

三联“夜读”点亮“书香中国”

■ 赵兰儿

2014年的这个世界读书日因三联的通宵“夜读”而早早进入状态。连日来,由“24小时不打烊”所引发的舆论效应,使三联书店无形中扮演了全民阅读“形象大使”和“代言人”的角色,打响了以三联为龙头的全民实体书店纸质阅读的保卫战。也只有三联具备这样的实力和胆略,能仰仗国家利好政策,发起一场以公益为旗帜和以全民阅读为己任的精神救赎。

阅读被热议并推至舆论风口浪尖,与近年来实体书店倒闭潮和全民阅读率走低不无关系。印度工程师发出中国人不读书的喟叹、网络书店挤压下的实体书店生存危机以及泛娱乐化时代的拇指阅读,都是促使读书成为问题事件来讨论的诱因。也由此引发了一系列行政干预下的连锁反应:要为阅读立法,减免增值税、“真金白银”扶持实体书店等。与此同时,与“书香”有关的各种活动也随之展开;有着22年历史,已于去年消失停办的北京地坛书市今年又在朝阳公园“改弦更张”;国家新闻出版广电总局也开展了“书香中国万里行”活动……这一系列举动或将昭示“舌尖上的中国”正朝着“书香中国”蔓延。

但果腹容易,修维精神难。已被部分国人束之高阁或抛弃了的阅读习惯能否被重新唤起,还需要广大读者的阅读自觉。事实上,全民阅读率走低除了媒体多样化、阅读功利性、内容低俗化等客观因素外,还有一个原因是相当一部分人没有体会到读书人的优越和幸福感。他们常常陷入功利和世俗的泥沼,没法



女人35岁以后不要穿用的20件东西

■ 嘉人

- 1、豹纹**
不知道为什么总有人把豹纹和性感关联起来,二者惟一的共性就是:无法驾驭。
- 2、怒放的长发**
每次夜里看到披散着一头长发的女人,都会自动补白:百鬼夜行图。
- 3、超低腰牛仔褲**
除非你能保证自己一直站着,不坐不蹲不弯腰。
- 4、炫耀乳沟**
如此大面积地使用大规模杀伤性武器是很不人道的。
- 5、传达某种主张的T恤**
其实你想的事大部分都没必要说出来,更何况铺在胸前,真没那么多人在乎你的主张。
- 6、大牌仿制品**
可以没有,但不能假装自己有,或者拥有假装的。
- 7、没出T台的时装鞋**
连模特都很难操控的东西,你又何苦为难自己去尝试?
- 8、超短裙(也有人叫它齐X小短裙)**
类似的悲剧其实是夏天最多发的灾难性事件。
- 9、流浪款大只包袋**
所谓流浪的真谛就是把脑袋扎进包袋里寒酸相地掏出每一样东西吗?
- 10、不合适的内衣**
小甜甜布兰妮完全可以成为内衣反面教材,但这些错误又是很多女人会犯下的。
- 11、一切廉价的Bling Bling配饰**
那些播放喧闹音乐的Aiyaya路边饰品店都不要再进了,类似的网店也放弃吧。
- 12、装进套袋里的女人**
东西方的例子告诉我们,用套装来束缚自己的女人很难有让人赏心悦目的感觉。
- 13、劣质面料**
劣质面料不仅对气质和气场有致命的摧毁性损伤,严重还会伤害身体健康。
- 14、貂儿**
代表动物保护组织再次重申:没有买卖,就没有杀害!
- 15、淑女屋STYLE**
都老大不小了,洋娃娃似的天真烂漫就放进梦里吧。
- 16、破洞丝袜**
好端端的何必让自己变得狼狈不堪?
- 17、黑丝+短裤**
- 18、大烟熏妆**
不是坏女孩,更像葫芦七兄弟的天敌。
- 19、夸张美甲**
举起这样一双手一定很辛苦吧?
- 20、30+女士请杜绝发生在布兰妮身上的一切。**

超越时空和命运境遇的局限来审视人生。而终生读书的要义正是生命智慧和精神灵性的不断修炼,是在看清功名富贵的转瞬即逝后,终不改追逐梦想的本真初心。对于阅读的价值,德国文学家赫曼赫塞曾经讲过一句话,他说:“大自然是上天最伟大的创作,但是人类最伟大的创作全部都在书本里面。”由此可见,书本涵盖了生命的所有外部活动和内部活动,人类今天触及的议题几乎都可以在不同的书本里面看到、读到和学到,书本和阅读跟生命一样,无量又无边。

充分享受到读书幸福感的还有学者周国平,他对于那些整日被金钱名利裹挟,而放弃精神财富占有的人表示惋惜。在他看来,人类精神文明的成果在很大程度上是以书籍的形式保存的,而读者就是享用这些成果并将它们据为己有的过程。做一个读者,就是加入到人类精神文明的传统中去,做一个文明人。相反,对于不是读者的人来说,凝聚在书籍中的人类财富等于不存在,这笔财富摆在他们面前却不去享用并占有它,这是多么巨大的损失。

一代哲学大师叔本华更是将不会读书的人视为傻子。在他眼中,有钱但无知无识的人只生活在感官的快乐中,他们把这个时代、各个民族保存下来的至为高贵和稀罕的各种思想放着不读,或去读一些平庸头脑胡编乱造出来的劣作,这些数目庞大的坏书、劣书源源不断层出不穷,像杂草夺走了麦田的养分并使之窒息。在叔本华看来,一个人的著作是一个人的思想精华,阅读这个人的著作往往比与这个人的近身交往能够获取到更多的内容。

张爱玲的舌尖:吃是一种生活艺术

■ 福宁客

舌尖上的中国2再次引发网友对美食的讨论,其实,关于吃的文化很早以前张爱玲就描述过了。“报刊上谈吃的文字很多,也从来嫌多。中国人好吃,我觉得是值得骄傲的,因为是一种最基本的生活艺术。”这段话出自张爱玲的散文《谈吃与画饼充饥》。

对于吃,张爱玲甚为考究,小说里或轻描淡写、或浓墨重笔地讲述咖啡馆、西餐馆、中菜馆,散文里也专有一篇《谈吃与画饼充饥》。除此之外,张爱玲还会写食谱、做菜,拿手菜就有锅巴虾仁。小说《色,戒》中,便提到了来喜饭店、九如饭店、凯司令咖啡馆……李安的一部电影《色·戒》,倒也硬生出一门舌尖上的“张氏美学”来。

台湾“张爱玲宴”独具匠心

导演李安拍《色·戒》,台湾某餐厅就适时推出“张爱玲宴”,为张迷们设计出一道道属于张爱玲的上海风味餐,从“倾城之恋”、“色戒”、“不了情”到“红玫瑰与白玫瑰”、“金锁记”、“桂花蒸”、“茉莉香片”等丰盛佳肴共计10道,每桌10人份,售价约合人民币3200元/席。

“倾城之恋”:生菜叶+臭豆腐。生菜叶与臭豆腐,前者好比是从英国留学回港的贵公子范柳原,后者则似旧时代离婚后的少妇白流苏,两种食材毫无交集,如同那原本不相干的两人,但是,臭豆腐渣一旦裹上生菜叶,腐旧的味道就被冲淡了,甚至两者慢慢融合起来,好比是范柳原数救了白流苏。“红玫瑰与白玫瑰”:面饼+火腿。白玫瑰,如净白的面饼,寡淡无味;红玫瑰,似蜜酿的火腿,浓烈腻味。两者互融,各显其味,口感俱佳,达到平衡,最好不过。只是,这爱情不比食物,红玫瑰和白玫瑰终究难以1:1。“色,戒”:柠檬+芦荟。甜点通常是最后一道,是压轴,以柠檬芦荟的组合来饰演王佳芝和老易颇有趣味。柠檬似佳芝酸涩又清新;芦荟也许过于滑腻,入口稍不留心,便可能噎着,好比是面善心恶的老易。

上海南京西路寻老味道

“张爱玲宴”自是吃不到了,有兴致的张迷,或许可借此在家中小试手艺,自己张罗一席“张宴”来;而小说《色,戒》文末提及的来喜饭店、九如饭店,如今也已经遍寻不着。走在南京西路上,沿着张爱玲的足迹前

更年期忧郁症

■ 亦萍

日子过得好快感觉才刚刚过完年,一眨眼已到了四月天。一天与朋友街头巧遇,得知另一朋友得了忧郁症,吓了一跳,怎么可能?才几时没见竟发生这样的事。隔天赶紧去探访,还真是严重,她说整天坐立不安、疑神疑鬼,连窗外摇晃的树叶都能把她吓得魂不守体,最后丈夫只好跟邻居商量把树给砍了。

几个月了,皆要靠镇静药和安眠药方能过日子,但现症状好多了药量也减了,已差不多好了百分之八十了,但就是走到居住在隔壁表弟家,自己也胆怯得有个保姆



这些哲人和知识精英都是阅读的终身受益者,他们的人格魅力及思想体系的建立和形成很大程度上依赖书本的力量。丰富的世界由丰盈的思想铸造,很难想象一个丧失阅读力的人能有足够超越世俗的情怀应对挤进灵魂里的繁杂琐碎和平庸纷扰。不借助前人智慧之思凭经验和感官就能获得丰富内心,过上一颗心智的生活。读书不仅是消灭无知、贫穷与绝望的终极武器,更是抵达人生心灵驿站、通往精神“金字塔”之巅的“阿拉丁神灯”。与书中的智者和高人“对话”,人的灵魂永远不会孤单。

从目前看来,人类伟大的思想仍然处于离线状态,智慧的内容在网络上更是凤毛麟角。互联网快餐文化就好比是“方便面”,虽能暂时填充腹饥,却无法给人以深层营养。长此被动接受“快餐”的人,不仅思维得不到训练,

梅龙镇酒家：怀旧模样 + 传统菜式



行,“有胃口”者到是可以前去与张爱玲有关的餐馆,品食此种“张爱玲宴”。

梅龙镇酒家：怀旧模样 + 传统菜式

淳子说:“上海本帮菜系形成、成熟是在1930年代左右。之前(1920年代)都只是大排档,到上世纪30年代才演变成弄堂里的饭店,如梅龙镇酒家。”张爱玲在写《色,戒》的时候,住在梅龙镇酒家所处的重华新村,因此,照理她也应光顾过梅龙镇酒家,然而“在国外,张爱玲想念起上海诸多的食品,不见提起梅龙镇,大约是不对胃口”。

如今梅龙镇酒家还是在老地方,干烧明虾、富贵鱼镶面等仍是招牌名菜。比起其他老饭店,梅龙镇酒家的服务算是数一数二的好,老练的中年服务员,不会似“木头人”般一直杵着,常常是眼观六路、耳听八方,点菜也会考虑到客人的口味和食量,很尽心。餐馆里,总能见到西方人的面孔,他们应该也是想来寻遍老上海味道。

凯司令西餐馆：新派模样 + 传统菜式

凯司令咖啡馆在《色,戒》等张爱玲作品中也曾被“提点”,但现在这家临近石门路口的凯司令,搬了家,还换了装,已是

容光焕发。落地玻璃、金属盔甲,若里面装的是服饰,倒是另一家Zara。透过二楼窗户可以看着熙熙攘攘的南京路和往来的行人,是不折不扣的“景观房”。“凯司令”的拳头产品之一是栗子蛋糕,入口香滑,甜而不腻,回味无穷,就着香浓的清幽、红茶,不免让人感觉缠绵。只是不知这凯司令的栗子蛋糕,有没有起士林的好吃。

同昌咖啡馆：怀旧模样 + 新兴菜式

现在的凯司令咖啡馆已非昔日的火车座了,但这家潜伏于南京西路地下的同昌咖啡馆,要说年代兴许不比梅龙镇、凯司令,如今的模样却是当年张爱玲笔下餐馆的翻版。顺着晦暗的楼道,缓步而下,仿佛与世隔绝,任凭外面的阳光如何奋力前进,终是探不到底,只得借灯光寻路。咖啡馆像是由防空洞改建而成,略有湿气,发出淡淡的霉味,恰是这气息更像与张爱玲有关。老式的玻璃罩壁灯,散出昏黄的灯光,照在圆拱形的墙上,光环一圈一圈的,若说似虹,更像是辟出一条时空隧道。虽有怀旧气味氤氲,菜式是有点新派的,多是现代人常吃的那些盖浇饭,据说这里的面条比较出名,想必是为了方便周围白领用餐,还提供外卖,但若单叫这里的外卖,实在是有些可惜了。

日子了。我迫不及待地分享这个病例并安慰朋友无需害怕,只是更年期在作怪。

有的人到了更年期会大病一场;有的人像没事一样就过渡了这个令妇女们惧怕的更年期。记得十几岁的时候,有次到表姨家做客,她那时正是因更年期而病着,还说女人如到了更年期,会把以前病过的病再病一次,就像是一本用过的簿子,会重新一页页地再翻过一次。当时朦朦胧胧的我听得似懂非懂,但记忆犹新她那病恹恹的画面,那次也是首次接触到更年期这名词。

有的女人平时运动少,到了更年期可能真的会遇到身体出状况而干扰日常生活作息,可别小觑更年期。

今天你还读书吗?

■ 朱波

4月23日是“世界读书日”,不禁想到这样一个问题,今天你还读书吗?在网络发达的年代,读书的人似乎越来越少了,尤其是年轻的一代。包括我自己在内,也是一本书死活读不完,大量的时间都泡在网上了。

最近有一个集中学习的机会,我突然就发现读书是一种难得的享受。拿起书就不愿意放下,好的文字还抄下来。这天晚上,我读长篇小说《血色浪漫》,竟不知不觉地读到了半夜,我为主人公的命运而担忧,最后,我一气读完了这本书。

读书是一种享受,是有感情的。艺术是情感酿造的,天生就期望有人来爱她。阅读也是需要自己用心地去与之接触,她才有可能跟你谈起来。这时候我感觉自己正与她漫步在一片阳光透射的丛林散步。走出森林时,我们已经成为情人。这种感觉,在网上是找不到的。

无怪乎,很多欧美人旅行时,手里拿着一本厚厚的小说,在机场、机舱,和火车里都如饥似渴地阅读着。我上大学时,有一篇课文描写的就是在英国的火车里每个人的头都埋在书里。一个读书的民族是很了不起的民族,因为善于学习,是不可战胜的民族。

艺术,原本就是因为人间有美丑才有了冲动的创造;欣赏,原本就是因为人间有美丑才抛洒下热泪。

不论看什么作品,你掉泪了,就是你的良知、人性、爱心在澎湃。



香蕉排毒减肥数第一

■ 唐果

从古时候起,中医和印度传统“生命科学”就很重视身体排毒,相比古时候的各种环境目前的环境更加的恶劣,排毒是我们保障健康的基础。如何排毒?怎样排毒?很多人都在问同样的问题,其实排毒很简单,比如吃水果就可以排毒,《身体排毒术》书中介绍了排毒效果最好的水果——香蕉。

香蕉中含有葡萄糖、果糖、蔗糖等多种糖分,因此,热量较高。香蕉中维生素C的含量是苹果中的4倍,维生素B1、B2、烟酸等B族维生素含量也很丰富。此外,香蕉中还含有钾、镁等微量元素。

维生素、矿物质、膳食纤维丰富的能量源——香蕉,作为每日摄入的健康食品非常合适。

钾——在所有水果中,香蕉中钾元素的含量相对较高。对于预防和改善内脏功能低下、食欲缺乏、肌肉疲劳及身体倦怠等均具有一定效果。

血清素——一种体内产生的神经传递素,与大脑感情控制中枢有一定关系。据证实,血清素缺乏与“易怒”之间存在一定关系。

美国犹太人的高效读书法

- 1.善于收集学习资料。他们根据学习的目标,收集学习的资料,包括书籍、杂志、报纸、文献、录音带、网上信息等。
- 2.确定精读的资料,下功夫读懂读透。
- 3.按学习所划定的范围泛读,以取广采博收之效。
- 4.借用别人的头脑“读书”。人所要学习的内容很多,而时间又极有限,要解决这个问题,除了自身努力外,还可借助别人的量。比如把一些需要学习和了解的书、资料交给下属有一定素养的人阅读,让他读透后把核心内容和要领归纳告诉自己。听了他的介绍后,如发现有需要进一步了解的,自己再有重点的阅读。
- 5.定向选读。如自己需要攻克某个方面的技术或项目而缺乏相关知识,即选定相关的书籍,资料阅读和学习。比如爱因斯坦为了创立相对论,即针对自己非欧几何知识缺乏的情况选学这个学科的有关书籍,效果立竿见影。
- 6.通过多形式获取知识,不仅从书本,资料获取相关知识,还可以通过与人际交往来学习。据了解,今天人们接受的信息,来自文字的不到五分之一,而来自语言的超过五分之四,如通过交谈、讨论、会议、报告、电视、广播等手段。

(知心)