



烏蘇里江沿岸人煙稀少

煙稀少，偶過蕞爾小鎮，次晨抵達伯力。

伯力到伊爾庫斯克

暢遊伯力兩三日後，我們又上路去伊爾庫斯克和貝加爾湖，首先跨過黑龍江大橋，進入黑龍江以北地區，這一程足足走了 58 小時。兩旁盡是白樺及松林，及一種粉紅花，謂之 Ivan Tea，葉子可做茶葉。夏日紅花 (Ivan Tea) 爭豔，油菜黃花遍野；偶見河川、丘陵及零散村落。居民房舍均為木造，家家院落的黑土地種植馬鈴薯及其他蔬菜，青蔥茂盛。

悲慘的江東六十四屯

過一小鎮—Belogorsk，由此有一條南行的鐵道支線通到黑龍江邊的 Blagoveshchensk，這就是中國人熟知的海蘭泡。海蘭泡和附近的江東六十四屯在璣璫條約及北京條約中規定為中國居民永久居住之地。但其後俄國於 1900 年趁八國聯軍侵華時派兵予以佔領，並將由山東、河南來此屯墾，居留幾代的中國人約七千人屠殺，其餘約八千人被驅逐。俄國人搶了中國大片土地，名謂開發，實則擋置荒廢，在 100 多萬平方公里的土地上只有四百萬人居住，而相對如今中國 120 萬平方公里、人口 1 億 2 千 2 百萬的東北而言，可謂「暴殄天物」。

尼布楚

車行數日，經過尼布楚 (Nerchinsk) 附近的 Priiskovaya。每個唸過歷史的中國人都不會忘記尼布楚這個地方。康熙中期，清朝在黑龍江流域多次擊敗俄國侵略。最後於 1689 年簽訂尼布楚條約，收復黑龍江以北版圖與伯力，中俄邊界西起額爾比齊河，經黑龍江上游，沿外興安嶺東至海。只惜後來俄國人不斷侵凌，中國衰落，國土一天天的淪亡。

又過一小鎮—Tarskaya，從這有條鐵道去滿洲里、哈爾濱、海參崴，也就是西伯利亞大鐵道最早的東段，主要是穿過中國東北。

經過蒙古的旅客多

再經過赤塔 (Chita) 到了烏蘭烏德 (Ulan-Ude)。由中國北京，經烏蘭巴托，穿過外蒙古的鐵路在此與西伯利亞大鐵道交匯。烏蘭巴托和外蒙古現為搶手的旅遊景點，許多來西伯利亞鐵道的旅客都是由北京，先到烏蘭巴托，再到烏蘭烏德，而不走海參崴、伯力這一線。我們多年前曾到外蒙暢遊多日，而且對海參崴、伯力非常有興趣，當然就不走外蒙這一線了。

火車從烏蘭烏德向西不久就見到貝加爾湖，我們沿著貝加爾湖邊走了許久抵達伊爾庫斯克。

貝加爾湖與伊爾庫斯克

伊爾庫斯克位於安加拉河 (Angara River) 畔，距貝加爾湖 72 公里，我們一下火車就搭車去貝加爾湖，在那裡逗留了兩天。我們回到伊爾庫斯克又留了一兩日。

前往葉卡捷琳堡

西伯利亞的三條大河

離開伊爾庫斯克，我們又搭上火車，下一站是葉卡捷

海參崴到伯力

我們於黃昏時分離開海參崴，沿著海邊，不久見到烏蘇里江由南向北而流，火車沿烏蘇里江北行。一路盡是白樺、松樹，人煙稀少，偶過蕞爾小鎮，次晨抵達伯力。

伯力到伊爾庫斯克

暢遊伯力兩三日後，我們又上路去伊爾庫斯克和貝加爾湖，首先跨過黑龍江大橋，進入黑龍江以北地區，這一程足足走了 58 小時。兩旁盡是白樺及松林，及一種粉紅花，謂之 Ivan Tea，葉子可做茶葉。夏日紅花 (Ivan Tea) 爭豔，油菜黃花遍野；偶見河川、丘陵及零散村落。居民房舍均為木造，家家院落的黑土地種植馬鈴薯及其他蔬菜，青蔥茂盛。

悲慘的江東六十四屯

過一小鎮—Belogorsk，由此有一條南行的鐵道支線通到黑龍江邊的 Blagoveshchensk，這就是中國人熟知的海蘭泡。海蘭泡和附近的江東六十四屯在璣璫條約及北京條約中規定為中國居民永久居住之地。但其後俄國於 1900 年趁八國聯軍侵華時派兵予以佔領，並將由山東、河南來此屯墾，居留幾代的中國人約七千人屠殺，其餘約八千人被驅逐。俄國人搶了中國大片土地，名謂開發，實則擋置荒廢，在 100 多萬平方公里的土地上只有四百萬人居住，而相對如今中國 120 萬平方公里、人口 1 億 2 千 2 百萬的東北而言，可謂「暴殄天物」。

尼布楚

車行數日，經過尼布楚 (Nerchinsk) 附近的 Priiskovaya。每個唸過歷史的中國人都不會忘記尼布楚這個地方。康熙中期，清朝在黑龍江流域多次擊敗俄國侵略。最後於 1689 年簽訂尼布楚條約，收復黑龍江以北版圖與伯力，中俄邊界西起額爾比齊河，經黑龍江上游，沿外興安嶺東至海。只惜後來俄國人不斷侵凌，中國衰落，國土一天天的淪亡。

又過一小鎮—Tarskaya，從這有條鐵道去滿洲里、哈爾濱、海參崴，也就是西伯利亞大鐵道最早的東段，主要是穿過中國東北。

經過蒙古的旅客多

再經過赤塔 (Chita) 到了烏蘭烏德 (Ulan-Ude)。由中國北京，經烏蘭巴托，穿過外蒙古的鐵路在此與西伯利亞大鐵道交匯。烏蘭巴托和外蒙古現為搶手的旅遊景點，許多來西伯利亞鐵道的旅客都是由北京，先到烏蘭巴托，再到烏蘭烏德，而不走海參崴、伯力這一線。我們多年前曾到外蒙暢遊多日，而且對海參崴、伯力非常有興趣，當然就不走外蒙這一線了。

火車從烏蘭烏德向西不久就見到貝加爾湖，我們沿著貝加爾湖邊走了許久抵達伊爾庫斯克。

貝加爾湖與伊爾庫斯克

伊爾庫斯克位於安加拉河 (Angara River) 畔，距貝加爾湖 72 公里，我們一下火車就搭車去貝加爾湖，在那裡逗留了兩天。我們回到伊爾庫斯克又留了一兩日。

前往葉卡捷琳堡

西伯利亞的三條大河

離開伊爾庫斯克，我們又搭上火車，下一站是葉卡捷

琳堡。這一段走了 55 個小時，逐漸向西北而行，經過葉尼塞河 (Yenisei) 和鄂畢河 (Ob)。這兩條河與勒拿河 (Lena) 是西伯利亞三大河流，東西伯利亞還有幾條較短的河流。這些河流支流遍佈，源頭鄰近，均是由南向北注入北冰洋，成為夏日航行、冬日雪橇的大道。俄國人早年利用這些大道開發西伯利亞，僅化了 60 多年就進展到白令海 (Bering Sea) 邊。

克拉斯若亞爾斯克 (Krasnoyarsk) 是葉尼塞河畔的大城，水路與陸路交通重鎮，人口有一百多萬。我們在火車上見到浩浩蕩蕩的葉尼塞河。新西伯利亞城 (Novosibirsk) 位於鄂畢河畔，是建西伯利亞大鐵道新興的城市，後於 1918–1922 俄國內戰中被嚴重破壞。史達林時期成為工業重鎮，現為西西伯利亞首府，人口一百五十萬。這途中猶是森林區，經過一段沼澤區及斷續的草地，油菜花黃遍野；還有許多白色、紫色野花，及粉紅花 (Ivan Tea)。這些春夏野花點綴森林，顯得生意盎然。這一帶屬於中亞大陸性氣候，冬寒夏炎；據報導冬天溫度會低到攝氏負 40 度，但夏天可熱到攝氏正 40 度。



鐵路兩旁盡是白樺、松林及粉紅色的 Ivan Tea 花

烏拉爾山分歐亞

葉卡捷琳堡 (Ekaterinburg) 位於烏拉爾山 (Ural) 邊，也可謂西伯利亞的西頂端。烏拉爾山脈全長 2500 公里，西部是俄羅斯平原，東部是西西伯利亞平原。它向北平行鄂畢河一直伸入喀拉海 (Karskoye More)，向南過渡到哈薩克的草原，伸展到里海 (Caspian Sea) 附近。烏拉爾山脈和烏拉爾河是亞洲和歐洲的分界線。烏拉爾山脈的最高點位於其中北部的 Poznurr，海拔 1895 公尺。烏拉爾山脈有豐富的資源，包括森林、黃玉、綠玉等等。



烏拉爾山分歐亞，沿途溪水、

村落、森林、花草美麗怡人

我們最後的一程是由葉卡捷琳堡去莫斯科，這一段已出了西伯利亞，也出了亞洲，但沿途猶是白樺、松林。這九千多公里的車程都是在森林區內，沿途見到許多木材廠及運送木材的火車，俄國的木材可謂取之不盡、用之不竭。西伯利亞，特別是葉卡捷琳堡附近的秋明油區盛產石油，我們一路見到許多輸油的火車。其他運各種貨物的貨車也非常多，可見西伯利亞大鐵道運輸量巨大，



這九千多公里的車程都是在森林區內，沿途見到許多木材廠及運送木材的火車

是世界上最忙碌的鐵路線。我注意到幾乎所有的火車都是電動，很少有用燃油的機車頭。

前往莫斯科的一段較現代化

這歐洲一段城鎮漸多，房舍較現代化；連車廂都是嶄新，廁所乾淨。我們經過俄羅斯的母親河—伏爾加河 (Volga River) 畔的 Nizhny Novgorod。這個城是俄國第五大城，人口約 126 萬，也是俄羅斯的發祥地。862 年，羅瑞克 (Rurik) 在此號稱「公」 (Prince)，建立了俄國史上第一個王朝—羅瑞克王朝 (Rurik Dynasty)。他去世後，繼位者遷都到基輔 (Kiev)，史稱基輔公國，直到 1240 年被蒙古西征所滅。

車行 20 多小時後抵達莫斯科。這裡對我們來說可謂舊地重遊。但此行也收穫匪淺！

路過的五個城市

西伯利亞大鐵道沿途景色遼闊、秀麗，令我們大開眼界。另外在五個城市停留遊覽更使我們增長了不少見識。海參崴是一個美麗、多姿，富有文化、歷史的現代化城市；也是俄國在太平洋的軍事重鎮，西伯利亞大鐵道的東端起點。市區佈置有序、海港舟楫如梭、海產豐富可口。伯力位於黑龍江、烏蘇里江交匯處；市區佈局整齊、雅致；文化、史跡繁多；附近農、林、漁產亦豐富。臨城西峭壁眺望兩江匯合，河面寬闊，江水浩浩蕩蕩，舟楫不絕，氣勢雄偉；只是念及廣大河山失土、目睹黑瞎子島喪權辱國，不禁有「故國山河依舊在，只是朱顏改」之悲！繁華的伊爾庫斯克以及開發西伯利亞的舊事風采不凡。貝加爾湖舉世無雙，地形，生態不凡，只是瞭解到蘇武沒去過貝加爾湖牧羊。葉卡捷琳堡是歐亞之交、軍工、工業、科技重鎮，歷史舊事繁多動人。莫斯科是一個具有豐富文化、藝術、歷史、戰史的城市；也令人深感戰爭是荒謬、殘酷的！

總結

這次橫跨西伯利亞之行令我學習、瞭解到：西伯利亞森林滿布、生態繁盛、資源豐富、冬寒夏炎、風景多姿、人煙稀少，是人類現有最大的一片淨土；俄國人搶了中國及其他許多國家大片土地，名謂開發，實則擋置廢棄，也可謂「暴殄天物」，是人類的一大損失、遺憾。俄國軍工發展驚人，但民生工業落後，日用品缺乏。另外俄國人的烤肉十分可口。一般百姓守紀律、講禮節，但主見、蠻橫，有幾分霸道。

附：讀者如對西伯利亞鐵道旅遊有興趣，可參閱替我們安排的旅行社網站：www.monkeyshrine.com

366天與星雲大師有約（十二）

人生的價值，在於實現大我；
人生的意義，在於服務大眾。

現在家庭不只是有「一棵搖錢樹」，應該是有「多棵搖錢樹」。你培養兒子讀書，希望他將來出人頭地，名利雙收，這不就是家中擁有一棵搖錢樹嗎？你家中有退休的老人，但是「退而不休」，還到外面去賺外快，這不也是家裏的搖錢樹嗎？夫妻男女主人已經有了職業，還要兼職打工，這不也就是家裏的搖錢樹嗎？

所謂「穿不窮，吃不窮，算盤不到一世窮！」我的算盤不就是我的搖錢樹嗎？我節儉勤勞，不當用的我不用，應該省的我節省；「勤儉持家」不就是我的搖錢樹嗎？有的人家中雇請管家，我的家裏家務自己偏勞；有的人花園裏的草木要找人修剪，我利用早晚作為健身運動，這不就是觀念的搖錢樹嗎？

我的家中，人人養成隨手關燈的習慣，大家節約用水，這不就是在澆灌家中的搖錢樹嗎？我的家裏和諧、熱情、幽默、贊美，使全家的份子都樂於工作、樂於愛護家人；我全家人不都是搖錢樹嗎？

不要把搖錢樹寄托在某一個人的身上，也不要寄托在某一件事上；只要觀念正確，勤勞奮發，全家遍地是黃金，全家人都是搖錢樹啊！

聞思修：現在家庭不只是有「一棵搖錢樹」，應該是有「多棵搖錢樹」。

滿口的好話，滿手的好事，滿面的微笑，滿心的歡喜。

你家中想要擁有聚寶盆嗎？分如下幾點給你建議，提供參考：

- 一、頭腦智慧生財富：智慧就是財富，智慧的財富比勞力更多。
- 二、眼慈手快樂善施：布施播種看起來是給人，實際上自己收獲最多。
- 三、心明慧巧成好事：心裏要明白自己，要有靈巧的智慧，給予人家的好因好緣，促成人間的好事。
- 四、良言好語結善緣：以良言好語幫助別人，廣結善緣。

人有個身體，身體本來就是寶藏，只要把六根好好的運用，就是財富不盡。因此，「家有聚寶盆」，只要你能好好運用，家中的人、事、地、物，到處都有財寶，你怎能不好好利用呢？

聞思修：人的身體本來就是寶藏，只要把六根好好的運用，就是財富不盡。

精進勤勞，是善德、是財富；懈怠放逸，是罪惡、是貧窮。

一個人，天生兩只手，就是要做事；生來一雙腳，就是要走路；甚至眼睛要看、耳朵要聽、嘴巴要講話，天賦於我們的本能，如果不，人不是成為廢物了嗎？

中國人一向相信財神爺可以送財富；但是財神送財來，也要你禮貌性的去接受，如果你懶惰避開他，也不能發財。甚至圍在頸項上的大餅，你吃完了前面的部份，如果連轉動一下都懶得去動，那麼餓死也是活該。

世間上，懶惰與貧窮是難兄難弟。因為懶惰，所以貧窮；因為貧窮，因此容易懶惰，這是互為因果。所以，吾人要想改變命運、改變貧窮，必須舍棄懶惰，要能勤勞精進。

所謂「春天不下種，何望秋來收？」不播種，如何有收成；不勞動，如何有成就？一個懶惰懈怠的人，即使才華過人，永遠也用不到自己的長處；如此辜負「天生我才」，豈不可惜復可悲乎？

聞思修：吾人要想改變命運、改變貧窮，必須舍棄懶惰，要能勤勞精進。



佛光菜根譚

物質有限，情意無量；
真心供養，自他莊嚴。

（佛光山中美寺）

趙之楚_190727_誰來夢我 1-4 專欄

誰來「夢我」？ 1-4

趙之楚

生命誠可貴，因為有死在等候著人！
愛情價更高，因為人有難以克服的「喜新厭舊！」的基因！
自由的重要，與不自由之間存有「對價關係」！
財富的價值，與生命、愛情、自由一樣，都是「因難得而貴」，都會隨著「量的增加」而「價值遞減！」
生命也一樣！

常聽人慷慨激昂的唸道：生命誠可貴，愛情價更高，若為自由故，二者皆可拋。

生命、愛情、自由三者都是人人希望擁有的，趙之楚不明白的是，三者之間的「對價關係」，存有「客觀」的必然性嗎？或是「因人而易」的「絕對主觀」的呢？

為愛情而自殺的人有！戀愛結婚又離婚的也不少！不自由勿寧死的也有！為活下去而坐牢房的人也不少！俗話說的好：「好死不如賴活著！」

這不就是「人各有志」嗎！

如果人都是長生不死，生命還誠可貴嗎？不會有「活膩」的時候嗎？

如果有情人必成眷屬，愛情的價碼是看漲？還是看跌？

如果生活在《擊壤歌》：「日出而作，日入而息。鑿井而飲，耕田而食…」的環境下，人還會為「自由」而拋棄「生命」與「愛情」嗎？

如果一個人的錢財，越用越多，譬如真的學會了「點石成金術」，凡是經手的物件，都會變成黃金、美鈔、人民幣…當一個人的金錢能滿足他所有的「慾望」時，他還有「滿足」的快感嗎？

「滿足」之所以難得，因為它是瞬間的，「不滿足」之所以總是揮之不去，因為「生命」是在「期待中成長」的！

因為有「長存」的不滿足，才有滿足的「瞬間快感」。



局上閒爭戰，人間任是非。空教采樵客，柯爛不知歸。

人世間的事，其實也就是天地間的事，都是「相對」的！

我們可以稱它為《人文相對論》嗎？

最近，常常夢見過世的長輩、老友，醒後的感覺有些難以言語的滋味兒…

夢醒之後，翻身再睡，想重回夢境已不得，真的是「人似秋鴻來有信，事如春夢了無痕。」

「熟識的人，一個個都先自己而走，他們又時不時的出現在自己的夢裡，是他們來夢裡探訪他們的親屬、老友？或是趙某人因思念而進入他們的夢中呢？」

忽然想起袁枚《祭妹文》的兩句話聽起來很是悲涼的話：「汝死我埋，我死誰葬？」

人死我夢，自己死後又將進入誰的夢中呢？心中一陣茫然…

「人死後還有夢嗎？」繼而又想。

夢是甚麼？為甚麼會有夢？談夢的故事怎會那麼多？

夢的最好解釋莫過於：「日有所思，夜有所夢；」

這就將「夢」與「想」連到一處了，夢想究竟能不能成真？如果夢想能成真，那麼夢能不能成真呢？

思與夢相連說法，是自孔子以來就有的傳統說法：孔子滿懷壯志的時代，因為白天想的全是如何恢復周公的「禮樂制度」，夜裡就常常夢見周公。這正是因為「日有所思」才有的夢。後來年紀老了，遊罷列國，四處碰壁的結果，有些心灰意冷了，白天不再想「周公」的禮樂制度了，所以才會感慨的說：「甚矣，吾衰矣，不復『夢見周公』久矣。」

現今流行「時光隨道」，中國歷來就有「洞中方一日，世上幾千年」的故事，南宋朱熹還為這類故事寫了一篇詩：《題爛柯山》：「局上閒爭戰，人間任是非。空教采樵客，柯爛不知歸。」

寫樵夫王質入山打柴，看見兩位老人下棋，王質將砍柴斧依靠山松，立觀棋局，一局未了…

「快回去吧！」一位老者說。

王質回身取斧時，松樹已成「合抱」，視其斧，斧柄（柯）已爛。

回家的路已經不那麼熟悉，僅有「似曾相識」的感覺，回到村莊，竟是「兒

童相見不相識」，全村人都將王質視為陌生人…

如果你我是王質，意外的多活了幾百年，是喜？是憂？

中國自古就有「人生如夢」的說法，常見面的老友也常慨嘆的說：「我這7.80年是怎麼過的？好像一轉身，就80了，難道『生命的數字』也會『跳碼』？難道人生真的『如夢』嗎？」

人生如夢的《傳說故事》自古就有，自古就為人們喜歡聽聞，樂於傳頌：

譬如：

《莊周夢蝴蝶》：睡夢中莊周夢見自己化為「蝴蝶」，覺得自己翩翩然，愉悅的飛舞在花間。竟然不知是他莊周夢為蝴蝶？或是蝴蝶夢為莊周？

就像某甲對人說，他在某日某時某處遇見某乙；某乙也對同一個人說，自己在某時某處（時間、空間均相同）遇某甲。

客觀的說，應該是「相遇」，夢也應該是「相遇」，而不是「誰夢見誰」。莊周與蝴蝶是「相遇」，互為莊周，互為蝴蝶…

《枕中記》中的《黃粱一夢》：

敘述一個進京趕考的書生，在飯店遇到一位老人，老人問及書生的生命規劃，老人聽罷給他一個枕頭…

「你累了，」老人說：「爬在枕頭上休息一下吧。」

考生依言伏枕小憩，不料一伏枕就進入了一個新世界：一番風順的參加考試，連考連中，又順順利利的進入仕途，結婚生子、五世同堂、正高興時，忽然聽到悲傷的嚎啕哭聲，好奇的前往哭聲處看看。靈堂上寫的竟是自己的名字…

「……」書生醒後茫然的望著老人。

「這一覺睡的可好？」老人問道。

「一生也不過如此…」書生惆然若失的望著老人說：「我好像睡了一生？」

「是嗎？」神仙指指灶台說。

「怎麼？」書生望望灶台說：「鍋裡的『黃糧飯』還沒有煮熟？一生還不及一頓飯的功夫…」

「沒聽說過『人生如夢』嗎？」老人說。

「不！是夢如人生！敬謝點化…」

書生說。

「還要參加考試，求取功名？」

「不，」書生說：「我的一生已經過了！我要回家…」

辛棄疾在《賀新郎》詞裡也有相似的感慨：

「甚矣吾衰矣！恨平生、交遊零落，只今餘幾？」

白髮空垂三千丈（這是套用李白「白髮三千丈」的詩句），一笑人間萬事，問何物能令公（自己）喜？

我見青山多嫵媚，料青山見我應如是。情與貌，略相似。

…

不恨古人吾不見，恨古人不見吾狂耳！」

趙之楚除了想信「日有所思，夜有所夢」的說法之外，還相信「夢是亂碼的記憶」（誰也解不開的密碼）。

經由夢想到「生離死別」大事，進而陷入了「生死認知」的謎題…

這是一個古今中外，人人都有關心，又都解答不了的大問題。

* * *

《道家》修今生，以長壽為好，最高的目標，就是「長生不死」；

《佛家》修來世，認為生是苦，死是解脫，說死是「往生」，往生極樂；這樣的說法，與莊子認為「生死」乃「大循環」的說法，有基本上的不同嗎？莊周與佛祖應該不曾謀面，互不相知的陌生人，對生死的看法卻有若合符節的一致，這就是「天理」與「人道」的相通處。

《儒家》雖說「不知生焉知死」，卻也追求「不朽」，但不是肉身的不朽，而是「立德、立言、立功」的精神不朽。不朽就是永生。主張將「必死」的「小我」化為求家族、民族、人類「大我」的「繁衍綿延」，目標是「止於至善」，成功不必自我；理學家張載說：「為天地立心，為生民立命，為往聖繼絕學，為萬世開太平。」這樣的長生不死才是具體、真實、而有意義於人類「進化」的。

（待續）



黃粱一夢

最朴实的杀手，工兵铲进化史

在19-20世纪，铁锹始终是每名士兵的随身装备，他们不仅用它挖掘堑壕、伐树修路，当敌人近在咫尺时，他们也会毫不犹豫地抄起铁锹与之搏斗。虽然同样具备杀人能力，但军用铁锹和民用铁锹存在许多区别，相较之下，前者功能更多、更为耐用、而且更为轻便，是铁锹中的佼佼者。它们之所以被引入战场，又和一种战争形态密不可分，这种形态就是阵地战，19-20世纪也恰恰是其发展到巅峰的时期，尽管它们的雏形早在几千年前便出现了。

一般认为，随着战场局势的需要，大约在2000多年前，铁锹开始成为标准的军事装备，而罗马军队又是其中最著名的使用者。这支横扫欧洲的军队之所以和铁锹产生联系，又很大程度上源自罗马人的传统战术：首先，在每天行军数十公里后，他们要停下来干三个小时的力气活——修建宿营地，这些宿营地都有壕沟和木栅栏作为屏障，实际是一座临时的要塞，由于工程量巨大，为了保证宿营地能在天黑前完成，这就要求士兵携带高效和称手的工具。最初，罗马士兵的标准掘壕装备是鹤嘴锄，然而，对一部分人来说，鹤嘴锄手柄略长，重量也较大，并不适合携带行军，因此，有人选择了相对轻型的短柄铁锹——这些铁锹也经常在罗马军团的军营遗址中出土。另外，罗马军队内还有大量的辅助人员，他们也会携带各种专业工具协助士兵修建营地，其中就包括了长短柄的铁锹，还有更沉重的木槌和锯。

另一个需要铁锹发挥作用的领域是围攻战：为断绝守军和外界的联系，围攻者要在外围修建壕沟；同时，他们还要设法破坏城墙，或是修建能攀登城墙的斜坡，这些都需要铁锹发挥作用。

得益于组织严密的体制，以及符合战场需要的装备，罗马军团称雄欧洲数个世纪，不仅如此，即使在罗马帝国灭亡后数百年，他们的组织和战法依然对欧洲军队产生着影响。其中一个遗产就是各种复杂的围城战术，也正是因此，虽然在中世纪，骑士和普通士兵都不会将铲子作为随身装备，但它们确实在战场上占据了一席之地。另外，在农村，铲子也经常被普通农民当成防身工具使用。

需要指出，在中世纪，由于经济倒退，无论作为临时武器，还是生产工具，大部分铲子的质量根本无法与罗马时代的军用铲相比肩。在中世纪，许多铲子的铲面部分是木制的，只有边缘才是金属，或是在表面包了一层铁皮。这一方面有降低成

本的考虑，另一方面则是因为当时冶炼技术不佳，导致普通金属制品质地偏脆。直到17世纪之后，铲子才重新开始在战争舞台上发挥越来越大的作用。

导致这种变化的原因，与兵种的专业化不无关联。从文明诞生到中世纪，一线步兵通常没有明确的分工，然而，随着战争形态愈发复杂，各国军队也渐渐意识到，他们需要培训一批专业人员，以更有效地应对特殊的战场环境。

作为一个新兵种，“工兵”也正是在此时应运而生，一般认为，最早的工兵出现于中世纪晚期，大多从矿工中征召而来，他们的主要任务是破坏敌方要塞，挖掘地道，同时还要利用专业知识，负责重要地段防御工程的修建。由于职责所在，他们的装备自然包括了各种工具，铲子就名列其中。

在此期间，战争的形态也在发生变化，由于火器的发明和改进，任何迎着火力穿越战场的一方都将蒙受重大伤亡。为隐蔽自己，士兵们最好的选择就是挖掘堑壕和散兵坑，只有当发动进攻时才一跃而起。

在拿破仑战争的时代，真正意义上的堑壕战还比较稀少，只有在围攻要塞时才会出现。但在随后几十年，情况出现了变化：在1800-1860年，步枪的射程提升了整整1倍，同时，其射速也较过去有了大幅增加——从1分钟3发上升到了1分钟至少10发。躲在壕沟里或一个临时建造的掩蔽物后，士兵可以在很远距离上开火，将敌人有条不紊地逐一打倒，而对于进攻方来说，如果他们没有绝对的火力或人数优势，强行冲锋的结果将注定是血流成河。

全新的战场环境，要求每个士兵必须随身携带掘壕工具，只有如此，他们才能迅速构建掩体保全性命。只是，这种新的作战方式仍需要一个适应过程，而在那些传统悠久的军队中，对构建壕沟的抵制尤其强烈。

1853-1855年间，爆发了克里米亚战争，在黑海沿岸的荒凉土地上，数十万英法和俄罗斯军人被卷入了严酷的消耗战。和拿破仑时代的战争不同，双方在一片局促的土地上陷入了僵持，堑壕成了战场上最常见的景物。

由于整个工作费时费力、肮脏不堪、“偏离了士兵的本分”，一线士兵们普遍对土木作业心存抵触。一名参战的爱尔兰士兵写道：“我满心期待的是刺刀见红的白刃战，但现在我们只能拿着铲子，对着泥土空耗日子，我向圣帕特里克发誓，再也不想

见到这些倒霉玩意了。”

这种固执的自豪感，让英军一度蒙受了高昂代价：在世纪之交，他们来到南部非洲，对付枪法精准、桀骜不驯的荷兰裔殖民者——布尔人，尽管此时已是克里米亚战争之后40多年，但对隐蔽的忽视还是让他们付出了高昂代价，因为显眼的军服和挺立的身躯，面对只有步枪、几乎没有火炮的对手，他们在最初两个月就损失了超过5000人。

但在大洋彼岸，美国的士兵们却没有这种固执的自豪感，诚然，在内战之初，他们也在枪林弹雨中损失惨重。但在短短几个月内，他们便向前线运送了近百万把铁锹，满足了前线的巨大需求。所有人很快忙碌起来，还用柳条筐、木材和石块加固前线的壕沟，这些工事不仅可以有效阻挡子弹，甚至对炮击也起到了良好的防护效果，另外，美国内战末期，一些有才华的指挥官还对堑壕战进行了改进，甚至利用它们展开巧妙的进攻。

这种战术被称为“对壕战术”，其大致的思路是在进攻发起前，将堑壕尽可能向着对面延伸，这样一来就可以减少己方部队暴露在开阔地的概率，此举将大大减少他们的伤亡。另外，在狭窄的壕沟内，由于安装刺刀的步枪尺寸太长，给使用者带来了巨大不便，因此，一些士兵们也开始将短柄铁锹当成备用的近战武器。也正是由于这些，在交战双方眼中，铁锹成了一种值得信赖的重要工具。南军的一位准将来回忆说：“虽然我最初以为，士兵前来前线是打仗的，不是来挥动铁锹和铲子的……然而，在我离开部队之前，我却意识到了这些微不足道的工具，对我们的帮助有多么巨大。”

无论作为掘壕工具，还是近战武器，铲子的作用从19世纪后半期开始不断上升，一些专门设计的军用铁锹也出现了。其中最具代表性的装备由一名丹麦工程师设计，并以他的名字被称为“林德曼铲”，在俄罗斯帝国和后来的苏联，它也被称为“MPL-50”，这是因为它总长度有50厘米。这一尺寸当然是经过精心选择的，为的是在便于携带和便于挖掘之间取得平衡。

“林德曼铲”简单实用的设计，让它在欧洲大陆很受欢迎，继丹麦军队首先装备后，在接下来的10年内，它的主顾数量持续上升，包括了当时欧洲大陆的许多军事强权，如奥地利帝国、德国和沙皇俄国。这些铁锹的作用在一战期间得到了证明。尤其是当1914年秋季，随着德军在西线的

进攻陷入强弩之末时，他们之所以能在协约国的反击下坚守下来，很大程度上就是因为普遍装备的铁锹。在有危险时，他们可以就地修建工事，甚至用几个小时就建造出一大片散兵坑。此时，除了重炮轰击之外，英法联军拿他们几乎无可奈何。

这也导致了一个局面，当英法联军闯入德军阵地时，由于无法对付藏在堑壕中的敌人，他们经常陷入手足无措。一名英国士兵回忆道：“正如我担心的那样，我们无法发现敌人究竟藏在哪里，并经常陷入漫无目的的搜索，而在此期间我们就像是旷野上的靶子。”

虽然英军和法军都有类似的掘壕工具，但它们在普及程度上远不及德军，为了亡羊补牢，军方向工厂订购了大量的便携式铁铲，同时，它们在设计上也有一定的改良。总的来说，这些军用铲更为轻便和坚固，可以满足前线的高强度使用，也更方便士兵们将其作为一种杀人武器。

随着一条条堑壕在前线不断延伸，战争的形态也出现了新变化，虽然一战中最常见的景象是炮击和机枪扫射，但当士兵们攻入对方阵地时，他们就将进入另一种作战环境：此时他们实际上是陷入了在迷宫一样的堑壕网络中，交战的距离从几百米下降到了几米：在这种情况下，士兵们又回归了传统，抄起了一切能利用的冷兵器。

其中的佼佼者莫过于“麦克亚当军用铲”，从某种程度上说，它可以被视为后来各种多用途铲的雏形。这种军用铲的设计最初由加拿大人率先提出，至于灵感可以追溯到瑞士陆军使用的一种类似装备上。这种军用铁锹不仅是一种工具、一种近战武器，还能够在前线为士兵们充当临时掩体。它的铲面有大约22厘米宽，25厘米高，基本可以遮蔽住一个成年男子的头部和半个肩膀。同时，在铲面的左侧有一个8.5*7厘米的开口，让铁锹的携带者可以以铲面为掩护，从开口向敌人射击。同时，只要使用者旋转锹柄，就可以利用倒刺轻松将铁锹插入土里——这样一来，士兵便获得了一个能随身携带的钢铁掩体。

然而，前线士兵很快发现，这种铁锹在掘壕时很不方便——更尴尬的是，它的防弹能力非常有限，只能挡住手枪在中远距离上的射击。“麦克亚当军用铲”注定只是昙花一现，它唯一的作用，就是给了后来的多用途工兵铲以设计上的启示。

当然，在第二次世界大战期间，工兵铲最为著名的用途是充当武器，在诺曼底

和斯大林格勒战役中，双方都使用工兵铲进行搏杀，另外，由于材质的变化，以及边缘被设计得更为锋利，工兵铲完全可以切断肌肉和骨骼，造成大面积的开放性创伤，这对伤者来说是极为可怕的折磨。另外，如前所述，它们在近战中有显而易见的优势，甚至可以通过特殊的技巧使用步枪刺刀的敌军，在苏军中，就有一人使用工兵铲在近战中击杀10名敌人的事例出现了。

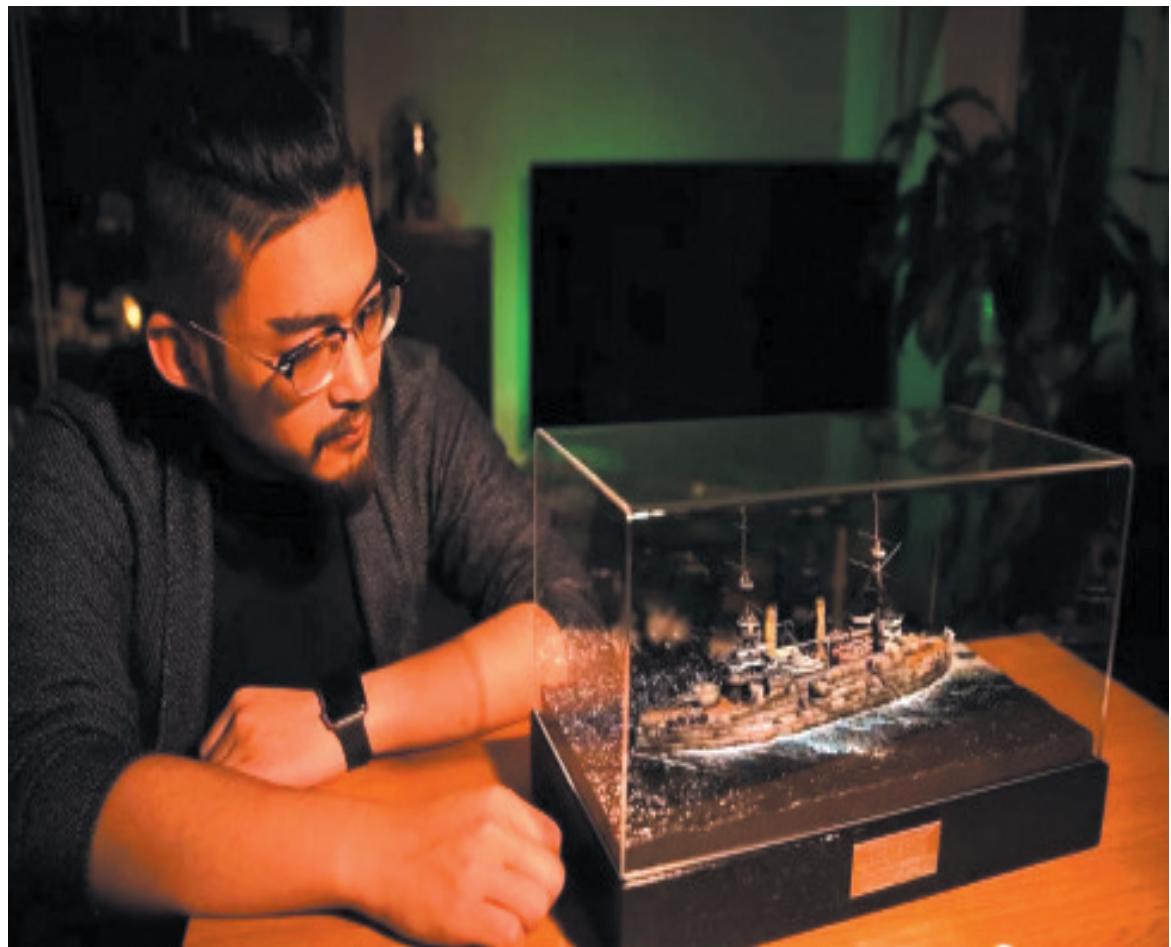
在第二次世界大战结束后，工兵铲逐渐从军队流向了民间。尤其是在1970年代之后，堑壕已经很难再像过去一样，能对来势汹汹的机械化大军形成阻碍。同时，战争的经验证明，在基地周围展开机动巡逻，要远比让全体士兵驻守在堑壕中效率更高，这实际也标志着堑壕战的历史已几乎走向终结。

另外，在现代化军队中，即便有大规模挖掘堑壕的需要，这项工作也通常会由军用推土机和工程车代劳，事实上，它们一小时挖掘的土方，完全可以超过数百人一天的工作量，此时，士兵们所做的仅仅是对堑壕进行一定的修整——无论如何，工兵铲在现代战争中都已不再是一种必需的装备。

但另一方面，在今天，依旧有军队将铁锹当成了一种重要的防身手段。而且他们的名字众人皆知——这就是俄国的“阿尔法小组”，或者说“Spetsnaz”。虽然这些特种战士从来不需要挖掘堑壕，甚至不会被用于执行任何防守任务，相反，他们经常孤军深入最危险的战区，神出鬼没地袭击敌人。即使有着最先进的武器和战术，但他们依旧恪守着苏联时代的传统：每个人都携带一把便携式的铁锹。

在“阿尔法小组”手中，铁锹是一种可怕的无声武器，每个成员都会接受专门的铁锹使用训练，其中第一项训练是用铁锹砍断酒瓶的瓶颈，同时还要保持瓶身的完整，这是为了训练成员在近战中精准而猛烈地发力。另一项训练则更为骇人，新队员将被迫和一只疯狗关在一间屋子里，他手头没有其它武器，只有一把铁锹。而训练的最后一项是投掷铁锹的技巧，由于铁锹的重量更大，而且还有一根长32厘米的手柄，这使得它在飞行途中旋转时，会产生比匕首更高的精度和冲击力。如果命中头部，它会直接击碎脑壳，并产生一道惊人的缺口——当然，请不要在公共场合对此进行检验，因为它可能让你伤及无辜、触犯法律。

中国男生做模型拿世界第一
源于对爷爷的思念



留着络腮胡和长发，没有过多的表情和语言的大男孩吴巴银略显内向，但当你看到他亲手制作的模型时，你能感受到他丰富的内心和细腻的情感。

回顾这过去的五年时间，并非科班出身的吴巴银将自己的兴趣爱好，变成了一个又一个国际金奖。

吴巴银毕业于华东理工大学管理专业。2013年，他来到利物浦大学继续自己的学业。毕业后，吴巴银在英国自己创业并开发了一个新项目——自动化农场。吴巴银介绍，这个自动化技术是属于未来应用比较广的科技。

他举例说，很多东西无法在撒哈拉沙漠或者太空里生长，但在他设计的封闭系统中，进行无土栽培，温度、湿度、光、水等全部不受外界影响，农作物会有很多的产出。他希望通过这个产品，能改变世界的农作物种植方式。

不过，吴巴银目前已将这个项目交给了国内的合作伙伴。自主创业之后，他更加坚定了模型创作才是他的人生目标和方向。

“我喜欢现实的、能摸得到的东西。模型是一个非常好的载体。慢慢地，我发现通过它可以展现自己更多的想法，同时它也是一种非常不同寻常的表现形式。另外，我坚持了这么多年，影响力也渐渐地越来越大。这就是一个正向刺激，它也会反过来推着我继续往前走。”吴巴银说。

吴巴银从小喜欢画画，他家的墙上、地上和书本上全是他的“作品”。7岁那年，他爸爸给他找了一位美术老师。学习画画的那几年，吴巴银除了写作业就是画画，把家里所有的人画了个遍。“那会儿画画根本停不下来。我记得，那时的手还比较嫩，握铅笔的地方握中

了一个坑。这个坑就下不去，一直到高中，为了考大学暂停画画之后才又慢慢长回来了。”

和很多人一样，忙碌的高中学习让吴巴银没有精力和时间再去做自己喜欢的事情。上了大学后，他就利用各种空闲时间去参加社团活动、做校园主持人。也是从那时开始，吴巴银把绘画创作升级到模型创作。他开始把模型这个爱好变得更加专业，“我只要有了零花钱就会去买制作所需的工具，我很享受亲手制作模型的过程。它对我来说有一种独特的魅力，让我根本停不下来。”

这些年来，因为还有其他的工作要做，吴巴银还是保持至少每天花两至三个小时制作模型。“我不是在做模型的过程中，就是在做模型的路上。在我正式制作一个模型之前，我会先把概念画出来。然后，我要去想这个想法好不好

，不好的地方在哪里。这个过程主要是和我自己做斗争，直到我觉得这个点子不错。之后，我还会去不断地完善它。这个过程可能会持续挺长时间。但是我一旦开始做模型了，就会比较快，不再去纠结。”吴巴银笑着说。

因为父母工作的关系，吴巴银小时候有一段时间经常爷爷奶奶家住。长时间的陪伴让他对爷爷有着极其深厚的感情，也受爷爷的影响最深。那时，爷爷给他做了很多东西。蝈蝈笼子、各式玩具木雕、口哨以及雪橇、冰橇都出自爷爷之手。那是他最早接触的模型。

让他印象最深的就是每到冬天，爷爷会拉着他在结冰的河面上滑冰。那是他最美好的记忆。然而，爷爷在他初中二年级的时候就去世了。“这对我来说，是在记忆上和精神上的一个很大的损失。”说到这里，呈巴银吸了一下鼻子。

吴巴银回忆起儿时与爷爷生活的点滴。他说：“我的学校离我爷爷奶奶家很远。我还记得

双字时，他要沿着铁路线走一个半
才能到我学校，我们再一路走回去
样的陪伴对我来说很温暖。”

于是，他创作了《王牌飞行员》(Pilot)。为了更好地呈现这个作品，巴银用了一年的时间。“虽然这个不是完全复制他的童年，但有我的回忆在里面。”吴巴银这样介绍。

“你可以把小飞行员想象成是我，机里的可以想象成我爷爷，车顶上那小女孩是我的兄弟姐妹。我们小时候就是那样过冬天的。它对我的个人影响很大。我把自己的回忆带进去，就一个时间胶囊。虽然工程量并没有真到一年的时间。但是，在这个过程中把它搭起来，再拆掉，搭起来再拆掉，来来回回很多次。我总在想这个人应该什么样的？这个场景应该是什么样的？这是一个一年中的什么时候，它该具有哪些

些元素。因为牵扯到了个人感情，这时人就会变得很敏感。当我觉得有一点不对的时候，就会很难受。我感觉那时就像得了强迫症一样。因此，这是一个我永远不会卖的作品。”

虽然在《王牌飞行员》这个作品上，吴巴银倾注的心血最多，但他对任何作品都做到了极致，哪怕是作品上极不被注意的雪花，也要经过反复试验。

“雪花这个东西大家是熟悉的，你也许不熟悉我的童年，但是雪花你一定是熟悉的，你知道雪应该是什么状态。我得知道如何去做它，否则当别人看到的时候就会‘出戏’。这就好比是电影里的道具，你会发现经典的电影里的每一个道具、布景都恰到好处。只有你反复推敲才会发现原来这些地方这么用心。也是因为这样，它才能成为经典。”

也是正是因为对细节的讲究和全心的投入，吴巴银才能获得了一个又一个国际大奖。

他曾经很自豪地说：“2014年，在匈牙利的莫森模型展上，是我将中国国旗插在了那里。那是我第一次受邀参加匈牙利莫森模展，起初并不知道有多重要，当看到嘉宾和参赛的作者都是全球最顶尖的模型制作者时，我才意识到自己得到的这个金奖的分量。在匈牙利参

也再没有过。至于为什么，我忘了。参加比赛的那一年，此前现场是没有中国国旗的。自从我参加以后，就开始插上了中国国旗，当时真的特别激动，还跟国旗合了个影。而且赛场上张大的世界地图，凡是来参赛的人就会在自己的国家上插个小图钉，也是从那时开始，才有了第一个中国图钉，这也是留下了属于我们中国人的印记。”

今年4月，吴巴银的《王牌飞行员》获得了匈牙利莫森模型展的全场最高奖(The Best of show)。“我成为了在那个展览上唯一一个获得该展3项金奖的创作者。”

对于未来，吴巴银希望能够在一、两年内举办个展、出书……不管怎样，未来的一切都还是与模型创作相关。他说，“我的脑子里、备忘录里都是跟创作有关的东西。如果未来我能把其中的十分之一实现出来就满足了”。

有缘千里来相会



胡员外听说白马寺来了一位云游的高僧，他急急忙忙前去，见到高僧就拜：“请问大师，为何我三房太太只生了一个女儿？我命中是否有子？如何才能让我胡家的香火得以延续？”

高僧微微一笑：“阿弥陀佛。胡施主，要延续胡家香火不难，只要你心存善念，一心向佛，修桥补路，乐善好施，保你能子孙满堂。”

胡员外磕头如掏蒜：“我是一心向佛，也乐善好施啊……”

高僧闭目一笑：“胡施主，我来此地时经过白荡河渡口，听船家说他们祖孙三代都是摆渡的，风里来雨里去，为了两岸的百姓，没日没夜，风雨无阻。也难怪，你心中无佛，如何能看得到众生的疾苦啊！”

胡员外顿悟：“大师，我明白了。”说完，他转身告辞。回到家里叫来管家，让他请人在白荡河上造一座桥。管家说：“老爷

说：‘叫你去你就去，哪来这么多废话！’

管家碰了一鼻子灰，答应一声，风风火火出了门。他四处打听，到处托人，几日后终于找到了一个造桥世家赵家班，经过了一番商讨，终于达成了协议，不日就动工造桥。

没想桥刚开始造，胡员外还没来得及高兴呢，就有人找上门来了。来的不是别人，正是白荡河上摆渡的刘来福。

刘来福今年二十出头，年轻力壮，从小就跟着父亲在渡船上长大，父亲去世后，他就撑起篙摇起橹，接起父亲的班。

胡员外惊奇地问刘来福自己何事？刘来福一脸委屈，说大家都知道胡员外是个大善人，造桥是造福百姓。可胡员外有没有想过，等你桥造好了，我就失业了，我祖孙三代都是靠摆渡为生的，既没田地，也没手艺，你让我的生活如何支撑？

胡员外听了觉得非常可笑，造桥是大善事。你没有渡可摆，完全可以再找个行当做做，总不能因为你没事做，就让停下来不造桥吧，人不能在一棵树上吊死啊。他觉得刘来福是无理取闹，就

突然胡员外想起了高僧的话，心存善念，乐善好施，保你能子孙满堂。

他马上换成了一脸笑容，对刘来福说：“如果因为我造桥，造成你没有生活来源，那么我给你一份差事，到我这里来干活，保证你吃穿无忧，如何？”

刘来福听了非常高兴，满心欢喜地答应了。

时间过得真快，半年后，一座拱桥落成，连接了两岸，百姓们欢呼雀跃。刘来福的渡船从此就拉上了岸。

胡员外没有食言，刘来福到了胡员外家，让他跟着米行的师傅学生意。刘来福年轻好学，吃苦耐劳，师傅很喜欢，就经常让他去跟胡员外汇报营业账目。胡员外见这个小摆渡做事有板有眼，也很欣慰。

胡员外的善事算是做到位了，但几个夫人仍旧不见有动静，胡家的香火还没着落，他是吃不香睡不好。他想找个媒婆给纳个妾。

胡员外正想着呢，外面果真来了个媒婆，这叫心想事成，员外高兴。可媒婆来的意思不是帮他找小妾的，而是帮

胡员外仰天长叹，胡蝶已到谈婚论嫁的年龄，就问媒婆提的是哪一家？媒婆说是南岸张家。胡员外知道张家是大户，门当户对。送走媒婆，胡员外就叫女儿来，跟她说南岸张家来提亲，没想到女儿一口回绝。

媒婆嘴快，胡员外的千金看不上张家公子的事情传了出来，十里八乡有头有脸的公子都知道胡蝶漂亮，就都托媒婆去说亲。可胡蝶一个也没看上。胡员外不高兴了，问胡蝶到底是怎么回事？胡蝶说她已有心上人了。胡员外问是哪家的公子哥？胡蝶说就是摆渡的刘来福。胡员外气得胡子直翘，你看上谁不好，偏偏要看上这样一个穷鬼？胡蝶说他人好心好。胡员外一气之下将刘来福赶出家门。

胡蝶见胡员外将刘来福赶出家门，她就冲到白荡河的新桥上跳了下去。这下可吓坏了胡员外，命家丁赶快下去救胡蝶，可家丁没一个识水性。胡员外在桥上急得直跳脚，大声吼道：“谁要是救了胡蝶，就将她许配给他。”

话音刚落，就见远处一人飞奔而来，纵身跳进湖里，片刻功夫将胡蝶救上

，正是刘来福。胡员外低下了头，当着百姓的面，他无脸食言，只得同意胡蝶与刘来福的婚事。

胡员外为胡蝶置了块地，盖了新房，然后胡蝶与刘来福就过起了两人世界。第二年，胡蝶有了身孕。巧的是胡员外的小老婆也有了身孕。十月怀胎后两人生的都是儿子，这下把胡员外高兴的，他连忙去白马寺磕头。

两个孩子满月，胡员外大办宴席，高朋满座，热闹非凡。忽然有家人来报，门外有一和尚来贺喜。胡员外听了急忙来到门口，一看，惊喜万分，来的果真是云游高僧。胡员外连忙相请。

高僧来到客厅还没坐定，刘来福和胡蝶满脸微笑地迎了出来，见了高僧连忙磕头：“多谢大师，多谢大师。”

胡员外惊讶道：“你们，你们……”

高僧眯眼微笑：“胡施主，老衲可是他们的媒人啊！”

胡员外一愣：“你是他们的媒人？”

胡蝶笑着说，一年半前，她从南岸回来，一个人在渡口等船。船到岸边，她突然晕倒。摆渡的刘来福看到有人晕倒在地，飞身上岸，来到她身边，背起她上了船。此时不远处来了一高僧，他目睹了一切。上了船，高僧给胡蝶把脉，惊叹：“小小年纪，怎么竟会如此？”然后在胡蝶背上点了两下穴。胡蝶“啊”的一声，睁开眼睛。高僧说她这是体虚所致，回去后要好好调养。胡蝶谢过高僧和刘来福。

高僧朝刘来福点了点头：“大善在于心。阿弥陀佛。小施主是摆渡之人，开船吧。”渡船行至河中，高僧与刘来福和胡蝶聊天，得知胡蝶是胡员外的千金，他微微一笑：“你们是有缘人啊！有缘千里来相会，有缘人终成眷属……阿弥陀佛。”两个年轻人听得云里雾里，不由得面红耳赤。

此后，刘来福老是想着高僧的那句话。但他觉得自己是个穷光蛋，如何能配得上胡员外的千金呢？

胡蝶回去请了郎中调养身体，但她也整天想着高僧的那句话，刘来福不仅是个乐于助人、勤劳善良之人，也是自己的救命恩人。

就在两个年轻人情窦初开之时，胡员外要在白荡河渡口造桥，刘来福一想这是个千载难逢的好机会，于是就去找胡员外，胡员外很快答应收他做学徒。

胡蝶听说刘来福在自家的米行学生意，更是喜出望外，每次刘来福来汇报账目，她就在后花园等着他，两人偷偷地约会。日子一长，两人情深意切。

胡员外听罢，望着高僧，哈哈大笑起来。高僧也看看胡员外说：“阿弥陀佛。心存善念，乐善好施，胡施主已

常吃“富钾”食物能防中风！

2013年，世界卫生组织修改膳食钠、钾的推荐量，建议每日膳食中钾的含量为3510mg。

而除了《美国心脏病学会杂志》的研究结果，美国《中风》杂志的一项研究同样证明，在老年女性人群中，高钾膳食有助于预防中风。

如何达到膳食钾的推荐量呢？只要每天吃足够的绿叶蔬菜、高钾的水果（比如香蕉）、薯类等，可以很轻松的达到这一数量，对控制血压、预防中风都非常有利。

绿叶菜含钾赛香蕉

代表食物：菠菜、空心菜、苋菜、芥蓝

说起补钾，大家首先想到的恐怕就是香蕉。没错，偏黄色、橙色的蔬果中的钾含量很高，香蕉、橙子、芒果、黄彩椒等，都是补钾好手。

此外，很多新鲜蔬菜的钾含量可以和香蕉媲美，如菠菜、空心菜、苋菜、芥蓝、油菜、紫背天葵等。每天摄入一斤的新鲜绿叶菜，就可以满足钾需要量的一半。

而且，这些深绿色蔬菜中还富含胡萝卜素、核黄素、维生素C及各种植物化学物，营养价值也较高。

钾是种矿物质，不像维生素那样，对烹调方式有过多要求。不过，若通过绿叶蔬菜来补钾的话，也需注意平衡其中的维生素，所以，还是以凉拌、急火快炒为主。

大家做饭时可以特别注意低盐烹调和色彩搭配。炒空心菜、白灼芥蓝都是家常菜，制作时少盐少油、低温烹炒。不仅可以控制钠的摄入，还同时补充了钾，使钠钾平衡，才能更健康。

在选择蔬菜的时候除了注意高钾外，还需注意低钠。芦笋、苋菜、油菜等钾含量相对较高，且钠含量较低，“钾钠比”较高，是我们补充钾的好选择。

代表食物：香菇、紫菜、银耳、海带

适当的钠和钾比例在维持动脉血压稳定中起了重要的作用，简单来说，钠会使血压升高，而钾会使血压下降。所以，高血压的发生不仅与钠摄入多有关，还与钾摄入不足，或者说与钾钠比例低有关系。

在平时饮食中，低钠饮食是第一位，其次就是要好好补充钾。食品在加工过程中会减少许多食物的钾含量，同时

添加大量的钠，降低钾、钠比例。因此，日常饮食中应以天然食材为主。除了新鲜的蔬菜和水果是钾的较好来源外，香菇、紫菜、海带等也含有较多的钾，可别忽视了！

蘑菇等菌类食物营养丰富，其钾含量较高，譬如每100克干香菇中钾的含量为464毫克。而银耳、木耳等真菌类食物不但含有帮助机体提高免疫力、延缓衰老的真菌多糖，钾含量也非常高，是干香菇3~4倍。

钾不会受烹调方式影响，所以菌类煲汤、炒菜，木耳凉拌等都可以补钾，对身体大有裨益。但需注意，紫菜、海带等海藻类中虽然钾含量丰富，但其钠的含量也较高，尤其是紫菜，烹调时应注意少放盐。

薯豆类是补钾高手

代表食物：黄豆、芋头、土豆

钾元素对于人体来说非常重要，它参与了人体新陈代谢的所有环节，从细胞的呼吸，神经元的信号传递，到心脏的持续跳动，肌肉的收缩等都需要钾的参与。

人体一旦缺钾，就会乏力、心慌、手颤甚至出虚汗，补钾最安全的方式就是食补。

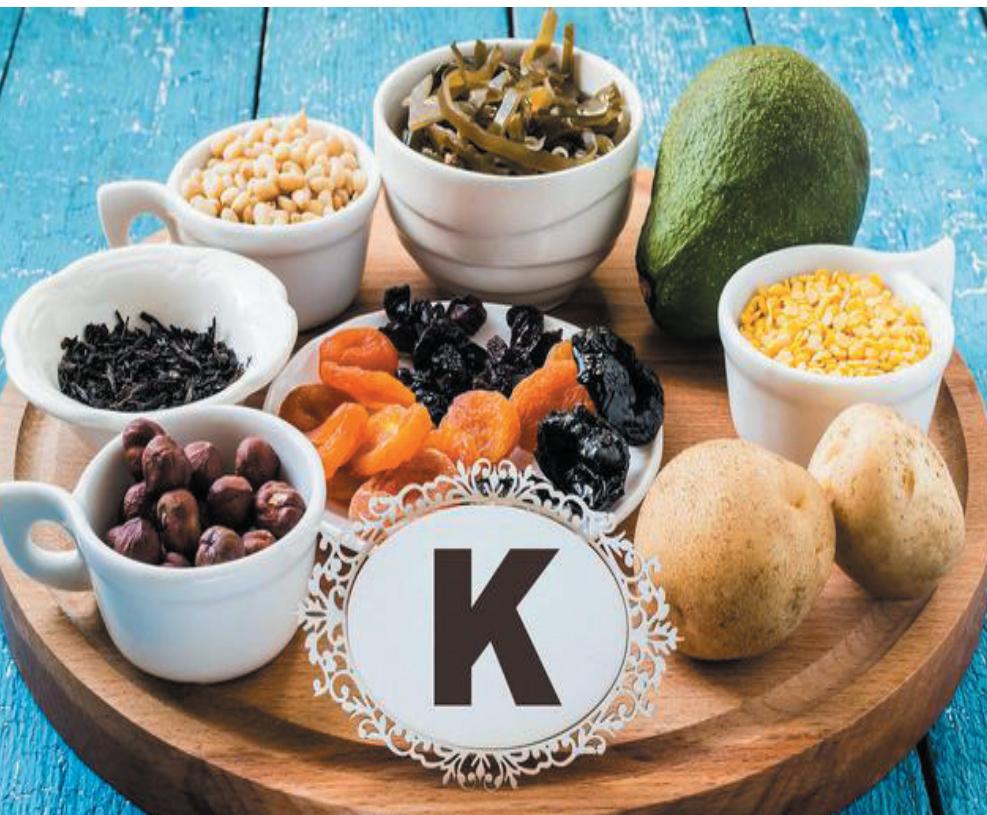
除了蔬菜、藻类外，推荐大家平时多吃一些豆类，黄豆（钾含量高达1503毫克/100克）、黑豆、芸豆、白扁豆、蚕豆以及一些豆制品，如豆皮、千豆腐等都含有丰富的钾。

另外，芋头、土豆等薯类食物不但富含淀粉、膳食纤维和多种维生素，而且还是补钾高手。一小碗（约100克）米饭的钾含量为30毫克，若用一般的芋头或土豆代替一部分主食，钾的摄入量则会增加6倍多。

对于糖尿病、高血压、肾结石病等患者，体内易损失过多的钾，平时也要注意适当多吃一些含钾丰富的食物。

譬如糖尿病患者可以用各种杂豆、薯类煮粥喝，餐后血糖也不至于升得太高，而且补充了钾和丰富的膳食纤维。同时，不同食材的营养素还可互补，提高了吸收利用率。

对于平时口味较重的人，除了减少盐的摄入量，多吃富含钾的食物，还可以适当购买低钠盐、强化钾的复合盐等烹饪菜肴。



骨质疏松应该吃什么

人到中老年，很多疾病就找上门，骨质疏松就一种。骨质疏松患者日常特别注重饮食的均衡搭配，那么老人骨质疏松吃什么好呢？有哪些食物适合老年人骨质疏松患者食用的呢？下面是骨质疏松患者饮食建议，赶紧看看。

骨质疏松症患者平时应该吃什么好

- 要常吃含钙量丰富的食物，如排骨、脆骨、虾皮、海带、发菜、木耳、桶柑、核桃仁、鸭肝，腌雪里蕻，蘑菇（鲜蘑），蘑菇（干）等。

- 蛋白质食物，可选用牛奶、鸡蛋、鱼、鸡、瘦肉、豆类及豆制品等；

- 骨质疏松患者应多补充维生素K。或许很多人不知道补充维生素K对治疗骨质疏松有一定功效。在大家平常吃的绿叶蔬菜中，比如菠菜、甘蓝、莴苣、芥菜等都富含维生素K。

- 骨质疏松患者加强对维生素D的摄入。维生素D能够促进人体对钙的吸收与利用，在日常的食物里含维生素D丰富的食物主要有海鱼、瘦肉等，中老年人要多食用这类食物以预防和缓解骨质疏松症，此外多晒太阳，促进钙吸收，能走动尽量走动，能运动尽量运动。

- 骨质疏松患者需要加强对磷、铁、铜、锌等矿物质的摄入，患有骨质疏松症的中老年人应该保证每天从食物中摄入适量的磷。要预防骨质疏松症，中老年人还要补充锌等元素。

- 维生素B12摄入不足的人，骨质更容易流失。维生素B12能控制血液中的高半胱氨酸水平，该代谢物质和心脏病、髋骨骨折均有一定联系。健康人每天摄入2.4微克的维生素B12即可。有益食物：贝类、瘦牛肉和低脂奶制品。50岁以上的人最好选择补充剂。因为维生素B12不易被老人吸收。

骨质疏松症患者在日常的饮食上需要注意什么

- 不能吃得过咸。吃盐过多，也会增加钙的流失，会使骨质疏松症加重。

- 不能多吃糖。多吃糖能影响钙质的吸收，间接地导致骨质疏松症。

- 要注意适量摄入蛋白质，但不能过多。摄入蛋白质过多会造成钙的流失。

- 不宜喝咖啡。

- 不能长期饮浓茶。茶叶内的咖啡因可明显遏制钙在消化道中的吸收和促进尿钙排泄，造成骨钙流失，日久发骨质疏松。

了解了老人骨质疏松吃什么好后，大家以后要给家里的老人注意饮食搭配营养均衡。

蛐蛐：立秋之后的“千年斗局”



儿时我曾经长期住在位于虎坊桥的姥姥家，立秋一过，舅舅们就拿着手电筒，带我翻墙根儿逮蛐蛐，那时城南破烂得不行，尤其万明路后边那一溜胡同里，到处是摇摇欲坠的砖房，完全无法想象这里在民国时曾经是大名鼎鼎的“城南游艺园”之所在，野草长得有半人来高，蛐蛐的叫声此起彼伏，清脆得像刚从架子上摘下的小黄瓜，人的脚步一走近，它们就停止了鸣唱，可是尽管如此，经验丰富的舅舅们还是能将它们翻出并拿下……可惜我从小就害怕各种昆虫，所以听听叫声尚可，连走近了看都是不敢的。

北京的城市化进程加快后，有几年的初秋似乎都听不到蛐蛐叫声了，反倒是搅拌机和砂土车的轰鸣声让那些酷热的日子更加焦躁难熬，近来京城的环境和绿化明显向好，于是晚上遛弯儿，走在小区的花园里，又听到蛐蛐们的低吟浅唱，不禁想起流沙河先生的名诗《就是那一只蟋蟀》：“在你的记忆里唱歌，在我的记忆里唱歌，唱童年的惊喜，唱中年的寂寞……”

人到中年，其实听什么唱什么都是一样的寂寞，回到陋室中便打开电脑，蘸着寂寞写一篇关于蛐蛐的“叙述笔记”，起笔既然要惊人，就从中国“促织学”的开山鼻祖——大奸臣贾似道谈起吧！

天子：明宣宗的一千只促织

初识贾似道，是在《上下五千年》里，写他的那一篇有幅配图，我迄今记忆犹新，贾似道蹲在地上跟几个貌美的侍妾一起斗蛐蛐，后面有个人正哭笑不得地拍他的肩膀……

这里描绘的是《宋史》中所载一事：“襄阳围已急，似道日坐葛岭，起楼台亭榭，取宫人媚尼有美色者为妾，日淫乐其中。唯故博徒日至纵博……尝与群妾踞地斗蟋蟀，所狎客入，戏之曰：‘此军国大事耶？’”襄阳保卫战这一决定南宋生死的大战打得如火如荼之际，贾似道却忙着跟群妾斗蛐蛐，客人问他：您这是在忙军国大事吗？少年时笔者只觉得这是讽刺，后来读书多一些了，才悟出这其中还有一层意思，是指贾似道曾经写过一本书，书中认为斗蛐蛐也是一种“治国之术”，此书就是中国第一部斗蛐蛐的专著——《促织经》。

中国斗蛐蛐的最早的记载，见于宋人顾文荐所著《负暄杂录》一书：“父老传，斗蛩亦始于天宝间，长安富人镂象牙为簷而畜之，以万金之资，付之一啄，其来远矣。”蛩即蛐蛐，此句大意是斗蛐蛐这件事始于唐玄宗天宝年间，而且那时围绕此项娱乐制作的“周边”就已经非常高档。而到宋代，斗蛐蛐更成了市民最常见的娱乐活动，特别是南宋，举国上下斗蛐蛐成风，比现在的

搓麻将还要全民化，贾似道作为理宗时代的权臣，在治国上连业余水平都谈不上，但在斗蛐蛐上却是专业级选手，作为资深玩家，经验一多就难免想与别人分享，于是写下来一万四千余言的《促织经》，从“赋、形、色、胜、养、斗、病”七个部分总结了蛐蛐的选择、饲养和决斗的经验，其中序言部分有这么一句：“夫一物之微，而能察乎阴阳动静之宜，备手战斗攻取之义，是能超于物者也，甚矣！促织之可取也远矣！”大意是说从促织身上可以了解阴阳之变，领悟战略

之道，确实值得好好向

它学习啊！所以，《宋史》中的那位客人才拍着贾似道的肩膀问：“你这是在领悟军国大事之道吗？”

中国古人特别喜欢见微知著，赏花学做人，养虫学打仗，看个餐具都能知道国家兴亡……惜乎多半是胡扯，元军的铁骑到底是比蛐蛐的牙齿厉害，南宋还是亡了，但民间斗蛐蛐的风俗却丝毫不受影响，到了明代甚至更盛，尤其宣宗朱瞻基，迷恋到了发痴的地步，《万历野获编》卷二十四载：“我朝宣宗最娴此戏，曾密诏苏州知府进千个。一时语云：‘促织瞿瞿叫，宣德皇帝要’。”更有人给他取了个“促织天子”的外号。后来蒲松龄写《聊斋志异·促织》，开篇即云：“宣德间，宫中尚促织之戏，岁征民间。”亦可一证。

皇帝尚如此，百姓更积极。陆粲在《庚巳编》中记载了很多明人斗蛐蛐的趣事，有一篇写他自己的同乡张廷芳的，张廷芳“好此戏”，可惜每每斗输，这种比赛当然不是“五毛钱一把”的，导致张廷芳“至鬻家具以偿焉，岁岁复然”，终于落得个倾家荡产。他天天求神拜佛地祈祷自己能翻盘，夜里做梦梦见一个神仙对他说：“不要忧愁，我派黑虎前来帮你，他的化身就在天妃宫东南角树下，你赶紧去寻找。”一觉醒来，张廷芳飞奔到天妃宫东南角树下，“掘土获一蟋蟀，深黑色而甚大”。用

它与别人的蛐蛐斗，无往不胜，“旬日间获利如所丧者加倍”。张廷芳欢欣不已，可惜到了冬天，黑虎死了，“张痛哭，以银作棺葬之”。

将军：斗场里的“变幻大王旗”

《斗蟋蟀》一文提及的杨子身在京师而于促织之道见多识广，也确是实情，明清两季的北京，已经将斗蟋蟀发展成一种全体市民无不参与的文化，“斗盆筒罐，无家不贮焉……壮夫士人亦为之”。崇彝所著《道咸以来朝野杂记》所述，晚清北京内城玩蛐蛐“应以后马家厂（旧鼓楼大街后马厂）杨氏为首，且历数十年不衰败”，杨氏为内务府汉军旗人，又是河督钟祥的后代，人称“钟杨家”，算是名门望族。而参与斗蛐蛐者，除了贩夫走卒，牵车引浆之流，还有谭鑫培、余叔岩这样的京剧艺术大师、盐业银行总经理岳乾斋、中南银行经理郑润生这样的金融大鳄和收藏家郭世五等人。

明末的刘侗、于奕正二人一起撰写的《帝京景物略》，写北京人捉蛐蛐多在清明节上坟时，“或制小袋以往，祭甫讫，辄于墓次掏促织，满袋则喜，梳竿肩之以归”。不过这时的蛐蛐还不能斗，而要养，养到七八月间再将他们投入“战场”。清末富察敦崇所著《燕京岁时记》引用乾隆年《日下旧闻考》的史料“永定门外五里胡家村产促织，善斗，胜他产”，这则记录其实已经“过时”，清末民初，京城盛产蛐蛐的地方早就不止胡家村一地，西山福寿岭、寿安山、黑龙潭南北二三十里以内、关沟、苏家坨、十三陵一带，都盛产好斗的好蛐蛐，每到立秋，上述地方聚满了各路玩家去“掏蛐蛐”。

老北京斗蛐蛐，分上中下三等。下等就是三五个小孩抱着粗制瓦罐或搪瓷茶缸，蹲大槐树底下斗，赢者弹输家的脑门儿，至不济赔上俩玻璃球仨洋画，中等多是在自己家中“雅斗”，以点心、水果或一元大洋为输赢，纯属消闲取乐。

上等的规矩可就大了去了：白露前后“开盘”，设局的地方要选在大院落，先发大红请帖请参加者莅临，然后设司秤、记账和监局三人。司秤的负责给蛐蛐过秤——这跟拳击比赛一样，分清轻中重量级，同级别的选手才能较量，记账的把重量写在条子上交给蛐蛐的主人，蛐蛐的主人携带相应的蛐蛐参加相

应的“重量级”的斗局，而斗局正式开始前，由监局人与双方商议赌注的大小——北京的赌注最多不超过百元，一般几十元，少者五至十元。一旁的观战者可以随意（行话叫“跳井”），其实就是押注。

两只蛐蛐在斗盆里一搭牙，监局的便大叫“搭牙”，意思是战斗开始。蛐蛐相斗，也分不同的风格，有的是见面就掐，叫“快口”；有的是任你怎么用探子醒盆也纹丝儿不动，然后出其不意地突然发起袭击，这叫“智咬口”；还有上来用腿踢对方，等对方抵挡时声东击西，咬住其要害的，这叫“奇巧口”；最可怕的有一种蛐蛐，凶狠个儿大，任对手怎么挑逗都不反应，抓住时机一口咬住头或脖子等要害，胜负立见！监局人一喊“提”，就是通知双方已成定局，请马上把各自的蛐蛐提出，结束战斗。

这种斗局，众目睽睽之下，作弊很难，唯一的机会就是在领到记账人给的条子之后，偷偷以小换大，就是把重量级选手派到轻量级赛场上，不过行家里手往往不用秤量，一眼就能看出蛐蛐的大小轻重，所以此种作弊的成功率很低，一旦被识破，肯定要身败名裂。

民国初年，军阀混战，纵使京城百姓也叫苦不迭，袁世凯称帝之时给很多武将加了将军的封号，偏偏斗蛐蛐这一行也好给蛐蛐封个“某某将军”，所以哪路军阀斗败，斗局中便会出现与之封号相称的“将军”，如张勋复辟失败后一堆蛐蛐叫“定武将军”，张作霖离开京城后，斗局上又出现好多全须全尾的“盛武将军”，一旦这些将军在斗局中败下阵来，往往叫好声和哄笑声响成一片，京城百姓总是能从各种角度表达他们对时局的真情实感。

今天的京城，已经极少见到斗蛐蛐的场景了，纵使在城南一些尚存老北京风貌的地方，也是遍地棋牌室，不闻斗局声，排除娱乐方式的选择越来越多，斗蛐蛐这种“纯天然”的游戏已经和抖空竹、滚铁环一样少人问津之外，最重要的原因恐怕还是城市化进程的加速让蛐蛐无处生息……所以当再一次听到它们的叫声时，便觉得分外的珍贵和难得，杜甫写《促织》：“悲丝与急管，感激异天真。”百年来我们失去的天真还有多少，恐怕已无计可数，亦无迹可寻。

婚姻好不好，“作”一次就知道

你必须改变那些你不想改变的东西，你的配偶也是如此。

吉莉安·弗琳在《消失的爱人》里写道：

婚姻就是相互妥协、努力经营，然后更加努力地经营、沟通和妥协，随后再来一轮沟通。

是的，深以为然！

婚姻的道路漫长而艰辛，在这条路上，很多人都试图想要征服对方。

却忘了婚姻本身，并不是征服的过程，而是要不断妥协和改变、彼此包容的过程。

心灵导师张德芬曾经说过这样一个自己的故事。

她的前夫是一个很喜欢教训别人的人。

哪怕知道她有时候情绪不好，只是需要丈夫的一个安慰而已。

可前夫从不愿意改变、妥协一下。

从没有给过张德芬一句贴心的话，这让她感到非常的苦恼。

可见，如果爱人宁愿让你伤心难过也不愿意改一下自己的坏毛病，这会让感情受到多么大的伤害。

反之，如果彼此都愿意为对方有所妥协，就会让双方关系越来越亲密，婚姻自然越来越幸福。

香港“歌神”张学友在年轻时有很多的坏习惯。

他会酗酒，情绪也不稳定，还常常会乱发脾气。

罗美薇当时还是张学友的女朋友，和他吵了很多次也没有任何效果，一直忍受着他这样的坏习惯。

后来忍无可忍向他提出分手，希望用自己的离开让他醒悟过来。

当自己深爱的女友离去后，张学友突然就意识到了自己的问题。

他追回了女友，并保证自己会改变坏习惯。

两人结婚后，张学友真的改掉了自己的坏习惯。

换来了罗美薇对他的不离不弃和更加无微不至的照顾。

此后，为爱妥协和改变的张学友，歌唱事业一发不可收拾，如日中天，家庭更是幸福美满。

如今两人携手走过三十年，一家四口过得温馨美好！

婚姻中更多的是要面对柴米油盐

的琐碎生活，我们最需要的是一个愿意包容、也愿意为我们做出改变和妥协的人。

这样，婚姻里的人才能够真正地一起撑起生活、一起走下去。

所谓知人者智，自知者明。

当感情出现问题时，如果双方都能积极面对问题，正视自身的问题。

彼此愿意为了对方妥协、改变自己，婚姻中的一些问题就会容易解决。

人人都说，在婚姻中要拥有自我。

此话没错，但是如果在婚姻关系中过度拥有自我，肯定就容不下另一个人。

前两个月，子悦终于离婚了。

子悦是我的发小，她善良温柔，身边一直不乏追求者。

大学毕业后，就嫁给了现在的老公。

有一段话说：婚姻是两个人的，一个人好，婚姻未必好，一个人差，婚姻肯定差。

如果那个差的人不做出改变，你自己再怎么努力，日子都过不好。

这段话用在子悦的婚姻中最真实不过了！

婚后的子悦，标准的贤妻良母一枚，每天为家务和孩子忙上忙下。

对老公也是体贴关怀，大事小事也都尊重老公的意见。

而子悦的老公是独生子，从小是饭来张口衣来伸手，习惯了唯我独尊的生活。

刚结婚时倒也是能时不时搭把手，只是不久后就理所当然当起了甩手掌柜。

每到周末睡到自然醒，坐等饭吃、机不离手。

孩子哭了就只会口头抱怨，从来不知道妻子的操劳辛苦。

每当子悦向他提出抗议时，他总是说：

我从小就过着这样的日子，难道结了婚就要过上苦日子了吗？女人不



应该干家务吗？

说的那是一个理直气壮！

日子久了，子悦对这段婚姻只剩下无尽的绝望和悲伤。

夫妻两人常常无话可说，仅仅就是为了孩子维系着已经死去的感情和婚姻关系。

每当听到子悦的叹息，我都会感到深深的无奈。

婚姻中的任何一方，只要不愿意为了对方做出一点的改变和妥协，婚姻怎么可能好得了呢？

情感专家涂磊说：每个人都要求一个完美的对方，却看不到一个有问题的自己。

不肯改变和妥协的人，从不会认为自己有什么不对。

出现问题都是别人的错，他们总是会说，我就是这样！

这样的人在婚姻中，造成的结果往往就是要么最终分手，要么婚姻关系恶劣，让对方痛苦不堪。

作家丁立梅有一句话道出了爱情

的真谛：

因为爱你，所以舍不得你；因为舍不得你，所以我甘愿收起我的锋芒，为你改变。

婚姻生活其实就是两个人搭伙过日子，想要婚姻幸福，不是一味的要求对方为自己做什么，而是我能够为对方做些什么。

大V店创始人、知名阅读推广人哈爸和妻子哼妈拥有一个幸福的家庭和美满的婚姻生活。

哈爸在《好婚姻，就是让对方一次又一次爱上对方》这本书中说过这样一件事情。

哈爸是一个比较随性的人，总是习惯了按照自己的性子做一些事情。

而妻子哼妈则是一个比较有计划性的人。

哈爸的随心所欲就让哼妈常常感到生气，觉得丈夫很不尊重自己。

后来，哈爸意识到自己的问题，开始慢慢做出妥协，做什么事情前都会和哼妈商量着办。

反而和哼妈的关系越来越融洽，彼此也越来越理解对方。

哈爸说：“婚姻不是一条可以任意驰骋的康庄大道。”

相反，婚姻可算为一条需要彼此为对方侧身方可同行的小路，也只有侧身的姿势，才能让自己的眼睛总看到对方。

是的，好的婚姻，是我们都能为对方做出适当的妥协，是我们都愿意为对方侧身而行。

作家提摩太·凯勒在《婚姻的意义》一书中写到：

你必须改变那些你不想改变的东西，你的配偶也是如此。

这条路最终会领你们进入一个坚固的、温柔的、喜乐的婚姻。

这一辈子，能够与爱人终生携手同行，就是婚姻的美好所在吧！

愿我们都能为爱人侧身而行、愿意为爱人做出妥协和改变，从而都能拥有一个幸福美满的婚姻。

出生一張紙，開始一輩子；畢業一張紙，奮鬥一輩子；
婚姻一張紙，折磨一輩子；做官一張紙，鬥爭一輩子；
金錢一張紙，辛苦一輩子；榮譽一張紙，虛名一輩子；
看病一張紙，痛苦一輩子；悼詞一張紙，了結一輩子；
淡化這些紙，明白一輩子；忘了這些紙，快樂一輩子！

美南新聞日報

Southern Chinese Daily News

電話：281-498-4310

傳真：281-498-2728

11122 Bellaire Blvd.
Houston, TX 77072

E-mail: ad@scdaily.com

日報網址：www.today-america.com

纪念海明威逝世五十八周年 饥饿是有益的磨炼



[美]欧内斯特·海明威——著
孙强——译

浙江出版联合集团
浙江文艺出版社

七月二日，海明威逝世五十八周年了。一九六一的这一天，他开枪自杀。海明威后半生饱受精神和身体的折磨，痛苦将他裹紧，削尖，渐渐磨碎。年轻时的海明威，俊美，挺拔。二十世纪二十年代，他曾以驻欧记者身份常驻巴黎。在那里，海明威创作并出版了他最早的几部小说；同样也是在巴黎，海明威结识了格特鲁德·斯泰因、詹姆斯·乔伊斯、埃兹拉·庞德和司各特·菲茨杰拉德等一大批旅欧作家和艺术家。日子虽过得清贫，但却不缺少一个作家该有的“锋利”，比如，说到“饥饿”，跟卡夫卡一样，

海明威同样对饥饿充满了赞美。在本文中，他就写道，
我就是在饥肠辘辘的时候学会了更加深刻地理解塞尚的作品和真正弄懂他描绘自然风景的方法的.....在你不得不规定自己只吃个半饱的时候，必须控制住自己，不要老是想肚子有多饿。饥饿是有益的磨炼，你可以从中学到不少东西。
在将近四十年后，晚年的海明威回忆起在巴黎的点滴，写下了《流动的圣节》。这部作品在他去世后得以出版。
巴黎所有的食品店都在橱窗里摆

设了精美诱人的食品，大家还在人行道上的桌子边进食，要是你有一点没吃饱，看到、闻到这么多吃的，就更觉得饥肠辘辘了。像我这样已经放弃了新闻记者职业，写的东西连美国也没人买的人，在家里打招呼说到外面和别人一起吃午饭，那么最适合的地方就是去卢森堡公园，因为那里从观象台广场一直到沃吉拉德路都见不到、闻不着食品。在那里随时都可以到卢森堡博物馆去，而肚子里饿得咕咕叫反而会使你觉得那里所有的油画都变得格外醒目、格外清晰，也更加美丽了。我就是在饥肠辘辘的时候学会了更加深刻地理解塞尚的作品和真正弄懂他描绘自然风景的方法的。我时常猜想他是不是也饿着肚子作画；但我又想，也许他只不过是忘了吃饭罢了。人在失眠或者饥饿的时候常常产生这一类的想法，虽然不切实际，但很发人深省。后来我想，塞尚大概是在别的方面感到饥饿吧。

出了卢森堡博物馆，沿狭窄的费罗路走过去就是圣绪尔比斯广场。这里还是没有饭馆，静静的广场上只有长凳和树木。广场上有一处狮像喷泉，鸽子在人行道上踱步，有几只停在主教们的塑像上。那里有座教堂，广场北边是几家专卖宗教用品和法衣的商店。

从这个广场向河边走，就不能不经过出售水果、蔬菜、酒类的商店和面包店、点心店了。不过，仔细挑选一下路线还是可以躲开大多数食品店而到达西尔维娅·比奇的图书馆的，向右绕过灰砖白石的教堂来到奥德翁路，再向右转弯就到了。奥德翁路上没有饭馆，一直要走到广场上才有三家。

走到奥德翁路12号时，肚子已经不觉得太饿，但全部的感官反而灵敏起来。墙上的照片仿佛变了样子，眼前也出现了以前从未见过的书籍。

“你太瘦了，海明威，”西尔维娅常常这么说，“你最近每天都吃饱饭吗？”

“当然啦。”

“你中午吃的什么？”

我肚子饿得要命，却说：“我这就回家吃午饭去。”

“三点钟吃午饭？”

“我不知道已经这么晚了。”

“阿德里安娜前几天晚上说过她

想请你和哈德莉吃顿饭。我们还想请法盖伊。你挺喜欢法盖伊这个人的吧？要不就请拉博。你喜欢他的，这我知道。或者请随便哪一个你真正喜欢的人。你告诉哈德莉好吗？”

“我想她一定很愿意来。”

“我再给她发一封快信。你现在吃得不好，就不要那么刻苦地工作了。”

“好吧。”

“现在你还是快点儿回家，不要误了午饭。”

“他们会给我留的。”

“也别吃凉菜凉饭。午饭要吃得好一些，要吃热的。”

“有我的信吗？”

“大概没有。我再看看吧。”

她找了一找，发现了一张便条，笑着抬头看了看，随即打开了她桌上一个小橱门。

“这是在我出去的时候来的。”

她说。那是一封信，摸起来像是里面有钱。

“是韦德考普。”西尔维娅说。

“那一定是《综观》杂志寄来的。你见到韦德考普了吗？”

“没有。不过他和乔治到这里来过。他会找你的。别着急。也许他想先把钱付给你。”

“这里有六百法郎。信上说还要再给的。”

“多亏你提醒我找一找。你真是个好心的先生。”

“我的书只有在德国才卖得出去，真可笑。我只能卖给韦德考普和《法兰克福报》。”

“是吗？不过你千万别着急。你把小说卖给福特也可以。”她开玩笑似的说。

“一页只有三十法郎。假如每三个月在《大西洋彼岸评论》上发表一个短篇，那么五页长的短篇一个季度是一百五十法郎，一年六百法郎。”

“可是，海明威，不要计较你的小说眼下得钱多少，关键在于你能够写作，这就行了。”

“我知道。我能写小说，但没有人买。我不当记者以后一个钱都没有收入过。”

“你的小说会有销路的。瞧，这不就有一篇小说的稿酬了嘛。”

“对不起，西尔维娅。原谅我提起这些事。”

“原谅你什么？我反正天天不谈这些就谈那些。你难道不知道所有的作家都免不了成天诉苦吗？好了，你得保证不再发愁，而且要把饭吃饱。”

“我保证。”

“那就赶快回家吃午饭去吧。”

一出来，到了奥德翁路上，我想到了自己竟然在别人面前诉苦，不禁感到十分羞愧。明明是我自己愿意这样做的，可又做得那么笨拙。我还不如买上一块大面包来吃了，不省那顿饭呢。我简直都能想象到那诱人的咖啡色面包壳的味道。不过不喝点什么，光这么吃，嘴也太干了。你这个该死的牢骚鬼。我骂自己：你这个肮脏的假圣人、假殉道者，你自己愿意放弃记者职业。你有信用，要找西尔维娅借钱的话，她刚才就借给你了。她都借给你好多次了。没错。下一步你就得在别的事情上牺牲一点。饥饿是件好事，饿的时候那些画看起来的确比平常好。吃饭也是一件大好事，可你知道现在你要去哪儿吃饭吗？

你要到利普餐馆去喝酒、吃饭。

我快步走向利普餐馆。每经过一处我的胃都知道，简直比我的眼睛和鼻子还要灵敏，这样越走就越高兴。这家啤酒餐馆里人很少，我在靠墙的一张凳子上坐下，背后有面镜子，面前是饭桌。侍者问我不要啤酒，我要了一升装的大杯啤酒，还要了马铃薯色拉……