

“好好吃饭” 兹事体大

■宋维远

“好好吃饭！”

当我们几乎每天都能听到许多家庭的奶奶、妈妈和幼儿园的老师们对着孩子们重复着这句话时，总觉得它只是生活中最平常的话。就如每天早上在路上碰见熟人说的“早上好”一样，一人说，一人应，说过、听过，也就完了。

但是，如果有闲工夫对它仔细加以玩味一番的话，会发现它却是地球上自有人类以来，几千年乃至上万年中最难实现的“愿望”之一；假如还有闲工夫再加以玩下去，更会觉得“好好吃饭”中包含着两层愿望：第一层是初级的人类要“有饭吃”或“饭能吃饱”，然后在此基础上才能使“好好吃饭”付诸实现。当下全中国14亿人已经解决“有饭吃”“饭能吃饱”这个千载难逢的难题，开始面对“好好吃饭”的内核。当下，不仅仅只是奶奶、妈妈、老师们对着孩子唠叨这句话，许多医生、卫生专家乃至明智的官员们已经在关心、重视国人“好好吃饭”，因为这件事涉及国人健康、家庭和顺、国家强盛等诸多领域。所以笔者说：好好吃饭，兹事体大。

没有“饭”吃 何来“好好吃饭”

《汉书·酈食其传》中酈食其说：“王者以民为天，民以食为天。”“天”是第一和首要的意思，人要活在世上，必以吃饭为第一要务，每天必须进食，以维持生命，“饭”是人类生存、繁衍后代必不可缺的物质条件，人类历史上不间断的饥荒跟洪水、猛兽、瘟疫、干旱、冰冻、战争一样，都是人类最可怕的敌人。

而它们又常常“祸不单行”，同时或紧接着来伤害、屠杀人类生命。在我国三千多年有文字记载的历史中，所谓人们稍微能填充肚子，或半菜半粮的“太平盛世”，本来就十分稀少，就是史家确认的唐朝的开元及天宝前期的“太平盛世”，也尚且是杜甫于天宝十四年(755)安史之乱即将发生前亲身经历过的“朱门酒肉臭，路有冻死骨”，更遑论自然灾害祸殃仍的岁月中，老百姓“没饭吃”的惨象。

所以说，人类如果连“饭”都吃不饱，甚至没饭吃，何来的“好好吃饭”呢？所以，谈论“好好吃饭”这个兹事体大的问题时，首先要问：老百姓有没有饭吃？有饭吃了，填饱肚子了，然后就要马上来探究“好好吃饭”的大事。

“好好吃饭” 是家国的嘱托

公元2022年，我国向全世界响亮而



徐凯声 制图

骄傲地宣告：中华人民共和国已经全面建成小康社会，在全国范围内历史性地解决了绝对贫困问题，在全球不到十分之一的耕地上种出的粮食，保证满足占全世界近五分之一人口的吃饭需求，并还有充足的备荒、备战的余粮。这就是说，人类历史上最不容易解决的吃饭难题，已经在中国14亿人中自己解决了。

进入全面小康社会，不再有绝对贫困的14亿中国人，并没有忘记四顾全球其他地方人民的吃饭问题。我们知道当下一些西方发达国家内，除少数上层官员、资本家们的“朱门”里美食、酒肉吃不了发臭外，也还有穷人流落街头，住马粪纸糊的“屋”、排队领“救济粮”度日，至于绝大多数的不发达国家，战乱、天灾不休，抗灾能力差，饱受强国霸凌，粮食仍旧严重短缺，饥饿长期存在。我们作为大国，除担负起给他们力所能及的帮助外，还要考虑自己的“好好吃饭”的大事。在告别半饥半饿日子的同时，不应忘记告别从我们祖宗那时就养成的伴随半饥半饿日子一起的旧理念和旧习惯。同时也要吸取我们祖宗以及西方外国人中富户人家积累起来的“好好吃饭”的经验。

首先把“好好吃饭”从个人卫生健康的层面提高到兴家、旺族、强国的高度来考量。道理十分简单，个人做到好好吃饭，营养丰富、卫生强身、身心健康，无论学习、工作、研究、劳动，当兵打仗都不再是“东亚病夫”，而是巨龙、雄狮般的体

魄。以此为起点，中国的所有家庭、所有民族和整个国家的兴旺发达、富强先进才有坚实的基础。

同时，还要考虑，“好好吃饭”又是道德、文明层面的大事，因为它与人们的社会活动紧密联系在一起。

在科学、卫生方面来看，一是要食有定时。不难发现，当前的年轻人生活节奏快，早上贪睡，又要赶上打卡时间，一般都没有安心吃早饭，抓了两个包子，喝上半杯牛奶就赶路，中午叫外卖，晚上又有应酬，工作室堆满食品盒，盒里都有发酸的过期剩余食品，这种吃法，跟过去半饥半饱时候的吃法差不多，很不科学；二是要食有定量、定质。过去有饭多吃、没饭挨饿，“潮涨吃鲜，潮落点盐”的饮食习惯是受“没固定饭吃”的影响，而现在虽然保证有饭吃了，仍未完全改过来；三是要食有定所。现在城乡居民住房大为改善，每家普遍有专用的厨房和膳厅、餐桌、餐具，有的还十分豪华、考究，吃饭有固定处所、桌凳等已不成问题了。但当下以上设备利用率较低，青年人吃饭，要么端起碗来匆匆扒几口就赶时间上班，要么烂屁股坐下来喝酒喝个不停。殊不知“好好吃饭”中除食材的选择符合科学、卫生外，还要有个吃饭的好环境、好心情、好氛围。我国两千多年来的贵族们不但十分讲究青铜、陶瓷的餐具，还要让食品具备色、香、味等要素，甚至还要有音乐助兴，也成为一种娱乐，叫“燕(宴)乐”，当下普通家庭吃饭时也可配上音乐，且完全有条件。但好心情、好氛围，却要吃饭者自己积极主动去营造，这是关系到饮食文明的课题了，也是“好好吃饭”必然的发展趋势。所以现在就要开始重视起来。

那么，如何才能有吃饭的好心情呢？除上述事项，乃至机器人制作、递送服务等“硬件”，还要关注饮食的礼仪等道德层面的考虑，譬如尽量做到全家老少有一定日子(休息日、节假日)团聚一起进餐，体现出下辈敬上辈、上辈关爱下辈，大家快快乐乐进餐，呈现出我国固有的“含饴弄孙”，给上辈添饭、夹菜等尊老爱幼的氛围，发扬中华传统的优秀家庭文明、文化礼仪。特别值得提出的，当今有些青年人以“应酬”为借口，平时很少陪长辈、下辈、家人一起用餐的旧习都要以饮食文明来取代，建立新的家庭观念。

只有这样(当然上述是笔者十分滞后的想法)，“好好吃饭”，才会从奶奶、妈妈的口里，扩大到所有市长、局长、董事长、校长、幼儿园长、单位首长……们口里，使炎黄子孙在新时代有个崭新的“好好吃饭”的好风俗，几年下来，定有意想不到的良好收获！

甘蔗园里采蘑菇

■良言



一场秋雨过后，晨光微熹里，我忽见小区草坪上点缀着星星点点的小蘑菇。走近细看，竟是几朵刚探出圆脑袋的小蘑菇。那憨态可掬的模样，倏地将我的思绪拽回到上世纪七十年代——甘蔗园里采蘑菇的快乐与辛酸，如潮水般涌上心头。

我的老家在世代种植蔗果的农耕村落，那里是远近闻名的“甘蔗村”。在那个物质匮乏的年代，种甘蔗是贴补家用的重要来源。当农村娃娃尚不知苹果、香蕉为何物时，甘蔗便是我们最甜美的“水果”。

甘蔗虽甜，种植却难。从清明下种，到农历十月收获，长达八个多月的生长期里，施肥、培土、剥壳(即甘蔗叶)……农人需倾注无数心血。尤其到了生长中后期，正值台风频发时节，大人总提心吊胆，生怕一年的辛劳与期盼在风雨中付诸东流。孩子们却不懂这些忧愁，我们在园间追逐嬉戏，待到甘蔗可以吃时，往园里跑得勤了。

我家甘蔗园就在村后山脚下，而学校恰在山背上。每当下课铃响，我们便如脱缰野马冲出教室，奔至园里掰甘蔗。“嘭”的一声脆响，甘蔗应声而倒，再“嘭”的一声折去顶梢，用梢杆来回擦拭几下，便大口嚼嚼起来。村里甘蔗往往连片种植，小伙伴家的甘蔗园常挨在一起。此起彼伏的掰蔗声，从课间一直延续到午休、放学后，整片甘蔗园仿佛就是我们的乐园。

然而最让我记忆犹新的，并非这偷嘴的乐趣，而是在甘蔗园里采蘑菇的往事。甘蔗园里的蘑菇并非人工种植，用家乡话说叫“散出”，即自然生长。那时施的都是农家肥：猪粪(“滥”，方言，指由稻秆、牲畜粪等腐烂而成的肥料)、牛粪、粪、油渣(方言，指打茶籽油留下的残渣)……肥沃的土壤为蘑菇生长提供了绝佳条件。

秋雨过后，便是蘑菇的黄金生长期。不知何时起，甘蔗园竟也成了蘑菇的乐土——或许与肥沃的土壤和荫蔽湿润的环境有关。这些“散出”的蘑菇品质极佳：洁白的圆帽如撑开的小伞，在垄间悄然探首，格外惹人怜爱。

每逢雨后清晨，我们便赤着脚、戴着竹笠、提着竹篮奔向甘蔗园。一夜之间，园垄上这儿几朵，那儿一簇，仿佛大地忽然睁开了无数俏皮的眼睛。掰甘蔗要认准自家园地，采蘑菇却无需拘束——哪家的园里冒了蘑菇，我们就往哪家去。采来的蘑菇成了全家人下饭的“肴配”。

在那个自给自足的年代，农家菜肴多靠自家产出：园中蔬菜、院里鸡蛋。偶尔用鸡蛋或大米换些虾皮和豆腐，便是难得的改善。甘蔗园的蘑菇经大人验证无毒，其味鲜美，无需复杂烹调，便成了一道难得的珍馐。这寻觅美味的任务，自然落在了孩子们身上。

采蘑菇是眼力与速度的较量。我们穿梭在垄间，目光如扫帚般掠过每寸土地。一旦发现垄上的小白点，便一个箭步上前。初生的蘑菇非常娇嫩，稍一触碰便会破坏品相，更影响口感。我们总是小心翼翼地将其轻置篮中。

雨后田垄湿滑，积水处处，奔跑时摔跤是家常便饭，但我们全然不顾，爬起来继续飞奔。跑得越快，采得越多。为争抢地盘、为“谁先看见”的蘑菇，小伙伴们时常争吵，甚至扭打成一团。

采蘑菇也需甄选：已变色的，不取，已打开成伞状的，也舍弃，除非实在所获无几时才采回来。每当提着满篮蘑菇回家，那份喜悦难以言表。当然，空手而归也是常事——那时我们就像遭霜打的茄子，沮丧得很，心里盼着下一次能多采些。

时过境迁，老家已少有人种植甘蔗。即便偶有种植，也不会再有人像从前那样，去园里采蘑菇当“肴配”。物质富足的今天，乡村不再为菜着发愁。如今蘑菇早已实现人工种植，菜场里琳琅满目。也许是因为年少时有这一段经历，我到菜市场几乎不买蘑菇。不知现在的蘑菇，可有当年的滋味？

甘蔗园里采蘑菇的往事，早已沉淀为历史的记忆。谨以此文回望往昔，愿我们珍惜当下这来之不易的美好生活。

教室窗里窗外的流年

■周文肖

晨光初透，教室的门像往常一样紧闭着。我轻轻拧开把手，推开门，领读的孩子已端立在讲台前，嗓音清亮如溪水潺潺。零零散散的孩童坐得笔直，书声琅琅，恰似清晨林间的雀鸣。我立在门边静静聆听，心里漾开一片温静的慰藉。

我刚放下包，一个背着书包的男孩从门口走进来，塞给我一个黑色塑料袋：“老师，给您的！”我好奇地打开，竟是个青黄饱满的大柚子。他眨着眼睛说，这叫“柚”见面了。我不禁莞尔——这孩子，竟藏着这样一份清甜可爱的机灵，寻常的相见，被他酿成一句带着果香的诗。

午间用餐时分，我在教室里寻了一圈，却未见着那位腿脚不便的小姑娘。一问才知，她早被一群孩子簇拥着、搀扶着，“浩浩荡荡”往食堂去了。想起昨晚还特意嘱咐她母亲，让孩子留在教室用餐，少走动好得快些。谁知今日，这群娃儿就自发地、热热闹闹地上演了这么一出“抢着做好事”的温暖戏码。带队的林老师笑着说：“小姑娘自己还有点发懵呢，就这么被大家簇拥着架着走了。这群孩子啊，真该

好好夸夸！”是啊，这份朴素的善意，多么可贵。

饭后，在走廊上，我遇见去年教过的那个男孩。他一见到我，眼睛霎时亮了，像只欢快的小雀直扑过来，紧紧抱着我不肯撒手。我心里暖乎乎的，享受着这份不设防的亲昵，便打趣道：“你给我当儿子，跟我回家好不好？”他听了，小脑袋摇得像拨浪鼓。“那来我家玩呢？”这下，他点头如捣蒜，笑得像朵太阳花。“走，”我牵起他的手，“跟老师去办公室，请你吃好吃的！”他眼睛都笑得眯成了一条缝。

傍晚时分，因前日的肠胃炎还未痊愈，我推掉了年级的聚餐。简单吃了点小零食，便独自在办公室加了会儿班。待收拾妥当出来，校园已沉没在一片静谧的夜色中。唯有路灯洒下橘黄色的光，暖暖的，像融化了的太妃糖。坐进车里，戴上耳机，任熟悉的旋律与晚风一同拂过脸颊。

回想这一日，有琅琅的书声，有柚子的清香，有彼此搀扶的善意，有童心的温热——日子原是这样，在寻寻觅觅中藏着光。

走出阴影的女人

■钱玉琴

前两天，去影院观看了舒淇执导的《女孩》，影片讲述的是上世纪八十年代末，一个在暴力家庭中长大的故事。这是舒淇耗时十年写的剧本，半自传记录了她的童年，把自己心底的创伤拍成电影。真诚的叙事往往更打动人，前不久该片入围第82届威尼斯国际电影节竞赛单元。

早些年银幕上的舒淇，风情万种，一颦一笑尽显性感妩媚，直爽乐观，美得不可方物。她说自己16岁踏入社会，17岁在模特圈晃荡，19岁混进娱乐圈，被骗过，也被欺负过，却总能迎难而上，坚韧豁达地面对生活中的阴暗。

很佩服舒淇的勇敢，敢于暴露自己的伤痕。而我们多数人，会把伤痛紧紧捂起来，羞于被别人知道。其实，谁都有过哭泣，受过伤害，只不过伤痕深浅不同而已。严重的童年伤害，对孩子来说是一场灾难，往往要用一辈子去疗愈。舒淇童年生活在压抑窒息的家庭，虽然外表看似快乐，也曾一度陷于抑郁的深谷。

电影中女孩小丽的妈妈，才18岁就生下她，没被好好爱过，在理发店打工，回家还要做手工补贴家用。有一次妈妈发现钱包里少了钱，即便妹妹承认是自己拿的，妈妈也不听小丽解释，罚她空腹举一盆水跪在地上。看小丽纤细的手臂颤抖不止，妈妈仍一脸冷漠。在她生日那天，妈妈给了她一大块家地址，无情地把她赶出家门，口中还不断说着羞辱和贬低的话。在大雨滂沱的街头，她是那么的无助。

舒淇说自己没有童年，几乎天天被妈妈打，五岁开始就六点起床给全家做饭，有次饭没煮熟就被责骂。在访谈中，她说起有一回拍戏，妈妈来探班，工作人员提

醒她不要看，是拍舒淇在电影中被家暴的戏。她妈妈说，当年她打得比这还厉害。

妈不爱，爸不亲——对一个孩子来说，那是刻进骨子里的创伤。不仅妈妈不懂如何输出爱，爸爸也酗酒，回家就撒酒疯砸东西、打老婆孩子。电影里的小丽躲进简陋的衣柜瑟瑟发抖，那是她觉得最安全的地方。对声音的恐惧，深深刻进脑海。这份恐惧一直潜伏在心底，舒淇说她有密闭恐惧症，常常活在别人看不见的恐惧里，“直到现在，都觉得有石头压在身上。”

有些爱的表达是扭曲的，因为妈妈自己也不曾被好好爱过。不是不爱，而是不会。舒淇说起有回骑摩托车摔骨折住院，妈妈一进病房就一通责骂，说得非常难听。舒淇说自己当时很生气：“我都这么痛了，你还骂我？”后来朋友告诉她，妈妈在走廊里哭得伤心。电影里，小丽忘带便当，妈妈其实专程送到了学校，可见到女儿，就一个巴掌狠狠扇过去，毫不留情地当众责骂。

电影结尾，时隔多年后小丽回到小时候的家，哭着问妈妈：“你有没有想过，我这几年是怎么过的？”妈妈说：“过去的都过去了，哭什么，等我死了以后再哭吧！”小丽含泪吃着面，心里翻滚着委屈、失落与不被理解的怨。可以感受到，她们母女之间并没有真正和解，爱，始终没有在母女间流动。舒淇也坦言，拍完电影，发现自己并没有被疗愈，反而像是被重新挖开了旧伤。

事实上，人很难真正感同身受，哪怕是母亲的人。他们常云淡风轻地说“都过去了”，甚至觉得你不该继续怨恨。舒淇



说：伤疤虽然结痂了，但它还在，只是成了一道疤。那些阴影被刻进了潜意识，不是用橡皮擦就能轻易擦掉的。

而今，舒淇站在威尼斯的领奖台上，光彩熠熠，眼中闪烁着喜悦的泪光。童年的阴影如同淤泥，却成了最好的养料，滋养出她坚韧的品性，也滋养着她往后的人生。

舒淇说，她最希望这部电影能触动观众，让更多的父母学会正确表达爱，改变教育的观念，让更多孩子拥有真正快乐的童年——我想，这就是这部片子最好的社会价值。

人生从来不是被定义的标签，而是一场漫长的自我救赎。等你愿意与自己和解，愿意拥抱生命中的阴影，才会发现，那阴影，也是你的一部分。

