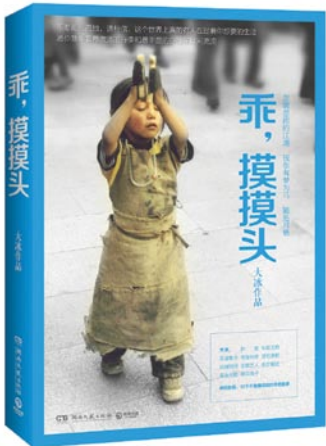


荐读

人生需要善意

■ 文 | 唐骋华 ■ 图 | 资料



介绍大冰的时候，先要做两个名词解释——“拉漂”和“丽江混混”。

上世纪80年代，一群心怀理想的大学生远离都市，跑到还没怎么开发的拉萨过起了隐居生活。他们被称为“拉漂”。随后的二十多年，民谣歌手、云游诗人、户外高手等纷纷慕名而来。70后大冰就是其中一员，他以流浪歌手的身份“卖唱挣银子”，后来还开了个小酒吧。但自从2006年通了火车，拉萨成为旅游胜地，真正的“拉漂”就相继淡出。

此后大冰转向云南丽江。和今天的热门不同，当时的丽江也是僻静的所在。那里聚集了大量民谣歌手，认真做着原创音乐。时间长了，这批最早移居者自称“丽江混混”。“你得待过至少十年，才配得上这个称号。”大冰笑言。他当然属于丽江混混。

去年，大冰将拉漂和丽江混混的故事搜集、梳理，写了本《他们最幸福》。书上市仅一周即销出10万册，很多80后、90后给他写信：原来人生还可以有如此非比寻常的选择。新近，大冰又推出《乖，摸摸头》。讲的仍然是那一拨“江湖人”，但主人公换了，地点扩展了，故事也更精彩。

“你到底认识多少‘怪人’，可以写多少书？”我忍不住问他。他嘻嘻一笑，说了段往事。有次大冰坐绿皮火车，闲来无事，就掏出个本子。“写什么呢？数数跟我有交叉重叠的好友吧。”他从后半夜写到次日凌晨，居然列出了一份两百多人的名单。“才十几年，怎么就那么多素材？”于是他决定把他们故事写下来。

这就是《他们最幸福》和《乖，摸摸头》的源起。照大冰估算，凭手头现有的人，再写十本书没问题。前提是他愿意。

《乖，摸摸头》里的好几篇文章在APP“一个”上发表过，同名文章以及《对不起》《不许哭》等都赚足了读者眼泪。由此，大冰也成为“人气作家”，这本书很快攀上各大图书网站的排行榜首位。当然，这也是因为他笔下的人物确实与众不同。在故事满天飞的当下，大冰的讲述依然那么特别、那么动人。

Dialogue 对话

我们江湖人恩怨分明

Q:为什么用《乖，摸摸头》作为整本书的书名？

A:我是把那些文章汇集起来后发现，虽然每个故事都有单独的标题，但其实都可以换成这个标题。就是说，这些故事体现出某种共性，那就是“善意”。我讲了十二个不同的故事，也就讲了十二个不同的善意，而《乖，摸摸头》传递的就是善意。

Q:不过这个标题有点心灵鸡汤，和你的风格不太相符。

A:你读过我的《他们最幸福》，应该知道我的确不是小清新，我也不喜欢心灵鸡汤。其实我的文章江湖气比较重一些。不过你看了《乖，摸摸头》这个标题，自然会认为我是小清新，但一翻书，就发觉错了。我要的就是这种反差，那样你才会反思自己。

Q:你不是小清新？

A:不是啊，我是山东人，天天吃大蒜。我的江湖习气也改不了。

Q:你总是在说“江湖”，你笔下的人物也多是“江湖人”，他们都有哪些特点？

A:你对我好，我就对你更好；你要对我不好，我就玩命地对你不好。恩怨分明。

Q:江湖人的故事都是真实的？

A:每个人物、每个地点都绝对真实。写完书稿后我就背起吉他，从南走到北，花一个月时间挨个探望书中的老朋友，给他们看文章。我认为真实自有万钧之力。朋友笑我就像农夫山泉，“不生产矿泉水，只当大自然的矿工”（笑）。

Q:你上一本书的读者以90后居多，这一本呢？

A:平时我的微博也会收到很多私信，有不少90后来问各种各样的问题。只要有空，我通常都会答复。《乖，摸摸头》也

档案



大冰，1979年生，山东烟台人，民谣歌手、人气作家、山东卫视首席主持人。著有畅销书《他们最幸福》，新近出版《乖，摸摸头》，讲述12个“善意故事”。

Q=生活周刊

A=大冰

是，引起了很多90后的兴趣。我觉得这还是因为那些故事好，让他们看到了另一种选择的可能。

Q:有没有人读了你的故事以后改变了人生轨迹？

A:有的，好些80后、90后看了都特别有感触，觉得人生不能仅仅有学习、工作。但我要特别提醒，不要因为读了我的书，就盲目地辞职旅行。不是说要追求自己的东西就一定当叛逆者，那是很奇怪的理论。我热爱旅行，但我什么时候退过学、放弃过工作？我做卫视主持人的时候，同时是流浪歌手，两者兼顾，酒吧的事业也没耽误。

Q:你是如何在诸多身份之间平衡的？

A:我的原则是，在哪个领域挣到的钱在哪个领域花。我当主持人挣到钱从来没有在别的领域花过，我画画挣的钱供旅行的费用。写书赚的钱，一时半会儿没想到好的途径，就放着。哎对了，你每次见我都穿这套行头，因为这件衣服是我用稿费买的。总之对我来说，没有主业和副业之分，不是哪一样生活寄生在另一样生活之上。它们各自独立。

Q:父母对你现在的生活状态理解吗？

A:要说理解呢，他们那代人很难完全理解你。但是有两条，身体健康和有经济来源，让他们对你放心，就不会来干涉了。每年我都跟爹妈报账，告诉他们挣了多少钱。他们挺开心。我也有固定时间陪他们。我陪父母的时间很长的，今年陪了爹妈四个月。

Q:最近有什么梦想？

A:有啊，这两年特别想当爹，生个小儿。可是到现在也没个对象（笑），这方面我成熟得有点慢。所以我说上一本书是小子，这本书是小女儿，你们得对她好一点。

光明九斛堂倡导全民“三快养生”

近日，光明九斛堂新品发布会在上海国际会议中心召开。发布会上，光明食品集团旗下的保健品牌——光明九斛堂携麾下九大系列产品正式公开亮相。

铁皮石斛位居雪莲、人参、灵芝等“中华九大仙草”之首，具有滋阴清热、增强免疫力、抗肿瘤等多种作用，是历代皇室贵族的养生圣品。

与传统的保健产品不同，针对现代人生活节奏快、生存压力大的现状，光明九斛堂以铁皮石斛为原料，本着传统与现代完美融合的观念，创造性地提出三“快”养生的全新健康理念，即快来养生、快捷养生、快乐养生，为消费者塑造健康、典雅的现代生活方式。

据光明九斛堂介绍，三“快”养生之“快来养生”，就是倡导全民参与的养生方式。随着社会对健康的重视程度越来越

高，养生不只是中老年需要面对的问题，中青年也都特别关注。营养专家认为，现代都市人群工作压力大、应酬多，还要承受奔波劳累，身体常年处于亚健康状态。而石斛独特的滋阴特性，“补虚”、“去燥”是看家本领，最贴合现代人的需求。

快捷养生是针对都市人群生活节奏快，无法接受传统的慢节奏养生方式，自然更青睐九斛堂这样的便捷保健产品和方式。目前市场上的石斛产品的销售形式比较单一，主要以枫斗为主。光明九斛堂除了铁皮枫斗以外，还开发出了铁皮石斛鲜条、铁皮石斛含片、铁皮石斛超细粉、铁皮石斛颗粒、铁皮石斛花、铁皮石斛植物饮料千年润、仙草酒等九大系列产品。

光明九斛堂负责人介绍说：“传统的保健品讲究慢工出细活，往往需要蒸、煮、炖、熬等制作过程才可服用，食用起来并不方便。而九斛堂铁皮石斛含片可以含服或咀嚼，铁皮石斛颗粒可以



直接冲泡着喝，就跟喝茶和咖啡一样，简单快捷，特别适合上班族。”快乐养生是九斛堂倡导的一种积极乐观的生活态度。光明九斛堂所提倡的养生，不仅是品牌旗下的保健食品，更是一种在当今高压力的生活环境下，人们能够拥有更加健康绿色的生命价值观——让生活快乐起来，让健康如影随形。