吃素还是吃肉?

医生说,一点肉不吃也是不可以的。因为一点肉不吃的话,植物中的铁就不太容易被身体吸收,从而导致血液缺铁。

闲适玩好

崔滨,媒体人,专栏作者

以往无肉不欢的欧洲人,现在似乎比中国人还要热衷吃素。法新社日前报道,啤酒香肠圣地德国柏林,现在居然是遍布着60家素食餐厅的无荤天堂。尤其是柏林市中心的施维拜纳大街,已经成为世界知名的“素食大街”。法新社说,素食在欧美地区已经成为一种流行,就算是普通人也会“部分素食”,在他们看来,这样的饮食习惯更健康,也能多少对环保有点贡献。

但素食真的健康吗?医学界已经证实的观点是,素食会帮助人们减少对动物脂肪的获取,从而让身体获得更少的热量,所以有利于控制体重,同时降低胆固醇水平,减少患心血管、糖尿病、癌症等诸多疾病的风险。

但医生还说,一点肉不吃也是不可以的。因为一点肉不吃的话,植物中的铁就不太容易被身体吸收,从而导致血液缺乏铁。另外,除了豆制品,素食者几乎无法从别的途径摄取蛋白质和氨基酸,而过多吃豆制品,同样会阻碍人体对铁的吸收,尿酸还会升高,进而陷入营养难以正常摄入的死循环。

当然,还有很多素食者是奔着草食动物人畜无害、环保关爱的精神慰藉去的,至于那些营养上的小缺失,多买些营养补充剂就能弥补。然而,即便站在了道德的高岗上,茹素人群也不能就此宣布“正义即胜利”。

比如就在我们的“邻国”日本,12世纪那场奠定大和民族国家形态的“源平合战”,胜出的一方便不是拥有土地、人口、资源更多、更环保素食的平氏军队,而是那些“野蛮落后”的关东源氏战士,因为条件艰苦,天上飞的、地上跑的抓到什么吃什么,反而体格健康,战斗力更强。

春秋时期的军事家曹刿曾说“肉食者鄙”,但老曹一定没想到,近代世界危害最大的战争恶魔希特勒,同时也是一个虔诚的全素食主义者。

在寻找素食与肉食孰优孰劣的过程中,让我印象最深的一个案例是:两位文艺复兴同期大名鼎鼎的艺术家。一位是活到了67岁的达·芬奇,他是一位非常注重养生的奶蛋素食主义者;一位是活到89岁的米开朗基罗,而他不爱惜身体、酒肉不忌,疾病缠身、经常弓着腰画教堂天顶,过着一种“非人类生活”。

在这黑白天鹅层出不穷、反复撕咬的岁月里,我们遥遥屹立在地球食物链的顶端,然而爬这么高是为了放心吃肉还是彻底茹素,却依然是个问题。

袖手旁观当然也是罪

我们中国人都很接受老祖宗的这种教导:事不关己,高高挂起;各人自扫门前雪,休管他人瓦上霜。这种心理出现在家庭中,悲哀至极,令人痛心。

然森说孝

魏然森,中国作协会员,临沂市作协副主席

因为财产问题,尤其是钱的问题,哪怕小到因为一棵白菜两棵葱,当儿子的打爹骂娘的也不乏其人。

我婶子家有个弟弟,年轻时因为结婚分家不公平,从此对父亲心怀不满。父亲身强力壮时,他忍着没敢说,后来父亲老了,又因患有严重的股骨头坏死而行动不便,他喝点酒就去老人家里将父亲暴打一顿,而且每次都把老人打得头破血流才完。

老人被打怕了,只要一看到他就浑身发抖,甚至听到他的脚步声,也会吓得呜呜大哭。我知道此事后非常气愤,就问婶子:“你们不是兄弟姐妹五六个吗,就没人站出来保护一下老人吗?”婶子说:“谁敢管啊,谁管谁就惹祸上身,都犯愁生气呢。”

我的同门中有位八十多岁的爷爷,因生病住院欠下十几万债务无力偿还,便分给了五个儿子。其他几个儿子都没意见,只有老大不同意。因为老大结婚的时候家里很穷,当父亲的只给过老大妻子二十块钱见面礼,而给其他几个儿子要么几百,要么几千,甚至还上万,总之都比老大多。现在有债平均摊,老大当然不能接受。

我这位爷爷性格刚强,见老大不同意他就骂,因此父子二人的矛盾越闹越大。老大不仅自己与父亲吵,还派老婆出面,给老人房门上抹大粪,往饭锅里扔死老鼠,甚至造谣说,老人年轻时,曾经深夜去敲她的门、欲行不轨云云。致使我这位一生饱读四书五经,为人一身正气的爷爷深感耻辱,常常夜里失声痛哭,最后突发心脏病而死。而老人另外四个儿子在大嫂欺辱老人的时候,竟无一人出面制止。他们犯的都是同一个毛病:怕惹祸上身、犯愁生气。

如果他们自己的老婆孩子遭受如此欺辱呢?即便是亲兄弟所为,他们也会做袖手旁观者吗?肯定不能。

我见过无数老婆被调戏一下就拼命,孩子被人骂一句就暴怒的人。我们中国人都很接受老祖宗的这种教导:事不关己,高高挂起;各人自扫门前雪,休管他人瓦上霜。这种心理出现在家庭中,悲哀至极,令人痛心。

我们都谴责打骂父母的人,却不会谴责袖手旁观的人。其实,袖手旁观者比打骂父母者强不了多少,他们也有罪,也应该受到谴责。

叶孤城为何篡位

从某种意义上来讲,西门吹雪与叶孤城正是一体两面。在追求剑道的途中,前者选择用“安稳”来改变生活,最终放弃天下,而后者则选择用“危险”来改变生活,所以妄求天下,二人都彻底抛却了曾经的自己,变得令人难以理解,难以揣摩。

谈古论金

《陆小凤传奇》共分七部,最知名的当属第三部《决战前后》。自前作《绣花大盗》铺垫后,古龙正式将西门吹雪与叶孤城的对决搬上“舞台”,描绘了一场堪与“华山论剑”齐名的旷世之战。

我想,看过的读者们几乎都不会忘记那句话:“月圆之夜,紫禁之巅,一剑西来,天外飞仙。”而在这一场重要的决战前,被尊为“剑神”的西门吹雪成亲且即将有子,从神成人,剑意中掺杂了太多感情,自然不如当初纯粹。

而一贯高洁的白云城主则更为直接,他似乎忘了西门吹雪是他惺惺相惜的对手,宁肯放弃与之决斗的机会,也要去参与一场看似满是漏洞的政变。天子要感叹叶孤城“奈何从贼”,大内侍卫也不懂这样的人杰为何要自甘堕落。

言少,武侠小说研究者

如叶孤城这般,本该只问道于剑,不沾俗世尘埃。他不追求醇酒美人,更不会在乎封侯拜将,那么他又为何要参与这次政变?

在影视剧里,叶孤城常常被塑造为皇室后裔,这是编剧们的解释。但其实从原著看来,无论是叶孤城或是西门吹雪,他们所追求的,都只有一件事——无上剑道。可以说,“紫禁之巅”,正是二人试图攀上剑道顶峰的一战。叶孤城与西门吹雪再三强调的“有死无败”,并非是故作决绝,而是因为失败的一方在心理上永远难以跨越胜负,最终无法得证大道。

西门吹雪娶妻后,心有牵挂,这样的西门吹雪自然不能让叶孤城“证道”。叶孤城沉迷于剑道,故而会选择更为极端的方式磨练。他参与谋反,我认为不是为了政权本身,而是关乎于一种心理状态——在极度危险、极度艰难的情况下,使自己的剑道再次突破——于是他要手刃当今皇帝。

即便他要弑君,他和皇帝之间,口口声声说的还是剑——权势地位反而都不值一提。在与皇帝的对话中,叶孤城经历了一系列的心理变化,他本对皇帝不屑一顾,却逐渐疑惑,继而“脸色变了变”,“脸已铁青”,“青筋暴露”,这也正是叶孤城为皇帝道破剑术缺陷的过程。

叶孤城协助政变的过程,正是他以身殉道的过程。反观西门吹雪呢?

曾经的西门吹雪是“入世”的,他喜好杀人——但仍然在意“行侠仗义”这样的虚名。而决战之后的他却不再是这样,或许在濒临死亡的一刻得窥天道,至此变得绝情断性,他离开妻子,不再需要道德、形式,彻彻底底人剑合一。

从某种意义上来讲,西门吹雪与叶孤城正是一体两面。在追求剑道的途中,前者选择用“安稳”来改变生活,最终放弃天下,而后者则选择用“危险”来改变生活,所以妄求天下,二人都彻底抛却了曾经的自己,变得令人难以理解,难以揣摩。

白云城主叶孤城最终并非“天外飞仙”,紫禁之巅后的西门吹雪却真正成神,无论是步入巅峰的万梅山庄主人,或是堕入无边地狱的叶城主,所走的道路都是极为相似的极端。也许只有这种极端才能践行剑道的极致,即使它步步维艰。

可“紫禁之巅”,原本就不是人人都能企及的所在。即便没有这次政变,西门吹雪与叶孤城也一定会以其他的方式去“证道”。因为在他们的世界中,人就是剑,剑就是人,所做的一切,都不过是为了剑道的巅峰而已。