知

食男女是人之大欲, 很讲 究吃。《庄子·外篇·至乐》 说:"夫天下之所尊者,富 贵寿善也;所乐者,身安厚 味美服好色音声也: 所下 者, 盆贱夭恶也; 所苦者, 身不得安逸,口不得厚味, 形不得美服,目不

得好色, 耳不得音 声。若不得者,则大 忧以惧,其为形也 亦愚哉!"一个人吃 不好穿不好没得好 看的好听的,样子 就会苦巴巴的。

因为重视吃, 中国成为烹饪王 国。几十个民族个 个有特色美食。菜

系分巴蜀、淮扬、齐鲁、粤 闽四大系:菜肴调配四季 有别。冬则味醇浓厚,夏则 清淡凉爽。各种菜蔬更是 四时更替,适时而食;讲究 菜肴的美感,色、香、味、 形、器的协调,就是菜肴的 命名、品味的方式、时间的 选择、进餐时的节奏、娱乐 的穿插等都有雅致要求, 立意新颖,风趣盎然。

重视药膳和讲补的养 生论, 五味调和适口者珍

博大精深,事涉国泰民安、 界等等。 而今,美食更

> 时尚, 一种物质性成了精 神性,总之"吃"成了一种 最可骄傲干世界民族之林 的"文化"。说中国是"舌尖 上的中国",没人认为是搞 笑。真正是《晋书·傅咸传》 说的"奢不见诘,转相高 尚"了

寒,生性粗俗,缺乏教 养,对各种与美食有关的 宣传, 总是有点不以为 然,甚至发生抵触,产生 的境界说,厨规为本奇正 逆反心理。窃以为,食物

天色将晚的时分,我从迈耶尔的风车里走出来,在 这座风车的底层,有一家有机食品店,供应各种绿色食 品,我每周至少要来这里两三次。在把刚买的东西往后 备箱里放的时候,我注意到头面上传来的声响,抬头看 时 贝贝风车的四贝巨大的风罩正迎着风 呼啦啦地旋 转,在夕阳的映照下,显得分外地神气与从容。

眼前的景象于我而言是非常熟悉的, 也许正是因 为熟悉,所以不觉得这是什么特别的风景,然而在这个 金色的黄昏,我却好像第一次意识到了它的美好,不由 追随着旋转的风翼出起

绿色的传承神感

这座风车建造于 1813年,距今已有二百 多年的历史, 几经易主

与战乱,在饱经沧桑之后,被它现在的主人整修一新, 然而最难得的是,它不仅在外观上恢复了原来的样子, 而且还继续操持着自己的老本行--磨面磨粉。在德 国,大部分的风车都已改做了他用,有的里面已经住上 了人,有的成了展览厅或者活动中心,还有的成了景点 和博物馆,仍然在运转的风力磨坊在全德国都不剩几 座,而迈耶尔的风车就是其中之一

从前,不是所有的村庄都有建造风磨的权利和财 而风车也一度是村子里除了教堂之外最显眼的建 筑,迈耶尔的风车一直到今天都很显眼,它有几层楼那 么高,风翼的直径达到将近二十五米,从国道上远远就 看得到。在农产品的加工与储藏都高度工业化的时代, 传统的风车在成本和效率上都不能与现代化的面粉厂 抗衡,但幸运的是,现在人们终于意识到环保和可持续 发展的重要,在这份绿色精神的带领下,迈耶尔的风车

也重新焕发出了勃勃的生机。



每年谷子成熟的季节,四下乡里的

经二百多岁的风车,这无疑是考验,但是经历过大风大 浪的迈耶尔的风磨,没有辜负过乡亲们的信任,不仅如

机而远近闻名,虽然价格 相对于一般超市要贵许 多,但是人们乐意出这个 价钱,既买了满意与放心, 又支持了这种绿色产业的

如今, 迈耶尔夫妇除 了操持磨坊,还在风磨的 旁边和内部开了咖啡蛋糕 店和有机食品店, 糕点与 面包全部用自己的面粉烤 制,其中一种圆面包采用 传统的石炉烘焙而成,很

受欢迎。 我望着在春风里旋转 的风车,忽然发现熟悉的 地方原来也有风景,那么 明天,如果天气依旧明朗, 风车画进画里去。

中国古人早就明白饮 互变的烹调法,畅神怡情 寓教于食的美食观, 广视 野、深层次、多角度、高品 位,异彩纷呈。中国传统的 阴阳五行哲学、儒家伦理 道德观念、中医营养摄生 思想 皆在其中 饮食文化

文学艺术、人生境

是成为一种社会追 求。写美食故事让 作家成了小说大 师; 讲美食知识让 学者成了电视明 星; 晒吃喝的快活 成为自媒体上的一 个重要内容。一种 基本人欲成了流行

有脚知道一个理。美食,贵 者山珍海味, 贱者街边小 吃,并无贵贱之分。制作虽 不繁复,器皿虽不精致,排 场虽不豪华,一样可得至 味。我曾在鄱阳湖

然而,我因为出身贫

炉,铁锅,块姜,粗盐,水煮 至乳白,其味直入心脾。我 由此知道了鱼的真正鲜 美: 某年好心朋友知我嗜 酒,特地照顾,激去真正驰 名天下的一家酒厂蹭酒, 小住二日, 我仅抿过一小 口就再不端杯。不日离了 洒厂, 在路边一个乡间小 店喝到当地农家自酿的烧 酒,竟然大呼过瘾,不醉不 休,惹起同行一片耻笑。却 因此记住,酒好不好喝,与 是不是"皇家的"、"宫廷 的"、"国际的"、"世界的" …毫无干系,感觉只能 是"自己的"。

一个渔岛小住。夜

里和当地渔民去收

网取鱼,就在船上

用湖水煮湖鱼,柴

囿于上述促狭心理. 饭局上一旦遇到特别精于 美食又特别热情的主人, 总是特别尴尬:一面饥肠 辘辘,眼睛发乌,一心想着 只要是能吃的就赶紧胡吃 海塞填饱肚子了事, 一面 却不得不耐心倾听其对桌 上美食如何是美食的极为 细致的逐一介绍,保持足 够的礼貌,频频点头,嗯嗯 连声,极力显出谦虚和品 位。到了终于可以放诞举 箸的时候, 主人精心讲解 的那些,早已丢诸脑后, 通狼吞虎咽,舌尖上唯有 酸甜苦辣咸矣。想想真是 罪过,太对不起主人,对不 起厨师,对不起那些劳神





春风已吹回,何愁无人陪?独自奏一曲,狂花满山飞。

就是食物,从果腹到美味 费力烹调出来的美食了。 不过,也许恰恰由于 到摆谱,说大了也只是人 类生理活动的一种, 某种 这种逆反, 常常能够较为 食物好不好吃,全在各人 清醒地看到人们在美食追 咸受, 跟鞋子合不合脚具 求上若干负面:

其一,偏于肥甘厚味。 古人发现,肥甘厚味的食 物,亦即膏粱之食,"膏"指 肥肉,"粱"指细粮,长期 吃、吃多了,不但损伤脾 冒, 还易发生痰热

> 和疮疡等病症。结 果"厚味来殃…… 求高反坠,务厚更 贫"(唐《艺文类

聚》);其二,"吃名气"。有 一年在杭州一个小招待所 度假,同住的一对老夫妻 特为品尝杭州一家著名酒 楼的招牌菜"西湖醋鱼"而 来。结果乘兴而去,索然而 归。招待所的厨师怕他们 由此坏了对杭郡菜的兴 趣,次日特地在食堂预定 的菜单之外,专门做了一 个"西湖醋鱼"。老两口大 快朵颐,对厨师赞不绝口。

她聊天,毫无障碍。

老人家和先生南来

厨师淡淡笑说,"西湖醋 鱼"不过是一道普诵的家 常菜,钱塘街巷里闾的主 妇几乎无人不会: 其三, 变态。如所谓"打通视觉 与味觉"的"人体盛"; 其四是最恐怖的"吃活 物"。我在散文名家陆春 祥的笔记散文中看到关于 古人活吃驴肉的记载,种 种惨状, 折射出人性的卑 劣与黑暗。想想就毛骨悚

先秦老子的《道德 经》里有"为无为,事无 事, 味无味"的话, 拿生 活的常情 -吃-做比 喻:人要知味,必须首先 从尝无味开始, 把无味当 作味。他讲的是"无为" 哲学, 但这个比喻的本来 意思对我们的吃也未必不 是一个有益的教诫, 讨度 的追求美食不仅有可能不 利于健康,更"往往是道德 上的作死"(陆春祥《而 已》)。诚哉斯言。

"古之欲明明德于天下者,先治其国;欲治其国者, 先齐其家;欲齐其家者,先修其身;欲修其身者,先正其 心:欲正其心者,先诚其意:欲诚其意者,先致其知:致 知在格物。

新民网:www.xinmin.cn 24小时读者热线:962555 读者来信:dzlx@xmwb.com.cr

许多读者熟悉这节文字,也大致明白其内容。本文 重点说明几个概念。

统而言之,"修身"是根本。修是修炼;身是自身,具 体说主要指自己的言与行。说该说的,不说不该说的; 做该做的,不做不该做的--- 这是君子。一切言行永无 偏差,不可能;而修炼就是使偏差不断减少的过程。孔 子那样的圣人, 也是到了七十岁才从心所欲不逾矩。 矩,规矩,是衡量言行该与不该的标准和尺度。其核心 是仁,或者说是善。

"正心",端正心思。心思,即思想,是 个大概念。心思的一个特征就是一旦产 生,便趋向于表达和行动,付诸实践。正, 端正,不偏差,包括偏差之后的纠正。而 正与不正, 实质又是仁与不仁, 善与不 善。思想中有善的因素,亦有恶的因素,白 善。思想中有善的因素,亦有恶的因素,并 正心就是在表达和行动之前自觉地、主 超 动地坚持善因, 摒除恶因, 力保心的纯 净。这不可能一蹴而就,需要不断讲行, 时时进行。言行受心支配,故欲修身,必 先正心

"诚意"。意为意念,是心思的萌芽、 思想的火花,具有突然性、游离性、多变 性等不稳定特征。意念纯属内心活动,与表达和行动尚

无关联。诚意,较多的理解是诚实地对待自己的意念, 不自欺。诚,包含实、直、忠。实是真实、真诚;直是坦率、 正直;忠是尽心、忠诚。诚意,就是瞬间感知自己的意 念,以上述标准做出判断,扩张其善者,扼止其恶者,杜 绝其发展为胡思乱想。诚意,是正心的入门和前提。

"致知",致是达到、获得、求得;知有 两个含义,一是知识,二是见识。浅层知 识是关于客观世界各种状况的表面描 述,深层知识是对这种表面状况之原因、变化、发展的揭示。而见识是指主观上对 知识深刻理解之后,能有独到的分析、判断和意见,即

所谓真知灼见。人是群体动物,是社会人,意念也好,心 思也罢,大多离不开与之相关的人、事、物,而玄空的冥 想并非常态。所以说,要诚意,必先致知。

'格物",推究客观事物,且辨别其性质(尤其是善 恶)。格还有"感通"义,是说心诚能与外物相感应。物, 细分应有物、事、人三者。推究、感通客观事物, 是主观

上获得真知灼见的基础和 联手创办了一间酒店,因为待客友善、经 必由之路。因此,从格物 到致知是货真价实的唯物 论。先秦儒家在认识论上 有唯心成分,但主体是唯

物的。 这节文字是在讲述大 学之道何以能够实现。或 者说,是在讲述大学士子 们如何从个人角度去实现 大学之道。文章倒推实现 大学之道的步骤, 即由远 至近,从目标和结果追问 缘由和起点。纲举目张,高 扬明明德、亲民、止于至善 大旗,具体落实为格物、致

环,环环相扣,称为大学之 道的八条目。 八个条目,每一 - 条都 可以单独写长篇论文。古 今学者论说纷杂,令人眼 花缭乱。本文为普通读者 介绍,简单,通俗,下笔 时已知肤浅, 只求不太离 谱.

知、诚意、正心、修身、齐 家、治国、平天下八个步

骤。这八个步骤,一环套一

的老人家,身板挺直,思路也很清晰,与 市古老深邃的书

(新加坡)王文献

之后,10年之内生了六 个孩子,正对生活充满 期待之际, 丈夫却突然 撒手人寰。一般人肯定

去朋友家,一定会与她先生的百岁

承受不了这个打击,整天以泪洗面。老人 家也哭过,但深知哭不能解决问题,办完 了丈夫的后事,从未外出工作过的她,开 始卖鸡蛋和鸭蛋。

鸡蛋、鸭蛋向来便宜,能赚的差价很

少,她只能胼手胝足拼命地做着加法,慢 慢地有了盈余。她说,就是起早贪 黑每天赚到的那么一点钱,给了 她希望, 也给了她带着孩子们活 下去的信心。只要今天全家人能 吃饱,哪怕米缸空了,也不去想明

天怎么办,因为明天又是一天,又有新的 赚钱机会。

老人家坚强乐观的性格, 也影响了 六个子女。家境贫寒,没有阻拦他们上进 的脚步,他们一边读书,一边积极地寻找 赚钱的良机,只要是能赚钱的工作,再苦 再累,他们都心甘情愿去做,六兄妹后来

份城市规划方案

曹伟

老祖母聊一会儿。已经生活了一个世纪 营有方,慢慢地开始扩展,先是在本地, 后来发展到了东南亚其他国家。 老人家在60岁那年,经过深思熟

虑,做出了一个决定:全面 放手家族生意,不再参与 任何决策, 甚至连手上的 股票,也都平分给了子女。

她告诉我们, 做出这个决

定,一来是因为她看到子女们已经成长 起来,可以独当一面,而且他们受过良好 的教育,自然比她更会经营,她对他们很 有信心; 二来她发现自己可能是年轻时 劳损讨度,全身病痛很多,虽无大碍,但 须引起足够的重视, 是时候对身体进行

保养和修复了。

那以后,她依然早起,不过不 是为了工作赚钱,而是锻炼身体, 直到现在,每天早上和傍晚,她 都会在院子里散步,活动筋骨;他

们生活条件不是一般地好, 就算顿顿鲍 参鱼翅都没有问题, 但老人家饮食非常 节制,她爱吃四种食物:蔬菜、豆腐、水果 和角,她特地叮嘱我们要多吃角,她说吃 鱼对身体和头脑都有好处。

老人家真像一本古老而深邃的书, 每一次的谈话都让人获益匪浅。

1949年6月6日、《上海市都市计 划总图三稿初期草案说明》编制完成。 这是一份特殊的上海城市规划方案,参 与者既有建筑师、工程师,也有工商、金 融、政法、教育、卫生等各行各业的专业 人士。这份俗称"大上海都市计划"的 规划方案肇始于1945年。抗战胜利, 租界收回,中国人第一次有机会对完 整的上海行政区域进行城市总体规划 编制。1946年12月,初稿编印,1948

遭遇到越来越多的挑战。 1949年,国民党大势已去,有人 建议停止项目。出于对上海城市发展 负责,经都市计划委员会负责人、执 行秘书赵祖康坚持, 在鲍立克、程世 我会带上画板和颜料,把 抚、钟耀华、金经昌等中外专家协同

年2月, 二稿编印。然而随着局势变

"大上海都市计划"三稿的编制

努力下,1949年5月,计划三稿基本 完成, 其间淞沪警备司令部曾派人索 要计划三稿带去台湾,可谓险象环生。

5月底,作为代理市长的赵祖康在 将政权移交给新市 长陈毅的同时,也 把这份即将完成的

规划方案面呈后

者。征得陈毅同 意,6月6日,《上海市都市计划总图 三稿初期草案说明》编制完成,次年 7月,经陈毅批准计划三稿刊印出版。

"大上海都市计划"是二战后中 国大城市编制的首部现代城市总体规 划,其受到当时"大伦敦规划"的影 响,对上海未来50年的产业布局、路 网建设、居住区分布、文教卫生设施 配套等都做了系统、完整的规划。诸

如孩童上学之路程需控制在步行 15 分 钟以内, 且无需穿越交通要道规避风 险;新建多层公寓须配建停车库;设立

公交专用车道,提高通勤效率;轻工业

发展服装时尚产 业,重工业侧重汽 飞机制造等无 需靠沂原料产区的 产业;港口与铁路

协同建设, 水陆联运提高运输效率;结 合罗店、大场等处抗战遗迹,建立郊野 休闲公园等计划、建议,对于之后上海 城市的规划、建设都产生了积极的影 响,有些要素在最新的上海 2035 城市 总体规划中依旧得到体现。

由于种种原因,"大上海都市计划" 未能完整付诸实践,然而我们依旧不 能忽略这份上海解放后出炉的第一份 城市规划方案的价值。没有赵祖康与众 位专家的执着坚守,没有人民政权对于 这项专业工作的尊重与认可,这份凝聚 了中国第一代城市规划师心血的作品 很可能在70年前就已荡然无存。从某 种意义上而言,相较于厂房、桥梁等有 形资产,"大上海都市计划"这样的知识 性资产一旦消失,其损失将更难弥补。

2014年,"大上海都市计划"方案 在上海规划院保存六十多年后, 经整 理编辑由同济大学出版社完整公开出 版,这也让我们有机会一窥上海解放 前后那段不平凡的往昔。

十日谈

上海解放新气象 责编:徐婉青

完善防灾 应对体系才是 真正的"魔都 结界"。

