

▼ 三味斋

多年来,我一直想出版一套书,述说中国人生活中的美与智慧;也想送给儿女们一套让他们认识自己、珍惜传统价值的生活百科。经过近5年的努力,终于了却心愿。

这套书定名为《传家——中国人的生活智慧》。全套分春、夏、秋、冬,每季各自独立为一本,内容都以“气氛生活”、“岁时节庆”、“以食为天”、“匠心手艺”、“齐家心语”、“生活札记”分为6个单元,展现日常生活中国文化精萃。

搭配四季的风景与小食,传达当季不同的光影,塑造浪漫的生活景致,为每一册书拉开序幕。每个季节以两个最具代表性的节日,详细介绍自古流传至今的庆典礼仪。而流传于民间的农历与二十四节气,也都以浅显易懂的手法说明。

中国人一向很讲究吃,饮食文化就占了很大的篇幅,分别以主食、文化食物与零食三种方式介绍;有的以做法粗分类别,有的则庞杂如百科全书。我们的饮食文化发展到现代,越来越丰富精致,却不一定越来越健康。现代人其实更应了解食物的体系、自然的搭配,才能兼顾美味与健康。

每一个中国人珍贵的文化血液,都被自古流传下来的艺术所熏陶,我整理出属于我们的服装、饰



品、戏剧与生活中的线条;礼物的设计搭配、心意的传达等,这些都不难看到属于我们共同的语汇。四季的花艺与多年来散在各地的珠宝首饰平面设计等,也一并介绍于“匠心手艺”单元。“齐家心语”篇,可以说是整套书的骨架,字里行间不乏道理与教条,也蕴涵着深厚的情感:身为母亲,与儿女的教育对话;身为儿女,与上一代的感恩对话;身为妻子,与先生的爱情对话。



我们的文化底蕴与先人智慧的结晶,则体现在出版、成语、谚语、格言与诗词戏剧以及历代各种名人的身上。这些中国人独有的文化精华,是花了很多年搜集、整理的宝贵资料。中国人的宗教、教育方式、术数命理与生活礼节等,也都用散文或是图绘的方式介绍。种种的用心,都是希望儿女们能借此更了解他们的父母以及先人的经历与智慧,更希望他们能代代相传下去,丰富后代

书香中国

可以传家的生活智慧

□任 祥

子孙的生活文化。

“生活札记”则是最基本料理生活的技巧与常识。我访问了很多女性朋友,有夫妻缘尽而离婚的,有婚姻幸福家庭美满的,有跟儿女与长辈皆能融洽相处的,也有父母对儿女失望的。我问的都是同一个问题:“如果时光能够倒流,你对以前没做到的事,最想弥补的是什么?”然后,在字里行间穿插那些未了的遗憾和梦想。

我必须说明:我只是导演这一套书的人,绝不是如文字中见到的那个不可能的“完美女人”。家家有本难念的经,我当然也不例外的有一本复杂的经要渡渡,但我希望传承给后代的,是生活中快乐的、美丽的、正面的事物。

我的出发点纯粹是想要提倡“家庭”。这么多年,日日夜夜构筑与撰写这套书,其实常有一种孤独的感觉,因为我的背后并没有一个工作团队的支援。我嘲笑自己像个说客,抱着整套书的架构,自己写的剧本,几万张照片,周游无数的地方,见无数的人,请他们帮忙,并在他们的眼神中寻求做下去的勇气。

在撰写这套书的过程中,我常因某个小偏方,要跑好几次各地的遥远村落,想获得些流传在古旧厨房里的味道,或是某位传统女性身上的想法与学问,想记录她们务实的方式与技巧,甚至路上的行人都可能是我要学习、请教的对象。几年来交了好多朋友,他们都是帮助我完成这套书的幕后推手。而我寻求的共鸣,也都是对生活有着独到经验的前辈,譬如会烧菜的大厨、种菜的农夫、干练的家庭主妇、学校的老师、中医师、善做手工艺的阿姨,深知传统节庆礼俗的长辈与历史学家……还有一生致力于推动中国文化的伟大导师们。

当然我也希望,有一天这套书能以英文版呈现,把中国人生活中的智慧,正确地传递给外国朋友们,让他们了解我们生活的面貌,并且看到中国生活中的美丽。

最后,也是最重要的一句话:能够给儿女后代留下这套书,是一种上天的恩宠。

《传家——中国人的生活智慧》(四册套装),任祥著,新星出版社2012年3月出版)

义革命的胜利,各兄弟民族的社会生活发生了深刻的革命性的变化。努力反映兄弟民族的生机和斗争,用艺术形象再现他们在新时期的精神风貌,便成了发展祖国多民族的社会主义文学的重要组成部分,也是当代作家面临的一项光荣任务。”

“文革”前,武玉笑的创作顺风顺水,写一个,成功一个,轰动一个,个个堪称精品。而进入新时期他的创作遇到了麻烦——尽管还有书写改革开放冲击旧观念的《西去的驼铃声》上演,尽管《一个快乐的苦命人》作为新中国成立35周年献礼登上了首都的舞台,并荣获少数民族题材创作银奖。但就总体而言,已是写得多,搬上舞台的少了。

武玉笑江郎才尽了吗?不是!是他的现实主义作品与现实贴得太近了,太紧了,为“现实”所不容。

写于1978年12月的《大雁北去》,是彻底否定“文革”、控诉并批判极“左”路线的;创作于1980年的《爱在心灵深处》,是武玉笑1976年和1980年两次赴伊宁郊区果园大队深入生活的结晶。“文革”期间“疆独”分裂势力“东突”的“宣传部长”潜入果园大队,妄图利用混乱分裂群众,结果被以莫合塔尔书记为首的革命群众识破,将其绳之以法。这就是《爱在心灵深处》的素材。可遇上过“文革”及“东突”的双重“敏感”。《爱在心灵深处》被暂停排演。而这一“暂停”就是32年。

如今“文革”早被彻底否定,“东突”也被国际上定性为恐怖主义组织。此时此刻《爱在心灵深处》与读者见面,真是别有一番滋味在心头。当然,我们更期盼它能在舞台上与观众见面。能如是,武玉笑又将创造一个人生新传奇。

《武玉笑散文剧作选》,武玉笑著,甘肃文化出版社出版)

▼ 书 评

武玉笑的人生创造了许多传奇——10岁(1939年)参加革命,从陕北的穷山沟走上了抗日战场,几经辗转到达延安;在十八兵站举办的排球赛上,他给朱德总司令当裁判,而且吹了朱老总好几次“犯规”,并因此受到朱老总“加菜”的奖赏。在杨家岭中央大礼堂,他给毛主席演大型新编秦剧《血泪仇》,受剧情的艺术感染,毛主席流了泪,他“第一次知道伟人居然也会恸哭”。毛主席哭得完全像一个孩子!”他肩扛枪手握笔,从扫盲开始,学习文化,进而尝试文学创作,从发表小说到创作剧本再到当导演,高歌猛进,一发而不可收;他参与创作并执导的话剧《在康布尔草原上》,获周总理高度评价,演进中南海,毛、刘、周、朱等老一辈中央领导联袂观看,盛况空前;他创作的话剧《远方青年》(改编成电影《草原雄鹰》)风靡全国,在物质极为匮乏的年代,成为广大青年的精神食粮及思想政治教育的教材;周总理对甘肃戏剧情有独钟,8次观看,而其中6次看的是武玉笑创作的话剧;不仅如此,在中国青年艺术剧院排演他的话剧《天山脚下》时,周总理还带上民族问题专家包尔汉及戏剧专家阳翰笙亲临剧场,指导排练。顾闻文坛,何人享此殊荣。

《武玉笑散文剧作选》(甘肃文化出版社2011年12月)的出版,特别是其中的自述——《我的艺术之路》,为研究、解读这位老作家及其创作提供了难得的鲜活的第一手资料,具有极其重要的史料价值。

首先,生活是文艺创作的惟一源泉,已化入武玉笑的血脉,成为他创作的灵魂。毛泽东发表《在延安文艺座谈会上的讲话》时,武玉笑身在延安,但只有13岁,不可能参加座谈

从放羊娃到剧作家

——读《武玉笑散文剧作选》 □陈德宏

会并聆听《讲话》,但《讲话》在文艺界所产生的积极影响及巨大变化,作家艺术家纷纷深入基层、前线、农村的浓郁氛围及强烈的“气场”,他肯定感受到了。他的小说处女作《李召的童年》及另一篇小说《牧童的血迹》,都是根据他采访的真人真事写成的。

武玉笑的文学创作,从一开始就走在坚实的现实主义大道上。话剧《在康布尔草原上》《滚滚的白龙江》以浓郁的藏区风情、神秘的藏传佛教及尖锐的戏剧冲突轰动首都舞台,无不得益于他在甘南藏区的生活——解放初武玉笑首先是作为省委剿匪建政工作队的队员深入甘南藏区的,是这段历史进程的参与者,剧中的许多冲突、情节都是他的亲历。剧中的主要人物几乎都能在生活中找到原型。

武玉笑主张作家要打“生活的深井”。为了写好新疆兄弟民族的新生活,他10多次走进新疆,每次少则数月,多则半年——在吐鲁番五星农业合作社,他与大队支部书记阿布都热赫曼成为无话不说的知心朋友;在昭苏大草原的种马场,养马高手卡森拜克和康拜尔(哈萨克族),畜牧饲养专家艾利、哈山诺夫(维吾尔族)等业务骨干,都愿与他亲近、交谈,甚至个人的恋爱婚姻,都愿向他倾诉;在伊宁郊区的果园大队,武玉笑就住在民兵连长卡德尔的家里,给老支书莫合兰当代理文士。他不是一般意义上的深入生活,而是在扎根;不是一般意义上的接地气,而更是在接人气、接正气。

其次,让人民——大写的人占据舞台的中央,成为讴歌的主体,是武玉笑创作不变的信念。他早期的剧作——无论是《在康布尔草原上》《滚滚的白龙江》还是《天山脚下》,主人公多是剿匪建政工作队队长、队员,刚刚脱了军装的兵及翻身农奴或刚刚走上农业合作化道路的维吾尔族社员。

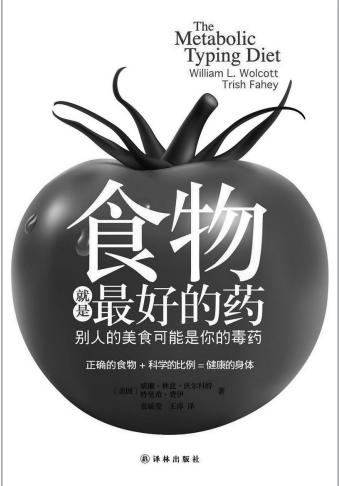
一个真正意义上的现实主义作家,绝不可能一成不变一劳永逸地认识生活,更不应该按照书本、文件来认识生活。从上世纪60年代初,知识分子形象被武玉笑一步一步地推向了舞台中央——《远方青年》塑造了一群维吾尔族、哈萨克族青年知识分子形象。他们有理想、有事业、有追求也有苦恼……《大雁北去》中的外科医生高兰英,丈夫被极左势力制造的冤案判了刑,而她在工作中仍坚持原则,不屈不挠,揭露并批判极左势力的罪行。《爱在心灵深处》中的中学副校长阿赫买江,分裂势力的引诱、极左势力的迫害,都不能改变他祖国高于一切的信念。

第三,责任感与使命感,令武玉笑主动自觉地成为“兄弟民族新生活的歌手”。统观武玉笑的剧作,从上世纪50年代到90年代,长达半个世纪,他共创作了13个剧本,其中9个是反映兄弟民族新生活的,占他创作总量的近70%。

武玉笑为什么在解放初就迷上了兄弟民族题材的创作呢?评论家谢昌余在为武玉笑的另一本剧作选撰写的序言中,有过深刻而精彩的评论。他说:“随着民主改革和社会主

选择食物也要讲个性

□艾蒂安·卡尔伯特



人的细胞将食物转换成能量的速率,亦即“细胞氧化率”。身体若要正常运作,细胞氧化率也必须保持平衡,而细胞氧化率同样深受遗传因素影响。“快速氧化型”的人则能快速将食物转换成能量,他们需要高蛋白及脂肪类食物等转换速度较慢的食物,才能维持代谢平衡。另一方面,“慢速氧化型”的人则可摄取碳水化合物这类比高蛋白及脂肪转换速度更快的食物,以维持其代谢平衡。

20世纪70年代末至20世纪80年代初,本书作者威廉·沃尔科特投入代谢类型的研究,取得自主神经系统和氧化系统相互关系的突破性发现后,将这门新兴学科又向前推进了一大步。比起过去的方法,威廉·沃尔科特所称的“支配因

素”更能精准预测什么人需要什么样的食物和营养才能建立其代谢平衡。在之后的几年,他独力大幅扩展并厘清了代谢类型划分的基础原则。经证明,其实际成果的确令人惊奇。

借由按照个人独特的生理需求提供有效饮食建议,威廉·沃尔科特揭示了饮食及营养的真正影响力,证明只要吃对食物,身体就能展现卓越的自我治愈能力。其方法解决了现代营养科学中的很多矛盾和限制,使饮食疗法走出了猜测和假设的阶段。

我在临床上实际运用代谢类型划分已经有很长一段时间,我确信,这是评估饮食、提供饮食建议的一套好方法。我发现,它也可以成功解决或减轻各种严重的健康问题,诸如过敏、消化不良、慢性疲劳、贫血、肥胖、荷尔蒙不平衡、情绪起伏等。当生理取得平衡时,不只不再受疼痛和疾病所扰,还能活得生气蓬勃且愈来愈健康。

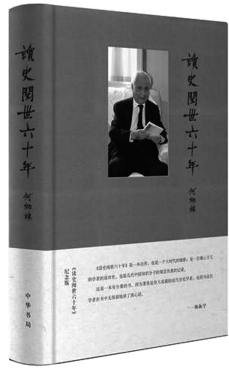
不像其他决定个人饮食的方法(如血液或体型)只测量单一、固定的变项,代谢类型划分是一个全面、动态的系统,它是将各种生理方面的变项纳入考虑,这些变项在人生一生中都会不断变动。这的确是一门非常先进的营养学科。

《食物是最好的药:别人的美食可能是你的毒药》,【美国】威廉·林兹、沃尔科特、特里希·费伊著,袁毓莹、王淳译,译林出版社2012年7月出版)

▼ 新书品荐

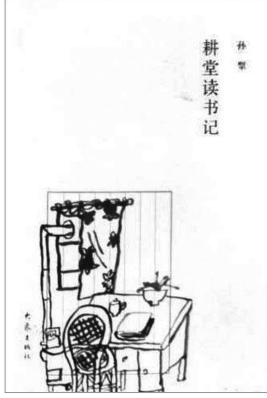
主 持: 朱航满

《读史阅世六十年》,何炳棣著,中华书局2012年5月出版



何炳棣先生是海外史学界颇有声名的顶尖学者,他的这本自传作品《读史阅世六十年》,不但是一本人生的回忆录,其实还更是一本学术思想的自传。全书共计35万余字,但几乎都是在谈论自己求学与研究的心路历程。因此,读这本回忆录,似乎就是在阅读一本学术研究探索的脉络,又是在读一个学术大家之所以成就自己的心路历程,其间闪烁着的奋斗、辛酸与抱负,乃是将自己的汗水和才华奉献给整个人类的学术文化事业。更令人感到慨叹的是,作为一个学术中人,他对于自己人生价值的判断以及自己对祖国的奉献,最终还是取决于他在学术上的成就。何炳棣身在海外,但时刻心系神州,他起先研究西方史学,后来深感要为祖国做第一等的学问,转身投向中国思想史的研究,多年来费尽思量,所撰述的关于华夏文化是自我生发和延续发展的论点,成为有力批驳西方史学界传统认识的华夏文化起源于其他地域的学说。而他身在海外,虽然数次遭遇到不公平待遇,但却并不为其所屈服;他深感祖国新的发展变化,在海外筹划爱国协会,并担当重任,成就斐然。这所有的一切,都是他对于自己祖国的一腔赤子之情。

《耕堂读书记》(上下册),孙犁著,百花文艺出版社2012年7月出版



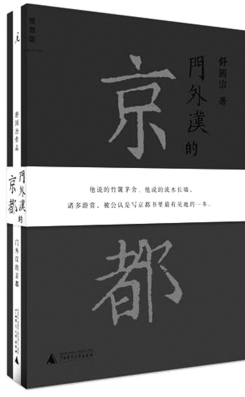
孙犁晚年的读书文章愈写愈老辣,读这本《耕堂读书记》,就极喜欢这些短小、朴素的读书札记,这些文章初看谈古书的版本、装帧、内容以及自己购书、修书和读书的经过,本是很休闲和优雅的事情,但读这些文字,却能时刻感受到一颗赤诚、热烈、洁净的心灵。他常由这些读书的笔记引发自己的一些慨叹,寥寥数字,十分清晰地表达了对于文坛和文坛的鲜明态度,如他读一册明代的《野记》感慨:“余向不喜明人文章,以为明人文章多才子气,才子气即浅薄气,亦即流氓气,与时代社会有关。近日中国文坛,又有此气氤发生,流氓浅薄之作甚多,社会风气堕落,必有此结果。”孙犁的晚年,他将自己封闭在书房狭小的天地之中,但内心世界却极热烈地保持着对社会和文坛的关注。由此想到,他在人生的最后岁月,每日只是枯坐在书房或病房中,不知道是不是与自己的这种热烈之后的大失望有关。孙犁最后时光的枯坐,或许是因为这个他努力追求的世界,却距离他早年梦想的那个美好而洁净的理想越来越遥远了。读到这两册《耕堂读书记》,才忽然想到,孙犁先生去世已经10年了。

《清白家风》,董桥著,海豚出版社2012年5月出版



董桥也是古稀的年岁了,但他的文章劲头不减,甚至是越来越老到,也越来越妩媚风流。董桥的新作《清白家风》,封面用齐白石国画小品,画的是白菜蘑菇,他说白石老人随意点染,都是真功夫。董桥的文字依旧漂亮,内容还是谈往事、谈旧藏、谈文玩、谈难题,也谈自己的心得和见识。这字里行间都流露出一个个有趣也有识的中国文人的作派,既沉旧又洋气,既古雅又时尚,这样的潇洒和自如,真是我们读书和写文章的人的榜样。在《写给刘若英的新书》的文章中,全文一字不提刘若英新书的书名,却全篇新书,因为几乎整篇文章都是在写海明威在巴黎的回忆往事,到最后也写点刘若英在香港的回忆故事,然后夸刘若英“心里透亮”,但也不忘记写到其中的不足:“读刘若英的文章我也看出了她的尝试,不必说破,说破了怕坏了她的思路。让她静静地摸索才有趣。刘小姐谦逊,尊称我为老师,我当然不配。她的才华遮都遮不住,勿促间文字里的几粒沙石来日地更成熟了不难幡然醒悟,我没有挑出来,怕她下笔多了一层负担,碍事。”董桥文采风流,也精明得可以,难怪落得个皆大欢喜的局面呢。

《门外汉的京都》,舒国治著,广西师范大学出版社2012年7月出版



舒国治是不折不扣的文体家,他的文章文白相间、古雅可爱,但又似乎带有一种极为冷静的克制,这是十分难得的。正因为这种恰到好处地克制,让他的文章才不至于酸腐,也不至于冬烘,或者是卖弄与做作。而我觉得他文章的妙处,除此之外,还在于他的文章之中有着一种“萧散”的意境,这种意境带有一种洒脱、自由、优雅、浪漫意味,又有一种孤独、冷静、内敛与忧郁的气质,或者竟可以直接说是一种魏晋人的气息。宗白华曾写到魏晋人对于唯美绝俗的人生态度,其一是把玩“现在”,在刹那的现量的生活里求极量的丰富和充实,不为着将来或过去放弃现在价值的体味和创造;其二则是美的价值是寄予过程本身,不在于外在的目的,所谓“无为而为”的态度。无论是读舒国治的《理想的下午》《流浪记》这样有关漫游的文字著述,还是《穷中谈吃》《台北小吃札记》这样有关饮食的文字结集,或者是这本刚刚在内地出版的关于游记的《门外汉的京都》,都有宗白华先生所说的那种魏晋人对于人生的态度和体味。这本《门外汉的京都》,舒国治写日本古城京都的建筑、雨、黎明、水、长墙、饮食、小景、手袋、鞋子、咖啡馆、晚上、旅馆,等等,很多都是我们所不注意,甚至觉得无甚意义的细节,也没有什么宏大景象,但在他的笔下,却真真切有一番意境。

▼ 杂 谈

爱猫如己,一视同人



□果 子

不知有无机构做过调查,现如今中国境内的猫咪是不是有史以来数量最多的时期?家猫多,流浪猫也多,人们对猫的关注也在持续走高。尤其近两年,有些猫咪甚至已经成为万众瞩目的偶像了,有自己的微博,每天由人类助理代为打理,发小心情或大秀萌照,每一条都能引得猫粉前扑后拥转发痴迷,更有各种善写的爱猫人类,用各种猫的照片、故事著书立传。

猫书翻得多了,大致总结出几类:一类是把猫咪当外国人,作者往往是全能多金慈善人士,义务广喂群猫,用各种高端相机昂贵镜头拍猫,晚上伏案写猫。一类是把猫咪当亲人,此类作者多为爱心泛滥人士,而且99%是女性,以“麻麻”自居。一类是把猫咪当爱人,此类作者往往是绝世而独立的宅男,有颗温婉的仁爱之心,不光是对猫如此,他们对世间一切都怀有大爱,只不过恰巧与猫走近,结了缘。他

们的世界仿佛是并行的两个空间,猫与家画上等号,那里有无拘无束、有相依相偎、有最真诚的交流与托付,对人类世界往往有点失望和回避。

把猫当爱人,此类书就最有看头。《喵了个咪》作者“老猫”笔下的猫更像女人,或者说是他使得他的猫更像女人了。没有什么悲壮的大事,有的是朝夕相处耳鬓厮磨,写到猫的眼神如丝、叫声如棉、习性如水、态度如云,那真叫人读之成画,跃然纸上。而且把猫当爱人的人类,对猫势必“视同”人,不会如母子般还分得出点从属关系,因此,他们更容易成为猫奴,而不是猫的主人。

《喵了个咪》另一大看点就是:此宅男养了不止一只猫,俩猫咪为绝对不容忽视的。每当老猫与抱抱起腻或玩着逗猫棒时,灰少总是幽怨地看着。每当灰少有一点点要亲近老猫的意图时,抱抱就有点横亘其间阻挠。这些小心思出自宅男的笔下,又平添一点自鸣得意。此书第二章“猫话”中,抱抱与灰少变身相声演员,大说嘻哈猫相声。而“猫与人”一章则收集了各种离奇的古典猫段、当代猫闻。最后,作者不忘深情款款地提醒那些冲动型人类,养猫不光只有乐趣,也有各种麻烦,不能凭一时兴起,一旦养了,就要一生一世。

为什么当初猫会选择走近人类?我想,绝不仅仅是为了食物。其实,所有作者都是在写爱,在写生命之平等。感谢这些猫与人,感谢他们——把爱的距离缩短,把爱的边界放大。

《《喵了个咪》,老猫著,译林出版社2012年6月出版)