



一粟一黍见生存智慧

□ 范志红

“谷物是什么?”“粮食和谷物有什么关系?”“谷物和主食又有什么关系?”这些疑问提示着在饮食文化快速变迁的当下,基础粮食概念的内涵需要结合现代营养学视角进行多维解读。

中华民族自古秉持“五谷为养”的饮食传统,然而随着近三四十年物质丰裕,精米白面逐渐成为餐桌主角,许多曾十分重要的谷物却隐匿于历史长河——“硕鼠硕鼠,无食我黍”,其中的“黍”是什么?“春种一粒粟,秋收万颗子”,“粟”又是什么?“夜雨剪春韭,新炊间黄粱”,这“黄粱”究竟是什么美味的粮食?

史军所著《中国食物:粮食史话》,以朝代更迭为脉络,生动梳理了黍、粟、稻、麦等粮食作物在中华文明中演进的千年历程。这部著作不仅能使读者获取新知,更提醒我们:仅仅在数十年前,维系民族繁衍的核心食物并非鱼肉蔬果,而是这些粮食作物。

生存本能还是自然选择

传统观点认为,渔猎采集转向农耕定居是为了追求稳定的膳食结构,但考古发现揭示了更为复杂的图景。

书中提出,早期农耕并未改善人类营养状态,因为农民从农田中获得的食物远不如猎人的丰富。那人类为什么还要开始种植粮食、发展农业?目前比较公认的农业起源模型是:在距今1.5万年至1.1万年前,由于小冰期的来临,全球降温迫使大型兽群迁徙,人类祖先捕猎难度增加,于是开始逐渐掌握植物性食物的识别与利用能力。

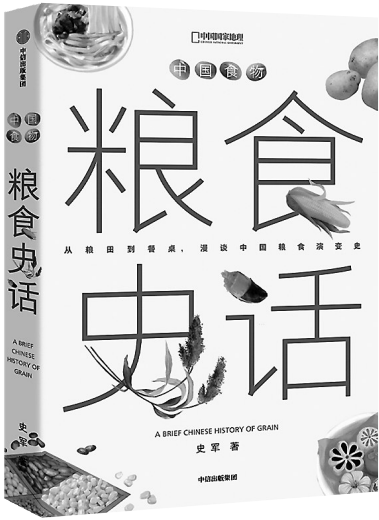
冰期结束后,气候回暖使这些应急食物资源丰度提升,人类开始定向培育稳定产出种子或块茎的植物,由此诞生原始农业。

值得注意的是,农业生产并没有在世界上所有区域同时启动,而只集中在黄河长江流域、尼罗河流域、两河流域、印度河流域以及中南美洲安第斯山脉。在不同区域,人类发展出了不同的农业体系:在亚洲,是以小麦和水稻为核心的农业体系;在美洲,是以玉米和马铃薯为核心的农业体系;在非洲,是以非洲水稻和根茎类植物为核心的农业体系。尽管各区域形成差异化农业体系,却不约而同选择禾本科植物作为主食基础,这种跨文明趋同现象仍是未解之謎。

为此,作者在书中认为:不管是在历史上,还是在今天,人类种什么、吃什么,并不是简单取决于营养,而是取决于人类获取能量的效率水平,而获取能量的效率又可以细分成耕种生产的效率、收集的效率、加工粮食的效率以及从食物中获取能量的效率,这些环环相扣的因素组合在一起,最终成为人们选择农作物的决定因素。

自然法则与人类智慧的博弈

全球已发现的38万多种植物里,能当粮食的只有150种左右。联合国粮



及农业组织认定的主粮更少,谷物只有8种(小麦、水稻、大麦、玉米、黑麦、燕麦、黑小麦、高粱),加上根茎类植物(番薯、马铃薯、木薯、芋头、山药),主食作物也只有13种。

为什么人类种地一万多年,只选了这么点粮食?书中提出,其实植物要变成庄稼得满足三个条件:产籽多、容易种、方便收。

前两点很容易理解,第三点最容易被忽略,但也非常重要——试想一下,如果水稻、小麦的种子像蒲公英那样,大风一吹就飞走了,农民辛苦一年就白忙了。所以庄稼的种子必须老实挂在秆上等收割,这也是野生植物成为农作物的重要因素。野生植物能满足这三点,才有机会被人类的祖先选中。

植物繁衍后代有两种方式:一种是K对策(也叫质量对策),以海椰子为代

表,一次只结很少的种子,但成活率极高。海椰子的种子重量可达15千克,其中的营养物质足以让幼苗很好地生长。但是,如果作为食物,这类植物漫长的生长时间带来的是不确定性。综合这两点,采取K对策的植物种子并不是当作主食的好选择。

另一种生态对策是R对策(也叫数量对策),比如高粱、小麦、狗尾草这样的植物,是以数量取胜——先填饱动物的肚子,再伺机传播后代。一个高粱穗上有上千粒种子,一株狗尾草的种子数量高达8万粒,即便动物会吃掉一部分种子,但总有一些种子能幸存下来。选择这样的植物作为食物,虽然每一粒种子储藏的营养很少,但是众多的籽粒加起来,就能成为稳定的能量供给。

还有一个关键条件,就是这些种子同时发芽,并在同一时间开花、结果,等待人们收割。这种整齐发芽的特性,恰恰是人类需要的。

从根本上来说,生物的生态对策决定了人类的饭碗。换句话说,不是人类驯化了植物,而是这些植物用自身特点赢得了人类的青睐。咱们的饭碗里装的究竟是人类的智慧,还是植物的谋略,那就是一个见仁见智的故事了。

从五谷丰登到营养觉醒

在没有电动碾米机和小麦分层碾磨设备的古代,老百姓吃的多为粗粮。这些完整的谷物不仅是填饱肚子的主粮,还提供了人们饮食中三分之二的蛋白质、7种B族维生素,以及钾镁铁等矿物质和丰富的膳食纤维。可以说,一捧谷物就是古人活下去的底气。



田间风光 刘云杰

阅读的能力

□ 李 晓

读,是你已经失去了那个能力,包括阅读的耐心、理解力和逻辑推理能力。

老卢的碎片化阅读,主要来自微信朋友圈、短视频平台和各类网络信息,特别是大量的网络社交媒体内容,让老卢的心瘾越来越大,欲罢不能。那些短视频,刷了又刷,一直到眼前发黑,像黑洞一样吞噬着这个从前的读书人。微信好友反复删减,到现在还保留了上千人,在一些社交场合上相见,拿出手机扫一扫微信二维码成为习惯。但很多人,虽然常常在网络上相遇,却没了见面的冲动,有些多年的老友,似乎也失去了打个电话的勇气和时间。

老卢的感叹,同样戳痛我的心。这样一个网络时代,也接管了我,也时常切割我,把我深入的思考、专注的精神切割成碎片。我们的阅读、我们对这个纷繁世界的信息接收,成为一个又一个的连接。

很怀念从前那些慢阅读的时光。记得1998年春天,我曾坐一艘慢船,从我居住的城市到下游南京。3天3夜,我在船上看完了一位俄国作家的巨著。开头的风景描述繁复,像油画一样缓缓铺成。这位作家有着犀利的眼睛、

古人所说的“五谷”里,其实藏着智慧——比如“菽”(包括大豆和各种豆类),它们和谷物搭配着吃能让植物蛋白更好吸收。正因如此,20世纪80年代的营养学家把大豆称为“中华民族5000多年来的蛋白质营养支柱”。后来引进的马铃薯、红薯、玉米等高产作物,更是让有限的耕地养活更多人口。

如今,中国人餐桌上的食材越来越丰富,大众对于主食的要求已经从“吃饱”转向“吃好”。大部分国人顿顿白米饭配油盐糖做成的美味,不利于预防肥胖、糖尿病和心血管疾病。研究证实,适当增加全谷杂粮,善用多样化谷物资源,恰好能帮助人们预防这些现代病。

现在也有部分人追求“低碳水化合物”饮食,对谷物制成的食品产生抗拒,主食摄入量越来越少,而以高蛋白的动物食品为主要能量来源。然而这种吃法可能并不明智,多项研究表明,含有过多动物蛋白质的膳食不仅耗费自然资源,增加碳排放,也不利于预防糖尿病、心血管疾病和多种癌症,不利于延缓衰老、健康长寿。

《中国食物:粮食史话》就像一本谷物界的“时光旅行指南”。跟随作者的讲解,我们可以饱览各种谷物进入中国饭碗的历史。书里既有古人种地的智慧,也有粮食背后的历史趣闻,还能看懂气候变化对老百姓饭碗的影响。读完这本书,端起饭碗时会想起烈日下锄禾的农夫,也会更感激那些让我们吃饱吃好的农业科学家。毕竟,每一粒粮食都藏着跨越千年的生存智慧。

《《中国食物:粮食史话》,史军著,中信出版集团出版。作者系中国农业大学食品科学与营养工程学院教授》

《交融·交汇·交响——嘉峪关文物中的民族团结故事》记录了留存在雄关大地上的长城遗址、摩崖石刻、魏晋砖画等众多文物背后所蕴含的各民族团结和谐相处、共同生活的故事,串联起各民族交往交流交融的鲜活印记,再现了嘉峪关文物背后的多元文化交融史。

在这部书中,长城既是中华民族源远流长的历史记忆,更是连接丝绸之路东西两端和黄河上下五千年历史的文化桥梁与纽带。一方面,长城在政治、经济、军事、文化等方面产生的积极效应构成中华民族心理认同的客观依据,而这种底蕴、内涵又与长城的雄伟博大所激发的豪情壮志完美地融为一体,最终积淀、熔铸成中华民族精神的象征。另一方面,长城确保了丝绸之路的畅通和东西方政治、经济、文化的频繁交流。

该书通过大量的史实和故事,诠释了长城的内涵:长城形式上是军事的,实质上却是文化的,其斑驳的墙体、残缺的烽燧,无一不是文化的象征。当古老的长城完成它的历史使命,历史又赋予它以全新的意义:它是一个极具象征意义的标志性建筑,有着团结奋斗、众志成城、顽强不屈、自强不息、守望和平的精神内涵。

该书对嘉峪关长城博物馆的馆藏文物进行解析,从历史背景、文化影响、动人故事等方面,使博物馆里沉静的文物成为活生生的民族团结案例和教材。

这部书还以翔实的史料,论证了嘉峪关在铸牢中华民族共同体意识上所发挥的巨大作用。书中详细介绍了嘉峪关新城魏晋墓出土的壁画砖,生动地再现了各族人民团结奋斗的历史画面。在壁画内容上,以宴饮、出行、狩猎、农耕、采桑、畜牧、打场等为主的生活场面,勾画出古代各族人民的生活场景,古朴、真实地再现了各族人民半耕半牧的生产生活情景。这些壁画多出自技艺高超的民间画师之手,他们用形象生动、鲜明质朴的绘画手法真实地描绘了墓主人的生活场景,成为魏晋时期民俗生活的真实写照。画像均为一砖一画,上下分层排列,内容丰富。为了表现一个完整的情节,有的以连环画形式展现,用数块画砖组合,形象地描绘出社会生产和生活场景。画砖设色也较复杂,多采用勾填的画法,一般用土红色起稿,后用墨线勾出轮廓,再用赭石和红色填入色彩。

在书中,许多民族融合的例证



《大敦煌》出版

近日,孙志军著、王瑞智编的新作《大敦煌》一书,由湖南美术出版社出版。这是一部以“时空地理”为核心,全面呈现敦煌的地理、历史、文化与自然景观的综合性作品。

本书以宽广的视野,勾勒出一个真实而立体的敦煌图景。它不仅展现了敦煌石窟的艺术之美,更深入探讨了敦煌作为丝绸之路枢纽的地理重要性、独特的自然生态



牧草与麦浪的交响

□ 胡文平

栩栩如生,如黑山岩画。嘉峪关地处河西走廊的中部,东连河西重镇酒泉,西接瀚海戈壁,南倚祁连雪山,北临巍巍黑山,源于祁连山的讨赖河水贯穿全境,自古就是河西走廊的锁钥,丝绸之路的必经之地。黑山位于嘉峪关西北,古称“洞庭山”,山涧泉水、溪流潺潺而下,山下的大草滩地广草茂,从古至今就是理想的天然牧场。优越的地理环境和丰厚的自然资源,是各族人民共同的生存之地和精神家园。

通过这部书,我们仿佛走进了远古时代,那时候,人类的活动与交流,在没有文字之前,最直接的表达方式就是图画,将这些图画和意愿刻画于光滑的崖壁之上,这就是岩画的形成原因。黑山岩画记录了远古各民族放牧、狩猎、祭祀、舞蹈等场景及羊、牛、马、驼、虎、豹等多种动物图像和抽象符号,是研究古代民族生产生活的文化宝库和百科全书。

《交融·交汇·交响——嘉峪关文物中的民族团结故事》就像一面镜子,照出的是中华民族顽强不屈的奋斗精神,照出的是中华儿女相濡以沫、水乳交融、血浓于水的款款深情。全书故事精彩,诠释生动,令人目不暇接,遐思悠远。

《《交融·交汇·交响——嘉峪关文物中的民族团结故事》,张晓燕编著,兰州大学出版社出版》

《大地命名者》出版

近日,著名作家唐荣尧的非虚构文学作品集《大地命名者》,由甘肃人民出版社出版并在重庆举行了新书发布会。这本书以独特的视角和深情的笔触,记录了一场穿越山河、对话大地的精神之旅。

《大地命名者》是一部以“命名”为核心主题的非虚构作品。书中,作者走进柴达木盆地、横断山脉、黑龙江边、黄河上游、澜沧江源区等地,通过实地探访与人物对话,书写了石油勘探者、铁路建设者、种植者、淘金者、守边人、设计者等平凡而伟大的人物群像。他们以劳动与坚持,在寂寞大地上镌刻下闪光的名字,也在无声中赋予大地以情感与意义。书中既有历史的纵深,也有现实的温度,既见广袤山川之壮丽,也见人心与土地之间深沉的牵挂。

作者将研学、探险、游历、考察等结合起来,展开了一场在辽阔大地上的精神壮游。他始终行走在中华地理与人文的交汇点上,用笔丈量山河,用心聆听土地的回响。《大地命名者》正是他多年跋涉、思索与创作的结晶,是一部充满地理情怀与人文温度的作品。

唐荣尧,1970年出生于甘肃省靖远县,文化学者、诗人、编剧。曾出版诗集《腾格里之南的幻像》,著有《神秘的西夏》《青海之书》《黄河的礼物》《大地命名者》等30多部人文专著、散文集。(王 郢)

启事:凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请与本版责任编辑电话联系,以便我们为您付酬。



《作风建设50例》

本书编写组 编
人民出版社出版

本书生动讲述了老一辈革命家、干部、工人、农民、军人、知识分子等群体作风建设的历史故事,充分彰显了先进群体践行学习作风、工作作风、生活作风、群众作风以及良好家风等感人历史画卷,深刻揭示了中国共产党作风建设、作风强党、作风兴党的宝贵历史经验及蕴含其中的深刻哲理。

《稷下先生》

陈歆耕 著
作家出版社出版

从春秋至战国初期,齐国创办稷下学宫,广纳天下贤才。本书作者遍查相关资料,融学术、史实、文学性表达于一炉,以激越的情思、摇曳缤纷的文字,描画出稷下先生“奋髯横议”的宏大气象、顶天立地的坚挺脊梁、忧戚天下的悲悯情怀、穿越数千年时空的智慧光谱。