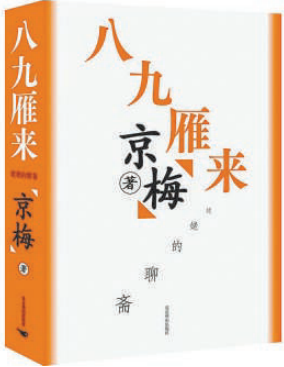


■ 书 香

姥姥讲述的“穷出来的知识”

解玺璋



本书作者将“一名普通的家庭妇女”的故事记录下来,恰好应和了当下历史写作从微观到个人化的潮流。本书聚焦于民国至中华人民共和国普通百姓的日常生活。和名士淑媛、名门望族的生活场景不同,姥姥所提供的主要是“穷出来的知识”和穷苦人的生活场景,从而弥补了以往历史叙事的不足。

《八九雁来:姥姥的聊斋》
京梅著 北京燕山出版社

姥姥的记忆力超强,八九十岁的老人能说起儿时的民谣。比如:“初二、十六,毛厂的吃肉,每人四两,七折八扣,掌柜的盛一碗,不管伙计够不够。”还有:“一根拐棍儿我拄着;两撇胡子我捋着;三炮台我抽着;四轮马车我坐着;五(武)家坡我听着;六国饭店我吃着;七层高楼我住着;八圈牌我打着;九块钱我掖着;十(实)在不成我走着。”她说,这些都是穷人家的孩子看着富人过好日子,心里羡慕,只能编个歌谣过个嘴瘾。

从姥姥的讲述中,我们了解到很多穷人过日子的场景。比如讲到

去观音寺打粥,可谓细致入微,打粥人如何、舍粥人如何,说得清清楚楚。最让人感动的是,打粥时天寒地冻,排队时间长,手脚都冻僵了,“为了打粥,你太姥爷还给我做了一个棉手揣子”,看出父亲对小女儿的细心呵护。

姥姥所讲述的“穷出来的知识”,我们这一辈有些是经历过,或见识过的。比如她说的“打格褙”(用碎布与面糊粘制的厚布片,用于纳鞋底),现在的年轻人应该没有这种生活经验,当年我妈给几个孩子做鞋,都是先打格褙,剪成鞋底儿的样子,再用麻绳纳鞋底。还有她说

的“请会”,后来叫“互助费”,现在恐怕也没有了,当年却是相当普遍的,几乎每个单位的工会都有义务帮助职工组织和管理这件事,并帮助生活困难的职工渡过难关。像这样的事,如果不是姥姥这样的老人讲出来,不仅宏大的历史叙事不会提及,清高的文人叙事也是不屑一顾的。而这正是这部作品的意义和独特价值所在。

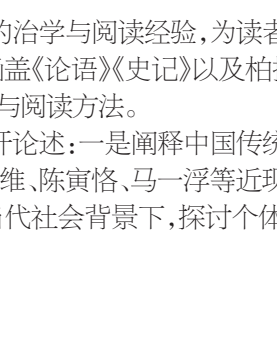
我不能不称赞的,是京梅整理、编校此书的态度,非常严肃认真,绝不敷衍了事。这体现在她为了考证姥姥所述之真伪,追溯历史真相,不仅翻阅了大量的明清、民国的文献和笔记,甚至做了一些必要的田野调查,并写下了几万字的考证文字。近年来,口述史相当流行。很多人或不了解做口述史应有的学术标准,或不肯下大功夫,贡献出来的往往是口述者的“原生态”,这其实是不负责的。借用傅斯年先生的说法,史料可分为直接史料和间接史料,那么,口述则类似于直接史料。直接史料未经中间人手修改或省略或转写,应是比较可信的。但直接史料也有自

己的短处,或为孤证,或因时间久远,不能保证记忆准确,或因各种难言之隐,未能将真相和盘托出。因此,很多时候,直接史料还需间接史料的佐证和补充。间接史料虽不如直接史料更靠得住,但有些间接史料反倒是前人精密归纳直接史料所得,也是不该轻视的。京梅就很善于利用间接史料与姥姥的自述互相印证,增强了口述的可信度。比如,她对姥爷家祖坟和族谱的追寻,大可看出她的执著和用心。我还记得她在新疆伊犁参观将军府旧址时的专注,当时不知她的用意,读了她在这本书中所写的“作者按语”,才明白她的用心之良苦。她这一长篇按语,几乎可以称为一篇关于家族史的论文。

最后还应提及的,是百岁老人李滨声为此书绘制的数十幅精美插图,一如他的传统风格,简洁生动、有趣幽默,给阅读此书的读者增添了许多乐趣。而书中的老照片,不仅丰富了该书的历史感,也让我们感受到了姥姥的慈祥、善良,更理解了京梅对从小抚育她长大的姥姥的感情。



观乎人文:
刘梦溪著
岳麓书社



观乎人文:
刘梦溪著
岳麓书社



乔典运全集
乔典运著
河南文艺出版社

■ 文 苑

两种世界

梁启超



人都生活在两种世界里:从空间论,人生活在现实界和理想界;从时间论,人生活在现在界和未来界。现实和现在,属于行为;理想和未来,属于希望。而现在所着手的现实,正是过去理想的实现;而现在所怀抱的理想,又是未来所欲着手实现的目标。概括而言,就是:理想促成现实,现在催生未来。所以说,人类之所以胜过禽兽,文明人之所以胜过野蛮人,在于前者有希望,有理想,有未来。所怀的希望越大,进取冒险的程度越强。

勾践当年在会稽,坚持于睡前尝苦胆,并睡在柴火上,以磨砺身心,因为他的心底始终怀有复国灭吴的希望。王阳明的诗这样说:“人人有路透长安,坦坦平平一直看。”当年勾践眼里看到的只是会稽?大丈夫在人间生存,之所以百折不挠,都是因为心中怀有一个理想世界,作为他们的奋斗目标。为实现目标,他们一路向前,决不回头。这是世界进步的原动力。(摘自《新民说》梁启超著 云南人民出版社出版)

死海浮游记

于 展

死海是约旦和以色列的界湖。到这浮力巨大的咸水湖来体验浮游的滋味,是我从童年时代起就抱定的一个梦想。

死海水面静得没有一丝波浪,只有岸边白色的结晶体告诉人们湖水的不同寻常。老刘向我传授了两条在死海浮游的要领。一是不要离岸太远,头部一定要露在水面上,千万别让眼睛、鼻子进水;二是只能漂,不能游。

下到齐腰深处,我用手指蘸起湖水舔了舔,一股难言的苦涩立刻让我领会了慎防眼睛、鼻子进水的道理。在海里游泳时不小心喝下一口水,还会咸得人挤眉咋舌,这盐分高得多的死海水一旦下肚,会让人翻肠倒肚,恨不得把内脏都吐出来。

经过一番演练,我找到了“只能漂,不能游”的感觉后,老刘带来的家伙登场了。我终于弄明白了他早上在汽车后备厢里装上旧报纸和雨伞的缘故:这是一种只有在死海里才能玩的把戏。一副仰卧在水面上读报或是撑着遮阳伞消闲的做派,能夸张地记录下湖水浮力的非凡,用一种既直观又简洁的图像表达出这是“摄于死海”。

其实,真正浮在死海里的滋味并不像摄于死海的照片所显示的那么轻松。照片上看到的游人那悠然自得的表情,往往掩盖着他们为保持身体平衡付出的努力。

气温逐渐升高,阳光迅速夺走上岸的人挂在皮肤上的水分,留下一层像胶水一样的盐液,被风吹干后变成白色的结晶。在这里,人体变成了一架高效率的制盐机。

老刘递过一大瓶纯净水,让我漱了口,洗掉脸上的盐粉。死海里即使一个小小的水星溅到眼睛里也会让人感到生疼。如果再不注意,用手去揉了眼睛,滋味就更难过了。老刘带来的几大瓶凉水除了解渴之外,也为了救急。

(摘自《行路人》于展著 社会科学文献出版社出版)

■ 书 摘

《假如文豪做吃播》选载之一

新年炖只鸡,是个好主意

成 健

尚可勉强维持,各种家什基本齐全,还养了一群鸡。

1898年,鲁迅去南京进了江南水师学堂,他家有远房叔祖就在这所学堂教汉文。母亲认为,孤身在外的鲁迅受其关照多多。每逢这位叔祖年假回家时,母亲总要准备一只炖鸡送去。

1924年5月,鲁迅迁入北京西三条胡同21号,这个不大的四合院有个后园,园子里也养过三只鸡。某日,章衣萍到周府拜访,他从书房的窗子看出去,看见那三只鸡正在互相追逐争斗,就对鲁迅说:“鸡们斗起来了。”鲁迅答道:“这种争斗我看得够了,由他去罢!”鲁迅的回答实则表达了对当时文坛拉帮结派、钩心斗角的一种态度,激愤中包含着蔑视,无奈中透露出厌恶。

那段日子,青霖野、韦素园、台静农等末名社青年作家也是鲁迅家的常客。有一回,谈到深夜,鲁迅送客出门时,约他们明天过来吃晚饭。三人虽不知何故,但恭敬不如从命,按时赴约。原来那天是鲁迅生日,鲁迅还特意让朱安做了一道酥鸡,这是绍兴口味的家常菜。

又过了几年,鲁迅与许广平在上海定居。上海鲁迅纪念馆展出过两本《鲁迅家用菜谱》,是许广平当年记下来的。菜谱记录了周府自1927年11月至1928年6月的伙食。那时,鲁迅和许广平刚到上海不久,尚未完全安顿下来,因此每天吃饭向饭店里预订,当然基本上按照自家喜欢的口味。

1927年11月24日至12月3日这十天当中,周家所订菜肴总共花费大约五元,据此匡算下来,每月需十五元左右。当年上海工人的月平均工资在十七八元,十五元对普通百姓虽说不少,但对于鲁迅几百元的月收入水平而言,根本就不算什么,经常吃鸡也不成问题。

安定下来之后,鲁迅与许广平自然要买菜做饭,而平日里生活还是注重节俭的,仅仅是家里来了客人或逢年过节才吃鸡。母亲远在北京,心里牵挂着长子一家,到了寒凉时节,就会经常寄来一些禽肉食品。每当有人捎来糟鸡酱鸭之类,鲁迅总会与亲朋好友一起分享,如1930年3月15日晚,“因有绍酒越鸡,遂邀广湘、侍桁、雪峰、柔石夜饭”。

1936年,在鲁迅病重卧床的日子里,医生嘱咐他一定要多喝鸡汤和牛奶。许广平精心照料,每次都

将鸡身上最好的部分拣出来端上楼去,希望鲁迅能多吃一块鸡肉,多喝一口鸡汤。但或许由于饮食上的偏好,鲁迅平日里喜欢吃些硬的、干的东西,生病的时候牛奶、鸡汤都不怎么喝。在萧红的印象中,“鸡汤端到旁边用调羹舀了一二下就算了事”。鲁迅并非不懂鸡汤的滋补功效,而且他还觉得鸡汤是极其鲜美的,燕窝、鱼翅之类本身无味的食材,往往都需要加入鸡汤提味增鲜。

鲁迅对日本友人增田涉说过:“中国尊重旧历,也尊重新历,不知如何是好,我对两者都相应不理。但既说是新年,炖只鸡吃吃,是个好主意罢。”不过除了吃鸡这点仪式感,鲁迅一生对逢年过节却始终抱着随意的态度,淡然处之:“过年本来没有什么深意义,随便哪天都好,明年的元旦,决不会和今年的除夕就不同,不过给人事借此时,算有一个段落,结束一点事情,倒也便利的。”

(摘自《假如文豪做吃播》成健著 作家出版社出版)

如何降低患恶性肿瘤的风险

西尔维娅·S·马德 迈克尔·温德尔斯普希特

险,这一点对吸烟者尤其甚。应使用一些设备检测室内的氡气含量,并采取适当的补救措施。

注意职业危害。经常接触不同的工业制剂(镍、铬酸盐、石棉、氯乙烯等)或辐射会增加患恶性肿瘤的风险。当长期接触石棉并有吸烟习惯时,患恶性肿瘤的风险将大大增加。

接种疫苗。接种HPV疫苗、甲肝疫苗和乙肝疫苗。

健康的膳食

相关研究资料显示,拥有健康膳食习惯的人群患恶性肿瘤的可能性较小。以下一些方法可大大降低患恶性肿瘤的风险。

避免肥胖。肥胖可导致多种恶性肿瘤,例如,结肠癌、直肠癌、食管癌、乳腺癌、肾癌和前列腺癌都与肥胖有关。

增加富含高纤维食物的摄入

量。研究表明,经常吃高纤维的食物(全麦谷物、水果和蔬菜)可以预防结肠癌(导致死亡的一种常见癌症类型)。纤维含量高的食物往往脂肪含量也低。

增加富含维生素A和维生素C的食物摄入量。β-胡萝卜素是维生素A的前体,存在于深绿色的叶类蔬菜和各种水果中。维生素C存在于柑橘类水果中。这些维生素被称为抗氧化剂,因为它们

能阻止自由基(具有未成对电子的有机离子)的形成,自由基可以对DNA造成破坏。维生素C还可以防止硝酸盐和亚硝酸盐在消化道中转化为致癌的亚硝胺。

减少腌制、熏制或含有亚硝酸盐食物的摄入。腌制食品可能会增加患胃癌和食管癌的风险。

熏制食品(例如火腿和香肠)含有类似烟草烟雾中的化学致癌物质。食物加工过程中,在肉类(例如热狗和冷盘)

及其他食物中加入亚硝酸盐可以保持新鲜,避免腐败。如前所述,亚硝酸盐会转化为消化道中的亚硝胺。增加卷心菜类蔬菜的摄入量。卷心菜类包括卷心菜、西兰花、孢子甘蓝和花椰菜。这些蔬菜可以降低患胃肠道和呼吸道癌症的风险。

适量饮酒。随着酒精摄入量的增加,患癌的风险也会增加。如果烟酒同行,那么患癌的风险会进一步增大。另外,大量饮酒会大幅提升患口腔癌、咽癌、食管癌和喉癌的风险。乳腺癌和肝癌的高发率也与酒精滥用有关。对于男性,每日饮酒量应限制在两杯以内。对于女性,最大饮酒量最好限制在每天一杯(一杯的定义:啤酒约为340毫升;葡萄酒约为140毫升;蒸馏酒约为40毫升)。

(摘自《读懂自己》【美】西尔维娅·S·马德 迈克尔·温德尔斯普希特著 北京大学出版社出版)

黑龙江卫视(201)
19:30 剧场
21:20 栏目
吉林卫视(202)
12:31 剧场
19:34 剧场
23:01 剧场
广东卫视(203)
19:35 剧场
21:20 晚间新闻
21:50 剧场
重庆卫视(205)
12:25 剧场
19:33 剧场
23:15 剧场
浙江卫视(207)
19:30 剧场
21:30 今日评说
山西卫视(208)
19:35 剧场;好好的时光
21:15 晚间新闻
21:50 剧场
云南卫视(209)
12:50 剧场;独立纵队
19:35 剧场;川军团血战到底
23:25 剧场;前行者
深圳卫视(210)
13:15 剧场
19:35 剧场
湖南卫视(211)
12:30 剧场
19:30 剧场
湖北卫视(212)
12:30 剧场
19:34 剧场
四川卫视(213)
19:35 剧场
22:30 剧场
辽宁卫视(216)
12:55 剧场
19:35 剧场
22:00 欢乐集结号
安徽卫视(218)
13:40 剧场
19:30 剧场
22:45 新安夜空
上海东方卫视(221)
13:20 剧场
17:30 名医话养生
19:30 剧场
21:20 今晚
河北卫视(222)
17:55 家政女皇
19:35 剧场;跨过鸭绿江
22:15 剧场;我是刑警
23:00 你好京津冀
北京卫视(225)
17:25 养生堂
19:30 剧场
广西卫视(226)
12:30 剧场;伪装者
19:35 剧场;无间
21:40 乡村振兴新农人
22:30 剧场;特战先锋
江西卫视(228)
19:35 剧场;孤舟
21:30 传奇故事
22:00 金牌调解
贵州卫视(230)
13:00 剧场
19:35 剧场
21:20 栏目
新疆卫视(238)
14:34 剧场;正者无敌
20:12 剧场;沉默的荣耀

明日电视

吉林卫视(202)
7:51 剧场
8:21 剧场
云南卫视(209)
8:43 剧场;包青天
深圳卫视(210)
9:54 剧场
湖南卫视(211)
7:30 剧场
8:40 栏目
湖北卫视(212)
9:01 剧场
辽宁卫视(216)
8:31 剧场
安徽卫视(218)
8:15 早安向前冲
上海东方卫视(221)
7:00 看东方
9:00 剧场
广西卫视(226)
8:40 电影;林海雪原
贵州卫视(230)
6:10 纪录片
8:40 剧场

(节目以实际播出为准)