

最喜欢金庸小说里哪个人物

可以说金庸是年少时的情感教科书，侠之大道的启蒙者；更从他那里知道了儒家的“虽千万人吾往矣”。有时候和别人说起来喜欢怎样的人，也会说，最强也最骄傲的。比如萧峰。女子呢？比如赵敏。

和朋友闲谈，有时会觉得金庸之于国人，甚至大到了可以当心理测试的地步，那么多纷繁复杂的爱恨情仇，雄图霸业，林林总总，尽在这三十本书中，是一个缩微而又丰富的自成体系的武侠王国，更是情天恨海变化无穷的风月宝鉴。唯一差可比拟的只有《红楼梦》。但红楼梦除了宝黛钗，其余人物多半不够讨喜，而金庸胜就胜在样本库更齐全，“飞雪连天射白鹿，笑书神侠倚碧鸳”，熟读十四本之后，喜欢谁不喜欢谁就成了性格测试纸。以此推断个人性情，可交与否，准确程度，当在星座和血型之上：喜欢程灵素的，断难心仪黄蓉。喜欢杨过的，也绝不甘自比郭靖。扫地僧和马夫人，段誉或南海鳄神，更是一类典型人物的代表。闲谈之间，每逢听到有人赞一声乔峰杨逍赵敏，立时视为同道，那种快速相关同类的喜悦，也非其他阅读可以带来。金学流毒之深，传播之广，由此可见一斑。



健康学家马克斯·伯彻-本纳提出了一个重要发现：阳光会使疲倦的人清醒和恢复活力。他说，晴天的日子里，阳光送来10万勒克司的照度，而室内的人造光也就在500勒克司左右，整天在人造光下度过的人会有筋疲力尽的感觉。

如果说缺少阳光和永不停息的流水线造成的累是一种被动的累，那么今天出现的新的疲倦浪潮多数是主动的累（或者说是可以控制的累）：超能量的“云计算”信息服务，从无数比光速还快的仪器向我们席卷而来；除此以外，还要我们对上述信息作出本能的反应：杀毒软件升级、修改密码、分享照片、搜索信息、网上聊天、对付广告短片和广告词、立马发表评论和评价。对此，脑科学家警告说，那么多五花八门的东西，对大脑构成了过分的要求和压力，简直在损害大脑。在不同的任务之间跳来跳去会消耗灰质（灰色脑细胞，脑、脊髓内神经细胞体集中的地方）的许多能量。由于多任务处理及与此相关的注意力频繁跳跃大大提高了脑对葡萄糖的需求，再加上必须不断作出决定——什么是重要的，什么是不重要的，每天就会失去本来用作集中思维和行为所需的宝贵资源。

岁末年尾的新春联欢，总是形式多样，辞旧迎新，妙趣横生，其乐融融。这一年，除了拔河、踢毽子、羽毛球等赛事，增加了联偶比赛，吸引观众参加。我与搭档径直走向联偶赛区，这里外面看似安静，室内黑压压一片，早已坐满了人。会场正中悬置大屏幕，左边是触摸式屏幕，右边评委席，一副诗词大赛的“缩小版”。

我与搭档找了个就近的边座坐下。主持人宣布比赛开始，宣读比赛规则，联偶对决进入程序。参赛选手不是文科类尖子，就是文理兼修之才，稳扎稳打，从容不迫，轻松拿下了许多

杨逍纪晓芙初遇一章回目《不悔仲子逾我墙》几乎一样——也足见金庸创作时实有心要将二人归为一类，杨逍和金蛇郎君，本就是镜之两面，宝剑双刃，交相辉映，互为补充，倾尽温纪的同时，倾尽天下小女儿心。我一直疑心93版倚天的编剧杨佩佩曾借鉴过《碧血剑》里金蛇郎君对温香暗许的描写，否则以倚天书中寥寥两段，怎编得出那样一段荡气回肠的绝恋？而杨逍之女杨不悔，则是金庸小说里起的最虐人心、却又足以荡气回肠告白天下的名字。书中两次关于她名字的书写都极富戏剧性：第一次是纪晓芙死后不久，张无忌费尽千辛万苦，将杨不悔送至坐忘峰杨逍处。第二次则是众高手围攻光明顶，殷六侠拔出剑来要杀死当年夺妻之恨的对头时，一个女孩子跳出来挡在面前。

两次自报家门，两个男人皆为之心神俱碎，而后者只是再次直面失败，前者才是天人永隔生不如死的至恸。十年生死两茫茫，不思量，自难忘。那一刻，心碎的自然不只是杨逍一人而已。

我倾心杨逍，很大原因来自当年93版的演员孙兴。陌上足年少，风神俊秀，眉目如画，言语气势间睥睨众生，世人皆谓之可杀却不屑作片语解释；为一个困于名门大派的女子，却甘愿一生孤独，昆仑坐忘。杨与纪在

志。

现代脑研究认为，使精疲力尽的大脑得到恢复的最好办法是采用科学睡眠方式。我们醒着时由感官感受到的东西要等到睡眠时由大脑整理分类和组构分析，美国神经科学家们于2013年发现，每天晚上睡眠时，脑细胞会稍微收缩一点，使细胞间的液体能流动，这时，分子垃圾和分子有害物质得以排除。

大脑在睡眠状态下真的在“充电”——注意力集中能力重新回升，可惜最近100年来，人的睡眠时间减少了（最长达）1.5小时。尤其是近几年来，睡眠质量也有了变化，深睡时间变少了，从原来的25%降到了17%。

赛题。我与搭档在最后一组，上场时已近比赛尾声了。我们走向屏幕，站定，自我介绍，接受答题，三道必答题，一道加赛题。

主持人读题，大屏幕上显示：“风声雨声悲叹声，枉此一生”。我们搜索记忆，胡耀邦致联激励科学家的事显现在脑海里。1981年5月，原中国科学院院长卢嘉锡，在中国农工民主党“为四化建设服务经验交流会”开幕式上，讲到胡耀邦看到个别同志心有余悸的对联：“风声雨声不吱声，枉此一生；国事大事不问事，平安无事”，当场改联：“风声雨声悲叹声，枉此一生；险事难事天下事，争当勇士”。胡耀邦激荡人心的勉励，语重心长，善意引导，意境



旅店共度的第一夜，杨逍（实际是孙兴）一脚踢开窗户，自贵妃榻上坐起身来，朗声念道：纤云弄巧，飞星传恨，银汉迢迢暗度。柔情似水，佳期如梦，忍顾鹊桥归路。两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮！彼时我方十一二岁，情窦未开，这首词赫然便成了发蒙之金句，一生中倒背如流的唯一一首宋词。

杨佩佩拍武侠，骂声无数，然而她一辈子只拍对一次也就可以了，用如斯之孙兴，演如斯之杨逍，恰如天作之合，旷古绝今，天下再无人可取代。短短几小时的情仇恩爱，足可演尽两个人的金风玉露一相逢，便胜却人间无数；亦足以使得整整一个时代的少女为之心神俱碎，泪飞作雨，从此视杨逍为梦中情人，念兹在兹，永世难忘。孙兴半世谐谑，总演二流配角，无数人也为之扼腕。然而我私心但愿，他不能也不必演出比杨逍更好的角色，还有什么角色可以如此芝兰玉树，如鹤立鸡群？又如此亦正亦邪，直断人肠？只有演员半红不黑，如此方可元神莫辨，天人合一。我不承认任何一个他人演出的杨逍。他就是杨逍。

我却从来没有在电视上看过恰如其分的萧峰，正如从没有看到符合想象的阿朱。

千言万语，尽作一个谢字，感谢查老曾为我们书写的一切。他以一己之肉身，参与建构了整整几代人的集体记忆，实是伟大到几乎有如吃饭穿衣一样平易又不可或缺的功业。我们很难想象没有金庸的这五十年武侠文学、影视荧屏和寻常人心究竟会如何。

瑞士的铁路系统四通八达，非常便利。雪山，湖泊，蓝天，白云，当北方的漫漫长夜来临时，阿尔卑斯山的阳光就是吸引飞蛾的灯光，无数的观光客休闲客扑向阳光而来。带着银子来的客人就是瑞士的产出啊，因此瑞士的铁路系统，是针对游客的需求而精心打造的。到处都有登山的齿轨小火车，只要那山上适合一览众山小；到处都有缆车，只要那山坡适合滑雪，山谷适合滑翔，山道适合骑行或健步，缆车就会把你送到山上或山下，让你用各种喜欢的方式下来或上去。

此外还有观光火车，车厢目测疏朗，每排四个座位，一边两座，中间过道，座椅宽大舒适，间距也大，小桌铺着洁白的桌布，相对而坐，有庭院喝茶的感觉，座椅可以旋转90度，脸对着窗外，不必侧身扭头，车窗大玻璃一直到顶，冷热都不起雾，可以从地上望到天上，餐饮皆备，设施服务，都是一等一的。坐在这样的车上，基本上不怎么说话，真正的享受不需要语言。黄金列车从蒙特勒到卢塞恩，行走瑞士中部，一个又一个湖泊，背衬着雪峰，标准的湖光山色；冰川列车穿行在南部高山深谷，面对悬崖飞流，火车慢慢地开。

联偶赛趣

钱水根

高远，一扫原联的消沉低落，使人意气风发。

我与搭档耳语几句，连字带点写下“险事难事天下事，争当勇士”。观众席上响起一阵掌声。

我们初战告捷，信心增加。主持人继续读题，大屏幕上显示：“中国捷克日本”。我与搭档都似曾见过这个上联：1945年8月，日本宣布无条件投降，中国人民的抗日战争赢得了最后胜利，举国欢腾，通宵锣鼓。次日，在“大后方”的成都街头，家家户户贴出大红对联，有一副

《红楼梦》第四十九回，一夜风雪初晴，贾宝玉和姐妹们去老祖宗贾母处吃早饭。饥肠辘辘的宝玉，不停地催饭。好容易等来了第一道正菜，是牛乳蒸羊羔，贾母说：“这是我们有年纪的人的药，没见天日的东西，可惜你们小孩子们吃不得。”

贾母的这道药膳，中医典籍里收录的不多，甚至《本草纲目》也没有记载。康熙年间，江苏名医张璐著有《本经逢原》，传授其数十年的临床经验，介绍羊胎“炙干入药，亦能补人。与鹿胎、紫河车同人六味地黄丸中，名三台丸，调补肾虚羸瘦最为得力。”

紫河车，即人的胎盘。在道教中，元始祖炁（读音“气”）乃是原始能量，生天地、生万物。北方的正炁称为“河车”，因“炁”在人体的血脉经络中流动，又暗藏真水，正如车载物，在河中往来无穷。而胎盘，承载着发育中的胚胎，也称作河车，以紫者为良，谓之紫河车，主治血气羸瘦，虚损劳极。时人以为，紫河车以妇人初次分娩为佳。《红楼梦》第二十八回，宝玉开玩笑，说要给林妹妹配一料速效丸药，需要三百六十两银子，要用到头胎紫河车。

鹿胎，则是母鹿腹中已成形的胎儿，《本经逢原》言其“甘温无毒。其嘴尾蹄合，与生鹿无异者为真……入药取真者，酥炙黄用。”由此类推，羊胎乃即将出生的小羊，人为从母体取出，烘干作为药材。进入贾府的厨房后，用牛奶浸泡着，蒸到酥烂，才端上了贾母的早餐桌。

《红楼梦》时代，医药界认为，兽类的胎儿，药效远强于成年的动物。儒医陈士铎指出，用麋、鹿来合制膏药，不如用鹿胎，搭配人参、熟地、山茱萸等药材，炮制“全鹿丸”，“大能生先天之气，益后天之母，健脾生精，兴阳补火”，乃“至神之丸”。老人家阳虚，可以拿来补益，青少年阳气不足，吃了反而伤身。因此，贾母让宝玉忍耐一下饥饿，等会儿吃新鲜美味的鹿肉，却不让爱孙吃羊胎。

关于牛乳蒸羊羔的做法，也颇有争议。有人认为，这道菜里其实并不含牛奶，而是在蒸制过程中，肉中的脂肪、水溶性蛋白和骨头中的卵磷脂溶出，导致脂肪发生乳化，悬浮在汤中，使汤变成浓稠的乳白色。

这种不含牛奶，却以之命名的烹饪方法，在清朝确实存在。《调鼎集》收录了一道牛乳煨鸡，用火腿煨去骨鸡块、肥肉片，再把鸡胸切片，下入汤内，是用火腿、肥肉里的脂肪来做文章。不过，笔者认为，贾母的药膳中，的确用了牛奶，一来，取其滋润、补虚的功效；二来，贾母不喜欢弄玄虚；三来，牛奶烹饪动物内脏和鱼肉，有很好的去腥效果。

天主教徒每逢周五需要守斋，不能吃肉。来自北欧的干鳕鱼和咸鳕鱼，保存期长、经济实惠，多个世纪以来，一直深受天主教徒青睐。意大利人用牛奶，加上迷迭香、西芹、胡萝卜等香料，炖干鳕鱼，做成亲民美食：鱼一旦不太新鲜，其中氧化三甲胺，经厌氧菌分解，就会释放出腥味的三甲胺，而牛奶中的酪蛋白，可以与三甲胺结合，消除鱼腥。

大众厨房里的小妙招，也被达官贵人接纳。文艺复兴时期的意大利名厨斯卡皮，曾效力于两代教宗和多位红衣主教，其传世菜谱里，仅小牛和小羊的做法，就有四十来种，涵盖了头、脑、眼、舌、颈、胸、背、腹、腿、足、胸腺、肺、肾、肝等部位。其中，小牛和小羊的胸腺，历来被誉为奇珍美味，直到今天，欧美厨师都会用冰牛奶泡去血水，再用加了香料的高汤或牛奶低温慢煮，使其入口即化，带有淡淡的奶香。

《红楼梦》中，有许多西洋舶来品：金自鸣钟、鼻烟、羽纱、大穿衣镜……不知这道牛乳蒸羊羔，是中西厨神所见略同，还是中西美食文化碰撞的产物。

七夕会

地请县令庇护其父亲。杨溥才学过人，县令免去杨父的徭役。

我与搭档交换意见后，打定主意，连点带字写下“五人撑伞，小人全仗大人遮”。观众席上又是一阵掌声。

赛后，同事朋友问我们感觉如何？其实我们很紧张的，各组选手中不乏刚毕业的名校博士生、硕士生，可谓强手如林；四题答完，我们脊背、手心全是汗。但是，我们觉得自己挺幸运，能在联偶这一中华民族特有的文学领域，“赏中华瑰宝、寻文化基因、品生活之美”，比赛结果已经不重要了。

雅玩