

将身心与自然界融为一体

——《心灵的慰藉》译序

(1)

◆程虹

一只苍鹭独立于湖畔,神态安详。风攀上了她的后背,掀起几缕羽毛,但她纹丝不动。这是一种知道如何保护自己的鸟。她已久经风霜。经历了大洪水,现在湖水已经回落,这只纯种的苍鹭一直守候在家园。或许,这是一种世代相传的站姿,一种家族门第的遗产。

当代美国作家及博物学家特里·坦皮斯特·威廉斯(Terry Tempest Williams,1955—)在其代表作《心灵的慰藉——一部非同寻常的地域与家族史》中,以大苍鹭为参照物,寥寥数笔揭示了人类在变幻莫测的现代社会中应当具有的一种将身心与自然界融为一体的定力。她提醒我们这种内心的定力实际上是人类自身世代相传的文化遗产,只是被现代的色彩所冲淡了。

《心灵的慰藉——一部非同寻常的地域与家族史》(Refuge:An Unnatural History of Family and Place,1991),被誉为美国自然文学的“经典之作”。它讲述的是在现代社会中,当人类面对诸多不稳定的因素,甚至灾难和人生悲剧时,如何从自然中寻求慰藉。

威廉斯生长于美国犹他州的盐湖湖畔。大盐湖是一片超现实的风景,沙漠中无法饮用的一池碧水。然而,这貌似无用的湖泊却与美国最大的水禽保护区——熊河候鸟保护区的鸟类密切相连。如同绿宝石般环绕着大盐湖的湿地为北美的水禽和沙禽提供了至关重要的自然繁殖地,那里有208种鸟类,是春秋之季鸟类迁徙中数百万只



鸟的栖息之地。正是这些鸟类与作者共同拥有着一部自然史。作为摩门教徒,威廉斯家族已经在盐湖湖畔繁衍了六代。但是,由于位于美国核试验基地的下风口,作者家族的女性多半都患有乳腺癌,她的祖母、外祖母、母亲及六位姑姨都做了乳房切除手术,其中的七人最终死于癌症。因此,作者称自己的家族为“单乳女性家族”。与此同时,威廉斯发现盐湖水位在不断地上涨,从而使熊河候鸟保护区的鸟类受到威胁,有些鸟类可能从此消失。人类的悲剧与自然界的悲剧同时上演。这种现象使作者大胆地采用了一种独特的写作方式来展示她的生态视野。她将人类内心的情感世界与特定的自然风景融为一体。这些类似日记的优美散文记述了作者陪同已处于癌症晚期的母

李克强总理的夫人程虹教授是我国欧美自然文学研究领域的权威,出版有多部研究这一文学流派的著作。2012年,由她独自翻译的《美国自然文学经典译丛》出版,将《醒来的森林》《遥远的房屋》《低吟的荒野》《心灵的慰藉》4部美国自然文学经典作品介绍给读者。对于日益重视保护自然、明白社会发展不能以牺牲环境为代价的国人来说,这些经典让人们在更高层面、从心灵上认识到尊重、顺从、保护自然的重要性,可以帮助我们树立起人与自然和谐共生的理念,因而,《译丛》出版至今,在全国持续热销。本版摘选文章为程虹教授撰写的《心灵的慰藉》译序和她的美国自然文学研究、评论集《寻归荒野》增订版序,将分4期刊出,以飨读者。

亲在大盐湖湖畔走过人生最后一程的经历,或者说,展示了母女二人通过在盐湖湖畔观察自然界的动植物如何应对残酷的命运,来面对个人的悲剧,抚慰受伤的身心。

在这部“非同寻常的地域与家族史”中,从书题、结构、章名、内容及语言上来看,都堪称独树一帜:每一章节由特定的鸟类而命名,章题下面是盐湖水的记录。这水位的涨落与作者母亲癌症的病情及候鸟保护区的存亡密切相关。湖、鸟、人作为不可分离的整体,成为这部书的主角。自然不再是陪衬或背景。由此体现出一种博大的生态视野及土地伦理。

这是一本动人的书。当作者动手整理她在盐湖湖畔的日记、准备出书时,她本人也被确诊为乳腺癌,年仅34岁。她翻开这些记录母亲弥

留人世时的日记,鸟的羽毛、盐湖畔的细沙、鼠尾草的叶片纷纷从日记本中落下,触动了她内心的悲痛。如她本人所述:“我讲述这个故事,是为了医治自己,是为了面对我尚无法理解的事物,是为了给自己铺一条回家的路,因为我认为,‘记忆是唯一的回归家园之路’。我一直在避难,这个故事是我的归程。”

从自然中获取启示

《心灵的慰藉》是一部描述鸟类与人类怎样应对自然灾害的书,也是一部癌症晚期的病人及其家属如何应对病魔及家庭悲剧的书。它的独特之处在于当个人的不幸降临时,人类怎样从自然中汲取力量,勇敢地面对现实;又怎样从自然中获取启示,得到心灵的慰藉、精神的升华。

民国吃家

二毛



5.狗不理包子从此名声大振

熏鱼的做法是把炸成金黄的鲤鱼,再放上葱姜、料酒、酱油、白糖浸透,然后用红糖、面粉和匀,在铁锅里熏制而成。

袁世凯让子女们在中南海养鱼和螃蟹,等到秋天的时候捕来吃。每天,袁世凯的儿女都要来问安,格式是:“爸爸,吃得好,睡得好。”袁世凯会程式化地问,最近干了什么,看书了没有,要好好看书。然后说“去吧”,作为回答的结束。孩子们鞠躬,倒退着出屋。很有皇家的规矩感。

少奶奶们每天也要请安,时间大约是每天中午十一点前后。管家会先到各房去喊,说:“总统要吃饭了!”少奶奶们一起来,问:“爸爸,吃得好,睡得好。”袁世凯一般回答说:“好了,去吧。”然后开饭。

袁世凯经常找儿子们一起吃饭,这对儿子们来说是很痛苦的,因为吃饭的时候没有一点自由。有一次袁克文陪袁世凯吃饭,吃的差不多,袁世凯又递给他一个滚热的馒头,那时候讲究:“老者尊者赐,少者卑者不可辞。”袁克文只好接下来,实在吃不了,就把热馒头掰开成一块块,装作吃,实际上是藏到袖子里,胳膊都被烫伤了好大一块。

在遇到“四时八节”的时候,袁府的礼制和前清皇家还是有相似之处的。除夕之夜,大厨准备好中西两种菜肴,都搬到中南海的居仁堂内,座位十分讲究,按尊卑次序安排,袁世凯必须坐北朝南,他的餐具也都要比别人大上一号。吃过团圆饭,姨太太、儿女和少奶奶们要依次来叩拜,以表示辞旧迎新,恭贺新春。叩拜的顺序是,姨太太、儿子、女儿、儿媳、侄儿侄女,最后是男女佣人们分成几批前来叩拜。

之后,大家来摸彩,奖品是小礼品和小元宝等。之后袁世凯会带头推牌九,以500元大洋封顶,袁世凯会赌到500大洋输光,如果输不掉,他就让儿子们随意拿走。这种习气可能与袁世凯长期在军队有关,麻将是比较文气的,军营是流行牌九。从初一到初五,袁府可以赌博打牌,但初五之后,就禁止了。

前边说过袁世凯的餐具都是大一号的,大瓷盘,大瓷碗,他喜欢用大号的餐具,吃起来痛快,享受食物的本味。袁世凯的食量很大,每天早餐除了要吃鸡丝面,还要吃一大盘白馒头,一大盘鸡蛋,还要配上咖啡或茶一大杯,饼干数片。午餐和晚餐除了正常的食量外,还要外加4个鸡蛋。快60岁的时候,袁世凯还能吃下整只鸡和鸭。

在天津练兵的时候,袁世凯特别爱吃狗不理的包子,还进献给慈禧。慈禧也非常爱吃,袁世凯就派快马从天津送到北京给慈禧。狗不理包子从此名声大振,成为天津名吃代表。

我第一次吃到狗不理包子的时候,并没有特别惊喜,算不上我这一生吃到最好的包子。对于现在的狗不理包子,应该提两点改进意见:弃酱油用盐,弃芝麻油用猪油。因为酱油有时候是会败味的,而猪油可以增香。

我目前为止吃到的最好的包子是在“京城孟尝君”黄珂家里的“黄门宴”吃到的,做法是用自发面做皮,带皮的肥六瘦四的鲜咸肉、加鲜笋、葱葱,再加汤,做成馅料,这种汤是用鸡爪、猪皮和猪的脊骨熬成的,冷却成肉冻,加到馅中。大火蒸出,我就等在锅边,趁热吃。黄珂连续吃了4个,我吃了4个之后,觉得还不够,冒着晚上不吃饭的危险,又吃了3个,真是创了个人纪录。

袁世凯到河北任直隶总督兼北洋大臣的时候,当地盛宴接待,知道袁世凯爱吃海参,创意了一种新的海参吃法,用涿州贡米酿入海参腹内,加上葱、姜、胡椒、醋、蛋皮,煨制而成,这种做法柔润清香,蛋皮柔脆,酸辣开胃。袁世凯非常喜欢,命名为直隶海参,成为河北名菜。

袁世凯也喜欢喝茶,他位高权重,自然有人讨好。1905年前后,安徽六安县的商人朱某,经常以家乡特产讨好袁,不惜工本选取每棵春茶的一两片嫩叶,炒制成茶,很快名声大振,因为形状像瓜子片,后来叫做“瓜片”,成为名茶之一,至今盛销。

袁世凯还爱吃一道河南美食铁锅蛋,这道菜的特点是色泽红黄,油润明亮,鲜嫩软香。其实这道菜原来是用铜锅做的,后来袁世凯常到北京的河南特色饭店厚德福吃饭,提出铜锅上的锡对身体不好,店主就想办法改进,用铁锅制出了更加精致美味的蛋品,命名为“铁锅蛋”。

38.按照年龄段来控制饮食总量

所谓红肉,简单说:就是颜色很深的肉,如牛肉、羊肉、狗肉等;颜色深,往往表明所含卡路里高(提供热量足,中医则认为是“热性”的)。白肉,就是颜色不很深的肉,如家禽肉、鱼等,往往卡路里不高,却优质蛋白含量高!四条腿的,多为畜肉,多为红肉;两条腿的,多为禽肉,多为白肉;没有腿的,则是鱼类,都属于白肉!

这一形象说明很能反映问题:以前,人们总体热量不足,故红肉很好!今天,卡路里(热量)对大多数人来说,已经成为负担。补充肉类,主要是希望获得优质蛋白中富含的必需氨基酸等。鱼、禽、蛋等所含的氨基酸组成更适合人体需要,且赖氨酸含量较高,有利于补充植物性蛋白质中赖氨酸的不足;同时,卡路里不很高,非常适合于城市人群。当然,少吃点瘦猪肉也是可行的!

值得注意的是:肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物,摄入过多往往引起肥胖,并且是诱发诸多慢性病的危险因素,必须少吃。

合理膳食原则 5:总量控制更重要

不管是肉类,还是碳水化合物,只要是提供能量或营养成分的,都有个总量控制问题,绝不是多多益善的。

总量控制没有划一标准,因人、因年龄、因工作性质(性质不同,能量消耗不一)。也可以说有个标准:能保持适宜体重及充沛活力前提下,摄入量恰到好处最好,或者,最好还能适当减少些摄入量!

原因很简单:食物为人体提供能量,体力活动消耗能量,而蛋白、脂肪、碳水化合物在体内可以相互转化。如果进食量过多,而活动量(消耗)不足,多余的能量就会在体内以脂肪形式保存,即增加体重。久而久之,一定引起发胖。反之,若含量不足,劳动或运动量(消耗)过大,则可由能量不足引起疲乏,活力下降,并可表现为体重下跌,人消瘦!故需要保持摄入量与消耗量之间的平衡。

根据我们的研究,可以参照一个原则,按照年龄段来控制饮食总量:25岁以前,只要体重在正常范围,可以适当放宽点,可按《中

国居民膳食宝塔》标准的90%计算自己的摄入总量。因为这时候,你处于发育长身体阶段,整个生理机能偏于旺盛,且以合成为主,但仍不可过量,一旦肥胖,你将终生受其害!

如体重已在上限,就需及时控制饮食,加强活动的同时,必须减少摄入总量!如已属于肥胖,那更不用说,马上节制饮食,特别是严格控制高卡路里食物和红肉等的摄入。

25岁到40岁左右,虽然这时候承担了社会重任,但你的消耗已经明显减少,代谢上“合成”与“分解”处于平衡状态,这时候,建议你八分饱足够了!按《中国居民膳食宝塔》标准,打个七折,也许正好!这时候,是人的“入秋”时令(指生理上开始出现转折点了),多种慢性病开始酝酿了。

40岁以上,需努力控制饮食,以保持体重正常。这时候,往往生理性的,很多人开始长膘,明显开始发胖!若再不注意,很可能晚了!这时候,吃个七分饱,按照《中国居民膳食宝塔》打个五六折,也许是聪明的!

60岁以上,每餐吃个半饱足够了!按照《中国居民膳食宝塔》的下限,打个对折,足矣!而且,这时候,晚餐更要注意,少吃为妙!因为消化功能为你服务了一辈子,疲惫了,怠工了,往往晚餐稍微吃多点,就会腹胀厉害,很难受。意味着它(消化功能)提“抗议”了,“罢工”了!你更要留意些,少吃点,吃完散散步,帮助消化,以免如同《内经》所云:“胃不和则卧不安”,影响睡眠。

合理膳食原则 6:减少应酬限量酒。2003年,我们曾对求诊的癌症患者做过一个调查:发现多应酬是诱发癌症的重要因素之一。经验与观察使我们注意到多应酬无助于健康。少应酬、少饮酒,才更有助于健康。不管怎么说,人们一坐上酒桌,饮食摄入总量肯定比平时多,因为吃一餐饭,至少要坐上2小时。而且,酒桌上的菜肴不仅精美、高脂、高蛋白,多油腻,且重味(多调料)!再加上多少要饮点酒,胃、肠、肝、胰诸脏常不堪忍受。经常为之,自然有损健康,消化道癌症及糖尿病、冠心病等的高发也就是水到渠成之事了。因此,我们倡导:少应酬、少饮酒,会更健康!

管理自己的健康

何裕民教授健康新宣言

