

据统计，中国的长跑市场价值自2015年以来已实现翻番，2018年更达108亿美元，预计到2020年，这一数字甚至将超过180亿美元。2018年，中国各地共举行了1581场各级各类长跑比赛，比2017年增加40%，超过500万人次参与。中国的体育用品企业正纷纷利用这一良机迅速发展壮大自己。如国内体育用品知名品牌李宁的2018年度销售额就达105亿元人民币。

随着近年来生活条件的极大改善，老百姓愈加注重健康，而最新的医学理念由原来的治疗医学转变为预防医学，重在于“防”而不在于“治”。在多重因素影响下，健身锻炼蔚然成风。笔者坚持较大强度的健身锻炼已历二十载的时间，而对于健身锻炼的关注则“历史更为久远”。相较之下，以前的健身锻炼与今天的健身锻炼，还是有一些不同的。首先，健身的

目的不同。以前的健身锻炼，大都出于强健体魄，以坚强的身体建设国家，即健身目的聚焦于集体、国家，更为抽象化、理想化；而今天的健身锻炼主要是为了塑形减肥、降低“三高”等，健身的目的聚焦于自身，目的性较强。

其次是对趣味性的要求程度不同。以前的健身锻炼，大都枯燥无聊，专注于锻炼身体本身，不是非常追求乐趣；而现今的健身锻炼，人们大都十分重视趣味性，甚至出现了怕一个人跑步孤独而专门雇请陪跑者的事。笔者认识的不少朋友都有打羽毛球、踢足球、打高尔夫等健身爱好，每次锻炼之后大都会聚餐，或大快朵颐，或举杯痛饮，好不快乐。再次是对于痛苦的耐受程度不同，笔者多年以前有每天至少

跑步一万余米的习惯，还专门选择盛夏季节的正午着长衣长裤不摄入水分，以及隆冬时令的深夜穿短衣短裤，甚至在暴雨中、大雪天里跑步，追求的就是给自己带来更多“痛苦”，以达到更好磨炼自己的效果；而时下的健身锻炼，大都对科学标准亦步亦趋，大凡心率、呼吸、肌肉力量、热量消耗、时间长度、锻炼强度等严格按照标准要求，可谓一丝不苟，教科书式锻炼方式较为普遍。最后是对器材、装备的要求程度不同。以前的健身锻炼，对于器材、装备大都因陋就简，能不用即不用，必要时也是能用就行，别无他求。笔者至今仍记得儿时十几位男生一起踢一个空罐头，一踢就是大半

天，却被以为是足球赛，条件如此简陋却又如此开心快乐；而今天的健身锻炼，不论是何项目，装备是要尽量配齐的，不仅如此，还要力求专业、精致、功能强大，笔者甚至见过有市民穿戴健身装备花了近一小时，而锻炼了半小时就结束的事。对此，见仁见智吧。

总体而言，以前的健身锻炼更为注重实质，而今天的健身锻炼偏重关注形式。固然，这种对于健身锻炼价值取向的变化积极意义不少，比如对于健身个体而言更安全更科学，对于市民整体而言更能激发大家兴趣，对于国家社会而言更能进一步培育、发展体育产业等等。但平心而论，健身锻炼，究其根本，还是为了强身健体、磨炼意志、愉悦心情，这才是其之根本、本源；脱离了本源而过于追求形式及其他外在条件，就难免本末倒置了。

健身锻炼 本重于形

殷骏



边看边聊

“搞乱棒”是什么东西？用汉字写出来或用普通话念出来，上海人、新上海人及非沪籍人士，几乎没有人懂。不过，倘用上海本地话来念，上海人秒懂

“较链棒”与麻花的制作原理基本相同，我怀疑，“较链棒”这个名称就是从上海人所谓的“麻花”上得到启发的。

关于麻花的来龙去脉，如堂《谈油炸鬼》再谈油炸鬼，已经梳理基详，我在此就不啰嗦了。说起麻花，上海人习惯前缀一个“脆”字——脆麻花。这大抵可作鉴别上海本地人与新上海人、非沪籍人士的小试金石。

为什么上海人那么强调“脆-麻花”？在内地，气候干燥，麻花出炉后，放多长时间都不会受潮，乃至越来越硬；而在上海，不作特别处理，刚出炉的油炸、烘烤食品，不消一会儿就变“冷”了，不好吃。上海人对于脆，非常敏感，几乎所有被认定应当脆的食物缘于各种原因

浩瀚时空穿越了数亿光年，一个古城清辉朗朗，宁静的大凉山烈焰灼灼，今晚探月天梯就在这里铺设，向着38万公里外的深空扶摇直上。

多情嫦娥甩出长长的飘带，牵引人间嫦娥一步步相会于琼轩宫阙。新版神话，鸾凤和鸣，碧海青天，夜夜烛影。那在月面上欢快奔跑的“玉兔”是否是双方爱情的结晶？连“阿波罗”也感到无比诧异。华丽转身的嫦娥，在月球背面上演当惊世界殊。

放飞嫦娥

游本凤

“搞乱棒”就是麻花。麻花看上去正好比一团乱麻，欲理还乱。所以，贴上“搞乱棒”的标签，蛮恰当的。

但我以为，既想读出乡音特点又要突出食物性状的话，用“较链棒”（上海音：攸力棒），更加合适。

在十字绣兴起之前的老早时光，上海女性中流行过一阵子编结热。编结法中有个术语叫“较链棒”。用这种编结法织出的毛衣，构图简洁明快、时尚漂亮；花纹变化有序、立体优雅。麻花有倒三股麻花和两股绳子头麻花之分。

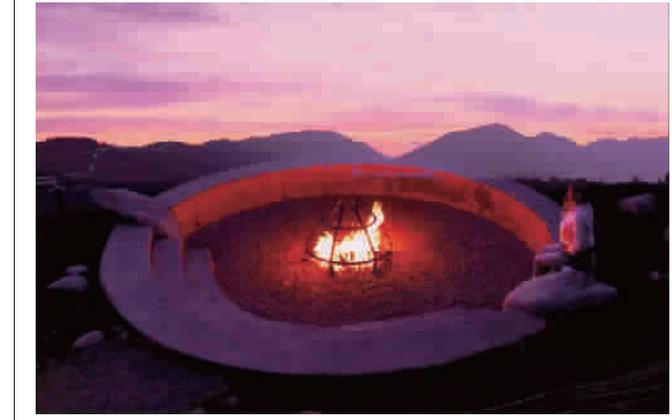
“小一壳”的脆麻花呢？如果明白上海阳春面与西安裤带面、上海南翔小笼馒头和山东高庄馒头之差异，想必就不难理解了。

我小时候正遇困难时期，食品店里货物极少，脆麻花倒是永不缺货。那时的脆麻花最长也就普通人一虎口而已，分绿色（咸）和黄色（甜）。现在想来，由于粮油紧张，脆麻花的油料和面粉都相当低级，再加包装缺失、储藏困难，味道实在不佳。

后来也不知谁脑袋开了窍，食品店开始外卖小如食指大小的脆麻花，立刻风行。我的老宅在成都北路上的修德新邨，附近有食堂，每当午餐和晚餐之间的三点到四点，就在路边支起一口大锅，架出一张操作台，做油炸小脆麻花。和、擀、切、压、捏、余、起、卖等程序，一人独当。仍是黄绿两种，与糖糕、麻球轮作。其以小巧玲珑、做工精良、现做现卖，现买现吃而吸引众多顾客。自然，食品店里那些中

等体量的脆麻花，很快就被边缘化，少人搭理了。我吃不准现在超市里卖的“众望”（商标注册地为湖北）小麻花是不是受了上海小麻花的影响，因为湖北崇阳出产的小麻花很早就闻名于世了。至于它小到什么程度，我没有亲眼看见，不好说。

附带说一句，在乾隆十九年三月十六日总管马国用传皇后用野意果桌一桌十五品的食单里，我找到了皇室爱吃“发面麻花”的证据。这样看来，凡是喜欢吃脆麻花的人，其实都曾享受过“御膳”的待遇呢！



山顶篝火

（摄影）

沈丹锋

台北故宫博物院是我国大型综合性博物馆的三大博物馆之一，也是研究古代中国艺术史和汉学的重镇，还是台湾省规模最大的博物馆。馆内收藏着众多国家的文物精华，与卢浮宫、大都会、大英并称世界四大博物馆。

去台北故宫博物院的念头由来已久，自海峡两岸实行“三通”，就不难成行了。不知何故，博古斋的同仁每年去四次，直到台北故宫博物院的领导光临公司，才解开一年四季皆“风景”的奥秘——那是馆内藏有自南京国立中央博物院筹备处、国立北平故宫博物馆、国立北平图书馆等，还有来自北京故宫、沈阳故宫、避暑山庄、颐和园、静宜园和国子监等处的皇家旧藏69.6万余件文物，场馆每三个月更换一次展品，同仁们是踩着馆内更换展品的

点，赶去一饱眼福的。期待已久的台北故宫博物院映入眼帘，建筑风格属中华传统官殿样式，楼高四层，绿瓦白墙，正面呈梅花形状。馆前的广场上耸立着五间六柱冲天款式牌坊，整座建筑端庄典雅，具有民族特色。

我们跟随旅行社组团的游客，在故宫博物院门前排起长队，入馆参观。导游把西周晚期的青铜器毛公鼎和散氏盘，以及唐代“祭侄文稿”的颜真卿真迹、北宋“黄州寒食帖”的苏轼真迹、清代的“东坡肉形石”等镇馆之宝讲解一番，余下时间自由活动。当我们听到别的导游在介绍其他文物时，脚步不由自主地跟着走了。参观时间即将结束，我们

对稀世之珍的甲骨档案、历代玉器、古籍文献、名画碑帖、刺绣及缂丝、文房用具、珐琅器、陶瓷、雕漆等文化精品目不暇接。游客在不采用闪光灯的情况下允许拍摄，这样可以把照片带回家逐个欣赏。这时，馆内涌进来一大批日本学生，挡在玻璃橱窗前无法拍摄；等到有机会照相，又迎来了一批韩国学生。孩子们在陈列中华数千年文物的橱窗流连忘返，拍照已成小事。

“中国的学生来啦。”循声而去，是随团一名某大学的赵老师在叫唤、观望。要不是母亲一个劲儿地在他身后不断催促，我们恐怕要耽误大家的集合时间。中华五千年历史博大精深，参观台北故宫博物院，建议要花一天时间；同仁每次来到这里要花近两天。我们“打卡式”到此一游，只观了冰山一角，所以说，意“游”未尽。

七夕会

土豆人人吃，而且吃不腻。有一项统计数据 displays，我国人均年消费三十多公斤土豆，等于不大不小的土豆每人每天得吃一个。这好像说得有点过了，除非全中国有一半人很能吃，或者大半作了深加工。家人很爱吃翻炒的土豆丝，不大不小两个就够一盘，那也不是天天吃。若在六十年代末，我信这个数据，那时没啥吃，又能吃。

中国文化充满了对饥饿的感悟，僧多粥少贯穿历史，直至改革开放才翻天覆地得以根本改变。食物中土豆是人们喜爱的食物之一，其貌不扬，非常耐藏，只要有地儿，不管怎么打理，种下便能生长；也便于储藏，只要低温让其休眠着，搁得起。历朝历代从上到下都对土豆寄予厚望，尤为偏爱。缺粮时期土豆成了填肚的不二选择，如今又成了颇讨人青睐的健康食物。汪曾祺先生当年画马铃薯图时，画一个烤一个吃一个，成了他常挂嘴上的趣忆。沈嘉禄先生以老饕自居，写吃能让人如闻菜味。有一回他写土豆，披露了多种烧法，得我食感顿生。

灶台上，我以为是土豆的做法最多，可弄成块、片、丁、丝、泥；可炖汤、翻炒、香煎、凉拌、焗泥。最早吃土豆的人据说是一个叫约拿斯·阿尔斯特鲁玛的瑞典人，为此在哥德堡市中心广场还为他矗立了一座青铜塑像。吃螃蟹我们都没张扬，尝个土豆有啥了不得呢？

我估计大多数人是不会吃生土豆的，我吃了，在黑龙江一同插队的同学哪个没尝过？——又甜又水嘎嘣脆。下地窖储存过的土豆，淀粉转化为糖分，食之如同雪莲果，自然成了美味之物。在伊拉克工作时，见当地人将生土豆片夹面包里吃，以为也储存过，尝了下一股生味，根本不甜。可阿拉伯人喜欢，说生的营养好，就应这么吃。这大概跟常吃吃苦瓜一样，习惯成自然。

土豆是不能多吃的，因为它有毒素，毒素名叫龙葵素。只是新土豆里的龙葵碱含量很低，对人体无妨；但发了芽，芽和芽眼部分的龙葵碱含量便一下高出许多，食用后可引起急性发芽马铃薯中毒（将芽眼挖掉就没事，且醋能抑此毒）。十六七岁时我们多能吃啊，每顿都是连汤带水整碗吃。同学王亚平一回食多了，第三碗刚到嘴边，一口鲜血喷了出来……土豆不好惹。

土豆是吃的，但在二战时期曾被当作了武器，还立了战功。1943年4月初的一天，美海军奥邦农号驱逐舰巡逻时发现一艘日本潜艇正破水而出，美舰火炮齐射，但因舰距太近，射界死角，一炮没打着，慌忙之际，水兵们抓起甲板上的土豆扔向日艇。刚刚上浮的日本吕-34号艇没看清扔来是什么，吓得急忙下潜，由于潜得太过猛，一头栽到了水底礁石上，失去动力。美军趁势投下数枚深水炸弹，将其击沉。当然，还可以说日艇是被土豆吓沉的——土豆真的是不好惹。

土豆从来没被轻视过。2015年，中国启动马铃薯（即土豆）主粮化战略，将成为稻米、小麦、玉米外的又一主粮。若无土豆，世界会饿死好多人的。梵·高，画画的，一生穷困，因为请不起模特，农民就成了他的模特。他经常选取散发泥土清香的物象作为题材，画过土豆，画过种土豆的人吃土豆……他的画因此朴素、隽永。有幅画必定天价，叫《吃土豆的人》。

在沪语中，民间俗称右手为“顺手”，有人立刻接问道：“那么左手是不是叫‘反手’或‘逆手’呢？”不是，左手叫“假手”，但“假”又不用沪语发成ga，而是发成jia的阴平（或曰沪语“假”的文读）。在苏浙的某些地方也把左手称作“假手”。为什么会这样，可能是在方言传学和影响过程中走了样，比如把“假”当成了“姐”，而杭绍一带“姐”的方言发音为“ji”。

把右手说成是“顺手”，把左手看成是“假手”，这里的假手不是真正的“假手”，而是说用左手做事“不顺手”，表示左手不听使唤、不给予之意，故苏浙一带左撇子被称作“假手佬”。

全世界几乎所有的语言中，带左的词语不是贬义，就是“次于右”的意思，用来表示“笨手笨脚”“情绪不好”“欺骗别人”“门户不当”……如果说“他有两只左手”，这是在骂他“笨得要命”。而拉丁文中的“左”（sinister）字则兼有“错误的”“坏的”“恶劣的”“不祥的”之意。

又有人问了：“科学家认为，左撇子只占人类中的10%，为什么不是40%或50%呢？”问者的意思是“为什么偏偏左撇子的比例这么小”。其实科学家们各自作了研究，得出的结论可以分成几种。“伯罗奔尼撒战争（公元前431至404年古希腊斯巴达为首的伯罗奔尼撒同盟与海上强国雅典之间的战争，以斯巴达获胜告终）理论”认为，那些在战争中用左手拿着盾牌、右手握着武器的士

兵（即右撇子士兵），他们的存活率较高，因为他们身体左侧的心脏受到了较好的保护。右撇子将这一优势在人类繁殖中一代一代地传承了下去。另一种理论叫“婴儿与母亲理论”。如果母亲是左撇子，那么她通常是用左手抱婴儿、右手同时处理其他事情的一旦碰到危险，则对孩子和母亲都很不利。与此类似的还有“学习和协作理论”。人是高级的社会动物和群体动物，如果绝大部分人是右撇子的话，则对整个人类的方面面来讲都是非常有利的（比如在制造工具、学习模仿、发明创造等方面）。倘若父亲是右撇子，母亲是左撇子，那么首先在教育孩子时就有些不方便了。

至于“DC理论”（右手机会理论），是一种较新的理论，DC是dextral（惯用右手的）的缩写。从基因角度而言，左撇子是隐性的，容易退却的；右撇子具有奋进性和坚忍不拔的性格。研究者认为，英国王室是最有名的左撇子家族；还有许多苏格兰人，尤其是姓卡尔或克尔的苏格兰人，他们是中世纪克尔-克兰家族的后裔，以左撇子而出名。

上述理论都有一定的道理，都强调了右撇子在人类进化中的优点，所以右撇子的比例一直很大；不过在右撇子占优势的世界中，左撇子有时会获得使对方十分尴尬的领先地位；左撇子网球运动员、排球运动员和乒乓球运动员的击球使对方难以应付或发球经常直接得分。

吃土豆的人

詹超音



知苑新语



知苑新语