

要做黑暗中的光 第六屆魯迅文學獎

得主 鐵流



■作家鐵流

鐵流，1967年生於山東莒縣。中國作家協會會員，1998年畢業於解放軍藝術學院文學系，2011年轉業至青島文聯從事專業創作。文兼衆體，以報告文學見長。《支書與他的村莊》、《國家記憶——一本《共產黨宣言》的中國傳奇》等多部長篇報告文學獲國家級大獎。2014年，與徐錦庚合著的《中國民辦教育調查》獲第六屆魯迅文學獎。

文：香港文匯報記者 許桂麗
實習記者李東 山東報道



■「魯迅文學獎」獲獎作品《中國民辦教育調查》(與徐錦庚合著)

■《國家記憶——一本《共產黨宣言》的中國傳奇》

■鐵流其他作品《支書與他的村莊》、《中國驅逐艦備忘錄》、《樁下硝煙》(以上圖片由鐵流提供)

山窮水復疑無路，柳暗花明又一村

一個在部隊生活了27年的軍旅作家是什麼樣子？威風凜凜、不苟言笑？我心裡七上八下既好奇又擔心採訪時打怵。可是，當我見到作家的「廬山真面目」時，憂慮一下便隨著咖啡廳舒緩的音樂流走了。衣着樸素、笑臉和悅，雖然已在城市生活多年，48歲的鐵流身上仍散發出農民式的淳樸氣息。採訪中時有笑聲流淌，他飽含深情地回顧了自己與文學的悲喜往事，也為我們解讀了報告文學的真實內涵。憶起最初對文學的癡迷，鐵流臉上溢滿光彩。與文學的相知相伴恰似命定的緣分。從小人書到古典名著，少年時代的他便陶醉於文學的絢麗世界並產生了創作的念頭。在屋前的小河邊，在初中的課堂上，在每一個勞動後的閒隙裡，他想方設法擠時間品讀書籍的佳釀。

鐵流風趣地回憶道：「那時我真是太愛看書了，上課偷偷地看，有一次看得太入神了，老師站在身旁我還渾然不覺，當巴掌印在臉上時我都眼冒金星了。」1984年，上初中的鐵流發表了戰爭題材小說《山外紅》，因沒錢買紙小寫在了燒紙上。這部處女作在班裡被紛紛傳閱，同學們都說他是抄來的。大家的懷疑讓他信心大增。但本來就偏科又一心撲在文學上使他忽略了學業而與高中失之交臂。畢業後只能回家看果園的他仍然沉迷於讀書寫日記。書癮是過了，可是——果子被偷了！

這對於生產隊長來說無疑是個晴天霹靂。他搜出鐵流的日記笑他癡人說夢，就連父親也說：「你連高中都沒考上，還想當作家！」那時，他很清楚：各種條件的限制像一座座大山擋在他與文學之間。

為了實現夢想，鐵流應徵入伍後很快投入到瘋狂的寫作中，經過不懈的努力，他很快就成了部隊裡的「小秀才」。由於表現出色，

1997年他被選拔到解放軍藝術學院文學系學習，期間採寫了長篇報告文學《一個世紀之交的話題：中國「標王」的背後》，出人意料的是：癡迷文學的他將視角深入到經濟領域的「投標」、「競標」，使作品如一面鏡子清晰地呈現出中國特定歷史時期經濟的風起雲湧。

賣瓜、丟鞋又何妨？收穫真相喜洋洋

若說對文學的熱愛是鐵流走上創作道路的起點，那麼，在深入了解社會現存矛盾後所激起的責任感則是他創作的不竭動力。

鐵流早期創作涉及詩歌、散文、小說，後來重心轉向了報告文學。問其原因，他說：「報告文學最能撥動我心靈深處的那根弦，報告文學是有力量有溫度的，它與基層人民和現實生活有著血肉聯繫。揭露社會或顯或隱的矛盾是報告文學作家首先不能迴避的問題。」

為了獲得最真實的聲音和情況，大量而長期的實地採訪是不可或缺的環節。在採訪調查時必然觸及當事人的利益，這就使材料積累過程阻力重重甚至受到生命安全的威脅。《支書與他的村莊》就是在百般刁難威脅下成長起來的作品，中國城中村農民的真實生存狀況在作家細膩真實的文字裡一覽無餘。城中村農民那失落迷惘的眼神是鐵流創作的靈感。與城市格格不入的農民在失去祖祖輩輩根之所在的「精神家園」後心靈的失落與痛苦，展現了中國城市化過程中的得與失，使國人在滾滾疾馳的列車上狂歡前進時能回過頭看一看那些被「生拉硬拽」上車的群體。

在採訪時，當地村支書為了隱藏與農民的矛盾，保全自己的利益，暗中派地痞流氓對鐵流進行威脅恐嚇要讓他知難而退。為了「聽到城中村農民真實的聲音」，鐵流扮成西瓜販開著貨車去村裡賣瓜找機會和村民交談。村民心中隱含的苦楚刺痛了同樣來自農村的鐵流，於是發人深省的《支書與他的村莊》便飽含着農民的血淚誕生了。

與徐錦庚合著的《中國民辦教育調查》是中國第一部反映民辦教育實況的報告文學。作家在深入查訪後僅用20餘萬字描述了全國600多所民辦高校400多萬在校生的狀況，被很多民辦教育機構當作工作參考。

「記得在一所學校採訪時，學校的保安為了沒收我們的材料像餓狼捉羊一般向我們進攻，我拚命地跑，慌忙之中把一隻鞋給跑掉了，只得光著一隻腳躑躅著跑，甩掉保安

後，再看我那落魄樣兒真叫人哭笑不得，那次經歷我一輩子都忘不了，採訪結束帶回了六七百斤材料……」鐵流幽默地說：「搞報告文學不僅是腦力活，也是個不折不扣的體力活啊！」一句話逗得大家禁不住笑起來。

三十年不忘初心，獲獎後再接再厲

寫報告文學就像造房子，漫長的採訪只是準備足夠的原材料，房子要建得既牢固又漂亮離不開對材料的精挑細選。鐵流說：「報告文學不能喪失感染力和魅力，我的基本方法是大處寫意、小處工筆。細微處的點染刻畫讓人回味無窮！」他坦言自己曾受路遙影響，路遙作品彰顯的真實人生的感染力和自強不息的精神總能引起他的共鳴。

「不論作品反映的現實多麼黑暗殘酷，文學歸根結底向讀者傳達的應是在深入反思後的毅然振起，用靈魂的覺醒透過現實的迷霧看到正義和善的意義。」鐵流說：「即使在黑暗中，作家也要做黑暗中的光，而不是火上澆油地抹黑現實，令讀者對社會失望。報告文學作家更應具備社會責任感，用他的文字、故事去感染人心、引人向善。」

從幼時渴慕到現在擁有，驕然回首，鐵流已與文學相伴了30年。30年來，他始終是文學的赤子。醉心閱讀、細心觀察、用心寫作。以一顆虔誠的心面對報告文學，面對現實人生。獲獎後，鐵流沒有絲毫的沾沾自喜。相反他只謙虛地說：「有很多比我寫得好的，獲獎只是我的僥倖罷了。」

「獲獎後，我的朋友都說『你暫時不要寫東西了』，怕我難超越前作而引起質疑。我不怕這個，只要有好的題材我就會寫。」鐵流毫不避諱地告訴我們，目前正採寫兩個題材，中國的環境和養老問題。他說自己不會背上獲獎的包袱，否則就會違背初心。他會一直去採訪，去聽最真實的聲音，直到「老得走不動，不能出去採訪了」。儘管每一個選題都要承受多方壓力，會因觸及他人利益而危險重重，但他不允許自己視而不見聽而不聞。報告文學作家始終都要以敏銳的眼和勇敢的心衝向輿論的風口和矛盾的漩渦！



■鐵流在劉集農民家中採訪

資深營養學家潘慧德：「減肥」不等於不吃飯

大多數人都以為要成功減磅，便要大幅度減低攝取卡路里；但為何一般人總經歷過：「我已經吃1/2碗白飯兩碗菜，但還是一磅都減唔到的？」

原來帶來減磅的主因，並不是靠「減食」，而是靠有食物可「消耗」來保持「基本代謝」，從而達到減肥。減肥中的你，有否想到要「大食」才可「減肥」？甚至，我們要靠高卡路里食物如米飯，去維持及提高我們的「基本代謝」的需要以致減肥？

資深營養學家潘慧德，這個周末將在將軍澳中心Back to School活動工作坊教大家「大食減肥法」，聽來讓人感到有點意外——「大食」也可以減到肥？而營養學家的工作又是怎樣的？對這個行業以及如何健康飲食的所有好奇，或許我們都可以在此找到答案。

擔任營養師的工作是怎樣的？

潘：其實營養學就是對食物科學的翻譯，讓人對營養了解明白，及應用在生活上，從而令人的健康得到益處。

我是社區營養師，我的日常工作主要分為兩部分：首先營養師要常去菜市場、超級市場、餐廳等地方，提昇自己對食材和食物的了解甚至最新情報，以致能將有關健康資訊應用在客人身上，配合他們的需要，例如體重管理、預防都市病、減輕代謝綜合症、降血壓，保持血脂平衡和心臟健康等。

另外，營養師會關注了解一般人的飲食文化和需要，食物的味道及價值，讓這些合起來能對人體帶來實際影響。

可否介紹一下自己？為何會選擇一份營養師的工作？

潘：我認為自己是個喜歡吃的人，但不會讓「吃」控



■資深營養師潘慧德傳授「大食減肥法」，只要掌握均衡飲食之道，孩子自然健康醒神、精力充沛。

制自己，及我深明「延遲享樂」的重要。有些人會無辣不歡，每一頓飯都要配以辣味食物，但我絕不會讓不能即時或常常吃不到最喜歡的食物，而影響情緒到不能控制的地步。

我很喜歡實用的學科。營養學就很實際地能幫助食好些，及試試新食物。營養學是實用的科學，它能融入生活，每個人生命中的不同階段都需要營養學的幫助。例如懷孕期間的婦女吃得健康，孩子才能健康生長；青少年發育也需要特定的營養；老年人需要的營養比例又有所不同。

可否介紹一下您所提議的「大食減肥法」？

潘：「大食」是一個相對「小食」的字眼，這是客人用完此減磅方法得出的感受和結論。大多數人以為要減磅，往往要靠減食量或增加運動量達成，以為食得少就可以達到目標，但結果一磅都減不到，或者會反彈、不能保持。「大食減肥法」是根據食物金字塔的均衡比例，再配合人本來的胃

口設計餐單，如仍保

持每一餐吃一碗半飯，甚至可再食下午茶、火鍋、韓國燒烤……人們以為一見營養師就一定要減磅、減食，其實這是個錯誤的概念。

怎樣打破減肥的迷思？怎樣科學減肥？

潘：基本代謝就像是人體的核心引擎，每日能消耗多少其實有90%要靠它。多數情況下，基本代謝是不會減慢的，最能令它減速的正是大幅「減食」。

體重管理是一個科學原理，攝取的卡路里少於支出的卡路里是當中的不二法門。同時間，此方法能長期維持良好狀態及達到真正長期的效果。「大食減肥法」也符合此道理：在一般人日常普通活動配合下，如會逛街、會在家中行走等，那麼吃飽足的均衡食物就可瘦下來。

這次活動中將和家長與小朋友進行哪些分享？

潘：明天在將軍澳中心Back to School的活動中，我主要是透過學童個案，介紹「食多D、瘦多D」，讓家長有新的體重管理模式：只要家長掌握到均衡飲食之道，讓孩子吃得正確，自然健康醒神、精力充沛，足以抵擋零食和垃圾食物的引誘，達到體重管理的理想效果。

而在8月23日的「小朋友開食也好好？」講座，會談及現在有很多幼稚園或小學都會在生日會和

學校旅行時，要求家長和小朋友自備派對食物，所以我也會為家長推介一些好吃、健康又與眾不同的派對小吃，方法非常簡單！即使是朱古力、棉花糖這些零食，只要分量適中，和其他食材配合得宜，也可以是有營的Party Food！

怎樣看待香港女性追求美妙身材的減肥訴求？

潘：我不會批評別人的訴求，因為我明白身材會影響她們的形象。每個人對自己的身材形態都有自己的訴求和理想，這是關乎每人不同的價值觀。當她們明白到瘦不等於不吃飯，要減磅得法，多了解健康的減肥法，參加講座等，自然可以有理想的身形。(採訪：Jasmine)



■營養師潘慧德將教授家長如何炮製一頓「快靚正」的派對食物。