



不知从何时起,“格局”成了一个热词,时常被人们挂在嘴上。略作分析,这个词含义颇多:或为态势,如古书中有诗句曰:“定格局,决一时之荣枯;观气色,定行年之休咎。”或为见识,如《红楼梦》四十八回,林黛玉与香菱说诗。香菱说:“我只爱陆放翁的诗‘重帘不卷留香久,古砚微凹聚墨多’,说的真有趣。”黛玉说:“断不可学这样的诗。你们因为不知诗,所以见了这浅近的就爱。一入了这格局,再学不出来的。你只听我说,你若真心要学,我这里有《王摩诘全集》,你且把他的五言律读一百首……”或为款式,如鲁迅《孔乙己》开篇写道:“鲁镇的酒店的格局,是和别处不同的……”

进一步思考,格局又有高低、深浅、大小之分,审视人间兴衰,讲的是推断水平的高低;林黛玉评价诗品,讲的是陆游的诗目光浅近,王维的诗意境深远。有趣的是,今人瓜瓞枣主批注时写道:“此类诗,格局小,思路仄,确不可多学。”不经意间,忽略了深谈的评说,却转入大小的模式。我这样说,似乎有些吹毛求疵,但深浅与大小还是有区别的。

本文讲格局,意在探讨一下书房的调性与款式。此时在我的观念中,作为一个私人书房,“格”是书的风格,“局”是书的布局。当然也可以借题发挥,转用上面的概念说事儿,谈一谈书房的调性,以及它的规模大小、结构深浅、品类布局。

先说书房的调性,我觉得有两个基础需要建立:一是书房的名号,再一是书房的主题。

名号讲求名正言顺,还要有点寓意。比如我的书房,有一个很直白的名字:两半斋。它缘于多年

以来,我的书一半放在家里,一半放在公司。今年我的新书《两半斋续笔》出版,王强赐序,他对“两半斋”做了一个解读,使书房的名字高雅起来,似乎有了思想的深度。他写道:“为根除思想认识的蒙蔽所必然导致的祸患,荀子开出了他的药方——‘无欲无恶,无始无终,无近无远,无博无浅,无古无今,兼陈万物而中县衡焉。’不执着于任何片面而分辨事物,经由广泛的分析、比较和综合,悬立判定是非的标准,然后如实地把握事物及事物间的关系……”晓群兄的两半斋,不正借助于他的一篇篇随笔,实践着“一半无欲,一半无恶,一半无始,一半无终,一半无近,一半无远,一半无博,一半无浅,一半无古,一半无今”这一调理认识偏颇的处方。”

书房的主题收藏,也就是说,在你众多的藏品中,哪一个或哪几个门类,最能代表你书房的调性呢?一般说来,每一个读书人的书房中,或多或少,都会有所谓“镇宅之物”,这也是深入了解他的知识结构以及个人兴趣的一个重要视角。至于此物何来呢?或传承,或购买,或积存。我的主题收藏,来源于长期研究诸史《五行志》时带来的好书收集。其原因有四:一是此门学科知识偏冷,人迹稀少,容易发现罕见的版本。二是我的研究时间漫长,边做边学,始终如一,几十年买书、买资料,日积月累,所存自然很多。三是我的方法还是遵循人与书的两条主线,书则古今互照,拾遗补阙,人则核定姓氏,爬梳源流。如今回望,聚集相关书籍数百册,整理相关名字数千名。四是我落笔时有一个原则:一定要找到纸书的记载,为此不断发现书目,不断

购买旧书与资料。还有更重要的一条:我平生做事好钻牛角尖,常年阅读中,恨不能飞向远古的营垒,深入历史的精髓。对此门类的存书,说它们代表着书房的调性,大概不会有错吧。

再说书房的大小,它取决于一个人的能力与偏好,大小由之。此外小的书房不说了,大的书房可以列出两位:

一位是韦力,他是收藏家、作家、学问家,在当代中国私人书房中,韦力的芷兰斋最有名气。他积年收藏中国古籍至为专业,锲而不舍,名满天下,实为翘楚。北京一处书房,我曾经与陆灏等人前去观赏、交流,希望能够得到韦力支持,从中选出一些好的本子出版。见到他满架摆放的好书,我不太懂,也不敢随意碰触。只记得韦力打开一个书盒,其中放着一本小小的宋版书,看上去面色灰暗,貌不惊人,却言极其珍贵。同行者戴上手套,轻轻拿起来,小心观看,我只是仁立旁观,不会伸手。

另一位是王强,他今年会有新著《思想的邮差》出版,我为之作序,其中写道:“王强一生爱书、藏书,存放书籍的地方大约有三处,两处在海外,一处在北京。单说北京,他1980年从内蒙包头考入北京大学西语系读书,毕业后留校任教,十余年间存书甚多。1990年代初,王强赴美国学习工作,临行前将自己的藏书全部散掉了。1996年,王强回国参与创建新东方,又开始重操旧业,近30年间,购书从未间断。”近些年,王强将散放在北京各处的存书,集合到一处存放,命名曰“草鹭居”,冯统一题对联写道:“到处草泽树影,相逢鹭侣

鸥朋。”草鹭居中存书约7万册到10万册,王强称其为“阅读书房”,空闲时在那里读书、写文章。我在工作中查找资料,没少前去翻阅欣赏,书架上好书目不暇接,让我受益匪浅。

接着说书房的深浅,此说似乎有些新鲜,一个书房的深度应该如何界定呢?第一位是看书房主人的品味与学问,此事为老生常谈,众生都懂,本文不再赘言。我觉得还有两个要素需要考虑:一是私密性,二是珍贵性。一般说来,对于外界而言,私密的东西是未知的,它未必值钱;珍贵的东西是已知的,它的价值大多有过市场的评估。私密性是对个人而言,珍贵性是对公众而言。

对于私密性,作为一个读书人,书房是他生命的一部分,总会有些深藏不露、秘不示人的东西存放在其中,那是什么?往往只有他自己知道。有人戏言“一书房深似海”,个人书房毕竟是私人领地,私密才使他的书房有趣味、有神秘感。至于那些他人未知的东西,最终将归于何处呢?卖掉?捐掉?送掉?毁掉?更是未来的故事或传说了,现在不会有人说得清楚。我接触过的一些老先生,他们闲来无事,思虑万千,常常会开始准备“后事”。一件重要的工作,就是处理私藏的书籍与资料。此类操作,大多是在书房中完成的;可以留传的东西,抓紧时间嘱托晚辈,或送给需要的人;不希望被别人见到的东西,抓紧时间处理,避免身后招惹是非。凡此种种,说起来让人心酸,但面对一天天变老的状态,又有什么办法呢?

对于珍贵性,它代表着书房的另一个维度。俗话说:“家有千两金,外有万杆秤”,深知与浅知,

都成了相对的概念。作家描述,一位收藏家即将售卖他的珍藏,或者他溘然离世,处理藏品,外面的猎头会像鹰隼一样立于枝头,随时准备着扑下来求购。实言之,我的书房深度有学术性,但缺乏私密性与珍贵性,不过工作之便,见过许多收藏家的珍品,知道他们未来的愿望。这些藏家也知道我喜欢写作,所以时常会告诫我,千万不要急于把他们故事写出来。

最后说书房的布局,人生经历不同,书房的布局各有不同。单说我的书房,其实是一个书库,它处于房子的斜顶中,举架高矮不均,不小心经常会碰头。因此上面的格局不行,但架上图书的布局还是很丰富的。为什么?因为我的终身职业是出版,身份是编辑,又称杂家,其实我更主张自称杂人,也就是打杂的人,读书杂的人,做事情杂七杂八的人,故而书架的分区也会复杂。写此专栏“两半斋笔记”,许多文章都是按照分区写的,诸如全集、书话、工具书、文学、传记、诗歌等等。还有还没写过的书架分区,比如出版版的图书,我积累不少,名人名著很多,但内容比较专门化,自觉不会引起更多人的兴趣,所以一直未讲述它们的故事。它们的摆放貌似混乱,实则有一些线索蕴含其中。比如我内心中奉为导师的七个人:张元济、王云五、胡适、陈原、范用、沈昌文、钟叔河,我收有他们的三套全集,三套自传,五套传记,两套日记,三套书信集,还有一套“走向世界丛书”。再如一套“中国出版家丛书”,与我的新书《前辈》有些关联,我还写了其中一册《中国出版家·王云五》。

## 什么样的生活值得一过

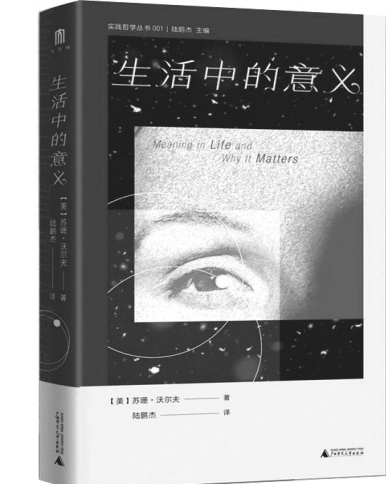
尤 鉴

圣·奥古斯丁在《忏悔录》中说:“时间究竟是什么?没有人问我,我倒清楚。有人问我,我想给他解释,却茫然不解了。”许多哲学家认为“人生的意义是什么”这个问题是一切哲学中最深刻、最基本的问题,也是哲学中最为含糊不清的问题之一。如何谈论生活?那是我们存在的每一分、每一秒,包括我们正在做的事情,也包括我们心中的期待。那么,我们又该如何谈论生活中的意义呢?

《生活中的意义》是美国著名哲学家苏珊·沃尔夫的作品,该书为近20年关于“人生意义”这一话题引用率极高的哲学书,在这本书中,作者从哲学的角度,结合大量生动的案例,对人生意义的内涵做了详细的阐释,试图找到生活真正的意义所在。作者在书中对人生意义的内涵做了抽丝剥茧的阐释,为我们思考如何让自己的生活变得更有意义提供了非常有用的视角。

到底什么样的生活才值得一过?

什么东西会让我们的生活变得更有意义?传统哲学为人类生活的行为动机提供了两种视角:幸福动机、道德动机。苏珊·沃尔夫认为有很多事情是不



同于二者的,比如去医院看望兄弟,在单调乏味的狭窄房间里沮丧地度过一个小时的时间。这并不能为自己带来快乐,也并没有义务去做这件事情。为此,她提出第三种视角:如果一个人爱某些值得爱的对象,并且以积极的方式参与跟这些对象相关的事情,那么他的生活就“有意义”。“有意义”在书中是区别于出于狭义个体利益的幸福动机和外部义务要求的道德动机的,有意义的生活既不同于幸福的生活,也不等同于道德的生活。苏珊·沃尔夫的观点是:只有当一个人相当深入地在乎某个(或某些)事物的时候,亦即只有当他被某个事物吸引、对它产生兴趣、为它感到兴奋并投入精力的时候,当他爱某个事物的时候,他的生活才是有意义的。

当我们被各种各样的信息弄得眼花缭乱时,我们有时会觉得,这样的生活是没有意义的。一个人如果对自己所做的大部分事情都感到很无聊,或者觉得它

们都与自己无关,如果一个人把精力投入到毫无价值的对象或活动上,即便他非常投入,他的生活也不会有意义。

《生活中的意义》一书中的意义观明确规定,主体和吸引他的对象之间的关系必须是一种积极主动的关系,必须能够与自己所关注的某个有价值的对象建立某种关系;必须能够去创造它、保护它、促进它、尊重它,或者更广泛地说,能够以某种方式积极主动地支持它。

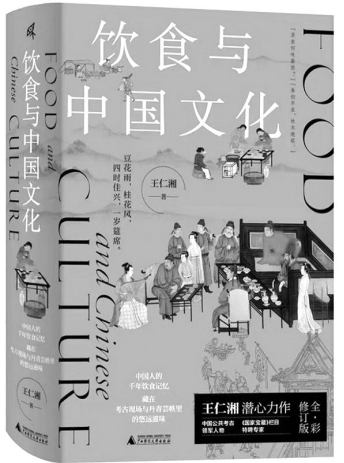
苏珊·沃尔夫针对生活中的意义,提出了自己的理论。她所提倡的意义观既包含主观要素也包含客观要素,生活的意义“源于我们积极参与一些值得参与的计划,并且那些计划会以积极的方式将我们和我们的世界联系在一起”。简单说来,就是如果一个人爱的是值得爱的事物,并且能够为此做一些积极的事情,他的生活就有意义。这是一个富有洞见的观点,让我们在领悟生活意义的同时,感受和领略哲学思考的乐趣。

## 寻溯中国千年饮食的生动记忆

夏 烨 炜

提示

大众考古领域专家王仁湘从一线考古现场和丹青典籍中追寻远古韵味,再现古人有滋有味的饮食生活图景,还原充满色香味的古代盛宴。王仁湘的《饮食与中国文化》可以说是一部关于吃的中国文明史。从八方风物到百样烹调,从皇家筵席到闹巷小吃,从节庆礼仪到茶酒雅事,知古通今,阅读《饮食与中国文化》,在繁富生动的历史细节中,探寻我们的千年饮食记忆,了解古代饮食智慧,传承和发扬中国饮食文化。



“吃”是中国文化最具生命力的主题之一,饮食文化研究近年逐渐流行,王仁湘与许多学者的区别在于,他是通过考古研究饮食,由进食器具到物产食材的考古开始,延伸到研究饮食文化、研究礼仪与观念。王仁湘认为,“有了饮食考古,饮食的文化味儿就有了更具体更本真的呈现。”古人怎么吃,王仁湘以考古学家的身份介入饮食的发展流变之中,将“吃”纳入社会专题史的范畴,以图文方式、饮食掌故,详述其流变,一一考订源流。王仁湘在《饮食与中国文化》中以“吃”为切入点,通过一线考古现场的经验,援引大量古画典籍,将饮食融入古代时令风物、诸方佳饈、节庆礼仪、茶酒雅事,从中窥见中国人的饮食百态、生活风貌、风雅逸趣,中国人的生活智慧、人文情感、处世之道也蕴含其间,从“饮食”一事再现中国文化的广博与厚重。

王仁湘被称为“饮食考古第一人”,在这部《饮食与中国文化》中,他寓学术研讨于吃这一俗事上,将食物之美、饮食之雅写得有滋有味,令人垂涎。书中列数时令风物、诸方佳饈,记录食物达千种,或图示其形,或字释其味,甚至究其器器,解其命名,又细数种种烹饪技法,在纸上铺陈出一场场饕餮盛宴。中国人对味的极致

追求亦在本书体现得淋漓尽致。王仁湘在书中转述《齐民要术》中对烤乳猪的记载,工艺复杂,用料考究,且要求成品“色同琥珀,又类真金”,达到“入口则消,状若凌霄,含浆膏润,特异凡常”的效果。

为什么中国人最终选择了筷子而不是叉子?“六畜”驯化于何时?古人使用怎样的炊具?古代食物蕴含了何等的情思和情意?王仁湘带领读者到考古现场追溯先民饮食,探究中国饮食传统源流,并茂的方式,举凡饮食器具、烹饪方式、饮食掌故,详述其流变,一一考订源流。王仁湘在《饮食与中国文化》中以“吃”为切入点,通过一线考古现场的经验,援引大量古画典籍,将饮食融入古代时令风物、诸方佳饈、节庆礼仪、茶酒雅事,从中窥见中国人的饮食百态、生活风貌、风雅逸趣,中国人的生活智慧、人文情感、处世之道也蕴含其间,从“饮食”一事再现中国文化的广博与厚重。

食品种类逐渐丰富的同时,古人的烹饪方法也在不断进步,由最开始的吃生食,到掌握了火的使用,熟食的比例逐渐增加。我国拥有悠久的火食传统,烧烤这种烹饪方式可追溯到远古。王仁湘在书中援引大量材料指出:“有了火之后,熟食的数量逐渐增加……最初的熟食,也就是最原始的烹饪方式,那是最简单不过的。既无炉

灶,也还不知锅碗为何物,陶器尚未发明,这时的烹饪方式主要还是烧烤,将食物在火中直接烤熟,这种方法流传使用到现代,仍可制出美味佳肴。”

古今厨师把烹饪比喻为“火中取宝”。历经千万年的发展,中国菜早已积累了精湛的烹调工艺和悠久的历史传承,对食物的讲究浸透着大道至简、天人合一的古老智慧,那就是五味调和、顺应岁时。随着蒸、煮、烧、烤、炮,各种烹饪技术的发展,人们开始追求对美食的品鉴。中国历代厨师和美食家都很看重蓄的作用,讲究滋味的调和,食物的风味变得更加鲜美,中国饮食的食谱开始谱写。

孟子曰:“饥者甘食,渴者甘饮,是未得饮食之正也,饥渴害之也。”体会饮食,不应限于口腹之欲。《饮食与中国文化》即缘于对饮食的根本反思。“什么样的滋味最美,何味为至味?仅限于舌舌的辨味,恐怕还不能算是真正的知味者,真正的知味应当是超越动物本能的味觉审美。”王仁湘认为,研究饮食要入“知味”的境界。能分出好吃不好吃,未必是真正知味。知味者还要掌握判断至美之味的标准,譬如许多崇尚淡泊明志的人,认为至味皆在淡中,正如明代陆树声《清暑笔谈》中所说“五味主淡,淡则味真”。因此,由历史文化层面多了解,入“知味”境界的途径

会顺畅一些。食物背后有哪些趣史逸闻?有人言以二十七味宴客,为何却端上三盘韭菜?让美食家苏轼称为“人间决无此味”的,竟然是一碗萝卜羹?大臣早上吃了几个鸡蛋,为何让乾隆皇帝羡慕不已?何为至味?王仁湘细述饮食在古人礼仪和日常生活中的重要地位,从对食物的重视和种种讲究中,看饮食之道对中国人气质和性情的深刻影响。中国人对饮食的理解更在于意境与雅致。书中写道,古代春末茶靡花开正盛时,主人在花下宴请宾客,相约花落入谁杯中,谁就要罚喝酒,“微风过之,则满座无遗者”,这叫作“飞英会”。惠风和畅,落英缤纷,在觥筹交错和吟诗作赋之间宾主尽欢,古代文人雅士的旨趣尽在其中矣。

饮食跨越千年,仍能激起现代人的味觉,它展现出几千年人们生活的图景,以及人类文明进化的脉络。正如柳宗元所说“食不自美,因文而彰”,在《饮食与中国文化》一书中,作者揭开尘封文物里的历史细节,让人们感受中华文明千年饮食智慧。饮食文化藏在李白、苏轼的诗文中,藏在重见天日的文物中,藏在流传至今的饮食习惯中,作者在书中通过食之味、食之时、食之人、食之具、食之艺、食之礼、食之功等一一展现。中华民族千年的智慧,随着滋味飘散而来。

聊书

### 放轻松,你没事儿

李海卉

天气渐暖,北方最好的季节来了。不负春光,很多人开始实施一年的健康计划。分享两本与日常保健相关的新书,让我们可以在忙碌之余轻松地关爱自己。

当身体不舒服时,我们常常会变得情绪化,可能因为一些小症状而感到焦虑,总是急着寻求问题的答案。《医生,我没事儿?》是写给当代人的健康管理指南。这本书以一种诙谐幽默又易于理解的方式,回归基本的医学常识和科学的医疗建议,帮助我们避免做出情绪化、冲动的决定,冷静、科学地面对我们的身体,面对我们自己。

《医生,我没事儿?》一书由美国两位专业医师克里斯托弗·凯利和马克·艾森伯格合著,这本务实的症状指南涵盖了我们日常生活中常见的40余种疾病症状,并将这些症状归类到头部、颈部、胸部、背部、腹部、四肢、皮肤、男性、女性等不同的专门门类,详细为我们解答了在面对身体不适时,最科学的做法应该是什么,如何科学就医,并如何从医生那里获取更多的帮助。这本书表面上是指导我们具体的身体健康问题,实际更为关注的却是我们的心理健康,帮助我们缓解由身体不适带来的心理压力。书中通过幽默风趣的文字,让我们在愉快阅读的同时,更理解医学知识,更珍惜自己的身体。

这本写给普通人的健康边边书,在提供专业的预防和应急建议的同时,也为读者厘清了科学评判健康状态的尺度。书中“吃下定心丸”部分告诉我们,有些症状可以不用就医,自己注意饮食规律身体就可以恢复,不用过分担心。“挂号求医”部分详细举例哪些症状中有可能隐藏着疾病,需要去医院寻求医生的帮助,并指导应该看哪个科,以及疾病的大概原因。在“直奔急诊”部分列举了情况紧急需要马上就医的情况。例如一些急性的心脑血管类疾病,有时候黄金抢救时间很短,错过了可能危及生命,或者是留下后遗症。可以快速对照症状

检索判断,在出现症状的第一时间采取正确的处理方式,不耽误就医,也不影响心情。

水果提前吃,饭后走一走,改变一些日常小习惯就能让血糖水平更平稳。对于普通人来说,控糖的重点是关注血糖峰值的变化。《控糖革命》一书的作者是位年轻的科学家,非常擅长将复杂概念简单化。这本书通过生动的插图和浅显易懂的语言,将血糖控制的科学原理娓娓道来,就像是一本引人入胜的科普读物,让人轻松掌握控糖知识。

对于所有人群,无论是糖尿病患者还是血糖水平正常者,保持葡萄糖水平的稳定都极为关键。许多人可能并未意识到自己正面临葡萄糖水平的失衡,即便他们的体重完全在医疗指南推荐的范围内。这种失衡可能导致一种被称为“葡萄糖峰值”的现象,即在短短不到一小时内,体内的葡萄糖水平会急剧攀升,之后又迅速下降。这种快速的血糖波动会对我们的健康造成一系列负面影响。

葡萄糖水平的急剧波动对我们的健康有着即时和长远的影响。短期内,这种飙升可能导致一系列不适,如饥饿感、疲劳、更年期症状加剧、偏头痛、睡眠障碍等。它还可能削弱免疫系统,损害认知功能。长期而言,血糖波动幅度越大,我们的身体越容易出现炎症,各种疾病也会随之而来。不平衡的葡萄糖水平会加速衰老过程,并可能导致一系列慢性疾病,包括湿疹、关节炎、白内障、阿尔茨海默病、癌症、抑郁、消化系统问题、心脏病等。

法国生物化学家、营养研究员杰西·安佐斯佩,擅长将尖端科学转化为帮助我们改善身心健康的简单技巧,她告诉我们,我们体内的血糖水平变化会引起诸多亚健康问题。在《控糖革命》一书中,杰西·安佐斯佩提出了三个关键性的、颠覆常识的观点:不是只有糖尿病患者才需要关心血糖,大部分现代人都有血糖方面的问题;我们不仅是要控制血糖,更重要的是要控制血糖峰值的变化;比节食更有效的控糖方法是改变吃的顺序。全书结构清晰,分为三部分——为什么要控糖,出现葡萄糖峰值有哪些危害,轻松控糖的窍门,系统阐述了如何在节食、不放弃我们喜爱的食物的情况下,平衡我们的血糖水平,从而提升和改善我们的健康状况。

通过改变生活方式,可以改变血糖的峰值,让血糖的曲线保持平易。书中介绍了10个简单易行的控糖窍门。作者首先强调要按正确的顺序进食:先吃蔬菜和蛋白质,然后是脂肪,最后吃淀粉和糖。这种顺序可以显著减少餐后血糖峰值。然后,在每餐前添加绿色开胃菜,先吃蔬菜,这有助于减缓血糖上升,平衡餐后血糖曲线。作者让我们选择含有蛋白质、脂肪和纤维的早餐,避免高糖高淀粉的早餐,以减少血糖波动。作者告诉我们我们可以任意选择喜欢的糖,因为所有类型的糖在分子层面上都是相同的,可以选择你喜欢的类型,但要注意摄入量。选择餐后甜点而不是甜零食,如果你需要甜食,最好在餐后作为甜点食用,而不是作为餐间的零食,这样可以减少血糖的波动。作者还体贴地说,如果你需要零食,那就选择咸味的吧,可以帮助稳定血糖水平,提供持续能量。

建议阅读原书,理解了三门的原理,就会更容易做到。

