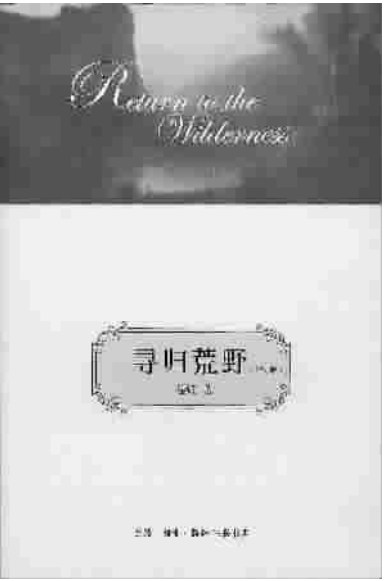


《寻归荒野》增订版序

程虹

《寻归荒野》出版于2001年。当时采用这个书名,出自于我对荒野的领悟。“荒野”是自然文学中的一个关键词。对荒野的理解堪称是美国自然文学的精华。同时,荒野也一直是美国自然文学所关注的焦点。自从我于1995年涉足自然文学领域之后,所倾心研读与研究的几乎都与荒野有关。先是在2000年的博士论文“自然与心灵的交融”基础上出版了论述美国自然文学的专著《寻归荒野》,继而又在上海的《文景》上主持了旨在介绍英美自然文学名家名作的专栏《重读自然》,在此基础上于2009年出版了英美自然文学散论:《宁静无价》,并先后出版了三联书店“美国自然文学经典译丛”中的《醒来的森林》(2004)、《遥远的房屋》(2007)及《心灵的慰藉》(2010)。这些工作堪称是与自然文学作家的心灵对话,使我心中驻有美国19世纪女诗人艾米莉·狄金森诗中描述的那种感觉:“希望像只鸟儿,栖在心灵的枝头。”多年的研究与经历使我感到,荒野不仅是实体的自然,也是自然的心境,或心境中的自然。在《寻归荒野》出版近十年时,我对自己当初所选用的书名有了更深的理解。“寻归荒野”本身就是一个整体,而不是两个词的简单组合。“寻归”并不是一般意义上的走向自然,更不是回到原始自然的状态,而是去寻求自然的造化,让心灵归属于一种像群山、大地、沙漠那般沉静而拥有定力的状态。在浮躁不安的现代社会中,或许,我们能够从自然界中找回这种定力。

从1995年我在美国布朗大学初次接触自然文学至今,我目睹了“自然文学”从鲜为人知到眼下颇有些热闹的场面。在自然文学(Nature Writing)的基础上,不断地延伸出“环境文学”(Environmental Literature)及“生态批评”(Ecocriticism)。从自然文学中原有的“地域感(sense of place)”,又出现了与之相应的“全球感(sense of planet)”。比如,美国学者海斯(Ursula K. Heise)2008年的新著就题为《地域感与全球感》(Sense of Place and Sense of Planet)。我本人仅从翻译的角度,也感受到



这个领域在国内的升温。多年前与三联书店拟定的“美国自然文学经典译丛”四本原著中的一本,只因动手稍晚了一点,国内就出现了两个中译本。人们对这个领域的关注自然令人高兴,有更多的人关注热爱自然毕竟是件好事。然而,《寻归荒野》的增订版并非是为了顺应潮流,只是想原有基础上,增补一些自己近期的研究成果。当初我从事这方面的研究,纯属兴趣所致。至今,依然没有喜新厌旧。记得在一本描述美国新英格兰文学风景的书中曾看到亨利·詹姆斯的一句话:“人们需要长远的历史才能产生出小小的一脉文学”(It takes a great deal of history to produce a little literature)“环境文学”及“生态批评”无疑为喜爱“自然文学”的人们开拓了更为广阔的视野。但是我依然愿意守候在我最初喜爱的自然文学这一小片文学的园地,如同一位美国自然文学作家著作



的书名《扎根脚下》(Staying Put),并且深深地挖掘。

《寻归荒野》的增订版基本保持了首版的结构及内容。增添了最后一章即第六章,介绍评述了贝斯顿、威廉斯及斯奈德三位较有影响的代表人物及其代表作。因为,随着二十一世纪的到来,我们面临着一个更为复杂多变的世界,美国911事件、中东的战火、世界金融危机、印尼海啸、汶川地震……。事实表明,受到威胁的不仅是自然界,还有我们人类本身。危机与机遇同伍,恐惧与希望共存。因此,二十一世纪的美国自然文学作家及学者提出了“在破碎的世界中寻求美”,“在品尝生活的

同时保护这个世界”的观点,即不要一味地向世界索取,而要把持“品尝”与“保护”之间的平衡,在享受生活的同时为保护这个世界尽自己的微薄之力。同时,在动荡不安,充满变化的世界中寻求一种更为宽容的处世态度,拾起生活中的碎片将它们拼成丰富多彩、完整美丽的图案。诚如一位自然文学的学者所述:“书写自然,以及对这种文学的研究,可以从根本上让我们做好准备,以应对世界的纠纷及挑战。”导言部分根据笔者于2006年发表在《西方文论关键词》一书中的“自然文学”一文进行了修改。关于“爱默生”、“科尔”、“梭罗”、巴勒斯及缪尔等章节,根据2009年出版的《宁静无价》中的相应部分进行了修改。为使体例一致,有些章节加了小标题,“结语”也略增了内容。《寻归荒野》首版中的“跋”反映了我当时的心境和对自然文学的理解,故保持原状。

最后我要感谢本书的读者。自《寻归荒野》出版以来,我从读者的书评、来信及网上的读书有感中受到极大的鼓励。美国文人爱默生曾说过:“是好的读者造就了好书。”我不敢称自己的书是好书,但我可以断言,有许多好的读者。感谢三联书店。当自然文学在国内尚处于“冷门”的情况下,三联书店出版了我的第一本书《寻归荒野》并陆续出版了“美国自然文学经典译丛”中我的三本译著。李学军编辑默默无闻地承担了以上书籍的编辑工作。编辑这些书本身就需要一种寂寞求真的心境。

《寻归荒野》的增订版是为了那些寂寞求真的同仁,为了在心灵的枝头栖着希望之鸟的人们。让我们从心灵上回归已故美国自然文学作家西格德·奥尔森(Sigurd F. Olson 1899-1982)笔下那片“低吟的荒野”:湖畔潜鸟的呼唤,夜幕中的北极光,以及夜空下那广袤沉静的大地。因为与这低吟的荒野密不可分的“是由失而复得的原始生活方式中寻到的简朴的愉悦,时光的永恒及对远景的期望。”

摘自《寻归荒野》(增订版)生活·读书·新知三联书店出版

民国吃家

二毛



8.上海的知名餐馆都留下了他的足迹

致美楼也是鲁迅喜欢的“八大楼”之一。致美楼以前经营姑苏菜,乾隆年间开业,1948年歇业,1980年重新开业。它的拿手菜是抓炒鸡片、糟溜鱼片、油爆肚丝等。这说明致美楼的厨师技艺很高,因为溜、抓炒、拔等制作技法很考验厨艺,没有能力的人根本做不了。我曾收藏过一份1984年4月23日致美楼宴会菜单。菜单一面已经印好了招牌菜,另一面则是空白的。订餐时根据不同需要,会有专人用毛笔现场隶书填写。菜单上部印有“致美楼风味菜”几个字,这几个字1980年重新开张后由傅杰题写。我收藏的这份菜单中有两款宫廷菜,一个叫“游龙戏凤”,用鸡和鲑鱼合烹。另一个叫“五柳鱼”,是用鱼丝、猪肉丝、香菇丝和笋丝一起炒的,是制作难度很高的菜。

在鲁迅55年的人生中,上海是个重要的地方,他人生最后的9年生活在这里。

作为一个民族主义者,鲁迅却选择住在租界林立的上海滩,并且住在日本人密集的虹口区,这很耐人寻味。上海人、著名学者陈丹青认为,鲁迅选择上海居住是综合考虑,但内心并不快乐,比如他这一时期写的文章结集为《且介亭文集》,就是取“租界”两字各半拼成,颇有苦味自况的寓意。

苦归苦,但日子还要过,朋友还要交。在上海的鲁迅,文坛地位更高,朋友更多,还组织了“左联”,饭局也自然不少。上海地处长江口,是各种美食汇集之地,这很合鲁迅的胃口。与在北京时一样,上海的很多知名餐馆,都留下了他的足迹。

知味观杭菜馆是鲁迅在上海期间去得最多的地方。它于1930年开业,原设于芝罘路西藏路口,后迁至福建路南京路口,原由杭州老板及名厨创办,以经营正宗的杭州风味为特色,拿手菜有西湖醋鱼、东坡肉、叫化鸡、西湖莼菜汤等。这些都是浙江的名菜,西湖醋鱼也是蒋介石非常喜欢的菜。

1933年10月23日,鲁迅曾在知味观宴请日本福民医院院长和内山君等好友,亲自点了“叫化鸡”、“西湖莼菜汤”等。席间,鲁迅特别向客人介绍了“叫化鸡”的来历和做法。

这些精彩介绍引起了日本朋友极大的兴趣。福民医院院长回日本后,广泛宣传杭州菜的特殊风味,使知味观及其经营的“叫化鸡”、“西湖醋鱼”等菜肴在日本出了名。直到上世纪80年代初,“日本中国料理代表团”和“日本主妇之友”成员到上海访问时,还指名要到知味观品尝“叫化鸡”和“西湖醋鱼”。这也从一个侧面说明名人对美食的影响力非同一般。

在北京的时候,鲁迅就很爱吃河南菜,经常去豫菜名店厚德福。到了上海,他又发现了新的豫菜名楼——梁园致美楼。这个酒楼实际上是河南菜和北京宫廷菜结合的菜馆,以河南菜为主。由河南开封人岳秀坤等创办,1920年开业,原设于汉口路云南路口,1980年迁至九江路浙江路附近。

名人无疑是菜馆最好的广告,李白一首“兰陵美酒郁金香”让兰陵美酒传了上千年,鲁迅是沪上名人,到梁园吃饭,很得老板照顾。甚至上门给鲁迅做家宴,1934年鲁迅日记曾记录:晚熟梁园豫菜馆来寓自饌。

扒猴头是梁园最出名的菜,也是河南名菜,与熊掌、海参、鱼翅并称,鲁迅很喜欢这道菜。“投其所爱”,鲁迅的好友,著名翻译家、散文家曹靖华,就经常送猴头菇给鲁迅。曹的家乡在河南省卢氏县,县里的小林子路口有一个小坪坝,只长七棵直径约一米半的大桦栎树,当中一棵有一个碗口大的猴头窝,每年七八月阴雨初晴的时候就长猴头蘑菇。1936年8月25日(鲁迅病逝前两个月)鲁迅日记中曾记录:午后靖华寄赠猴头菌四枚,羊肚菌一盒、灵宝枣二升。8月27日鲁迅回信给曹靖华:“猴头闻所未闻,诚为珍品,拟俟有客时食之。”9月7日鲁迅请梁园的厨子来家中制作扒猴头这道菜。之后又给曹靖华回了一封信,大意说猴头味确很好,与一般蘑菇味道不同,南边人简直不知道这个名字。他在书信中还提到:但我想如经植物学家或农学家研究,也许可培养。

41.多吃碳水化合物

晚秋要滋补:晚秋,气温逐渐下降,在加强营养,增加食物热量的同时,要注意少食性味寒凉的食品,并忌食生冷。可用1-3个核桃肉(连紫衣)与1-3片生姜同嚼服食,以预防秋季多发的哮喘之类呼吸系统疾病。豆制品及新鲜蔬菜、水果均宜多吃,药食兼优的菱角、板栗也是调理脾胃的佳品,它们均含有碳水化合物、蛋白质及多种维生素,具有补中益气、开胃止渴、固肾益精等功效。对于有冬季进补打算的人来讲,此时是打“底补”的最佳时期。底补可用芡实、红枣或花生仁加红糖炖汤服,或用芡实炖牛肉等。

冬宜进补,开春打虎。冬天是万物收藏的季节,中医认为此阶段阴气偏盛,阳气潜伏;而且,冬令正好是一年的转折点,“冬主收藏”,若能有所储备,则有助来年康健。故冬令宜多选补益作用较强的食物。民谚云:“冬令进补,开春打虎”,讲的就是冬令进补的重要性。近年沪上盛行膏方进补,虽有弊端(主要是含糖量太高,容易霉变等),似乎以剂型以丸剂更妥,但冬令进补本身还是很有意义的,比较适合慢性病患者、中老年人偏虚弱的亚健康者。

目前,冬令进补更多以调补为主,而不是一味的强补。需结合人的体质,因人而异。除了善于借补方调整外,在平常饮食上,要注意温性、御寒和防燥三原则。温性,讲食物要偏于温性,既可增加热能供给,又可帮助储存能量。可适当增加点蛋白质的含量,中青年人则可选择一些牛肉、羊肉等。

御寒,指通过饮食以抵御寒冷,人怕冷与体内缺乏矿物质有关,要保证豆、肉、蛋、乳的摄入量,以满足人体对钾、钠、铁等元素的需求。对于特别怕冷的人,可多补充些根块和根茎类蔬菜,如胡萝卜、藕、茼蒿、薯类等;老年人可适当吃花生、虾皮、牡蛎、蛤蜊和橙子等含钙较多的食物。

防燥是指通过饮食以防干燥,冬令通常全国各地都比较干燥,常会因此出现一些健康问题,如皮肤干燥、口角炎、唇炎和干咳等,对此,可以多补充些富含维生素B2的动物食物、蛋、乳和富含维生素C的新鲜蔬菜

和水果等。这些,正是中医“秋冬养阴”的内涵所在。

如何吃出愉悦来,善借食物调情绪。历史上,中医学家就认为合理饮食不仅仅有营养及治病延年功效,而且能够调节心情!因此,晋唐一代名医孙思邈就说:食能排邪而安脏腑、悦神爽志,以资血气。善借食物以调节情绪,也是食物疗法的重要一环。

多年来的科学研究显示:的确,某些特定的食品能影响大脑中某些化学物质的产生,从而一定程度改善人们的心情。欲聪明勤奋,多吃鱼、蛋、家禽。民间认为:多吃鱼与蛋的孩子聪明,此非虚语。一种叫做酪氨酸的蛋白质组分能够增加脑中多巴胺、去甲肾上腺素、肾上腺素等的含量,而这些神经递质有增加脑灵活性及活力的作用。鱼、家禽、鸡蛋等中这些成分含量比较高。

放松压力,多吃碳水化合物。碳水化合物的摄取有助于血液中胰岛素的释放,后者能有效清除血管中色氨酸以外的其他成分,相对增加色氨酸含量。作为神经递质,它能够减轻疼痛,降低食欲,增加舒服感觉。

有些食物能有助于你的睡眠。当你觉得非常疲劳想要休息的时候,吃一点全麦面包,饼干,通心粉和米饭,谷物,水果等就能够有效缓解疲劳。

沮丧时,茶、咖啡或巧克力或许有帮助。中国茶一直是被推荐的饮料,对于调整情绪有好处!研究表明:新茶中(尤其是绿茶)含有较多的咖啡因、活性生物碱及多种芳香物质,这些物质会兴奋人的中枢神经系统,改善沮丧状态,但易失眠或神经衰弱者又宜慎重。

咖啡因几年前曾有不少负面评价,但现在有洗清罪名之势,至少,咖啡因可以致癌一说,已经“平反”!如果有抑郁倾向,可不妨服用一点咖啡因,这会对治疗抑郁症有很大的帮助的。或者至少可以改善沮丧或情绪低落状态。但不可多喝,有研究提示:每天喝3杯以上可能反而导致人烦躁、易怒。

吃巧克力也有一定的好处,能够让神经安定下来,精神稳定,因为巧克力中含有让人安定下来的苯基胺的成分。

管理自己的健康

何裕民教授健康新宣言

何裕民 倪红梅

