

译著者说

即使道路终将通往城市 乡村依旧不朽

□刘诚

翻译爱丽丝·沃特斯的《我吃，故我在：慢食与文化》是我的一次“慢下来，量力而行，关照自己的身心健康”的尝试。年轻时风风火火，无知无畏，尚可胜任。但年过四十之后，常有心有余力不足、一事无成之感，故焦虑重重，深夜反省，自责不休。去年年初，友人田雷教授给我推荐了这本书，他说，很适合你，你试试翻译。一本批评快餐、倡导慢慢吃饭的书，适合我？带着疑惑，我翻完这本小书。

结果，我发现，沃特斯不是在讲慢慢吃饭，她以民权运动、法国留学、餐厅工作、社会活

动等个人经历为线，倡导一种新的饮食理念和生活方式。

在沃特斯那里，人类是自然循环和自然节奏的一部分，美、生物多样性、四季时令、照料、工作的乐趣、简单、万物生息等慢食价值，扎根于每个人的身心深处。进入工业社会和快餐时代，这些慢食文化被人们遗忘了。沃特斯试着提醒奔忙在工商时代的人们，停一停，慢下来，耐心点，用饮食去关爱、照料、聆听自己的身体和感官。这样的人生，也值得过。

是的，生命只有一次，要善待自己。我这才发现，匆匆忙忙的我往往关心的是一些很实际的事情，而且出了问题，第一个念头是自责——

是不是题没做够，要不要再去考个试？我这才发现，自己活得过于沉重了，不太关心身体感受。所以，沃特斯真的治愈了我。

她很轻盈，热爱食物、观照身体感受的人都会轻盈，他们会躲避世界的石化——

“在某些时刻，我觉得整个世界都正在变成石头；这是一种石化，随着人和地点的不相同而程度有别，然而绝不放过生活的任何一个方面。就像谁也没有办法躲避美杜萨那种令一切化为石头的目光一样。唯一能够砍下美杜萨的头的英雄是柏修斯，他因为穿了长有翅膀的鞋而善飞翔。”（卡尔维诺）

更确切地说，沃特斯所倡导的慢食文化，令我长了翅膀，重新飞回了童年时代的乡村生活。她在书中写道：在潘尼斯餐厅，员工和顾客一起剥豌豆荚、手捣蒜泥；在她资助的“可食校园”项目里，孩子们自己种菜，自己做饭；她提倡按照季节变化的节奏来安排饮食和生活，比如为冬季的来临腌肉、腌卷心菜，在地窖里储备笋瓜、地瓜——这些都是我熟悉的情景。

我想起了外婆，她很忙，也很累，但看上去很闲很静；她逢初一、十五给祖先烧炷香，再忙也不忘在菩萨面前放鲜果野花；她教会了全村妇女做油面——这是一种工艺很复杂的手工面条。我也想起了自己，一个曾经自由自在的野孩子，春天上山采茶找蘑菇，夏天在河堤挖草药，秋天摘木梓和板栗，冬天围观腌鱼腌肉、打糍粑、打豆腐。对被生活折腾得七零八落的我来说，这些与乡村有关的童年回忆真的很治愈，

想着这些，就好比平日看猫喝水，看柴火烧得吱吱响，看春蚕吐丝作茧，看李子柒干农活。

话说回来，农业社会里干农活很苦，土地困身，看天吃饭，收成仅够糊口，本来实在毫无浪漫可言。一年忙到头的农民所能做的，只有珍视丰收、食物、节日、四季等来自自然的美好，待到农闲时，用它们来抚慰沉重的身心。在这个意义上，自然就是受苦受累农民的宗教——与自然同行，双手劳动，慰藉心灵。

同样，对一个生活在现代城市的人来说，美、生物多样性、四季时令、照料、工作的乐趣、简单、万物生息等慢食价值的意义，不在于重返乡村或虚假地浪漫抒情，而在于它们就像《柳林风声》里的鼹鼠与河鼠，提醒我们这些进城的蟾蜍，需要反思方便、统一、随手可得、广告、廉价、越多越好、速度等快餐文化，更需要采取行动维护身心健康——比如自己做饭，少吃外卖，比如拒绝预制菜，用新鲜食材做饭，比如和家人一起吃饭，比如勤俭持家（有机低碳），比如吃多少做多少，比如吃时令果蔬……用这些涓涓细流般的行动，逐渐改变与那些“快”有关的饮食方式、生活方式。

沃特斯不仅是慢食文化的倡导者，更是行动者。她是美食作家，也是一名成功的餐厅老板、厨师、社会活动家、公益慈善家。她的潘尼斯餐厅已经经营五十年了，以提供味道可口、未经精加工、品质新鲜和种植方式不破坏环境的食品而著称，为后辈厨师和美食爱好者重新定义

食物提供标准。她立足本土，推动连接农民和社区的“社区支持农业”项目，既保障和提高了农民的收入，也让社区吃上了本土农民种植的有机食物。她在公立学校创办了“可食校园”项目，带领学生种植有机蔬菜、烹饪劳动果实。

值得一提的是，除了传播慢食文化，改变社会观念，沃特斯在商业上也相当成功。和乔布斯一样，沃特斯在青年时代参与了美国20世纪60年代反主流文化运动，他们都深谙文化的力量，文化运动深深影响了他们的事业。如果说乔布斯将一种全新的工业审美文化注入美国产业界，提升了美国工业产品的文化内涵，改变了美国制造的形象；那么，商人沃特斯则将一种新的饮食文化注入美国餐饮界，改变了工业化快餐主导美国饮食的局面。

在我看来，沃特斯的成功得益于知行合一，她的价值观与她的生活、事业都是一致的。知行合一的人，往往思路清晰，心态稳定，路自然好走。在现代社会，沃特斯所倡导的这种慢食文化虽然小众，甚至有些理想，但未必代表了主流人群的饮食方向。潘尼斯餐厅很不主流，沃特斯拒绝给餐厅打广告很不主流，她推动从农场到餐桌的运动不主流，她提倡的自己种菜、养鸡在当时的美国也很不主流……但她从来都没有屈服于外界的压力，她慢中求快，拒绝主流。最后，她成为饮食行业的代表人物，成为一种文化现象。在这个意义上，沃特斯的思考与行动告诉我们，即使道路终将通往城市，但乡村依旧不朽。

闲闲书话

书累

□王淼

任何东西，只要太多，都有可能成为物累——书也一样。据说南明隆武帝为形势所迫，仓皇踏上逃亡之路，命都难保了，却舍不得丢掉几十车心爱的书籍，以至逃跑的速度太慢，终于被清兵俘获，最终落得个绝食而亡的下场。

舍命不舍书，当然只是一个极端的例子。常人为书所累，最常见的例子是搬家。我有一个书痴朋友，家无长物唯书富，平生经历过几次搬家，每次都被卷帙浩繁的藏书折腾得疲惫不堪、心力交瘁。别看只是一本本毫不起眼的小书，多了还真麻烦——先是撤架，一本一本从书架上拿下来，分门别类放好，再把珍贵的书籍套上包装，然后打包，装箱。这种琐碎的活没力气依然干不了，但有力气没文化依然干不了，更为重要的是，让别人干总觉得不放心，怕书磕着，怕书碰着，所以只能亲力亲为。

到了运送环节，先是跑前跑后地看着搬运工装车，然后一遍又一遍地叮嘱他们，小心轻放！小心轻放！搬到新家，先把书架整理完备，然后拆包，归类，上架，待到所有的书都各归其位，书房看起来像模像样，已经是几个月以后的事情了。就这么折腾下来，搬一次家简直就是遭一次劫，藏书虽然让人快乐，搬书却不是人干的活！不胜其烦之余，也就不停地嗟叹，花钱买罪受，岂不是自寻烦恼？

人一旦患上恋物癖，对自己喜欢的东西总是不厌其多。殊不知有很多看似珍贵的东西，其实可有可无——包括书。所以，人生总要学会做减法，不需要的东西坚决不买，不必要的东西坚决不买，只有抛开物累，才能轻装前行。只是有时明明知道这一点，但看到令自己心仪的东西，常常还是收不住手，可见理论与现实之间毕竟有着一定的距离。

鉴于搬家有着这么多的麻烦，至少在很长一段时间内，我都不会再考虑搬家的事情了。但旧的烦恼刚去，新的烦恼又来，我现在最担心的是楼板的承重，如果楼下的住户知道他们头顶上一直压着这么多书，他们有一天会不会找上门来抗议呢？

洗尽铅华不著妆

□金新

一定要做的事，一定要说的话，现在都可不理。这是独处的妙处，我且受用这无边的荷香月色好了”。杂文家赵宗彪写散文喜欢像他自己创作木刻作品一样，寥寥数笔而形神皆备，在“洗尽铅华不著妆”间让“山河故人”染上了宋词《西江月·夜行黄沙道中》的无限韵味。这在书的5个部分“地理志”“人物志”“风土志”“田野志”“少年志”所包含的114篇千字短文里均可感受到，其深度还原了当年江南农村丰富而宏阔的生活场景以及传统的乡村秩序在现代文明中遇到的冲击和嬗变。

《山河故人》里的很多文章，与鲁迅的叙事风格非常接近，比如蕴含父子情深的《游泳》。

在写父子情深的散文里，朱自清的《背影》历来被人推崇为上品，相较之下，赵宗彪的《游泳》之核心笔墨可谓简而又简矣，就像他的木刻作品的刀法：“我同水绝缘，是因为我小时候掉进过深塘里，差点淹死，幸亏被同村人捞了起来。从此父母和祖母就永远剥夺了我游泳的权利。只是那次溺水的经历，

我一点记忆都没有。儿子上小学时，我让他学游泳，他不愿意。我说，我如果掉下水，需要你来救，你要学会游泳才能救我。他马上高高兴兴地去了。”

为文成章似有三个级别：“上焉藏锋不露，读之自有滋味；中焉步趋驰骋，飞沙走石；下焉用意庸常，专事造语。”记得余华在《鲁迅是我这辈子唯一讨厌过的作家》里以退为进船动情地写道：“《狂人日记》开篇写到那个狂人感觉整个世界失常时，用了这样一句话：‘要不，赵家的狗为何看了我一眼。’我吓了一跳，心想这个鲁迅有点厉害，他只用一句话就让一个人物精神失常了。另外一些没有才华的作家也想让自己笔下的人物精神失常，可是这些作家费力写下了几万字，他们笔下的人物仍然很正常。”

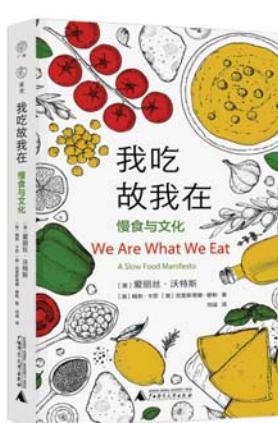
这就是杂文泰斗迅翁叙事达意的过人之处，余华敏锐地感受到了。作为衣钵传人，杂文家赵宗彪深得鲁迅神韵且在《山河故人》一书里尽情演绎着杂文家特殊的叙事“春秋笔法”。

鲁迅喜欢木刻，2021年

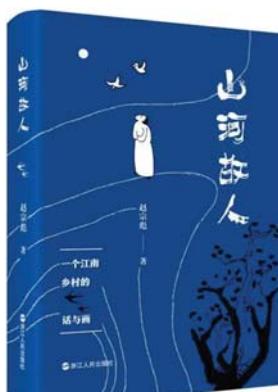
是大先生新兴木刻运动90周年。无独有偶，赵宗彪也喜欢，且喜欢到刻木受伤以至于右腕做了手术。两代木刻人有将近一个世纪“时差”，却凭借“以笔为刀”的共性，将木刻艺术移植到文学创作中，一如其《自序》所言：“这是一部非虚构作品，写的是一个村庄的琐碎日常，没有宏大叙事，但我想，每一个宏阔的世界，都是由一个个幽微的个体支撑起来的。”

清人张潮《幽梦影》有语：“读经宜冬，其神专也；读史宜夏，其时久也；读诸子宜秋，其致别也；读诸集宜春，其机物也。”长夏既逝去，秋凉已来临。秋高气爽，云淡风轻，人处其间思绪宁静，读一读杂文家赵宗彪别具一格的叙事性散文，了解了解这个南宋移民、皇族后裔笔下的故乡，那祖先流浪的终点与后辈生命的起点，可能我们会意外地领略到与其前辈赵长卿《鹊桥仙·洗尽铅华不著妆》似曾相识的意境及其哲理：显现自然本真，除掉外在的伪装，为故乡唱一曲清新的情歌，绘一幅淡雅的“清明上河图”！

灯影书香



广西师范大学出版社
《我吃故我在·慢食与文化》
刘诚译
〔美〕爱丽丝·沃特斯著



浙江人民出版社
《山河故人》
赵宗彪著

欢形式大于内容的噱头，你看那托物言志的《荔枝蜜》刻意抑扬，以至于“这黑夜，我做了个奇怪的梦，梦见自己变成一只小蜜蜂……酿造着未来……”散文家朱自清写散文喜欢景物描绘细腻传神并具有强烈的画面感，你看那含蓄而又委婉的《荷塘月色》蓄意抒情以至于矫情“一个人在这苍茫的月下，什么都可以想，什么都可以不想，便觉是个自由的人。白天里



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：曲鹏 美编：陈明丽