

# 饥饿是一种很好的锻炼

在我二十多岁的时候，胃口好得出奇。

每天深夜，我们都聚集在烤串摊前，喝酒，聊天，肆无忌惮。鸡脖子、肉筋、大腰子，烤得外焦里嫩。我们整夜在浓烟滚滚中度过。烤串其实并不好吃，但是当时我爱得要命，那是人间烟火的味道。

不吃烤串的日子里，我们自己做饭，我的手艺锤炼得相当不赖。口水鸡、糖醋排骨、啤酒鸭、香辣虾、干锅肥肠、腐乳肉、酸汤鱼，都是我的拿手菜。冬天的时候，我们自己腌酸菜。酸菜白肉粉丝豆腐锅、酸菜猪肉饺子，搁大量的油，油多肉满，酸浓可口。满屋子的朋友，欢声笑语，面粉飞舞。

我们自己做肉皮冻、肘子花、贵州酸汤，用啤酒瓶捶打牛排，晒豇豆、茄子、辣椒、萝卜条。我们搞私房菜，在家里宴请陌生人。那时候我们热衷吃自助，二十二块钱一位的重庆火锅，四两一盘的羊肉轻轻松松干掉八盘。后来

这家火锅店倒了，大家都说是被我们吃倒的，我深以为然。

一个姐们儿和我一起吃肯德基，她看着我吃鸡翅的样子不寒而栗。她说：“不知道什么样的男人会爱上你。你吃东西的样子太可怕了，完全不懂节制自己的欲望。”节制？那个时候，我连“饱”是什么都不知道，只知道“撑”。对我来说，“恰好”就意味着没劲，只有过度才有吸引力。生活是一场盛宴，它应该是盛宴，如果它不是，那么我就用食物塞满它。

饥饿是什么？我想，饥饿是一种生活状态。二十岁的饥饿，是全身心的饥饿。对爱情，对生活，对所有的一切。

那时候我的体重暴增到一百三十多斤，对我这种身高的人来说，是一个灾难。全世界的男人都对我视而不见，只有一个人忧心忡忡。那就是我的父亲。一个盛夏的中午，他从外面回来，拿着一沓减肥中心的促销单跟我说：

“你必须减肥，这是你现在最重要的事。你可以不工作，但是得减肥。”

我看着眼前这个年近六十的老男人，汗水湿透了他的衬衫，黏在了他的脊背上。我想象他骑着车，满大街寻找减肥店，挨家挨户走进去索要传单的样子。妈妈背着父亲，跟我说：“你爸爸说，我们的女儿是块玉啊，但是她以为自己是块石头。”我很肯定地说：“我不会去减肥中心的。我不吃药，也不用什么仪器，我自己减。”

饿的感觉我很熟悉，因为这几年中，它一直没有离开过我，我想，它会跟随我一辈子。村上春树曾经把饥饿描绘成一幅画：“乘一叶小舟，漂浮在湖面上。朝下一看，可以窥见水中火山的倒影。”坦白说，我觉得他饿得不狠。饥饿本身没有诗意，没有尊严。人退化成动物，只想大口大口地吃东西。除此之外，什么都不想。节食之所以很难，是因为这是在与人类最基本最原始的欲望对抗，在与身体最自然最直接的机能对

抗。对抗的结果往往是焦虑、沮丧、崩溃和疯狂。但是我赢了。

我想说，人最可怕的是习惯。我能习惯一切，包括饥饿。慢慢地，我开始喜欢“微饿”的状态。在这种状态中神志特别清醒，看画、看书、看电影，印象格外清晰。写东西的时候，条理似乎也清爽一些。

我当然瘦了，瘦了将近四十斤。那种感觉很好，好得超过了挨饿。变成更美的自己，是有可能的；变成更好的自己，是有可能的。我不想背叛过去的自己，但是我想说，饥饿像一把刻刀，慢慢地雕刻出一个真实的轮廓。所有的胖子都长得很像，都有类似的表情和体态。那个瘦下来的你，才是隐藏其中的自己。我喜欢过去的自己，像一枚醒目的黄色灯泡，张牙舞爪，欢乐热情。但是我知道，我不愿意回去了，再也不愿意。

有人问我：减肥之后，你变得更快乐吗？我想，我并没有。但是，我无法

分辨，到底是岁月、是越来越沉重的生活、是把年纪让我变得更不快乐，还是仅仅是节食本身？也许都有。但是我知道，发自内心地，我更欣赏现在的这个我。不再是看似自傲其实自卑的结合体，不再以奇装异服香艳性感来释放自己，我知道，也许我追求的已经不再是强烈饱足的喜悦，而是某种深沉快慰的宁静。

很久以前，我们都听说了那句著名的名言：Stay hungry, stay foolish.保持愚蠢对我来说很容易，我一直都是一个热情的蠢货。保持饥饿，是什么意思？我想，在现代社会，吃饱变得很容易。保持饥饿，是为了让自己保持敏锐、保持清醒。不是要变得贪婪，不断地追求满足，相反，是要保持一种状态，一种青春的状态。在饥饿的年纪饿，是一种常态。在不饿的年纪，要让自己有点饿。Stay hungry，是要珍惜真诚的感官，磨淬出发达的愿望。

饥饿是很好的锻炼，我相信。



## 图书馆

陆落客

这世上总有些地方，像深杯琥珀，墙角孤花，搅乱人费力打叠的硬心肠。居京一周，多数时间消磨在国家图书馆古籍部。其地在故宫迤西，北海之侧，落成于一九三一年。外立面宫殿式，三开间，汉白玉为基础，画栋雕梁，上坐着绿琉璃瓦歇山顶。若是天好，就映出了莹润的光泽。

数度来访都是深冬。门户长关，必须用力推开。吱呀一声定定神，几乎迈进另一个世界。门厅右首空置，保安叔叔总是站着，两把旧椅子并无人坐。暖气片挨着窗台，一溜儿花木向阳逢春。左首一长条木柜台，靠墙钉了木皮，漆成暗色，打上衣钩。就在这儿站定，把自己从大衣、帽子、围巾、手套里剥出来，并且存包。负责此事的老师仿佛不会老。制服、发型经年未改，眼镜片后边始终是温和目光。跌进好梦之前，不免犯一点傻，总想和她说话。“老师好，好久不见”之类——其实从来也没有说过。

为工作而阅读，总是很紧张的。多数时候，只将文具囫圇装成一袋，沿着庄严肃穆的大理石楼梯，直奔阅览室而去。这是一间大而高的屋子，以柱承重。只朝南一侧有窗，重檐深锁，得不到多少光亮，倒显得堂庑深邃。几十张硬木大桌子，都有年头，连刻画磕碰的痕迹都包上了浆。两人共用一盞木柄双头台灯，人多时一室暖黄。

我在这里翻过不少稿抄本，大抵是清中期以后各家书画收藏目录。有时不知作者，但见纸已脆，墨还新，涂乙痕迹斑斑。倘若时代晚些，洋红格子纸总要褪些颜色。偶尔能从些印章、签条上知道，原书是郑振铎或章钰旧藏。

馆内“禁止复制”，只能终日抄写，常常从开门坐到闭门。有时垂头太久，真正会忘记时间。于是就从安静而昏暗的室内往外看。透过经年不曾清洗的纱窗，天光还隐隐可见。或是霜风，或是长云，偶尔有一轮温暾西去的斜阳。



## 一件小事

毕家龙

我说的一件小事，是我亲身经历的事。

那年，我下班，我的一个同事，在路上堵住我，找我麻烦，什么，什么，不知所云，并在我的脸颊上打了一巴掌。那一瞬间我蒙了，感觉事态严重，但我非常理性，没跟他纠缠。

当时，在他盛怒的状态下，理，是无法说的，他也不可能和你说理，和他说话也是白搭。

此事，被路过的另一位同事看见了，抱不平，立马报告给了保卫科。堵我那位同事的部门领导得知消息后，立即赶到我办公室了解情况，要处理他，扣全年奖金。那年头，全年奖金是很大的工资份额，员工过日子，是指望奖金的。我恳请他部门的领导千万别扣他奖金，如果那样，那就把我置于不义。后来，他部门领导让他到我办公室赔礼道歉，他来了。大事化小，成了小事，了了。

事后获知，他是听了别人的谰言，没加任何分析，就气冲冲地找我麻烦。

得知真相后，我庆幸我的理性。他已经在犯错，我再纠缠进去，随着他的错而错，岂非错上加错？他已经庸俗了，我若搅和其中，随着他的庸俗而庸俗，岂非我也庸俗？他公然打人，肯定据理。当时，他的理固然是蒙昧的，但是，他并不这么认为。我若和他纠缠，他肯定认为他的理被褻渎了，只会火上浇油。

这件事，我不说，没人知道，把它记录在这里，或许有可之鉴之处。

理，只有一个。没有硬道理，也没有软道理。有理没理，遇到麻烦，保持冷静，这才是理。

小事是小，但是，一不小心，就被放大。

## 孤独非寂寞

蒋勳

孤独和寂寞不一样。寂寞会发慌，孤独则是饱满的，是庄子说的“独与天地精神往来”，是确定生命与宇宙间的对话，已经到了最完美的状态。

这个“独”，李白也用过，在《月下独酌》里，他说：“花间一壶酒，独酌无相亲；举杯邀明月，对影成三人。”这是一种很自豪的孤独，他不需要有人陪他喝酒，唯有孤独才是圆满的。又好比你面对汪洋大海或是登山到了顶峰，会产生一种“振衣千仞冈，濯足万里流”的感觉，没有任何事情会打扰，那是一种很圆满的状态。

所以我说孤独是一种福气，怕孤独的人就会寂寞，愈是不想处于孤独的状态，愈是去碰触人，反而会错失两千年来你寻寻觅觅的另一半。有时候我会站在忠孝东路边，看着人来人往，觉得城市比沙漠还要荒凉，每个人都靠得那么近，但完全不知彼此的心事，与孤独处在一完全对立的位置，那是寂寞。

## 情之所终

张小娴

你相信一见钟情吗？

这个世界上，有什么是不可能的呢？你以为你的故事不平凡，然后，有一天，你发现周遭有更多不平凡的故事，你不过是芸芸众生之一。

有时候，发生在你身上的事，又偏偏比小说和电影更曲折、更复杂。大部分的小说都是虚构的，然而，虚构的故事有一天也会在现实中发生。

原来，只要有人存在的地方，便没有不可能的事。既然有一见如故，为什么不会有一见钟情呢？

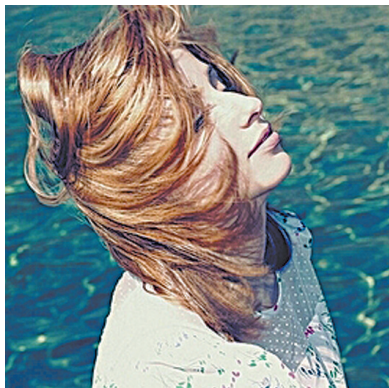
科学一点来说，两个人第一次见面便爱上对方，也许是荷尔蒙作祟。荷尔蒙是一种人与人之间的化学对话。我们嗅到了彼此的荷尔蒙，便无法抑制地想要互相接近。这种反应，超越了逻辑思维，谱出了浪漫之歌。

哲学一点来说，一见钟情也许是叔本华说的“生命意志”吧？

叔本华认为，爱情的终极目标，不过是养育下一代，延续人类未来的生存。正是这种生命意志，你会无可救药地爱上一个不期而遇的人，因为你认定只有他可以与你创造出最完美的下一代。

哲学毕竟有比科学不浪漫的时候。而科学纵使浪漫，也比文学逊色。作家都倾向于相信一见钟情。不为什么，无须解释，人生就是有许多意外。

我相信一见钟情吗？我想，在一见之前，已经累积了许多梦想和期待，然后某天，在茫茫人海中，我们遇上了，才会钟情。情之所钟，不过是圆梦。



淡，是一种至美的境界。

一个年轻的女孩子，从你眼前走过，虽是惊鸿一瞥，但她那淡淡的妆，更接近于本色和自然，好像春天早晨一股清新的风，就会给人留下一种纯净的感觉。

如果浓妆艳抹的话，除了这个女孩表面上的艳丽之外，就不大会产生更多的有韵味的遐想了。

淡比之浓，或许由于接近天然，似春雨，润物无声，容易被人接受。

苏东坡写西湖，曾经有一句“浓妆淡抹总相宜”，但他这首诗所赞美的“水光潋滟晴方好，山色空蒙雨亦奇”，也是大自然的西湖。虽然苏东坡时代的西湖，并不是现在这种样子的，但真正懂得欣赏西湖的游客，对那些大红大绿的，人工雕琢的，市廛云集的，车水马龙的浓丽景色，未必多么感兴趣。

识得西湖的人，都知道只有在那早春时节，在那细雨、碧水、微风、柳枝、桨声、船影、淡雾、山岚之中的西

湖，像一幅淡淡的水墨画，才是最美的西湖。

水墨画，就是深得淡之美的一种艺术。在中国画中，浓得化不开的工笔重彩，毫无疑问是美。但在一张玉版宣上，寥寥数笔便经营出一个意境，当然也是美。前者，统统呈现在你眼前，一览无余。后者，是一种省略的艺术，墨色有时淡得接近于无。可表面的无，并不等于观众眼中的无，作者心中的无，那大片大片的白，其实是给你留下的想象空间。“空山不见人，但闻人语响。”没画出来，要比画出来的，更耐思索。

西方的油画，多浓重，每一种色彩，都唯恐不突出地表现自己，而中国的水墨画，则以淡见长，能省一笔，决不赘语，所谓“惜墨如金”者也。

一般说，浓到好处，不易；不过，淡而韵味犹存，似乎更难。

咖啡是浓的，从色泽到给中枢神经的兴奋作用，以强烈为主调。有一

为这样的“拒载”点赞 于海林 作

## 淡之美

种土耳其款式的咖啡，煮在杯里，酩酊如漆，饮在口中，苦香无比，杯小如豆，只一口，能使饮者彻夜不眠，不觉东方之既白。茶则是淡的，尤其新摘的龙井，就更淡了，一杯在手，嫩蕊舒展，上下浮沉，水色微碧，近乎透明，那种感官的愉悦，心胸的熨帖，腋下似有风生的惬意，也非笔墨所能形容。所以，咖啡和茶，是无法加以比较的。

人生，其实就是这个道理。浓是一种生存方式，淡，也是一种生存方式。两者，因人而异，是不能简单地以是或非来判断的。我呢，觉得淡一点，于身心似乎更有裨益。

因此，持激烈人生哲学，自然是积极主义了；但执恬淡生活观者，也不能说是消极主义。奋斗者可敬，进取者可钦，所向披靡者可佩，热烈拥抱生活者可亲；但是，从容而不急躁，恬淡而不凡庸，也未尝不是又一种的积极。一个人活在这个世上，不管你是

也在加大这方面的工作力度。到今年年底，我们要在全国大部分地区启动全民参保登记工作，这也是全民参保计划里的一个前提。

——中国人社部社会保险事业管理中心主任唐尧松

房地产行业的过度繁荣，不仅会大幅提高其他行业的生产成本，而且会对实体经济产生显著的挤出效应。从目前信贷结构来看，房地产行业导致“一将功成万骨枯”的经济现象开始逐渐显现。因此，实施房地产税和遗产税迫在眉睫。

——中国社科院2017年《经济蓝皮书》指出

换帅是永恒的主题，大家都习惯了。关键还是找对主帅，别瞎折腾。这次，终于找来了各方都认可的世界

## 说法

2016国内体育热闻

有问题的明星，央视2017年春晚肯定是坚决拒用的！目的就是要用德艺双馨的优秀演员、优秀艺术家，在春晚的舞台上亮相，用精彩的原创节目，用良好的艺德，去感动观众、感染观众、影响观众、传播正能量。

——2017年央视春晚正在抓紧时间筹备新节目。据知情人透露

未来中国城镇化会采取什么样的态势，需要认真观察和研究。逆城镇化、城乡一体化、乡村生活的重新复

兴，是今后新型城镇化的一种大趋势。新型城镇化不仅仅意味着把农民都迁到城镇居住，也意味着把乡村建设得更加美好，让生活在乡村的人也能达到城镇的生活品质，同时还体会到乡间的绿色、休闲和泥土的清香。

——中国社科院副院长李培林

大圣没把金箍棒亮出来，算他命大。你个小妖精，敢挑衅大圣，叫如来收了你！

——六小龄童座驾在宁波遭遇“别车”，网友热议

如果我在担任联合国秘书长10年里的所见所闻所学能为韩国发展作贡献，我愿意许身报国。虽然我能力有限，但我愿为国家发展和民众福祉竭尽所能。

——联合国秘书长潘基文接受记者采访，发出参选韩国总统“最强信号”