

我叫刘震云 河南人雪山般的幽默

文/本报记者 金丹丹



刘震云,1958年生于河南延津县。1982年北京大学中文系毕业。曾创作长篇小说《故乡天下黄花》、《故乡相处流传》、《故乡面和花朵》(四卷)、《一腔废话》、《手机》等;中短篇小说《塔铺》、《新兵连》、《单位》、《一地鸡毛》、《温故一九四二》等。

刘震云的小说,一贯透着股藏而不露的幽默。在《我叫刘跃进》中,刘震云用了一种异常冷静的口气,在讲述一个热闹的玩笑:一只羊,无意中闯进了狼群里,因为它的到来,世界变得不可掌控。

也许他把你讲哭了,但你转念一想,又笑了,过后想起,又笑了。这就是刘震云的幽默,河南人的幽默。

刘震云说,在这本书里,他就特别想探讨一下什么是幽默,什么是中国的幽默、汉族的幽默,而河南人的幽默是汉族幽默的集中体现。

“世界上有两种人,一种是有趣味的人,一种是没趣味的人。没趣味的人要占99.9%,剩下0.1%是有趣味的人。有趣味的人又分两类,一类人是听他一说话你就笑了;还有一种人,他说的时候你没笑,等他说完了,你一出门扑哧笑了,你晚上回家洗洗睡的时候,扑哧又笑了。第二次笑与第一次笑又不同,第一次笑是你回想起他说一个细节,你突然领悟了;第二次笑是因为你想起他说话的整体结构笑了。还有一种是他把你讲哭了,哭着哭着你又笑了。这是三种境界。我希望你们看了书都是会心一笑。前几种笑的是词语和事件,后面一种是笑的是背后的理儿,这种幽默如同被雪山覆盖了,保质期特别长。”

把拧巴的正常人拧回来

刘跃进是个正常人,每天抬头低头都碰得到,但就是这些人,总是在做拧巴的事儿。刘跃进像我们很多人,智商没有问题,但思维的逻辑很混乱。“我们每天遇到的人,十个有九个半是难缠的,难缠的不是说他不善良,而是跟他说不清楚。他会把一件事说成另一件事,接着又说成第三件事。按照这样的逻辑办事,事情不阴差阳错才怪。”

拧巴的同意词是“别扭”,生活中最大的别扭是大家别扭无能为力,但都在这样走。所以就会有那么多笑话出来,一个明明很严肃、庄严的事就成了笑话和喜剧。

“一天十件事有八件事在拧巴着你,这就改变了我的写作观。很多作家写作是因为生活打动了或激怒了他,过去我也这样做过,但现在和过去不同,我是想把生活中拧巴了的理儿给拧巴回来,把骨头缝里拧巴的理儿也给拧巴回来,这不只为了写作,也是为了我自己。如果不找一个途径校正一下我自己,我可能就步了崔永元的后尘,得抑郁症了。”

胖子统治瘦子

《我叫刘跃进》里,刘震云有个经典的胖瘦理论:“体胖应该心宽,不胖了之后,心眼倒更小了。不但街上显得挤,心里更挤。”

这是刘震云近期观察世界的角度,以胖瘦分。“我三十岁前是瘦的,三十岁后胖了,

对一个书生来说这是个喜剧。四十多岁时我瘦下来了,但是见到我的人都问:你是不是病了?我感到我受到了胖子的压力。基本情况是胖子统治着瘦子,世界是通过外在角度表现的。”

打得最好的一个哈欠

因为是自己的电影,有次刘震云去片场玩,刚好碰上缺一个群众演员。“把我摁这演一个失恋的青年,但是我的表演很是失败。”其中有个打哈欠的动作就把刘震云搞疯了。“十三个没过,最后导演说你再打都不会比这好了,所以在电影里大家看到的那算是我打得最好的一个哈欠。”

何以解忧,唯有写作

“写作对我有几重意义:不孤单;治病,否则总拧巴容易得忧郁症;有话可以和作品说;它让我痴迷,是文章在写我。”

刘震云说,他以前每每写一个作品写到最后,才发现,和作品里的主人公相遇不是偶然,是冥冥中的缘分。就好像两个走路的人碰到了,聊得投机,问去哪呢,说去汴梁,便结伴而行,把对家人都不曾说的话都说出来,后来天黑一起投店住下,直说到天亮鸡叫。过了很多很多年后,当你想起这件事情,还会说,这个路人是个好人。

“曹操说:何以解忧,唯有杜康。我说:何以解忧,唯有写作。”

寒冷冬天 别忘多喝牛奶

隆冬季节,是身体保养的关键时刻。尤其随着年龄的增长,体内破骨细胞的破坏能力越来越强大,钙元素的大量流失为身体的健康亮起了“红灯”。及时补钙,尽可能减少骨骼中的钙流失就成了这个时间最重要的“功课”。

如何呵护骨骼?简而言之,这就是一场良好生活习惯PK不良生活习惯的战斗。除了每日喝一定量的牛奶,还要配合补充磷、镁、钾、锌、铁等矿物质,以保证钙的充分吸收。此外,健康专家洪昭光表示,中年男性的压力大,心理负担重,多喝点奶还能起到安定情绪的作用,可谓一举两得。



儿童时期

多喝牛奶储备钙质

骨骼保卫战的第一场重要战役在儿童时期,这一时期的关键词是“储备”。儿童期是我们一生储备钙的黄金时期,这时储存得越多,将来可供提取的也就越多。

调查显示,我国居民普遍存在钙缺乏问题,因此,从婴幼儿时期就开始为孩子补充钙质是非常必要的。以前市面上专家推荐的补钙佳品就是以蒙牛特仑苏OMP牛奶为代表的高端牛奶产品。作为国内首款具有自主知识产权的牛奶,特仑苏OMP在全球性的牛奶科技创新浪潮中,为解决国民普遍存在的缺钙问题、改善居民的健康生活方式,做出了积极的尝试。据介绍,特仑苏OMP产品是利用高科技手段和生物技术,从天然乳清中分离出一系列能显著改善骨骼合成代谢、有利于人体吸收钙、留住钙并增强骨密度的营养成分,强化到牛奶中,取得了

非常好的成效,在全球居于领先水平。

30岁喝牛奶

稳固骨骼发育

骨骼保卫战的第二场重要战役在30岁,这一时期的关键词是“理财”。人过30,进入了骨骼发育的成熟期,很多人的身体和精神状态也在此时达到顶峰,但是切不可掉以轻心,因为我们的骨骼已经在悄悄地衰老了。在30岁上下,我们体内储存的钙量达到最大,随后就开始缓慢下降。

如果说,儿童期的储备像往银行里存了一笔钱;那么,成年期以后的使用就相当于取钱。怎样取才科学,就涉及到理财的问题了。对骨骼来说,边取边存好于只取不存,而零取又好于整取。也就是说,我们要想方设法地让骨骼里的钙质尽可能少流失、慢流失。

均衡饮食是关键。除了钙质外,我们还需要许多其他矿物质的协助,如:磷、镁、钾、锌、铁等。其次,摄取充足的维生素以及蛋白质、碳

水化合物等常量营养素,也可以维持人体代谢平衡,有利于骨骼健康。

“加餐”补钙防流失。有些人无法从普通饮食中获得充足的钙,就需要一些额外的“加餐”了。同样的,特仑苏OMP牛奶可以说专为这类消费者(尤其是广大女性和老年人)开发的补钙、防止钙流失的佳品。因为,人到老年,骨骼上原先储存的钙会不断流失,所以老年人就面临骨质疏松等病痛的威胁。而女性的骨骼天生比男性小,身体里能够储存的最大骨量不多,一旦停经后,女性身体中用来抑制破骨细胞的雌激素就几乎不再分泌,破骨细胞就开始不受控制地产生“破坏”作用,造成女性骨质严重流失。在这种情况下,富含造骨蛋白的蒙牛特仑苏OMP牛奶就是一个不错的选择。

老年期

补钙的关键时期

骨骼保卫战的第三场重要战役在老年期,

这一时期的关键词是“节约”。人到老年,身体机能开始下降,骨质流失加速,骨密度也平稳下降。这一时期,是我们从骨骼的银行里取钱的时候。而且,我们已经不能再存钱了,呵护骨骼的唯一途径是节约,尽可能少地取钱。

对老年人来说,补钙依然非常关键,而且食补比药补更重要。奶制品是最合适的食物,每500毫升牛奶可提供1200毫克的钙,且易被人体消化吸收。一般情况下,老年人每天应保证250毫升的牛奶,如果有条件的话,也可饮用500毫升。喝牛奶比口服钙片更易于钙吸收,也减少了胃肠刺激,并能有效维持人体酸碱的平衡。另外,豆制品、虾皮、海带等食物中也含有丰富的钙。每天食用100克豆制品,或常选虾皮、海带入菜、熬汤,也可以补充一定的钙质。