓力，必須迫切做出成就。當目標導向遭遇挫折，無法實現，就會對自己的生活狀態感到沮喪，覺得大家都是同樣的付出，自己的努力卻被打折了，獲得的回報沒有他人那樣多。這樣的人，有時還會陷入到「自證預言」陷阱中，覺得不努力反正是都一樣，由此削弱了嘗試探索的動力，於是又錯過了隨後出現的類似機會，令努力貶值的預言發生。

實際上，努力貶值並非今天才有，而是社會發展加速，把相關效應放大了。破解這一問題的方法，就是跳出來審視它，若是不敢直面，只會越發恐懼，堅信自己無力解決，由此墮入心理學上的「焦慮惡性循環」。米蘭昆德拉曾告誡人們，永遠不要認為可以逃避，我們的每一步都決定着最後的結局，我們的腳正在走向我們自己選定的終點。

不少名人也經歷過努力貶值的尷尬處境。歷史學家黃仁宇的成名作《萬曆十五年》，展示了其不凡的史學眼界，看過的人，都知道這本書的價值。黃仁宇當初向多家出版社投稿，都全部被退了回來。其中一個編輯還在退稿信裏告訴黃仁宇，如果想要別人接受你的觀點，就「必須很有名，才能靠本身的威望壓垮敵人」。很直白地道出競爭是不對等的，你再努力、書再好，也不及他人的名氣有用。

至於後來的事情，已為大眾知曉。簡言之，想要付出的努力不被貶值，就要像哲學家丹尼爾丹尼特說的：「找到比你更重要的東西，將全身心投諸其中。」

避免在低水平的內卷中做過度競爭，把眼光放更長遠，沉下心來，在自己擅長的領域進一步打磨，爭取精益求精的優質資源去打破限制。雖然這並不容易，但除此之外也別無捷徑可走，相比那些不受控制的外因，這也是唯一可由自己掌控的選項。

詩情畫意

趙素仲作品

菩提路上弘一大師的足跡



七十三 心志宜堅強

歌曲的曲譜也是用外國的作品。歌詞充滿人與自然界的規律循環。特別強調「吾人心志宜堅強」用以教導學生。據1915年畢業的學生李鴻梁回憶，說到學生時期的自己性格豪爽，但失於耿直，李叔同贈他一副對聯，上聯「拔劍砍地」，下聯「投石沖天」，橫幅「豪放」以示鼓勵，對於他的缺點，卻是慈愛叮囑：「處世要圓通，否則不能與世相水乳。」指出我們只要做到心志堅強，歷盡艱辛後，「皇天不負有心人的」。

惟歷吾逢嚴人
天盡人春冬與
降艱心依風自
福辛志舊雪然
俾不宜鬱擢界
爾磨堅蒼貞（節錄）
昌滅強蒼幹

浮城誌

肉香中的臘月

管淑平

臘月的序幕是被什麼拉開的呢？也許，就是那一陣陣熟悉而又親切的臘肉的味道吧。

每到時序進入了臘月，日子也就漸漸地變得豐腴了起來，各種各樣的美食也如同歡湧着的浪花兒一下子就湧進了百姓的家中。且不論甜甜的臘八粥，也不必講那黃胖黃胖的地瓜丸，就單單是臘肉之味、之香，就足以讓我忘情地陶醉大半天。

我的故鄉位於重慶，那裏的臘月也是濃厚的臘肉香味撩撥開的。臘肉的味道，也如同一道印記被深深地印在心底，揮之不去。肥而不膩，瘦而不柴，細緻中又略顯幾分緊密，但只要用肉嘟嘟的小嘴一咬下去，就會有濃濃的肉香味留在嘴邊，這就是臘肉之味。隨著慢慢地咀嚼，舌頭尖兒、整個嘴巴、就連我小小的心裏也漾開了一朵幸福的花。

這樣的美味，得來當然不易。從選崽到飼養，從選肉到炮製，每一個環節都需要人們的親力親為。記得小時候，家裏人每到年關，都會去農戶家挑選土種豬崽，山又高路又遠，但想着招搖的臘味，於是，也腳足了勁兒，將各種艱險擱置身後。

印象中，餵養小豬幼崽也是頗為麻煩的事。土種小豬一般都是散養，而選取的地方也多是高山荒野地帶，因此，風霜雨雪的催逼、道路的崎嶇，對於飼養人來說也成了一種習以為常的事。待三五年光景滑過，屠夫刀法一揮，「天蓬元帥」在人間的「使命」也就順利完成了。

擇肥瘦適中的豬崽，選幾袋鹽巴，一併放入瓦缸中醃製三、五日。再將瓦缸中的肉取出洗淨，放在通風處吹乾水氣，接下來就可以順利進入到熏製環節了。在家鄉，人們一般都喜歡用柏樹枝來熏

臘肉。選柏樹枝也很講究，一般選取長了好幾年的柏樹，新枝不用，太老枝除外，因為清香味早已流失。蕪菁鬱鬱的枝丫最好，一來可維持熏製時間，再則也能夠讓柏樹的香味緩緩地融入到豬肉中。隨著裊裊青煙的升起，被掛在閣樓上的豬肉便不知不覺地開啟了美好旅程。我們小輩們通常是被叫去負責看火候的，火小了，就往灶台中加一把柴火，若是火候大了，就取出一點點肉。通常，我們都被熏得淚花打轉，但為了能品嚐到那爽口的臘肉，這點小委屈又算得了什麼呢！熏烤六七日，待豬肉泛着紅暈，也能聞到悠悠的柏樹香味和肉香時，就大功告成了。

臘月裏，寒意深深，長輩們也會將熏製好的臘肉配幾道小菜，給我們解解饞。我們幼小的心靈也被那美滋滋的肉香味所裝滿了，幸福着，也美麗着。

生活點滴

農家扑菜

張武昌

上世紀七八十年代，農村的交通網絡還沒有發展起來，農人都會在剛秋收完的農田上大量種植蔬菜。剛進入冬季，農人便會開始把蔬菜醃製成鹹酸菜。之所以選擇從這個時候開始，是因為此時醃製的酸菜易保存。接下來的霜雪會把蔬菜凍熟，醃製出來的鹹酸菜質量不好，不易存放。

醃製鹹酸菜的操作其實也很簡單，把芥菜洗乾淨後，放在太陽下曬曬一兩天。曬曬後的芥菜按12比1的比例加鹽，放入罈子，加上適量的水，芥菜上面壓上石頭，使其充分浸泡在鹽水中。然後把缸口密封，再整缸放在太陽下曬，15天後即可食用（此時亞硝酸含量高，最好推遲到25天後）。酸菜的醃製過程，與醃製鹹菜有所不同，除用鹽量少之外，還有大芥菜是不用先曬曬，醃製酸菜是連芥菜葉一起，不用把葉摘除。芥菜拌上適量食鹽，均勻搓擦，擦出綠色的菜汁為宜，然後裝入罈中。酸菜醃製後不能放久，不然會越放越酸，之後會變色及變質腐爛。

客家人非常喜歡吃鹹酸菜，茶餘飯後也經常交流使用鹹酸菜搭配的菜式。年夜飯上也常常見到，如酸菜炒冬筍、菜乾扣肉、胡椒鹹菜豬肚等等。

扑菜（又名朴菜）是菜乾的一種，醃製手法與普通鹹菜、酸菜不同，扑菜通常也用芥菜醃製。入冬後，稻田翻種的芥菜已長成，農民成擔成擔地割來清洗、曬乾、揉搓、下缸、碼實、踩踏、入罈……

醃好的扑菜，隨取隨吃，可以一直吃到來年夏天、冬天，甚至第三年。扑菜是客家方言的一種特別叫法，要醃

製好的扑菜還得遵守3大要領：一是「裝罈曬油」，即把青菜曬乾後切碎，加鹽搓揉均勻，放入大缸，隔日裝罈。小口的罈子，是古時專門用於瀉製食品的。盛滿後將罈子倒置，謂之「扑」，其目的是讓醃菜漬在瀉裏，又稱作「養漬」；二是覆罈出瀉，養漬一二天後，加菜塞緊，再把菜罈倒置在塑料盆內讓瀉汁滲出；三是封口，放瀉次日，再次加菜塞緊壓實，並在罈口面層蓋幾片黃菜葉，最後用黏土封住罈口。菜罈倒置讓瀉汁泊洩盡，大約個把月後，扑菜香氣撲鼻，即可以開罈取食了。

所謂「要領」，也就一醃一壓一扑，並不繁複，因為「扑」也就有了專門的名稱「扑菜」。

特別需要強調的是，菜與鹽的配比。一般來說，每50公斤菜用3公斤鹽。若鹽多了或芥菜不夠乾則會變成鹹菜或酸菜。後來村民大量醃製扑菜，減去了一些複雜程序，即將芥菜曬乾後放在竹製的「爬籃」中，加上鹽用雙手使勁翻動搓擦，使芥菜均勻沾上鹽分，然後把擦好的芥菜一顆一顆摺好，一層一層整齊放入大罈子中，在每一層中灑上少許鹽，然後壓實，在罈口上放幾片菜葉，用繩子紮緊封存。用這種方法醃製的菜可以防止乾菜變質腐爛，延長存放時間，而且香甜可口。

扑菜類似泛潮了的微菜乾，因為密封較好，水分含量少，所以香味要比微菜乾濃郁。扑菜大多是當年醃當年吃，新鮮黃亮，不像微菜乾那樣陳了又陳，乾癟癟的，了無誘人之處。

家鄉味與家鄉情是密不可分的，蝸居在城市裏，每次回到故鄉，均會帶回一些扑菜、菜乾，放在雪櫃裏，何時想吃，隨時都可以取出，炮製自己想吃的菜式。當獨在異鄉品嚐着故鄉鹹菜的時候，心中充滿了溫暖，那是故鄉母親的味道。

詩詞偶拾



疫情不退戰不休

——深圳防疫感懷

地凍天寒北風狂，樹抖草顛亦悵惶。冠妖趁機搞突襲，幸有溫慰暖胸膛。黨政愛民情殷切，行動果斷築護網。核酸檢查查妖影，號令群起齊預防。高樓民居成營堡，橫街窄巷變戰場。應驗速驗爭分秒，該治必治敢擔當。任它變種百張臉，

難逃圍堵千重牆。更有後勤縱隊在，保障供給辛勞忙。菜糧食品送門外，醫療診救如往常。執政為民獻忠誠，生命至上寫華章。疫情不退戰不休，固守嚴防慨而慷。制度優勢民心振，命運與共齊蹟創。踏過冬霜清路障，迎春抖擻再遠航。