

当群体一起聚餐的时候,会泛泛而谈各种各样似是而非的问题,但实际上真正在乎的是吃。爱尔兰作家乔伊斯在《尤利西斯》中设想如果都市人群在一起吃饭会怎么样,他的答案是“吃相不雅”,好像是动物们在吃。

“假定几年以后成立起公共伙房,那会怎么样呢?大家都带上粥钵和饭盒,等人给盛,在街上就把自己那一份吞下去了。这里有约翰·霍华德·巴涅尔,比方说,还有三一学院院长,每一个母亲的儿子。别提你们的院长们和三一学院院长。妇孺,马车夫,神父,牧师,元帅,大主教。来自艾尔斯伯里路,克莱德路,工匠住所,北都柏林联合救济院,市长乘着他那辆富丽堂皇、古色古香的马车,老女王坐着软轿。”

他设想公共食堂,这也是一种群体生活。在这种群体的聚餐行为中,普罗大众与女王、市长基本实现了平等,虽然在交通工具上还有差别。但是在乔伊斯的想象中,全社会上上下下都加入了这一群体的狂欢。人类在大群体中时,会卸下对自己的一些要求。比如说对于就餐的礼仪不会特别注意,在街上就把自己那一份吞下去了。不过真正引起乔伊斯反感的,甚至想要呕吐的,是普罗大众的吃相,乔伊斯称之为“动物们在狼吞虎咽”。

乔伊斯让《尤利西斯》的主人公布卢

## 乔伊斯谈聚餐

戴从容

姆在戴维·伯恩的店里望着架子上的沙丁鱼和李树牌肉罐头时,想到的是吃人肉,“嗜食人肉者会就着柠檬和大米饭来用餐了。白种人传教士味道太腻了,很像腌猪肉。酋长想必会吃那精华的部分。”另一个伯顿饭店里让他作呕的是“冲鼻的肉汁,泥浆般的蔬菜。瞧瞧动物们那副狼吞虎咽的样子。”人们在伯顿饭店里点的都是“烤牛肉和包心菜”“一盘焖肉”这样的肉食,让布卢姆看着就反胃。结果布卢姆中午只在戴维·伯恩的店里吃了戈尔贡佐拉奶酪三明治和一杯勃艮第红酒,向素食主义靠拢。之后乔伊斯还特意描写了素食主义诗人拉塞尔与一位女性从素食馆里出来。乔伊斯写道,“他们统统是搞文学、有灵气的人。梦幻般的,朦朦胧胧的,象征主义的。他们是唯美主义者。就算是你所看到的食物会造成那种富于诗意的脑波,我也毫不以为奇。”将素食与文学创作和唯美主义联系在一起。

其实乔伊斯并不是素食主义者,这从布卢姆早晨和晚上的食谱就可以看出来,都是肉类。布卢姆对伯顿饭店里肉食者不雅的进餐举止的反感使他选择了轻食,显然布卢姆在这里在意的不是素食还是肉食,他真正在意的是用餐的方式。在用群体进食消解了等级划分之后,乔伊斯又重新与公众拉开了距离。

那是五十余年前的事了,对,1975年2月19日晚上,我跟一位要好的中学同学,坐了一回从杭州到苏州的夜航船。近代以前,像样的陆路交通几乎还没有开辟,江南一带,人们出行,多坐船,江南的市镇多沿河,盖缘于此。

周作人在《乌篷船》中写道:“我的家乡,除了在城内或山上是用轿子以外,普通代步都是用船。”丰子恺写他1937年为躲避日寇的进犯,携家眷向西南逃难,从桐乡石门湾到兰溪,一路都是坐船。后来读了张岱的《夜航船》,至少,明代已有夜间行驶的载客航船了。1900年出生于常熟、抗战时兼任《中央日报》总主笔的浦薛英,儿时常熟与苏州之间已通小火轮,他在回忆录中写道:“苏常之间每天有轮班轮船(并有拖船一艘)对开,约五小时可达。”1975年,苏杭之间已有铁路,但要绕道上海,公路似乎亦不便。于是与同学商量,决定坐船去苏州。

那是我人生第一次真正的出游,为图省钱,坐了没有窗户、没有座椅、车厢内只有两盏昏黄的煤油灯的黑乎乎的货车(俗称“棚车”),从上海来到了人间天堂的杭州,虽

## 苏杭运河上的夜航船

徐静波

是冬末,一样的风光旖旎,年轻体健,这一天早上,我们租了一艘小划船,在三潭印月附近“荡起双桨”玩转了半个西湖,在柳浪闻莺登岸,又从清波门坐汽车直达九溪,在山间的小饭馆用了午餐,走了十八涧的大半,回到钱塘江畔,对着巍峨的六和塔惊叹了一番,再转入虎跑泉,几乎把杭州的南边都走了一圈。祖籍萧山的一位同学,其在杭州的姐姐执意要买些点心给我们,结果有点耽搁了时间,赶到湖滨坐上驶往卖鱼桥的电车时,已是暮色渐起了。

不巧是下班时间,电车极为拥挤,我们又背着鼓鼓的行囊,屡屡乘不上。好不容易挤上,只能蜷缩在密集的人堆里,头晕目眩,窗外的风景,也完全顾不得了。待赶到码头时,距离开船时间,仅有三分了,心急之下,我鼻血直流,手里又是大包的行李,一路踉踉跄跄,跌跌撞撞,连滚带爬,幸好我的同伴身体比较壮实,连扶带拽,把我拖进了船舱。刚刚站稳,航船已经启动了。那完全不是后来的大运河游船,就是普通的木船,低矮狭长,外观漆成

油布伞的黄色,前头有一艘小火轮,拖着两艘客船前行。走进船舱内倒是比较干净宽敞,有电灯,走道的两侧是一排排的木制座椅,两边有窗,不很挤,人可在木椅上斜躺。船行不久,天就黑了,窗外一直是黑漆漆的一片。张岱的《夜航船》,是一部文史杂集,书内辑录了各种知识故事,供旅人在漫长的夜航之行中闲谈消遣,是晚明小品的佳作。我们一连几日东奔西走,上船前又是一阵紧追慢赶,坐进船内时,已是身心疲惫,头晕眼花,完全失去了那士子高谈阔论的闲情逸致,姑且学那船上的僧人,伸伸脚睡了。好像没有卧铺,整整一晚,就一直倚坐在硬硬的木椅上,昏昏沉沉,迷迷糊糊。夜半也许在哪里停过船,之前似乎也读过《枫桥夜泊》和杜甫的《旅夜书怀》,却全然没有那样的诗情和愁绪。

翌日早上七时许,天已经亮了,揉揉眼,上了岸,按地址找到了一位要好的女同学父亲的厂里,他再把我们带到他的宿舍,我们就把这里权作客棧,盘桓几日,开始了苏州之游。

五十余年前的所谓旅游,多半是这样的情形。



数码相机加“PS”美图神功虽使胶片时代长达近一周的整修环节变得触手可及,但追求影像落在相纸上的实体感,使我对数字中间底与传统暗房的组合着了迷:一来定格下家人们外化的理想精气神,二来这是一张暗房诞生的手工影像作品。

在昏暗的房间里,红色安全灯投下微弱的光,我从未如此漫长地思考、端详、等待一张照片的诞生。在放大机上,随着不断调整对焦、曝光与对比度,通过显影、定影、停影过程,等待化学药剂与时间魔法碰撞出的火花,直至影像逐渐浮现眼前。但暗房中完成影像输出并不容易,从摄影术被发明的第一天起,它就与技法牢牢地捆绑在一起,不同的设备与工艺会使影像产生不同的影调和色调,直接影响成像效果。为了得到一张影调完美、反差得当的手工放大照片,除了租用暗房时常练习精进技术,自己也四处寻觅教材学习,所以在2019年北京和平里一带的二手书店见到这本出版于1949年之前的《柯达

摄影术——日常摄影必备之参考书》一书时,颅内划过的天空》中梳分头的青年与叶一峰交谈的片段“如果你想提升自己的水平,《柯达摄影术》可以帮助你”。

伊士曼柯达公司前身是1880年由乔治·伊士曼与商人亨利·罗斯特在美国纽约州罗切斯特市成立的伊斯曼干版制造公司。1888年,伊斯曼公司推出了柯达盒式相机,这种“人人都会用”的傻瓜相机,随着其前所未有的便捷性使柯达相机与柯达胶卷风靡世界,在开启大众摄影新纪元的同时,也开启了柯达公司延续百余年的传奇。

作为在生活中辗转

腾挪的常人,摄影无疑是我们表露情感的捷径,但惭愧地讲,若宛如艺术家般倾注所有时间与精力去静候影像的诞生,或许我已无能为力。近年我对摄影的热爱转到老照片的研究上,当我们研究摄影和摄影史时,如果不了解那个时代的摄影技术,就很难理解为什么会产生那样的影像。而当我们了解、掌握了相应的影像技法并能够运用的时候,对历史上的摄影师及其作品也就能够有进一步的理解。以《柯达摄影术——日常摄影必备之参考书》为代表的民国摄影技法读本,向我们提供了解摄影发展路径的可能,使我们参与到摄影发展某个进程中。“摄影或许就是实验的过程,你为什么不去试试?”我想“我会去试试”。



第戎街景 (水彩) 杨建勇

寒风从没关紧的窗户外吹进来,轻轻拂过桌上我的散文集《岁月原来很美》,转头望去,窗外飘着落叶的天空沉寂而清冷,仿佛在告知又一个冬天来临。此刻,打开书页,再次看到了序言上那个熟悉的名字,眼中不由得浮现出一个清瘦的身影和与之相识的情景。

认识程德培先生是在多年前的一次朋友聚会上,他言语不多,烟不离手,戴着白边眼镜的脸上始终笑眯眯的,显示着优雅淡定的文人气息,大家都亲切地尊称他“德公”。早闻其为人豪爽,言辞犀利,是中国当代文学评论领域的代表人物。我虽与德公初次相见,可一接触,眼前的他就像邻家爷叔一样平易近人,没有距离感。交谈中他不时会露出洒脱的笑容,眼中又似藏山河,目光如能洞穿人心,言语直率,不回避对事物的好恶。尤其令人钦佩的是,他一直只保持文学批评家的身份,从没有别的教授、学人等头衔加身,在当下不多见。

正因为此,当我的第二本散文集出版之即,想请德公作序。在后来的一次的相聚中,便向他提出了这一想法。他

## 怀念德培

陈德平

初一怔,没有立即答应。我自感有些贸然,他毕竟对我了解不多,但他还是让我把书稿先发予他看看。不想他阅后欣然提笔为我写序。那时,他正在筹办儿子婚礼,繁忙中写下了序言。在对书稿给予热情肯定的同时,也阐述了“反遗忘”和记忆对文学的重要性,读之感到内涵与思想丰厚,信息量很大,既欣喜又惭愧。他序言开篇直言:“我和陈德平不很熟,只是见过多年。然而读过此书稿后,仿佛认识多年一般。可以想象,作为早已用滥的‘文如其人’一说,在此是如何再次显现出其无法抵御的魔力。”他还道出了促成我写序的另一个重要缘由,是我的集子中大部分文章在《新民晚报》“夜光杯”上发表过,从而牵出自己对《新民晚报》的情怀和早年记忆。他认为《新民晚报》对几代市民的影响力,无论如何高估也不为过,它的作用几乎就等同于昨日的“电视”和今日的“手机”。而作为副刊的“夜光杯”,更是写作者的精神家园。他回忆自己在上世纪90年代有那么几年工夫,在晚报也陆续发了一些短文,钱谷融先生还专门让人传话过来鼓励了一番。新世纪初,他曾在南京路步行街经营过一个快报亭,每天下午,光《新民晚报》的零售就达好几千份,亲眼见证了《新民晚报》的无可替代性。

令我意想不到的是,在书出版后不久,竟听闻他病了,我想去探望。他让人转告心意领了,不必过来。德公不仅对文学和文学批评保持最纯粹的爱,也具有热爱生活的个性,在他身上体现着中国传统文士风度。我想可能这是他病中也要保持一种乐观和体面,不希望别人看到他现在的状态。后来传来他故世的消息,蓦然心惊,一时不能相信。如作家李洱所说:“德公是文学界最体面的人,最豪迈的人,最爱才的人,使我们这些领受了他的恩惠的人,日常都会想起他。”在这个冬日,又一次想起德公,但心里却是一片寂然。

编者按:上班久坐、腰酸背痛、脖子僵硬,这几乎成了办公族的日常“标配”。希望大家采用科学的方式逐步摆脱疼痛,恢复挺拔与活力。现在就开始,找到适合自己的运动并持之以恒。

现代社会的生活节奏加快,工作压力巨增,对于许多上班族来说很少能抽出时间从事体育锻炼,更谈不上长期坚持健身运动。长时间久坐,身体的代价远不止肌肉酸痛这般简单,会导致肌肉持续静态收缩,引发局部缺血与代谢废物堆积。更重要的是,血液循环特别是微循环的迟滞,影响全身能量供给与废物排出效率。健康,在这种“静止的消耗”中,面临系统性的磨损。

一套以“转动”为核心逻辑的简易体操方案,通过温和的旋转,能有效增加关节活动,提升关节灵活性及稳定性;借助肌肉的泵血效应,促进静脉血

液与淋巴回流,加速新陈代谢。以下是为办公室人群量身定制的“转转身体促健康日志”,每组动作仅需3—5分钟,力求简单易学,无缝融入你的工作节奏:

晨间开工前,启动枢纽,清醒头脑。颈部“时钟”绕环与肩部360度回旋,具体做法:闭目,坐直。想象鼻尖为笔尖,缓慢地以最大幅度在空中顺、逆时针各画3个完美的圆,感受颈部深层肌群的牵引。随后,双肩做大幅度的向前、向上、向后、向下的绕环运动,各10次,仿佛用肩膀转动两个巨大的车轮。此组合动作能即刻缓解颈部肌群紧张,松解肩带,为大脑供血打开通道,驱散晨间混沌。久坐一小时后,开阖心胸,调整呼吸。螺旋臂展与扩臂展胸,具体做法:双臂侧平举,掌心向上。吸气,双臂缓慢螺旋

## 转转身体促健康

郑丹薇

臂前平屈,肘关节用力向侧后方打开,进行扩胸运动,感受胸部挤压后的舒畅感。重复20—30次。此练习对抗含胸驼背,重新扩张因久坐而被压缩的胸腔容积,让呼吸重回深长饱满。午后倦怠时,润滑中轴,按摩腰背。坐姿脊柱“8”字流动与骨盆时钟,具体做法:坐于椅前二分之一,双手轻放膝上。以肚脐为引导点,让脊柱在矢状面(前后)与冠状面(左右)上,柔和地画出连续的“8”字形轨迹,持续1分钟。之后,想象骨盆是一个钟摆,进行缓慢的

前倾(12点)、后倾(6点)、左侧倾(3点)、右侧倾(9点)及绕环运动。此组动作能多维度按摩脊柱小关节,激活深层肌群,缓解下背部静态压力。下午浮肿时,唤醒下肢,促进循环。踝关节“交响曲”与髋部画圈,具体做法:双腿伸直,脚尖离地。尽全力做踝关节的勾脚、绷脚、内翻、外翻及绕环组合,每个方向10次,感受小腿肌群的收缩。随后站立,手扶椅背,将一侧膝盖抬起至腰高,以髋关节为圆心,用膝盖引导做顺时针、逆时针画圈各10次,再换腿。此举显著增强下肢远端“第二心脏”(小腿肌肉泵)的作用,对抗久坐导致的水肿与循环不畅。下班过渡期,整合贯通,能量循环。站立全身能量流,具体做法:双脚与肩同宽站立。从脚踝开始,依次向上加

## 十日谈

通勤中最容易被低估的风险,来自打瞌睡。 锻炼日志 责编:潘嘉毅