



一粒糖

作者：丰子恺

出版社：江苏文艺出版社

出版时间：2016年5月

编辑推荐词：

作为“现代中国最像艺术家的艺术家”，他尊重一切生命，爱惜一切生命，于是字里行间渗透了生命诗性，让人暂离尘世，诗意栖居。

本书完整收录了丰子恺的饮食散文，食材火候中充盈着哲思之美、幽默之美、童心之美。饮食散文之外，本书还收录了丰子恺谈儿女的散文数篇，语句俏皮生动，令人忍俊不禁，尘念全抛。



王阳明传

作者：周月杭

出版社：长江文艺出版社

出版时间：2016年11月

编辑推荐词：

本书无论是从王阳明生平史料的广泛性与真实性、对心学研究的精深程度，还是写作的严谨程度来看，都比其它版本更胜一筹。在汲取中外王学研究的基础上，用通俗而不失品味、严谨且不失趣味的语言，将王阳明从凡人到“圣人”并创立心学的传奇人生娓娓道来，并从王阳明的诗文中探寻其真实内心，解开了王阳明诸多不为人所知的生平细节和思想谜题。

“三博士”

从前听人说：中国人人人具有三种博士的资格：拿筷子博士、吹煤头纸博士、吃瓜子博士。

拿筷子，吹煤头纸，吃瓜子，的确是中国人独到的技术。

其纯熟深造，想起了可以使人吃惊。这里精通拿筷子法的人，有了一双筷，可抵刀锯叉瓢一切器具之用，爬罗剔抉，无所不精。这两根毛竹仿佛是身体上的一部分，手指的延长，或者一对取食的触手。用时好象变戏法者的一种演技，熟能生巧，巧极通神。不必说西洋了，就是我们自己看了，也可惊叹。

至于精通吹煤头纸法的人，首推几位一天到晚捧水烟筒的老先生和老太太。他们的“要有火”比上帝还容易，只消向煤头纸上轻轻一吹，火便来了。

他们不必出数元乃至数十元的代价去买打火机，只要有一张纸，便可临时在膝上卷起煤头纸来，向铜火炉盖的小孔内一插，拔出来一吹，火便来了。我小时候看见我们染坊店里的管账先生，有种种吹煤头纸的特技。我把煤头纸高举在他的额旁边了，他会把下唇伸出来，使风向上吹；我把煤头纸放在他的胸前了，他会把上唇伸出来，使风向下吹；我把煤头纸放在他的耳旁了，他会把嘴歪转来，使风向左右吹；我用手按住了他的嘴，他会用鼻孔吹，都是吹一两下

就着火的。中国人对于吹煤头纸技术造诣之深，于此可以窥见。所可惜者，自从卷烟和火柴输入中国而盛行之后，水烟这种“国烟”竟被冷落，吹煤头纸这种“国技”也很不发达了。生长在都会里的小孩子，有的竟不会吹，或者连煤头纸这东西也不曾见过。在努力保存国粹的人看来，这也是一种可虑的现象。近来国内有不少人努力于国粹保存。国医、国药、国术、国乐，都有人在那里提倡。

也许水烟和煤头纸这种国粹，将来也有人起来提倡，使之复兴。

但我以为这三种技术中最进步最发达的，要算吃瓜子。近来瓜子大王的畅销，便是其老大的证据。据关心此事的人说，瓜子大王一类的装纸袋的瓜子，最近市上流行的有许多牌子。

最初是某大药房“用科学方法创制”的，后来有什么好吃来公司、顶好吃公司等种种产品陆续产出。到现在差不多无论哪个穷乡僻处的糖食摊上，都有纸袋装的瓜子陈列。现代中国人的精通吃瓜子术，由此盖可想见。我对于此道，一向非常短拙，说出来有伤于中国人的体面，但对自家不妨谈谈。我从来不曾自动地找求或买瓜子来吃。但到人家作客，受人劝诱时；或者在酒席上、杭州的茶楼上，看见桌上现成放着瓜子盆时，也便拿起来咬。我必须注意选择，选那较大、

较厚，而形状平整的瓜子，放进口里，用臼齿“格”地一咬，再吐出来，用手指去剥。幸而咬得恰好，两瓣瓜子壳各向两旁扩张而破裂，瓜仁没有咬碎，剥起来就较为省力。若用力不得其法，两瓣瓜子壳和瓜仁叠在一起而折断了，吐出来的时候我就耽忧。那瓜子已纵断为两半，两半瓣的瓜仁紧紧地装塞在两半瓣的瓜子壳中，好象日本版的洋装书，套在很紧的厚纸函中，不容易取它出来。这种洋装书的取出法，现在都已从日本人那里学得，不要把指头塞进厚纸函中去力握，只要使函面向下，两手扶着函，上下振动数次，洋装书自会脱壳而出。然而半瓣瓜子的形状太小了，不能应用这个方法，我只得用指甲仔细地剥取。

有时因为练习弹琴，两手的指甲都剪平，和尚头一般的手指对它简直毫无办法。我只得乘人不见把它抛弃了。在痛感困难的时候，我本拟不再吃瓜子了。但抛弃了之后，觉得口中有一种非甜非咸的香味，会引逗我再吃。我便不由得伸起手来，另选一粒，再送交臼齿去咬。不幸而这瓜子太燥，我的用力又太猛，“格”地一响，玉石不分，咬成了无数的碎块，事就更糟了。我只得把粘着唾液的碎块尽行吐出在手心里，用心挑选，剔去壳的碎块，然后用舌尖舐食瓜仁的碎块。然而这挑选颇不容易，因为壳的碎块的一面也是白色的，与瓜仁无异，我误认为全是瓜仁而舐进口中去嚼，其味虽非嚼蜡，却等于嚼砂。

节选自《一粒糖》

古越姚江

王阳明为人作序记，落款常是“古越阳明子”“阳明山人”“余姚王阳明”。明成化八年(1472)九月三十日亥时，王阳明出生于余姚。王阳明的父亲王华状元及第后思恋山阴山水佳丽，又搬回山阴，余姚遂成为王阳明的“老家”。现在两地都留有遗迹，两地在明代都属于绍兴府。绍兴是大禹时代的“大越”，越地越人的特色要从大禹说起。鲁迅视大禹为“中国脊梁”的原型样板，既是平实之论，亦包含着同乡的自豪之情。大禹治水，功铸九鼎；王阳明治心，鲁迅改造国民性，也都功不在禹下。

大禹治水告成于这三苗古地。《越绝书》载：这片泥泞积水的沼泽地，本是荒服之国，人民水行而山居、刀耕火种，还流行着断发文身的习俗，巫风颇甚；有越语(隶属吴方言系统)、越歌、“鸟虫书”(文字)。古老的越文化则有河姆渡文化、良渚文化、马桥文化。《越传》载：“禹到大越，上苗山，大会计，爵有德，封有功，因而更名苗山曰会稽”。现会稽山麓的大禹陵，即为禹之葬地。夏少康封庶子无余于会稽，奉守禹祠，国号为“于越”。秦始皇时期改名为“山阴”。

越王勾践卧薪尝胆终于报仇复国的精神最见越人的脾气和心性。绍兴的越城区是范蠡帮助勾践为

“十年生聚，十年教训”而规划设计的。绍兴城也因此又称作“蠡城”。勾践灭吴的次年将国都从蠡城迁到琅琊(今山东胶南县附近)。王阳明的远祖即琅琊人，王氏族谱上的“始祖”是晋光禄大夫王览。有人说王阳明是王导一系的，有人说是王羲之一系的。

山阴习称为越，还因为隋朝时在此建越州。改称为绍兴，则是南宋赵构避金兵跑到这里，两次把越州当成临时都城，越州官绅上表乞赐府额，赵构题“绍祚中兴”，意为继承帝业，中兴社稷。公元1131年，改年号为绍兴，并将越州改为绍兴府。于是，于越、会稽、山阴等名称一统为绍兴。

王阳明出生的余姚是个山岭丛集的古朴闭塞的城镇，多亏了一条姚江沟通了与域外的联系，更多亏王阳明创立了姚江之学，从而使之成为浙东文化重镇。

姚江，又叫舜水，全称为余姚江。余姚江源出四明山支脉太平山，蜿蜒东流经余姚于宁波汇奉化江后成为甬江。关心郡国利病的大儒黄宗羲写有一篇《余姚至省下路程沿革记》。历任地方官想改革舟渡办法都是治此彼起，改变不了舟子迹同杀人的摆渡状况，改变不了候渡甚难的情况。“是故吾邑风气朴略，较之三吴，截然不同。无他，地使之然也。”

王阳明在《送绍兴佟太守序》中说，“吾郡繁丽不及苏，而敦朴或过；财赋不若嘉(兴)，而淳善则逾。是亦论之通于吴、越之间者”。

余姚城中最大的山是龙泉山，为四明山的支脉，又名龙山，在余姚西边。南坡山腰有泉，虽微不竭，名龙泉，以泉名山。其北麓半腰处有栋小阁子楼，本属于莫家，王华还没中状元时租用为书房，并家居于此。这房子因有了王阳明而成了文物。王阳明高弟钱德洪撰有《瑞云楼记》详细记述了“神人送子”的神话：王阳明的奶奶岑氏梦见五彩云中，神人在鼓乐声中抱一婴儿交付岑氏。岑氏说，我已有子，我媳妇对我极孝敬，愿得个好孙子。神人答应，然后，怀孕14个月的郑氏生下王阳明。等王阳明大贵之后，乡人便把那个小楼叫作“瑞云楼”。有趣的是，24年后王阳明的高足钱德洪也生于这个楼中。

《明史》写得清灵精练，相当讲究，但依然信服神秘灵异的话头，好像大人物就是天纵之圣似的，说王阳明是神人自云中送来，因而初名“云”；也因此而5岁尚不能说话，经异人抚摸后，更名“守仁”，才会说话。因为“云”在古汉语中是说话的意思，道破了天机。守仁，用的是《论语》语典：“知及之，仁不能守之，虽得之，必失之。”

节选自《王阳明传》