

将身心与自然界融为一体

——《心灵的慰藉》译序

程虹

第7章《加州鸥》描述的是因母亲病情再度恶化,作者逃向大盐湖向加州鸥寻求心理援助的经历。在历史上,大盐湖湖畔的加州鸥曾解救过摩门教徒。19世纪40年代,作者的祖先在杨百翰的带领下,来到大盐湖流域。这些由天国之梦驱使着的摩门教徒,在西部大盆地的沙漠发现了他们的死海和约旦河,因为在这片与世隔绝、沙砾遍地、荒无人烟的土地上,他们可以免受迫害,任意组建摩门社区,求得宗教自由。1848年,当盐湖流域的摩门教徒开拓的土地丰收在望时,成群的蟋蟀侵入麦田,人力已无法抵御这场天灾。出乎意料的是,加州鸥遮天蔽日,从天而降,清除了蟋蟀,保住了庄稼。从此,加州鸥成为一种传说并被命名为犹他州的州鸟。此时,当作者在湖畔观望加州鸥时,却发现了这一鸟的另一特点:为免遭捕食动物和人类的侵扰,加州鸥选择了偏僻荒凉、食物紧缺的大盐湖中的岛屿作繁殖地,但为了觅食,它们每天从繁殖地到熊河候鸟保护区要往返飞行50至100英里。此举的动机颇像摩门教徒。祖先的故事及加州鸥的传奇给予威廉斯面对现实的勇气和力量。当灾难和压力来临时,她要像加州鸥那样提高自身的适应能力,让心灵插上翅膀。

第10章《雪鸮》将自然的风光与心灵的风光巧妙地融为一体。威廉斯母女两人来到了封冻着的大盐湖湖畔。那片冰天雪地令母亲想起了托尔斯泰的短篇小说《上天有眼,暂时不言》。小说的主人公被诬陷为杀人犯,在西伯利亚犯人集中营度过了余生。母亲让女儿看看这部小说,并解释道:“我们每个人都得面对我们自己的西伯利亚。……我们必须与自身内心的孤独无助和平共处。没人能解救我们。我的癌症就是我的西伯利亚。”此时,突然有两只像燕雀大小的白鸟飞入她们的视线,在融化的雪地上觅食。当确信

眼前的鸟就是繁殖地在北极冻原地带的雪鸮时,母亲在沉思中问女儿:“特丽,你说托尔斯泰是否也知道这些鸟呢?”母亲的思维是跳跃性的。作者的想象力亦极为丰富。在第15章《小天鹅》中,威廉斯在盐湖湖畔耗时许久,精心装饰了一只被洪水淹死的白天鹅,可以说,那是在为即将逝去的母亲准备葬礼。然后她躺在它的身旁,想象着这只白色的大鸟展翅飞翔的情景:“我想象它们飞向南方时在秋天晴朗的夜空所看到的璀璨星光。我想象着它们在飞过一轮明月时的身影。我想象着湖光潋滟的大盐湖像母亲般地呼唤着天上的天鹅,而突如其来的风暴使得它们生离死别,造成千古遗憾。”在暮色中,她终于离开了那只天鹅,因为它“像耶稣遇难十字架,留在沙滩上。我不忍回头”。

第30章《天堂鸟》描述的是作者母亲去世后的情景。威廉斯从自然界又找回了母亲的身影。在处理遗物时,她留意到放在柜台上的母亲的梳子。拉出那一团黑色的短发,不由得使她想起了外面的鸟。母亲生前曾提到死后想变成一个鸟巢。她成全了母亲的遗愿:“我轻轻地推开玻璃门,走过雪地,将母亲的那团头发铺在白杨树的枝头——为了鸟儿——为了它们的小巢——当春天来临时。”

《心灵的慰藉》之所以被誉为美国自然文学的“经典之作”,不仅是因为其动人的故事、独特的文体,而且还有它那动人心扉的语言。她写大盐湖:“太阳在安蒂洛普

岛后面落下。大盐湖是盆地上的一面镜子。当绚丽多彩的光投向一座座小山丘时,你便在这片乡土上有了水的感觉。”冬日的大盐湖则是另一番景色:“大盐湖的东岸冻结了。依我看,它在渐渐地与世隔绝,满目荒凉。雾低垂,天地几近相连。几只渡鸦,几只孤鹰,还有那无情的狂风。”然而,春天令大盐湖生机勃勃:“今天早晨,春天来临了。那是一幅明丽如星的鸭群图:尖尾鸭、绿头鸭、赤颈鸭和短颈鸭纷纷由南方及西南方飞来。空中充满了野性的呼唤,处处回荡着鸟类的方言。苍天之上皆是飞舞着的翅膀。”

她写在大盐湖过冬的候鸟:“12只白头海雕直立于大盐湖封冻的湖面上,像是戴着白头罩的修士。从11月至来年3月,它们成为犹他州北部的一道风景。”她称环颈鸻是盐碱滩上的书法家,“它们的踪迹是飞舞的草书、神秘的讯息,让细心的观鸟者追随它们的变化莫测的行踪。时至今日,它们的叫声仍是荒漠中唯一的语言”。

她写盐湖畔的沙漠:“令人不可思议的是,沙漠竟然使我们转变成它的信徒。我信奉行走于一片有着幻影的风景,因为因此你学会了谦卑。我信奉生活在缺水的土地,因为因此生命聚集在一起。……在无处藏身的地方,我们找到了自我。”在攀登犹他州东南部的峡谷时,威廉斯失足滚下悬崖,虽保住了性命,但却在额头留下了伤疤。对此,她的描述形象逼真:“我已经被沙漠刻上了印记。那道伤疤如同一条红色的泥河从我眉心上端蜿蜒曲折,缓缓流

下。那是地图上的一处自然的风貌。我看到了大地与自己的息息相关。”她写母女之间的亲情:“失去了母亲,你就永远不再拥有做孩子的奢侈。”她从自然中寻求永久的母爱:“母亲身上那些令我崇尚、敬佩及汲取的东西都是大地中固有的东西。只需将手放在山脉那黑色的腐殖土上或沙漠那无养分的沙粒上,我就能唤回母亲的灵魂。她的爱心,她的温暖,她的呼吸甚至她搂着我的双臂——就是浪花、微风、阳光和湖水。”

当然,威廉斯丰富的想象力及女性细腻的情感使得她的词语如同一片片彩云从天际飘过:“一道隐隐约约的绿色显露在地平线上。那是灯芯草,一方供鸟类活动的缓缓流动,随风摇曳的舞台。”“今晚,群山宛若紫色的薰衣草,被轻风吹起一道道蓝色的皱褶。”

威廉斯的文字令人回味无穷,同时又给我们以希望:“当艾米莉·狄金森(Emily Dickinson,1830—1886)写道:‘希望是只鸟儿,栖在心灵的枝头’时,她是在像鸟类那样提醒我们,要放飞我们心中的希望,并梦想成真。”

可以从多种角度来阅读《心灵的慰藉》

人们还可以从多种角度来阅读《心灵的慰藉》。它是自然文学(nature writing)的经典之作,以散文的形式生动地描述了人与自然之间的密切关系,使我们从中反思现代文明,融入一个比人类更为博大久远的自然界;它包含着生态心

理学(ecopsychology)的内容,描述大自然怎样为人类的身心抚慰痛苦、医治创伤;它显示出生态女权主义(ecofeminism)的特点。威廉斯笔下那些大自然的形态自然是女性的象征。她认为,人类对自然的摧毁如同女性所受到的不公不正的对待。它又是一部弘扬传统道德,包容多元文化的书,提醒我们在现代科技发达的今日,家庭、道德以及使人健康的多种文化依然是社会的支柱。

威廉斯现为犹他州自然史博物馆的驻馆博物学家及犹他大学兼职教授。曾获美国雷切尔·卡森(Rachel Carson)荣誉奖、华莱士·斯蒂格(Wallace Stegner)文学奖以及美国联邦国家野生动物保护特殊成就奖,是美国自然文学、生态批评及环境保护等领域颇具影响力的人物。她特殊的经历及丰富的想象力使她的作品跳跃性很大。在本书中她多次提到“海市蜃楼”或“幻觉”。因此,她的思想火花有时令人难以捕捉。这就为翻译甚至阅读她的这部作品增添了难度。然而,她描述的大地与家庭的故事,是我们每个人都在经历的故事。我们毕竟还是能够追随作者的情感一路感悟下去的。或许,我们还会在威廉斯的感召下,寻找到属于自己的“心灵的慰藉”,如她所述:“那些我们熟悉并时常回顾的风景成为抚慰我们心灵的地方。那些地方之所以令我们心驰神往,是因为它们所讲述的故事,它们所拥有的记忆或仅仅是由于风景的美丽,而不停地召唤我们频频回返。”

摘自《心灵的慰藉》生活·读书·新知三联书店2012年底月出版

民国吃家

二毛



7.郁达夫选的东兴楼的菜还是很地道的

梅干菜扣肉胡适非常喜欢吃,但他好奇菜里有辣,便问鲁迅:“据我所知江浙一带人爱甜不爱辣,先生好像是个例外。”鲁迅答:“绍兴人确无吃辣椒之好,独鲁迅有辣椒之嗜,我是以此物解困。夜深人静,天寒人困之时就摘下一支辣椒来,分成几节放进嘴里咀嚼,只咀嚼得额头冒汗,周身发软,睡意顿消,于是捧书再读。适之先生可以一试。”

胡适听了大笑,这段故事说明二人关系一度曾非常融洽,但竟成反目,已是后话。鲁迅在京期间,几乎尝遍京城著名餐馆,著名的“八大楼”和“八大居”,都或多或少地留下了他的足迹。这份与北方美食结下的不解之缘,让离开北京后的他也一直念念不忘北方美食。

当时鲁迅住在北京的西城,吃饭就近,经常去西四牌楼路西的同和居,这也是北京著名的“八大居”之一,经营山东菜。其名菜有炸肥肠、九转肥肠、三不粘等,甚至也有广和居的招牌菜——溜鱼。鲁迅最喜欢这里的炸虾球,因为这个菜属于绍兴口味,是南北融合时北方菜馆引进的新菜。另外,鲁迅喜欢这里的烤大馒头,就是在馒头上刷一层油然后烤制。

现在在北京城讲究“吃在东边”,鲁迅那时候,东城也有很多美食,但由于他工作在西城,去得比较少。日记中记录的,比较著名的馆子有东兴楼。鲁迅和胡适在东边有过两次饭局,都是在东兴楼。一次是胡适请鲁迅,另一次是郁达夫请鲁迅和胡适。鲁迅1932年2月27日日记:“午后胡适之至部,晚同至东安市场一行,又往东兴楼应郁达夫招饮,酒半即归。”看来这次吃得不太高兴,或许为胡鲁两人纷争的开端之一。

鲁迅这顿饭没吃好,但郁达夫选的东兴楼的菜还是很地道的。这楼1903年开业,原址在北京东安门大街,1944年停业,1982年又复业于东直门内大街簋街,是民国初年北京“八大楼”(东兴楼、泰丰楼、致美楼、鸿兴

楼、正阳楼、新丰楼、安福楼和春华楼)之一。这些楼鲁迅去过大半,虽然各个楼都有重复的菜品,但是各有各的特色。比如酱爆鸡丁是鲁迅和胡适都非常喜欢吃的菜品,这个菜东兴楼做得最好。因为据说东兴楼是清宫出来的何姓梳头太监开的,有很多从宫里出来的厨师,像酱爆鸡丁、沙锅熊掌、燕窝鱼翅都是东兴楼从宫廷菜里转移过来的。

酱爆鸡丁是家常菜,家家能做,但宫廷的做法要求把鸡做得嫩如豆腐,色香味俱全。这道菜要做得好吃,有很多讲究,比如要用猪油爆炒,要用黄酱而不是甜面酱,单就这两点,现在的很多餐厅都难以做到了。我一直强调,饮食文化要创新,但基础一定是先保留和传承传统,否则就是乱来了。

西城一家叫做和记小馆的餐厅是鲁迅经常去的地方,基本上相当于他的工作食堂了,与鲁迅工作的教育部就隔着一条马路。这里的东西可口,价钱便宜。鲁迅在1918年正月廿三日的日记中提到:“微雪。午二弟来部,并邀陈师曾、齐寿山往和记饭。”实际上和记以卖牛羊肉出名,鲁迅最喜欢吃这里的清汤大块牛肉面,遗憾的是北京现在很少能吃到这种面了,我们不知鲁迅有福。

鲁迅中午还常拉着陈师曾、齐寿山去西长安街一家名叫龙海轩的小饭馆去吃。中午鲁迅喜欢喝点小酒,这家的拿手菜是软炸肝尖,是他很喜欢的下酒菜。这道菜用猪肝上部切成片,用盐、料酒、味精腌制片刻,然后挂鸡蛋糊,再用七八成热的花生油炸,在表面的糊刚刚凝固的时候就捞出来,加热锅里的油至沸热,再把肝尖放下去炸。这样经过两次炸制的肝尖外酥内嫩。

鲁迅常去的馆子,还有淮阳风味的南味斋、玉春楼,福建餐馆小有天,河南餐馆厚德福,广东馆子醉琼林。1912年9月11日鲁迅日记记载:“晚明孟乐招饮于南味斋,盖举子之庆也,同席共九人……”这个南味斋与当时的春华楼、醒春居都是著名的江苏馆子。拿手菜是糖醋黄鱼、虾子蹄筋。1912年9月27日的鲁迅日记又提到:“晚饮于劝业场上之小有天,董恂士、钱穆孙、许季黻在座,肴皆闽式,不甚适口,有所谓红糟者亦不美也。”看来鲁迅对闽菜还是不太适应,少见地在日记中提到不喜欢吃的“美食”。

40.不同季节的饮食

春之选食,宜助其开发。春天,可以选择绿色清淡的蔬菜以及荸荠、雅梨之类的水果。当然,如时在早春,要少吃黄瓜、冬瓜、茄子、绿豆芽等偏寒性食品,多吃些葱、姜、蒜等温性助开发食品,以祛散阴寒病邪。还可多吃些鸡肉、鱼肉、瘦肉、蛋黄、豆浆等,以满足春季人体机能日趋升腾、活跃的需要。

时至仲春,可适当进食大枣、山药之类滋补脾胃之食,少吃过酸或油腻等不易消化之物;多吃一些味甘性平,且富含蛋白质、糖类、维生素和矿物质的食品。这时,正值各种既富含营养又有疗疾作用的野菜繁荣茂盛之时,如荠菜、马齿苋、鱼腥草、蕨菜、竹笋、香椿等,也可不失时机地选择进食。

迨至暮春,气温日渐升高,应以清淡饮食为主,除适当进食优质蛋白类食物及蔬果之外,可适当饮用绿豆汤、赤豆汤、酸梅汤以及绿茶等,以防止体内积热。不宜进食羊肉、狗肉、麻辣火锅以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热之品,以防热邪化火,变发疮痍疔肿等疾。

夏宜“清补”,有清有补。夏季,阳气外张,气候炎热,酷暑难当;是一年中人体代谢最旺盛的季节,也是营养消耗最大的季节。同时,夏季的人普遍睡眠偏少,休息不好,食欲不振。所以,夏季要注意适当“清补”,包括:蛋白质的补充,要常吃些富含优质蛋白,且又易于消化的食品,如蛋类、鱼类及含脂肪少的肉类、豆制品等;维生素的补充要特别强调,因为丢失得多,故夏季维生素的需求量比平时高出一倍,这可通过多吃新鲜蔬菜和水果——如西红柿、西瓜、甜瓜、水蜜桃、李子、杨梅等加以弥补,这些都富含维生素。另外还需多吃一些富含B族维生素的谷类食物。

夏季出汗较多,盐分丢失也多,适当补充盐分非常必要。而且,夏季大量饮水会冲淡胃液,所以做菜可适当多放些盐。此外,在调味方面,可用醋、大蒜、生姜、芥末等酸、辛、香作料,以起到杀菌、解毒和增强食欲之功。夏季是炎热的,但在饮食方面,有时“以热抗热”

会更好些,比如喝点热茶;因为冷饮只能暂时解暑,不能持久解热、解渴,而喝热茶可刺激毛细血管普遍舒张,体温反而会明显降低;南方农村农民炎夏时烈日下往往不时地借助微量烧酒(高度白酒)以解渴,也是这个道理。此外,还可利用毛巾擦身,洗热水澡,热水洗脚等,都可避免由“热”而突然遇“冷”,毛细血管和毛孔收缩造成的更“热”。

秋令,分阶段择食平补。秋季,暑往凉来,人体阳气开始潜藏,适宜进补,饮食中稍加滋补便能收到祛病延年的功效。只是时段不同,补法不同。初秋要平补:“秋老虎”颇凶,但要适当减少冷饮以及寒凉食物的摄入。俗话说“秋瓜坏肚”,对各种瓜类宜少食,以防损伤脾胃阳气。可适当加入扁豆、豇豆、薏苡仁等健脾利湿之品,煮粥食用,以助脾胃运化。

初秋因为气候炎热和湿盛的原因,再加上胃肠功能经过盛夏的消磨,极易导致各种肠道传染病的发生,故大量进食各种肉类,会增加脾胃负担。应选用补而不峻、防燥且不膩的平补之品,如鱼、瘦肉、禽蛋、豆类以及山药、红枣、茭白、南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃等。

俗话说“秋藕最补人”,可将糯米灌入藕眼中煮熟食用。患有脾胃虚弱、消化不良的患者,可以服食具有健脾补胃作用的莲子、山药、扁豆等。

仲秋要润补:仲秋,人体常反映出“津干液燥”的征象,如口鼻咽喉干燥、皮肤干裂、大便秘结等。根据“燥者润之”和“少辛增酸”的原则,一是适当多吃点能够滋阴润燥的食物,如芝麻、核桃、蜂蜜、梨、甘蔗、柿子、香蕉、荸荠、橄榄、百合、银耳、萝卜、乌骨鸡、鸭蛋、豆浆、乳品等。二是酸甘化阴,宜稍微进食一些带有酸味的食品,如葡萄、石榴、苹果、芒果、杨桃、柚子、猕猴桃、柠檬、山楂等。其中,银耳含有丰富的碳水化合物、脂肪、蛋白质以及磷、铁、镁、钙等,具有滋阴、润肺、养胃、生津的补益作用,可经常服食,对治疗和预防秋燥有较好的效果;百合也有养肺阴、滋肺燥、清心安神之功效,是秋令佳品。另外,应少吃辛辣的食物。

管理自己的健康



何裕民教授健康新宣言