

你還寫信嗎？

阮 阮

人生在線

書信往來似乎已經是一件與我們這個年代的人距離頗遠的事了。偶然地收到了旅行中的母親寄來的一封明信片，字跡清秀，話語簡單卻筆筆入心，剎那間不禁感慨萬分。

走進書房，想給母親回信一封，匆匆一瞥，見到書架上的那一本《林徽因書信集》。本是買來當作散文隨筆讀讀，放鬆心情用的，誰會想，一讀之下，卻看到了不同於印象中徐志摩故事中的林徽因。

在戰亂動盪的年代裏，文人，留洋歸來，不能上前線。心底裏的印象是，他們也有大家族的庇佑，過得會好一些，安逸一些，至少不用像戰亂亡魂一樣丟了姓名。但是，文人，知識分子，思想是最鮮明，情感也是最脆弱的。讀林徽因與徐志摩的信，讀林徽因與沈從文、胡適的信，讀出了文人心靈的煎熬。本以為那個時代的信件都是報平安的資訊，看到的是二千多字成篇的文章裏，有生活的細節，也有思想的交流，更有學術領域的探討。

回想自己的人生，我也是曾寫過信的，在中學時代，大學時代，寫給朋友，寫給戀人。觸網之後，交流變得順暢，便捨棄了郵寄寫信給朋友，有的只是偶爾的寄一張賀卡。再到現在快遞時代，平郵信件變成了影響效率的麻煩事。而今，要寫信。每一封，寫出來的是自己的生活點滴，寫出的是自己的心情，也會寫自己的心情波動。卻不知道要寫給誰，對誰說，倒是母親偶爾願意當一當我的筆友。若是信，只能寫給自己，其實也是一種無趣。能遇到一個願意寫信的朋友是一種難得，還能懂得欣賞寫信的美好，也是一種難得。

偶發感想，碼下字句，就想問問現代的都市男女們，你，還寫信嗎？

溫版豬油渣麵

陳 楚

飲食男女

在溫州讀書，在溫州工作，在溫州落地生根，這裏就開始變成了我的第二故鄉。溫州人跟大多數南方人一樣，喜歡吃米，不愛麵食，即便是溫州最具代表性的麵食，也是用米做成的，叫做米麵。說起來，這種米麵跟香港的豬油渣麵有些類似，在觀看TVB的電視劇《一屋老友記》時，見到裏面的豬油渣麵就不禁好奇地想：這不就是溫州人家的米麵上再攪一點豬油渣嗎？後來到了香港，吃到了豬油渣麵才知道，香港的豬油渣麵其實更像烏冬麵或者瀨粉，而溫州米麵則是扁平的一碗麵條，而這只不過是在配料和做法上有些類似。

在我印象裏，溫州米麵是一種非常好消化的食物，軟，暖胃，熱氣騰騰的一大碗，落得胃裏一陣暖烘烘的感覺，極是舒服愜意。初到溫州時，身體發高燒，吃不下飯，同住的溫州小夥伴一般都會給我從外面叫一碗米麵過來吃。這個時候病得嘴巴早就很寡淡了，也只有米麵才覺得順滑入口。

傳統做法裏米麵是磨出米漿來做的，就是我們電視裏常看到的那種石磨來磨，等到米漿出來了就把它盛在一個鋁製的盤子裏，盤子周邊是有一定高度來限制米漿流出，做米麵的工人這時候就要把鋁盤攪進一口燒着熱水的大鍋裏了，等到裏面燒開的熱水讓米漿成形後，再倒出來後就是一張米麵的雛形了。溫州米麵是一種非常軟細的食物，入口不彈牙，但很軟，非常容易消化。聽說，以前溫州人家小孩子不肯吃飯或者生病了沒有什麼胃口，家裏大人一般都會下一碗米麵來給他吃。還記得大學時期，我常去點心店裏要一碗熱米麵，讓店家把米麵裏攪的豆芽菜換成香菇菜，如果店裏剛好又有一點粒下的豬油渣的話，我就讓他家再攪一點豬油渣進去。加上溫州當地一瓶辣椒醬，說辣又不是太辣，倒一點進去，又能暖胃又能提味，那個滋味至今記憶猶新。

有時，也有一些初來乍到的朋友會說溫州米麵看上去普普通通的，有什麼好吃的。但在溫州人眼裏，米麵的麵條寬段，軟，香，滑，加上溫州人煮麵習慣了用骨頭湯來做底，加上一勺生燙肉末子來鋪在麵上，又攪一點鹹菜，最後上一勺青青翠翠的綠油菜，小蔥花一撮，白玉色的凝脂豬油往湯頭裏一滑進去，調料上攪以味精，醬油，鹽，小蝦皮，當地話也叫赤花，不失為地地道道的一碗美味。

而這也正是我所喜愛的溫州生活中的一點特殊味道。

自由談

媒體的力量在於傳播，但傳播的力量有時候可以遠遠超出我們的想像。

六年前，一部根據真人真事改編的《熔爐》改變了許多國人對韓國電影的看法。而且它的熱映引發了韓國民衆的持續關注，掀起了一股「熔爐熱」，並進而發酵成「熔爐效應」。在民衆的呼聲和輿論的壓力之下，韓國光州警方組成特別調查組，再次着手對「仁和學校事件」進行調查，案件嫌疑人被重新起訴，與此同時，韓國政府為保障未成年人的權益，陸續修改和通過了一系列法案，其中，又以《性暴力犯罪處罰特別法部分修訂法律案》（又名「熔爐法」）最為知名。《熔爐》讓我們看到一部現實題材影片所蘊含的巨大能量。由一部電影的熱映而推動司法的改革，這聽起來似乎是天方夜譚，而在韓國竟然成了現實，這也是《熔爐》這部電影的偉大之處。

東西走廊

世上有種靈丹妙藥，可以讓我們更健康，更聰明，更富同情心，更願意與他人以及世界交流。

更妙的是，這種藥不用花錢，也沒有副作用。這種利己利他的秘方不是飲食，也不是運動，而是「自然」。

美國得獎科普作家威廉姆斯（Florence Williams）在新著《自然療法》（The Nature Fix）中濃墨重彩描繪了自然給人類健康帶來的巨大好處。在樹林裏走十五分鐘，就能大幅度降低壓力激素可的松（cortisol）和血壓。在綠地公園花上四十五分鐘，絕大部分人的認知能力明顯上升。接觸自然還能提高女性的抗癌能力，治療退伍軍人在戰爭中留下的精神創傷，緩解兒童多動症等。

在編撰此書的過程中，作者走訪了亞洲、歐洲、美洲多地。從日本、韓國

繽紛華夏

十月下旬，北京秋意闌珊，已有點初冬的寒意，而黎坪的秋天卻活潑潑的、熱烈烈的。

黎坪是陝西一處著名的景區，位於漢中市南鄭縣。說來慚愧，在這次去黎坪之前，我竟從來沒有聽說過這個地方。莊子說：「天地有大美而不言。」最美的東西從來都不會張揚，也不需要張揚。天地不言語，它只兀自美麗着；你能否感受到它的美，全憑你的內心。人類自以為是這個地球的主人，其實對我們所處的世界又了解多少？有多少「大美不言」的人間仙境，在地球的某個角落裏暗自美麗着而不為人所知？像黎坪這樣一個絕美佳境，在大秦嶺深處隱藏了千千萬萬年，直到二〇〇九年才羞答答地對世人露出真容。

凡是初到黎坪者，印象最深的肯定是這裏的樹。那天傍晚時分，我們的車子剛剛進入山區，車上的同伴就不斷發出驚呼：這裏的植被真好啊！的確，放眼望去，山上山下，漫山遍野，密密麻麻的都是樹啊！濃濃的秋意把樹葉染成五顏六色，除了「層林盡染」，實在想不出更合適的詞來形容它。當時天上下着毛毛细雨，遠遠近近的草木更顯嬌艷。說句實話，當時我的感覺是震驚，我沒想到在北方有這麼好的植被。

我們的觀感是對的。黎坪人告訴我們，景區雨水多，河流多，氣候濕潤，植被豐茂，草木葱蘢，森林覆蓋率高達百分之八十八點二，其中原始森林就有六十四萬畝，近三萬畝的巴山松佔全國巴山松總面積的百分之六十。巴山松是中國特有樹種，國家二級保護植物，瀕臨滅絕的物種，有極高的科考價值和觀賞價值。黎坪的植物品種非常豐富，堪稱「植物博物館」。二〇一二年，黎坪景區聘請西北農業科技大學教授並組織相關技術人員，對景區內植物種類進行了為期一個月的調查，確定了樹木科、屬、種等八十八種珍稀樹種，將其命名製牌。據調查統計，黎坪景區旅遊線路分布有國家級珍稀瀕危、重點保護植物八種，隸屬於八科八屬。其中，裸子植物二種，分別為秦嶺冷杉、紅豆杉。被子植物六種，分別為連香樹、水青樹、領春木、華榛、金錢槭、水曲柳。

陝西是我所熱愛的一個省份，雖然

自然療法

純 上

柏林林中幫助都市人減負的「森林浴」，到蘇格蘭青山綠水間治療心理疾患的診所，再到美國愛達荷州的激流，西佛吉尼州的群山，她走遍三大洲，嘗試用最新科研成果探究自然如此神奇的原因。對自然的魔力，書中從不同的角度提出了解釋：可能是常綠樹分泌的香氣起到鎮定神經與促進呼吸的作用，也許是自然界的水流、鳥鳴聲讓我們感到愉悅、警醒，也可能是自然風光潛在的不規則碎片狀結構讓眼睛暫獲休息。總之，無論通過視覺、聽覺還是嗅覺，接觸自然能增加人腦中的阿爾法波，給人以甜美的休憩。

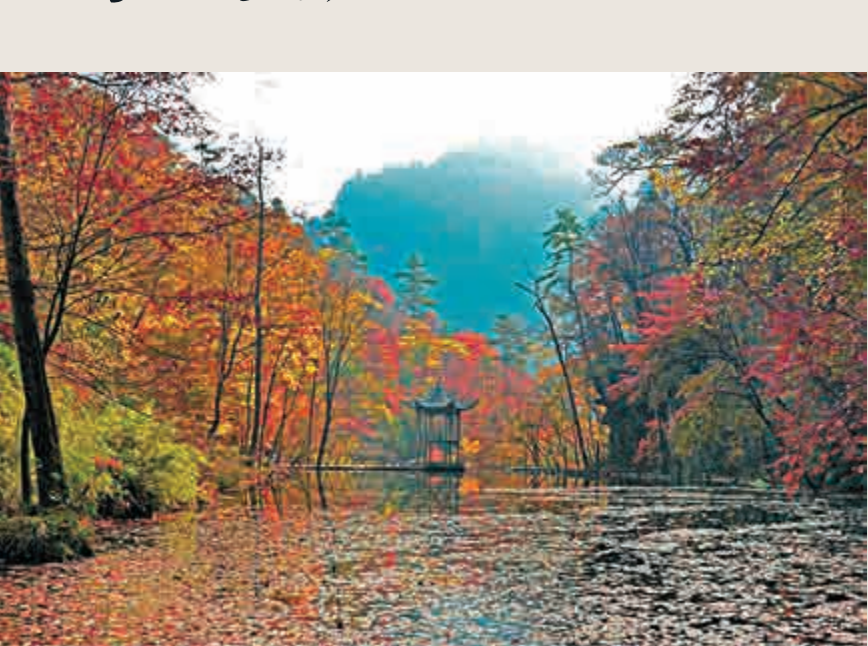
不過，自然療法的科學根據至今未有定論。科學家的假設基本有兩種。一種說法是人從自然進化而來，接觸自然能給人「回歸祖居」的安全感。另一種說法則是因為人腦必須對接觸到的資訊一一甄別、篩選，在資訊氾濫的當今，人腦中負責智性分析、執行任務的部分

特別容易疲倦。沉浸於自然則給了我們白日做夢的機會，有助於啓動人腦中更為本能、負責創意的部分。看夕陽，聽下雨讓我們產生一種「柔和的迷戀」（soft fascination），有助於人腦在放鬆狀態中更好地發揮作用。

我覺得此書最有趣的倒不在於以上神乎其神的描述，而在它勾勒出了人脫離自然後令人震驚的惡果。作者提到人的鼻子能辨別一兆不同的氣味，儘管我們無法用語言一一清楚表達，而且嗅覺印象直通腦部最原始的部分，所以空氣污染的殺傷力才那麼大。二〇〇三年墨西哥城霧霾嚴重，不但引發大量肺炎炎症，而且科學家還發現流浪狗的腦部也受到奇怪的損傷。還有，聽覺比視覺更重要，動物進化過程中失去視覺的有之，失去聽覺的卻沒有，人出生時聽覺也比視覺更發達。所以，住得離公路越近，受到噪音干擾的機率越高，患自閉症、中風、認知衰退的比例也越高。

黎坪訪秋

徐 可



▲陝西黎坪景區秋意甚濃

資料圖片

來的機會不多，可是我對她一直心存嚮往。我熱愛的是她厚重的歷史文化積蘊。西安的古城牆、大小雁塔、碑林，臨潼的秦始皇陵、兵馬俑，扶風的法門寺，黃陵的黃帝陵，以及地上地下那數也數不清的文物，都令我神往。因為這份熱愛，近些年來我連帶喜歡上了原本並不十分喜歡的陝西美食。在從咸陽機場去黎坪的路上，在高速公路休息區，我吃了兩個肉夾饃、一碟涼皮充飢，那個美味讓我至今都忘不了，也因此遭到正宗吃貨們的鄙視。——但我得承認，我對她也一直心存偏見——在我的印象中，陝西乾旱缺水，土地貧瘠，黃沙漫天，植被稀疏，自然條件惡劣。所以，當我看到黎坪這麼好的生態的時候，其驚訝程度可想而知！

雖已深秋，可黎坪卻細雨綿綿，彷彿江南的梅雨季節一般。我們在黎坪兩天，雨水竟然淅淅瀝瀝沒有停過，山石，樹木，花草，農舍，全部籠罩在濛濛的煙雨中。雨中的山陰道上格外光滑，道路兩側長滿了苔蘚，連老樹樹幹上也被青苔滿滿地覆蓋住。大片的巴山松林冠整齊，樹木參天，林海茫茫，松脂清香。雨水把樹葉洗刷得乾乾淨淨，紅的嬌艷似火，綠的青翠欲滴，黃的明艷耀耀。雨水落在路邊小溝裏，匯成小小溪流，蜿蜒蜿蜒一路流去。天下河水都向東流，獨獨黎坪溪水向西流，所以這條小溪得名「西流河」。

水隨山賦形，山因水而活。紛紛飄飛的雨點、緩緩流淌的溪水、傾瀉而下

的瀑布，賦予了黎坪的秋天靈動之美。得益於雨水的滋潤，黎坪的樹木都蒼翠茂盛，生機盎然，似乎不知冬之將至。有的挺拔而俊秀，有的婀娜而多姿，色彩斑斕的樹葉讓我們目不暇接。所有珍稀樹種都掛有標誌牌，「連香樹」、「燈台樹」、「鵝耳櫪」、「小果南櫪」、「貓兒屎」、「千金榆」、「金錢槭」、「暖木」、「鐵木」、「鐵杉」……這些或俗或雅、或莊或諧、或直白或含蓄、或熟悉或陌生的名字，引起我極大的興趣。孔子曰：「小子何莫學夫《詩》？」

《詩》，可以興，可以觀，可以群，可以怨；邇之事父，遠之事君；多識於鳥獸草木之名。」孔子的本意，是勸弟子讀《詩》，這本身並不奇怪；奇怪的是，他列舉的理由之一，竟然是讀《詩》可以「多識於鳥獸草木之名」，而且把「多識於鳥獸草木之名」與「事父」、「事君」這樣的綱常倫理相提並論，這就有意思了。

按我的理解，這體現了孔夫子對大自然的敬畏。多識鳥獸草木之名，方能了解自然、親近自然、尊重自然、愛護自然；同時，在大自然的薰陶和感染下，人的心靈也會變得純淨、豐富而富於美感。大自然是人生最好的課堂，從中我們可以學到很多知識和人生哲理，可惜這一點往往被我們有意無意地忽略。黎坪的草木如此豐茂，品種如此多樣，正是學習自然、了解自然極好的機會。我逐棵仔細閱讀着標誌牌上的說明文字

《熔爐》與「熔爐效應」

余 靖

六年後的今天，北京紅黃藍幼稚園有人涉嫌虐待兩三歲孩子們已被依法刑事拘留的新聞，讓許多網友感到憤慨難受，難以想像這是人為的事情，原來真的有連幼小的孩子都不放過的畜生，然而更可怕，讓人細思極恐的是也許根本不是這個社會變了、變態多了的問題，或許只是因為現在網路發達了，資訊傳播途徑多了，許多事情不是那麼容易藏得住了，以前的我們只是一直被蒙在鼓裏罷了。

我國從來不缺那些拍爆米花電影博取名利的追逐者，卻鮮有反映現實題材和社會問題的作品，當然這或許也和我們報喜不報憂的環境有關，在兒童性侵這件事情上，我們也許比韓國還要嚴重，卻因為種種限制顯得

更加的沉默。在這個人人都喜歡看電影的時代，以及電影市場如此龐大，動不動就電影票房過億的中國，我們急需一部像《嘉年華》這種現實主義題材的影片，來讓更多的人關注了解重視虐待兒童這一話題。從小我們就被稱為祖國的花朵和未來，小時候讀過的文章裏魯迅先生的那句「救救孩子！」言猶在耳。

如今我們都長大成人，甚至有的人已經為人父、有的人也已經為人母，卻看到本應該被好生照顧善待的小孩子們被這群人渣侵犯，那些有孩子的父母開始為自己孩子的成長環境擔心，那些沒有孩子的人們更沒有了想生育的打算。而我們最不希望看到的結局莫過於那些衣冠禽獸逍遙法外，得不到應有



完善 ▲韓國電影《熔爐》促進韓國未成年人保護法的資料圖片

的懲罰，繼續他們花天酒地的生活，甚至已經漸漸忘記了受害者的樣子，然而受害者從小就要背負這樣痛苦的陰影度過這無法重來的一生。我們需要媒體的曝光，警方的嚴查

、法律的嚴懲，社會的反省和進步，而不是醜聞發生以後礙於面子一味地掩飾。

最近看到讓人難受的新聞真的很多：杭州保姆縱火案、江歌被殺案、攜程親子園虐童案、紅黃藍幼稚園虐童案。不禁讓人想起魯迅先生在《紀念劉和珍君》中有寫到的那段話：「然而我還不料，也不信竟會兇殘到這地步。」

我不知道這世界是否會變得更加美好，也許最近這些新聞讓我們看到社會的黑暗以及人心的險惡，但我們不能因為不忍直視就閉上眼睛，轉過身去。這樣的話，我們也會將內心最為寶貴的東西轉讓給那些我們討厭甚至極其鄙夷的人和事。就像《熔爐》中說的：「我們一路奮戰不是為了改變世界，而是為了不讓世界改變我們。」

我們必須發出自己內心的聲音，哪怕只是表達不滿和憤慨。但個人的力量終究有限，媒體才是傳播力量的中流砥柱。良知媒體，請發聲吧！為孩子，為真相，為我們少一些黑暗多一些美好的明天。