

燈下集

一九三三年，錢基博的大著《現代中國文學史》正式繫行，內中有專節評論嚴復，篇幅長達二萬六千餘字，拳拳之情，溢於言表。也許是受了父親的影響，錢鍾書對這位前輩亦特別關注。一九三九年，他始寫《談藝錄》，曾大筆一揮，稱嚴的兩句詩「吾間過繇門，相戒勿言索」實在是「喻新句在」。又稱「Spirit一字，即「意在言外」、[得意忘言]」、「不以詞害意」之「意」字，故嚴幾道譯Esprit des lois為《法意》。」顯而易見，這都是些誇獎的話。

一九六四年，他寫《林紓的翻譯》，也不忘對這位前輩幽上一默，稱「嚴復一向瞧不起林紓，看見那首詩，就說康有為胡鬧，天下哪有一個外國字都不認識的『譯才』，自己真羞與伍。」所謂「那首詩」是指康有為寫給林紓的一首題畫詩。詩的第一句便是「譯才並世數嚴林」。錢鍾書引別人的話說，這七個字把林、嚴兩個人全都「得罪」了。因為林一向以古文家自居，認為翻譯是不能登大雅之堂的。一九六五年，錢鍾書寫詩贈清華同學鄭朝宗，居然步康有為的後塵，也來了個嚴林並舉，詩曰：「好與嚴林爭出手，十條八備策新功。」是詩題目為《喜得海夫書並言譯書事》。

然而，錢鍾書對嚴復亦有微詞。譬如，他在《談藝錄》中說嚴幾道「本乏深湛之思，治西學亦求卑之無甚高論者，如斯賓塞、穆勒、赫胥黎輩；所譯之書，理不勝詞，斯乃識趣所困也」。錢先生的這番話分明包含了兩層意思。一是嚴復缺乏深邃的思辨能力，故選題起點不高；二是嚴復所學專業有限，故表達有欠科學規範。錢先生的說法，從翻譯批評的視角來看，自然無可厚非。不過平心而論，在思想閉塞、危機四伏的清代晚期，能有嚴復這樣一位國人，衝破層層思想束縛，大膽地將西方的進化論、社會學、自由理念介紹進來，實實在在是一件足可垂青史的大事。錢公評人議事，偶有苛求之處，當是性情使然矣。

錢鍾書對嚴復最大的關注，莫過於其對「信達雅」翻譯標準的認知。一九三四年，他在《中國評論家》上發表了一篇英文文章，內中將「信達雅」英譯為fidelity、intelligibility、polished style，且以英文一一詮釋如次：信者，乃render faithfully the ideas of the original；達者，即observe the usage of the native tongue so as to be readily understood by readers who cannot read the original；雅者，指possess high literary merits。尤有甚者，錢鍾書在是文中對「嚴復信達雅源於英國人泰特勒三原則」的傳言進行了批駁。泰特勒的三原則則是：譯作思想一如原作，譯作風格手法一如原作，譯作通順程度一如原作。錢鍾書認為泰氏的第三條相當於嚴氏的「達」，泰氏的第二條則異於嚴氏的「雅」且更難做到。泰氏強調譯作風格務必模仿原作風格，不能像長在樹上的蘑菇那樣，獨立於樹之外（is not an independent growth like a fungus on a tree）。毋庸置疑，泰氏的這第二條與嚴氏的「雅」完全風馬牛不相及（the polar opposite）。錢鍾書的精闢分析，為嚴又陵挽回了面子，奪回了發明專利權，真是一椿值得領手稱慶的美事啊。

錢鍾書對嚴復「信達雅」說的探索並未止步於此。一九七〇年代，他撰《管錐編》，又一次提及此說。在第三冊第一〇一條中他先引支謙《法句經序》，謂嚴復「信達雅」三字「皆已見此」。隨後進一步闡釋「譯事之信，當包達、雅；達正以盡信，而雅非為飾達。依義旨以傳，而能如風格以出，斯之謂信。」「雅之非潤色加藻，識者猶多；信之必得意忘言，則解人難矣。譯文達而不信者有之矣，未有不達而能信者也。」錢公此釋一出，譯壇為之震動，譯人爭相引用，一時奉為主臬。由是「信達雅」說更加深入人心。

一九八四年，羅新璋到三里河探望錢鍾書，老先生告訴羅，六十年代初曾收集了許多嚴復的書和相關資料，並通覽一遍，打算繼《林紓的翻譯》之後，再來一篇《嚴復的翻譯》。誰知「文革」爆發，後來又為撰寫《管錐編》和增補《談藝錄》所累，便不復此舉。

是有口皆碑，見諸載記。我因心少旁鶩，來去匆匆，

鄭延國

文化叢譚

燕窩到一般的豬牛羊菜式。城內有擅長「燻燒」烤肉的楊氏食肆，城東小東門街各種食肆供應糊炒田雞、紅白油雞鴨、板鴨、炸蝦、雞鴨雜、五香野鴨、火腿片之類的下酒菜。城西西橋下是豪門畫舫雲集的勝地，廚師分為「家庖」和「外庖」兩種，為居家或遊客提供烹飪服務。作者介紹了幾位家庖的「招牌看家菜」，如吳一山炒豆腐、田雁門走油雞、江鄭堂十樣豬頭、文思和尚豆腐等。

揚州鹽商豪華，平日也喜歡鬥富，每有婚喪大事，動輒花費數十萬。錢。有的鹽商每次在家吃飯，廚房都要準備十幾種包括菓、素、茶、麵在內的不同席宴，席上主人一搖頭就另換，食器的奢侈自不在話下。

另外，乘坐畫舫遊覽可「野食」，從城內的飯店和食肆預先訂餐，傍晚時分自有外賣送來，各種湯麵很受歡迎。還有小販提籃過橋，賣豆腐腦、茯苓糕、洋糖豌豆、芋頭等零食。有一種「大觀樓」糖，三寸高、三寸圍圓，中間包裹豆沙等餡心，有時要賣到十幾文一個。

袁枚為此書作序，認為勝過宋代李廌的《洛陽名園記》和吳自牧的《夢粱錄》。今人普遍看重《揚州畫舫錄》中對揚州園林的全面介紹。我卻覺得，書中記錄的清代「一推美食相」也獨具魅力。揚州的美食文化和商業發達、娛樂興旺的大環境有關，書中就提到揚州浴室大盛，看戲、遊覽流行。美食解憂，再搭配上精緻的園林、五色的染坊，書中所錄真是神仙一樣的日子。

鄭延國

文壇

府城西北有魚市和出售姜、藕、芋、柿、蝦、蟹、蟬蟹（淡水蚌）和蘿蔔的「八鮮行」，書家吳楷就以雅擅烹飪家傳「揚州蟬蟹糊塗餅」，知名。城北駐紮兵營，也有鹽務候補官員居住，此地的「大廚房」專供「六司百官」飲食，和現代食堂相仿。但這裡的「滿漢席」分等級：第一等燕窩雞絲湯、海參燴豬筋、海帶豬肚絲羹、鮑魚煨珍珠菜、淡菜蝦子湯、魚翅燴蟹羹、魚肚煨火腿，二等蒸駝峰、梨片伴蒸果狸、三等精蒸鱸魚、假斑魚肝、西施乳、文思豆腐羹；四等瘦炙哈爾巴小豬子、油炸豬羊肉、掛爐走油雞鴨、豬雜什、羊雜什。趨勢是從名貴海鮮、燕窩到一般的豬牛羊菜式。

城內有擅長「燻燒」烤肉的楊氏食肆，城東小東門街各種食肆供應糊炒田雞、紅白油雞鴨、板鴨、炸蝦、雞鴨雜、五香野鴨、火腿片之類的下酒菜。城西西橋下是豪門畫舫雲集的勝地，廚師分為「家庖」和「外庖」兩種，為居家或遊客提供烹飪服務。作者介紹了幾位家庖的「招牌看家菜」，如吳一山炒豆腐、田雁門走油雞、江鄭堂十樣豬頭、文思和尚豆腐等。

揚州鹽商豪華，平日也喜歡鬥富，每有婚喪大事，動輒花費數十萬。錢。有的鹽商每次在家吃飯，廚房都要準備十幾種包括菓、素、茶、麵在內的不同席宴，席上主人一搖頭就另換，食器的奢侈自不在話下。

另外，乘坐畫舫遊覽可「野食」，從城內的飯店和食肆預先訂餐，傍晚時分自有外賣送來，各種湯麵很受歡迎。還有小販提籃過橋，賣豆腐腦、茯苓糕、洋糖豌豆、芋頭等零食。有一種「大觀樓」糖，三寸高、三寸圍圓，中間包裹豆沙等餡心，有時要賣到十幾文一個。

袁枚為此書作序，認為勝過宋代李廌的《洛陽名園記》和吳自牧的《夢粱錄》。今人普遍看重《揚州畫舫錄》中對揚州園林的全面介紹。我卻覺得，書中記錄的清代「一推美食相」也獨具魅力。揚州的美食文化和商業發達、娛樂興旺的大環境有關，書中就提到揚州浴室大盛，看戲、遊覽流行。美食解憂，再搭配上精緻的園林、五色的染坊，書中所錄真是神仙一樣的日子。

鄭延國

文化叢譚

無所為而為」恰是與之相反的，只為一件事本身而做這件事，這件事就是目的而非手段，譬如為學問而學問，只因做學問者在學問中找到趣味。

第二個獲得趣味的途徑是「不息」。梁啟超認為，「學問欲」原是固有本能的一種，人們走出學校後將「經管學問的器官」打進冷宮，壞了學問的胃，鬧成「學問胃弱」症候，剝奪了自己享受「學問之趣」的權利。唯一的辦法是，除了本業勞作外，每天最好都花時間（一小時），研究自己嗜好的學問。只有這樣，人在這方面的本能才不會麻木生鏽。同時，讓一件事情成為習慣，譬如跑步，或練琴，使之成為生活的一部分，便能逐漸品出趣味，如上癮一般。「既習」若按朱熹的理解，該譯成「常常去習」，「既學而又時時習之，則所學者熟而中心喜說」，朱子還是更強調「習」之後的結果「熟」，而帶來的喜悅感。梁的「不息」更像是興趣的培養。

途徑之三，「深入的研究」。「趣味總是慢慢的來，越引越多……」「趣味總是藏在深處，你想得着，便要进去。」而「入」的前提是「嗜好」，「研究你所嗜好的學問」。程子曰：「時復思繹，淡於於中，則說也。」深入到學問中去，讓自己沉浸於其中，在學問的天地裡發揮自己的小宇宙，思考與咀嚼學問的義理和滋味，這便是彌足珍貴的樂趣。這裡更偏重於強調做學問「過程」本身的喜樂。朱子有言：「既學而又時時習之，則所學者熟而中心喜說，其進自不能已矣。」時常學習、溫習、練習，讓所學知識爛熟於胸，技能彰顯於外，成果不論大小，都能讓人感到歡欣、喜悅，從而成為激勵和動因，讓人更有動力鑽研下去，興致高漲，進展、進步如何能止得住？學習過程中不斷產生的小成果，與最終結束的「結果」意義不同。小成果是過程的一部分，彷彿是旅程中的一個個里程碑，告知前行者已走多遠，或者最起碼讓人看得見成效、希望，更有動力和信心往前走。

梁任公提及的「嗜好」和程子所言的「淡於於中」之「說」，更強調一種本身擁有的興趣，並體驗沉浸其中的快感。而朱子所理解之「說」則更強調取得或大或小的成效、掌握以及熟練運用知識的滿足感、自豪感、成就感，這其實跟梁啟超「深入的研究」，「趣味總是慢慢的來，越引越多」，「趣味總是藏在深處」是不矛盾的，或者說只是從不同角度講述同樣的事情。梁在《教育家的自己田地》一文中說道：「趣味這樣東西，總是愈引愈深，最怕是嘗不着甜頭，嘗着了一定不能自己。」而朱子有言：「所學者熟而中心喜說，其進自不能已矣。」「今人所以或作或輟者，只緣是不曾到說處。若到說處，自住不得。」梁公和朱子的這幾句話有異曲同工之妙，表達了同樣的意思。

可見，學習也好，生活也罷，都是一個過程，當中包含了許許多多、或大或小的階段，每完成一個階段，收穫一項成果，便仿如抵達一個里程碑，這些成果和里程碑都是過程必不可少的部分，但不是結果、終點與完結。「學而時習之，不亦說乎」，這個「說」，可以是由興趣而生的「樂」，意為投入、沉浸於自己嗜好的學問而感到由衷的充實與快樂；也可以是因習得某種知識、練就某項技能，或在某一門學問的研究中取得突破、獲得成果、看到進展，從而油然而生的幸福感和成就感、滿足感。

「學是多麼快活啊，小孩子初初學會走，他那一種得意神情，真是不可以言語形容。我們當學生時代，不問小學到大學，每天總新懂得些從前不懂的道理，總新學會做些從前不會做的事，便覺得自己生命內容日日擴大，天下再愉快的事沒有了。」梁任公在《教育家的自己田地》一文中如是說。這大概是除了本身的「興趣」之外，學習之「說」給人的更直觀的印象和感受吧。學會一樣東西是結果，能學會它是憧憬，而學習的過程需要努力，也許會經歷「苦」的階段，但苦並快樂着。這大概也是孔子通過「學而時習之，不亦說乎」想要給世人傳達的深意吧。

鄭延國

天南地北

我家窗外，有一棵桃樹，從起先的不足一人高，到如今得需仰頭才能望見全部樹冠，已然歷經了幾年年頭。春分前後，一樹花總叫人看不夠。散步的時候，經過它；回來的時候，即便繞道，也要經過它。花朵繁，鬱鬱葱葱，一派繁華氣象，將年久頹唐的社區映照得新鮮熱烈。或乎，新綻的綠葉叢叢點綴其間，好像在繁麗的絲綢上飛針走線，華麗的底子依舊不改，卻多了另一層清幽的氣質。桃花的美，美就美在清氣上，不比牡丹那麼碩大浮艷——然而，桃花也是艷的，它的艷，是深艷，簡或有那麼一點俏麗，在視角上顯得悅目又悅己。半上午的時候，我在廚房水槽前洗菜，也不忘把頭偏一下朝窗外探——滿樹花朵一齊靜在那裡，似乎象徵着一種高蹈浮世的精神世界，默默提醒着一個整天沉湎於柴米油鹽中的人掙脫出來，看它一看——滿樹新綻的桃紅，彷彿一面鏡子，人的瑣碎敝俗一覽無遺，躲都沒處躲。看過桃花的人，重新低頭洗菜——初春的莧菜漂紅一池碧水。鄉下俗諺：莧菜不要油，就靠三把揉。意即，洗這種菜的時候要下力氣把它的枝葉揉爛，炒起來，即便油攪得不多，口感也好。

春天，總是那麼讓人迷惘啊，無助啊，走路的時候都要睡過去，彷彿只有一雙眼睛醒着，看這望那。社區足球場邊幾排水杉，遠遠望去，籠着一層絲霧，似有若無，像青障，待走近了觀察，原來細針一樣的葉已經破殼，水霧霧的，披着一層薄紗。這種綠有濕淋淋的氣質，且相當脆弱，早晨畢竟有點寒涼，水杉細嫩的針葉稍微有些發抖，似乎經不起寒風的一再吹拂，好在捱到午後，元氣就恢復過來了。

早春最可珍貴的，就是這一點點綠，它們大多沒什麼野心，一點點地往外長着，緩慢，耐，不急不徐。而個別的植物相當鬼佬，總是在風裡探頭探腦的，等不及似的，一股腦地往外掙着擠着，比如抽臺的蘿蔔花和青菜花，是以一眼大一寸的速度飛馳；比如桃花——明明，昨天黃昏的時候，還都是顆顆苞蕾，哪知才過一宿，就都綻成了花朵——那種桃花紅，真耐看，即便不下雨，也是水色瀾漫的，始終沒有枯意，一直到它落，都具備新鮮感，像極了一個人對於愛情的不疑，每一次都是初次，始終擁有着新鮮度。

然而，那麼，形容桃花的美，沒有人超得過胡蘭成。這點上，讓人不得不佩服——即便到後來，張愛玲一見他寫「亦是好的」句式就會嘲笑。但，對於描摹桃花的貢獻，胡蘭成是不可磨滅的。夜裡，翻一本雜誌，看見章莊的一首詞——《思帝鄉》：春日遊，杏花吹滿頭。陌上誰家年少足風流？妾擬將身嫁與一生休。縱被無情棄，不能羞。

我着實被「妾擬將身嫁與一生休」這一句，驚了一下。就算是個姑娘吧，春天為何給了她這麼深的無懼？縱然被拋棄，也不能感到羞恥——她怎麼如此捨得自己？她對於愛情的勇氣，簡直不要命，像一張滿漲的弓，在杏花春景的催發下，一支好箭蓄勢待發，歛然向前，爹娘也擋不住……可章莊不是姑娘啊，他這麼寫，不過是以物借物，抒發自己的情懷。古代男人總是有種把對功名的嚮往虛擬成一場無果戀情的天賦，這樣似乎更能取得人心的共鳴，在寫作手法上叫隱——曲徑更加深幽，以文字之足任前丈量，洞天府地。

杏花，我無緣見識，只吃過小黃杏——想像中，杏花應該比桃花開得小，果實決定了花蕾。然而青杏在文學領域卻是一個永恆的意象，青桃就比不過它了，前者勝在「酸」，後者輸在「澀」上。但是，不論果實，單在花朵上，桃花依然不輸杏花，關於它的美，古詩詞似乎總歸不能盡言，略微著名一點的權謹那首，又直白，又倉俗，像一串踉踉蹌蹌的步子，始終走不出別意來。

錢紅利

文化叢譚

像我們這樣，為這項賽事從日本和世界各地專程趕來，順道遊覽的吧？廟身其間，想像自己明天就要成為奔跑在這古老街巷的活力一員，內心懷了少少的激動。

賽事過後緊接着就是春節，熱鬧忙碌中日子過得就跟翻書似的，夢幻般的美妙和快捷。轉眼京馬過去一周，身體基本復原，有時間和心情來過問一番「後話」了。結果發現，出於慎重，賽事主辦方還沒發布全部正式結果，只能查到每五公里分段計時及半程、終點的速報，我的完賽淨時間是五小時十二分二十秒，創個人參賽史上新低，頭一回向下破五，真是沒臉見人了。

但實際上，看着這一項項數着關門時間拼出來的有效成績，心裡還是挺感慨的。馬拉松是艱苦的運動，這句話說起來很容易，真正去經歷，每一次都含有各的難，就算我是有差不多十年經驗的老馬，這一次也差點沒被整趴下。真是從第一次開始就在拼毅力、拼艱苦旅程啊！隨時在想，我會不會被迫經歷跑馬以來的第一次中途放棄？能夠拼下來，真是不容易。直到最後兩公里在終點附近繞圈時，我還在想：雖然終點就在附近，我還是得跑完自己的路程。這是怎樣的一種感受啊，既長志氣，也很悲摧不是？

所以這麼難，主要是過去半年缺乏訓練，體能儲備不足。自去年九月以來，因為事情多，要適應新的生活，已成習慣的日常跑步幾乎處於停頓狀態，每月跑一兩次，甚至一次都沒有，狀況是常態。如此直到賽前，已明顯感覺肌肉萎縮，走路快一點、路程長一點還感到腿腳的存在的時候，不免要懷疑，自己一點有體力把馬拉松跑下來嗎？再有一點也是因為老於經驗，知道不顧身體條件盲目硬拼容易出問題，有自我保護的意識，所以有意無意間，內心可能也做了萬一之想。如此正反交互相作用的結果，就是取了個盡善而為，不勉強自己，也決不輕易放棄的態度在那裡跑，速度、路拍什麼的都不去想了，保持節奏，當保持節奏，一步一步朝前邁吧！

事當經歷之時，千難萬難，特別或是停，都在一念之間。回頭去想，究竟哪裡特別難一點，好像也沒有。相反，賽程中行有餘力的時候左右顧盼，好的印象，都是無限的美好，無限的令人遺憾不能跑得更長一點、從而有時間時停留多看一眼。京馬都馬賽道之美、組織之完善、後援之充分，都是有口皆碑，見諸載記。我因心少旁鶩，來去匆匆，

張業松

如是見

二〇一五年京都馬拉松在「情人節」後一日舉辦，特別富於節慶色彩。古老沉靜的京都，悠悠千年的市町街衢不會因為一項每年例行舉辦的群體活動改變多少，但也隨處裝點了審慎含蓄的歡容。樓間巷尾熙熙攘攘的人潮中，也有不少是奔往在這古老街巷的活力一員，內心懷了少少的激動。

像我們這樣，為這項賽事從日本和世界各地專程趕來，順道遊覽的吧？廟身其間，想像自己明天就要成為奔跑在這古老街巷的活力一員，內心懷了少少的激動。

賽事過後緊接着就是春節，熱鬧忙碌中日子過得就跟翻書似的，夢幻般的美妙和快捷。轉眼京馬過去一周，身體基本復原，有時間和心情來過問一番「後話」了。結果發現，出於慎重，賽事主辦方還沒發布全部正式結果，只能查到每五公里分段計時及半程、終點的速報，我的完賽淨時間是五小時十二分二十秒，創個人參賽史上新低，頭一回向下破五，真是沒臉見人了。

但實際上，看着這一項項數着關門時間拼出來的有效成績，心裡還是挺感慨的。馬拉松是艱苦的運動，這句話說起來很容易，真正去經歷，每一次都含有各的難，就算我是有差不多十年經驗的老馬，這一次也差點沒被整趴下。真是從第一次開始就在拼毅力、拼艱苦旅程啊！隨時在想，我會不會被迫經歷跑馬以來的第一次中途放棄？能夠拼下來，真是不容易。直到最後兩公里在終點附近繞圈時，我還在想：雖然終點就在附近，我還是得跑完自己的路程。這是怎樣的一種感受啊，既長志氣，也很悲摧不是？

所以這麼難，主要是過去半年缺乏訓練，體能儲備不足。自去年九月以來，因為事情多，要適應新的生活，已成習慣的日常跑步幾乎處於停頓狀態，每月跑一兩次，甚至一次都沒有，狀況是常態。如此直到賽前，已明顯感覺肌肉萎縮，走路快一點、路程長一點還感到腿腳的存在的時候，不免要懷疑，自己一點有體力把馬拉松跑下來嗎？再有一點也是因為老於經驗，知道不顧身體條件盲目硬拼容易出問題，有自我保護的意識，所以有意無意間，內心可能也做了萬一之想。如此正反交互相作用的結果，就是取了個盡善而為，不勉強自己，也決不輕易放棄的態度在那裡跑，速度、路拍什麼的都不去想了，保持節奏，當保持節奏，一步一步朝前邁吧！

事當經歷之時，千難萬難，特別或是停，都在一念之間。回頭去想，究竟哪裡特別難一點，好像也沒有。相反，賽程中行有餘力的時候左右顧盼，好的印象，都是無限的美好，無限的令人遺憾不能跑得更長一點、從而有時間時停留多看一眼。京馬都馬賽道之美、組織之完善、後援之充分，都是有口皆碑，見諸載記。我因心少旁鶩，來去匆匆，

鄭延國

文化叢譚

出來，乘坐畫舫遊覽可「野食」，從城內的飯店和食肆預先訂餐，傍晚時分自有外賣送來，各種湯麵很受歡迎。還有小販提籃過橋，賣豆腐腦、茯苓糕、洋糖豌豆、芋頭等零食。有一種「大觀樓」糖，三寸高、三寸圍圓，中間包裹豆沙等餡心，有時要賣到十幾文一個。

袁枚為此書作序，認為勝過宋代李廌的《洛陽名園記》和吳自牧的《夢粱錄》。今人普遍看重《揚州畫舫錄》中對揚州園林的全面介紹。我卻覺得，書中記錄的清代「一推美食相」也獨具魅力。揚州的美食文化和商業發達、娛樂興旺的大環境有關，書中就提到揚州浴室大盛，看戲、遊覽流行。美食解憂，再搭配上精緻的園林、五色的染坊，書中所錄真是神仙一樣的日子。

鄭延國

古意

（攝影）楊芳菲

但實際上，看着這一項項數着關門時間拼出來的有效成績，心裡還是挺感慨的。馬拉松是艱苦的運動，這句話說起來很容易，真正去經歷，每一次都含有各的難，就算我是有差不多十年經驗的老馬，這一次也差點沒被整趴下。真是從第一次開始就在拼毅力、拼艱苦旅程啊！隨時在想，我會不會被迫經歷跑馬以來的第一次中途放棄？能夠拼下來，真是不容易。直到最後兩公里在終點附近繞圈時，我還在想：雖然終點就在附近，我還是得跑完自己的路程。這是怎樣的一種感受啊，既長志氣，也很悲摧不是？

所以這麼難，主要是過去半年缺乏訓練，體能儲備不足。自去年九月以來，因為事情多，要適應新的生活，已成習慣的日常跑步幾乎處於停頓狀態，每月跑一兩次，甚至一次都沒有，狀況是常態。如此直到賽前，已明顯感覺肌肉萎縮，走路快一點、路程長一點還感到腿腳的存在的時候，不免要懷疑，自己一點有體力把馬拉松跑下來嗎？再有一點也是因為老於經驗，知道不顧身體條件盲目硬拼容易出問題，有自我保護的意識，所以有意無意間，內心可能也做了萬一之想。如此正反交互相作用的結果，就是取了個盡善而為，不勉強自己，也決不輕易放棄的態度在那裡跑，速度、路拍什麼的都不去想了，保持節奏，當保持節奏，一步一步朝前邁吧！

事當經歷之時，千難萬難，特別或是停，都在一念之間。回頭去想，究竟哪裡特別難一點，好像也沒有。相反，賽程中行有餘力的時候左右顧盼，好的印象，都是無限的美好，無限的令人遺憾不能跑得更長一點、從而有時間時停留多看一眼。京馬都馬賽道之美、組織之完善、後援之充分，都是有口皆碑，見諸載記。我因心少旁鶩，來去匆匆，

鄭延國

古意

（攝影）楊芳菲

出來，乘坐畫舫遊覽可「野食」，從城內的飯店和食肆預先訂餐，傍晚時分自有外賣送來，各種湯麵很受歡迎。還有小販提籃過橋，賣豆腐腦、茯苓糕、洋糖豌豆、芋頭等零食。有一種「大觀樓」糖，三寸高、三寸圍圓，中間包裹豆沙等餡心，有時要賣到十幾文一個。

袁枚為此書作序，認為勝過宋代李廌的《洛陽名園記》和吳自牧的《夢粱錄》。今人普遍看重《揚州畫舫錄》中對揚州園林的全面介紹。我卻覺得，書中記錄的清代「一推美食相」也獨具魅力。揚州的美食文化和商業發達、娛樂興旺的大環境有關，書中就提到揚州浴室大盛，看戲、遊覽流行。美食解憂，再搭配上精緻的園林、五色的染坊，書中所錄真是神仙一樣的日子。

鄭延國

古意

（攝影）楊芳菲

出來，乘坐畫舫遊覽可「野食」，從城內的飯店和食肆預先訂餐，傍晚時分自有外賣送來，各種湯麵很受歡迎。還有小販提籃過橋，賣豆腐腦、茯苓糕、洋糖豌豆、芋頭等零食。有一種「大觀樓」糖，三寸高、三寸圍圓，中間包裹豆沙等餡心，有時要賣到十幾文一個。

袁枚為此書作序，認為勝過宋代李廌的《洛陽名園記》和吳自牧的《夢粱錄》。今人普遍看重《揚州畫舫錄》中對揚州園林的全面介紹。我卻覺得，書中記錄的清代「一推美食相」也獨具魅力。揚州的美食文化和商業發達、娛樂興旺的大環境有關，書中就提到揚州浴室大盛，看戲、遊覽流行。美食解憂，再搭配上精緻的園林、五色的染坊，書中所錄真是神仙一樣的日子。

鄭延國

古意

（攝影）楊芳菲

出來，乘坐畫舫遊覽可「野食」，從城內的飯店和食肆預先訂餐，傍晚時分自有外賣送來，各種湯麵很受歡迎。還有小販提籃過橋，賣豆腐腦、茯苓糕、洋糖豌豆、芋頭等零食。有一種「大觀樓」糖，三寸高、三寸圍圓，中間包裹豆沙等餡心，有時要賣到十幾文一個。

袁枚為此書作序，認為勝過宋代李廌的《洛陽名園記》和吳自牧的《夢粱錄》。今人普遍看重《揚州畫舫錄》中對揚州園林的全面介紹。我卻覺得，書中記錄的清代「一推美食相」也獨具魅力。揚州的美食文化和商業發達、娛樂興旺的大環境有關，書中就提到揚州浴室大盛，看戲、遊覽流行。美食解憂，再搭配上精緻的園林、五色的染坊，書中所錄真是神仙一樣的日子。

鄭延國

古意

（攝影）楊芳菲

出來，乘坐畫舫遊覽可「野食」，從城內的飯店和食肆預先訂餐，傍晚時分自有外賣送來，各種湯麵很受歡迎。還有小販提籃過橋，賣豆腐腦、茯苓糕、洋糖豌豆、芋頭等零食。有一種「大觀樓」糖，三寸高、三寸圍圓，中間包裹豆沙等餡心，有時要賣到十幾文一個。

袁枚為此書作序，認為勝過宋代李廌的《洛陽名園記》和吳自牧的《夢粱錄》。今人普遍看重《揚州畫舫錄》中對揚州園林的全面介紹。我卻覺得，書中記錄的清代「一推美食相」也獨具魅力。揚州的美食文化和商業發達、娛樂興旺的大環境有關，書中就提到揚州浴室大盛，看戲、遊覽流行。美食解憂，再搭配上精緻的園林、五色的染坊，書中所錄真是神仙一樣的日子。

鄭延國

古意

（攝影）楊芳菲

出來，乘坐畫舫遊覽可「野食」，從城內的飯店和食肆預先訂餐，傍晚時分自有外賣送來，各種湯麵很受歡迎。還有小販提籃過橋，賣豆腐腦、茯苓糕、洋糖豌豆、芋頭等零食。有一種「大觀樓」糖，三寸高、三寸圍圓，中間包裹豆沙等餡心，有時要賣到十幾文一個。

袁枚為此書作序，認為勝過宋代李廌的《洛陽名園記》和吳自牧的《夢粱錄》。今人普遍看重《揚州畫舫錄》中對揚州園林的全面介紹。我卻覺得，書中記錄的清代「一推美食相」也獨具魅力。揚州的美食文化和商業發達、娛樂興旺的大環境有關，書中就提到揚州浴室大盛，看戲、遊覽流行。美食解憂，再搭配上精緻的園林、五色的染坊，書中所錄真是神仙一樣的日子。

鄭延國

古意

（攝影）楊芳菲

出來，乘坐畫舫遊覽可「野食」，從城內的飯店和食肆預先訂餐，傍晚時分自有外賣送來，各種湯麵很受歡迎。還有小販提籃過橋，賣豆腐腦、茯苓糕、洋糖豌豆、芋頭等零食。有一種「大觀樓」糖，三寸高、三寸圍圓，中間包裹豆沙等餡心，有時要賣到十幾文一個。

袁枚為此書作序，認為勝過宋代李廌的《洛陽名園記》和吳自牧的《夢粱錄》。今人普遍看重《揚州畫舫錄》中對揚州園林的全面介紹。我卻覺得，書中記錄的清代「一推美食相」也獨具魅力。揚州的美食文化和商業發達、娛樂興旺的大環境有關，書中就提到揚州浴室大盛，看戲、遊覽流行。美食解憂，再搭配上精緻的園林、五色的染坊，書中所錄真是神仙一樣的日子。

鄭延國

古意

（攝影）楊芳菲

出來，乘坐畫舫遊覽可「野食」，從城內的飯店和食肆預先訂餐，傍晚時分自有外賣送來，各種湯麵很受歡迎。還有小販提籃過橋，賣豆腐腦、茯苓糕、洋糖豌豆、芋頭等零食。有一種「大觀樓」糖，三寸高、三寸圍圓，中間包裹豆沙等餡心，有時要賣到十幾文一個。

袁枚為此書作序，認為勝過宋代李廌的《洛陽名園記》和吳自牧的《夢粱錄》。今人普遍看重《揚州畫舫錄》中對揚州園林的全面介紹。我卻覺得，書中記錄的清代「一推美食相」也獨具魅力。揚州的美食文化和商業發達、娛樂興旺的大環境有關，書中就提到揚州浴室大盛，看戲、遊覽流行。美食解憂，再搭配上精緻的園林、五色的染坊，書中所錄真是神仙一樣的日子。

鄭延國

古意

（攝影）楊芳菲

出來，乘坐畫舫遊覽可「野食」，從城內的飯店和食肆預先訂餐，傍晚時分自有外賣送來，各種湯麵很受歡迎。還有小販提籃過橋，賣豆腐腦、茯苓糕、洋糖豌豆、芋頭等零食。有一種「大觀樓」糖，三寸高、三寸圍圓，中間包裹豆沙等餡心，有時要賣到十幾文一個。

袁枚為此書作序，認為勝過宋代李廌的《洛陽名園記》和吳自牧的《夢粱錄》。今人普遍看重《揚州畫舫錄》中對揚州園林的全面介紹。我卻覺得，書中記錄的清代「一推美食相」也獨具魅力。揚州的美食文化和商業發達、娛樂興旺的大環境有關，書中就提到揚州浴室大盛，看戲、遊覽流行。美食解憂，再搭配上精緻的園林、五色的染坊，書中所錄真是神仙一樣的日子。

鄭延國

古意

（攝影）楊芳菲

出來，乘坐畫舫遊覽可「野食」，從城內的飯店和食肆預先訂餐，傍晚時分自有外賣送來，各種湯麵很受歡迎。還有小販提籃過橋，賣豆腐腦、茯苓糕、洋糖豌豆、芋頭等零食。有一種「大觀樓」糖，三寸高、三寸圍圓，中間包裹豆沙等餡心，有時要賣到十幾文一個。

袁枚為此書作序，認為勝過宋代李廌的《洛陽名園記》和吳自牧的《夢粱錄》。今人普遍看重《揚州畫舫錄》中對揚州園林的全面介紹。我卻覺得，書中記錄的清代「一推美食相」也獨具魅力。揚州的美食文化和商業發達、娛樂興旺的大環境有關，書中就提到揚州浴室大盛，看戲、遊覽流行。美食解憂，再搭配上精緻的園林、五色的染坊，書中所錄真是神仙一樣的日子。

鄭延國

古意

（攝影）楊芳菲

出來，乘坐畫舫遊覽可「野食」，從城內的飯店和食肆預先訂餐，傍晚時分自有外賣送來，各種湯麵很受歡迎。還有小販提籃過橋，賣豆腐腦、茯苓糕、洋糖豌豆、芋頭等零食。有一種「大觀樓」糖，三寸高、三寸圍圓，中間包裹豆沙等餡心，有時要賣到十幾文一個。

袁枚為此書作序，認為勝過宋代李廌的《洛陽名園記》和吳自牧的《夢粱錄》。今人普遍看重《揚州畫舫錄》中對揚州園林的全面介紹。我卻覺得，書中記錄的清代「一推美食相」也獨具魅力。揚州的美食文化和商業發達、娛樂興旺的大環境有關，書中就提到揚州浴室大盛，看戲、遊覽流行。美食解憂，再搭配上精緻的園林、五色的染坊，書中所錄真是神仙一樣的日子。

鄭延國

古意

（攝影）楊芳菲

出來，乘坐畫舫遊覽可「野食」，從城內的飯店和食肆預先訂餐，傍晚時分自有外賣送來，各種湯麵很受歡迎。還有小販提籃過橋，賣豆腐腦、茯苓糕、洋糖豌豆、芋頭等零食。有一種「大觀樓」糖，三寸高、三寸圍圓，中間包裹豆沙等餡心，有時要賣到十幾文一個。

袁枚為此書作序，認為勝過宋代李廌的《洛陽名園記》和吳自牧的《夢粱錄》。今人普遍看重《揚州畫舫錄》中對揚州園林的全面介紹。我卻覺得，書中記錄的清代「一推美食相」也獨具魅力。揚州的美食文化和商業發達、娛樂興旺的大環境有關，書中就提到揚州浴室大盛，看戲、遊覽流行。美食解憂，再搭配上精緻的園林、五色的染坊，書中所錄真是神仙一樣的日子。

鄭延國

古意

（攝影）楊芳菲

出來，乘坐畫舫遊覽可「野食」，從城內的飯店和食肆預先訂餐，傍晚時分自有外賣送來，各種湯麵很受歡迎。還有小販提籃過橋，賣豆腐腦、茯苓糕、洋糖豌豆、芋頭等零食。有一種「大觀樓」糖，三寸高、三寸圍圓，中間包裹豆沙等餡心，有時要賣到十幾文一個。

袁枚為此書作序，認為勝過宋代李廌的《洛陽名園記》和吳自牧的《夢粱錄》。今人普遍看重《揚州畫舫錄》中對揚州園林的全面介紹。我卻覺得，書中記錄的清代「一推美食相」也獨具魅力。揚州的美食文化和商業發達、娛樂興旺的大環境有關，書中就提到揚州浴室大盛，看戲、遊覽流行。美食解憂，再搭配上精緻的園林、五色的染坊，書中所錄真是神仙一樣的日子。

鄭延國

古意

（攝影）楊芳菲

出來，乘坐畫舫遊覽可「野食」，從城內的飯店和食肆預先訂餐，傍晚時分自有外賣送來，各種湯麵很受歡迎。還有小販提籃過橋，賣豆腐腦、茯苓糕、洋糖豌豆、芋頭等零食。有一種「大觀樓」糖，三寸高、三寸圍圓，中間包裹豆沙等餡心，有時要賣到十幾文一個。

袁枚為此書作序，認為勝過宋代李廌的《洛陽名園記》和吳自牧的《夢粱錄》。今人普遍看重《揚州畫舫錄》中對揚州園林的全面介紹。我卻覺得，書中記錄的清代「一推美食相」也獨具魅力。揚州的美食文化和商業發達、娛樂興旺的大環境有關，書中就提到揚州浴室大盛，看戲、遊覽流行。美食解憂，再搭配上精緻的園林、五色的染坊，書中所錄真是神仙一樣的日子。

鄭延國

古意

（攝影）楊芳菲

出來，乘坐畫舫遊覽可「野食」，從城內的飯店和食肆預先訂餐，傍晚時分自有外賣送來，各種湯麵很受歡迎。還有小販提籃過橋，賣豆腐腦、茯苓糕、洋糖豌豆、芋頭等零食。有一種「大觀樓」糖，三寸高、三寸圍圓，中間包裹豆沙等餡心，有時要賣到十幾文一個。

袁枚為此書作序，認為勝過宋代李廌的《洛陽名園記》和吳自牧的《夢粱錄》。今人普遍看重《揚州畫舫錄》中對揚州園林的全面介紹。我卻覺得，書中記錄的清代「一推美食相」也獨具魅力。揚州的美食文化和商業發達、娛樂興旺的大環境有關，書中就提到揚州浴室大盛，看戲、遊覽流行。美食解憂，再搭配上精緻的園林、五色的染坊，書中所錄真是神仙一樣的日子。

鄭延國

古意

（攝影）楊芳菲

出來，乘坐畫舫遊覽可「野食」，從城內的飯店和食肆預先訂餐，傍晚時分自有外賣送來，各種湯麵很受歡迎。還有小販提籃過橋，賣豆腐腦、茯苓糕、洋糖豌豆、芋頭等零食。有一種「大觀樓」糖，三寸高、三寸圍圓，中間包裹豆沙等餡心，有時要賣到十幾文一個。

袁枚為此書作序，認為勝過宋代李廌的《洛陽名園記》和吳自牧的《夢粱錄》。今人普遍看重《揚州畫舫錄》中對揚州園林的全面介紹。我卻覺得，書中記錄的清代「一推美食相」也獨具魅力。揚州的美食文化和商業發達、娛樂興旺的大環境有關，書中就提到揚州浴室大盛，看戲、遊覽流行。美食解憂，再搭配上精緻的園林、五色的染坊，書中所錄真是神仙一樣的日子。

鄭延國

古意

（攝影）楊芳菲

出來，乘坐畫舫遊覽可「野食」，從城內的飯店和食肆預先訂餐，傍晚時分自有外賣送來，各種湯麵很受歡迎。還有小販提籃過橋，賣豆腐腦、茯苓糕、洋糖豌豆、芋頭等零食。有一種「大觀樓」糖，三寸高、三寸圍圓，中間包裹豆沙等餡心，有時要賣到十幾文一個。

袁枚為此書作序，認為勝過宋代李廌的《洛陽名園記》和吳自牧的《夢粱錄》。今人普遍看重《揚州畫舫錄》中對揚州園林的全面介紹。我卻覺得，書中記錄的清代「一推美食相」也獨具魅力。揚州的美食文化和商業發達、娛樂興旺的大環境有關，書中就提到揚州浴室大盛，看戲、遊覽流行。美食解憂，再搭配上精緻的園林、五色的染坊，書中所錄真是神仙一樣的日子。

鄭延國

古意

（攝影）楊芳菲

出來，乘坐畫舫遊覽可「野食」，從城內的飯店和食肆預先訂餐，傍晚時分自有外賣送來，各種湯麵很受歡迎。還有小販提籃過橋，賣豆腐腦、茯苓糕、洋糖豌豆、芋頭等零食。有一種「大觀樓」糖，三寸高、三寸圍圓，中間包裹豆沙等餡心，有時要賣到十幾文一個。

袁枚為此書作序，認為勝過宋代李廌的《洛陽名園記》和吳自牧的《夢粱錄》。今人普遍看重《揚州畫舫錄》中對揚州園林的全面介紹。我卻覺得，書中記錄的清代「一推美食相」也獨具魅力。揚州的美食文化和商業發達、娛樂興旺的大環境有關，書中就提到揚州浴室大盛，看戲、遊覽流行。美食解憂，再搭配上精緻的園林、五色的染坊，書中所錄真是神仙一樣的日子。

鄭延國

古意

（攝影）楊芳菲

<