

中国古人早就明白饮食男女是人之大欲，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，贫贱天恶也；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，则大忧以俱，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。

重视药膳和进补的养生论，五味调和适口者珍的境界说，厨规为本奇正

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，我注意到头顶上传来的声响，抬头看时，只见风车的四只巨大的风翼正迎着风，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，不由自主地随着旋转的风翼出起神来。

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，有的成了展览馆或者活动中心，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力，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，四下乡里的农夫们会送来几百吨稻谷，这也是风磨最繁忙的时候，为了不耽误乡邻们的收成，磨坊一点闪失都不敢有，对于一座已经二百多岁的风车，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，不仅如此，它磨出来的各类面粉与饲料，因为其高质量和纯有机而远近闻名，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传承。

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。饮食文化博大精深，事涉国泰民安、文学艺术、人生境界等等。

而今，美食更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时尚，一种物质性成了精神性，总之“吃”成了一种最可骄傲于世界民族之林的“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“奢不见洁，转相高尚”了。

然而，我因为出身贫寒，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，产生逆反心理。窃以为，食物

就是食物，从果腹到美味到摆谱，说大了也只是人类生理活动的一种，某种食物好不好吃，全在各人感受，跟鞋子合不合脚只有脚知道一个理。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，一样可得美味。我曾在鄱阳湖一个渔岛小住。夜里和当地渔民去收网取鱼，就在船上用湖水煮湖鱼，柴

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；某年好朋友知我嗜酒，特地照顾，邀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。不日离了酒厂，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，却不是“皇家的”、“宫廷的”、“国际的”、“世界的”……毫无干系，感觉只能是“自己的”。

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，一通狼吞虎咽，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

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。



春风已吹回，何愁无人陪？独自奏一曲，狂花满山飞。 老树

就是食物，从果腹到美味到摆谱，说大了也只是人类生理活动的一种，某种食物好不好吃，全在各人感受，跟鞋子合不合脚只有脚知道一个理。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，一样可得美味。我曾在鄱阳湖一个渔岛小住。夜里和当地渔民去收网取鱼，就在船上用湖水煮湖鱼，柴

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；某年好朋友知我嗜酒，特地照顾，邀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。不日离了酒厂，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，却不是“皇家的”、“宫廷的”、“国际的”、“世界的”……毫无干系，感觉只能是“自己的”。

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，一通狼吞虎咽，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

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场；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，重工业侧重汽车、飞机制造等无需靠近原料产区的产业；港口与铁路

协同发展，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

厨师淡淡笑说，“西湖醋鱼”不过是一道普通的家常菜，钱塘街巷里间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。想想就毛骨悚然。

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告诫：过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。

联手创办了一间酒店，因待客友善、经营有方，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，甚至连手下的股票，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，对他们很有信心；二来她发现自己可能是年轻时劳损过度，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，一直到现在，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，就算顿顿海参鱼翅都没有问题，但老人家饮食非常节制，她爱吃四种食物：蔬菜、豆腐、水果和鱼，她特地叮嘱我们要多吃鱼，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。

“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。”

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，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，正心就是在表达和行动之前自觉地、主动地坚持善因，摒除恶因，力保心的纯净。这不可能一蹴而就，需要不断进行，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，具有突发性、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，高扬明德、亲民，止于至善大旗，具体落实为格物、致知、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。

完善防灾应对体系才是真正的“魔都结界”。

上海解放新气象 责编：徐婉青

“致知在格物”

白子超

大学浅释

致知在格物

致知在格物

致知在格物

致知在格物

致知在格物

致知在格物

致知在格物

致知在格物