

不同肤色、不同语言的人们，路过这里，来了又走，从不停留；不同经历、不同色调的人生，经过这里，带来了精彩，也留下了悲伤。这一切犹如光影，虽斑驳了站台，也丰富了伦敦地铁以及它承载的意义：匆忙或闲在、得意或失意的人们啊，无论发生什么，当下一趟地铁列车隆隆驶来时，还请“Mind the Gap”，然后继续大步向前。

“透着光亮”的伦敦地铁

吉亚桥

融入一座陌生城市，往往从地下铁开始。

还记得第一次坐伦敦地铁时，拖着大行李的我，被脚下的台阶难住了。正当我想奋力提起箱子时，身边一位小哥一把抄起了箱子，拿下台阶，然后便匆匆消失在站台。这是我初到伦敦，感受的第一点温暖——来自陌生人。

可能也是因为那次经历，笔者对伦敦地铁的印象一直是繁忙中“透着光亮”。

伦敦地铁是复杂的。

在这里，你能轻易判断一个人是不是“老伦敦人”，只要看他需不需要看地图就能知道个大概。伦敦地铁图是一种在地铁站里随处可见的免费的小册子，乍一看就像由无数彩色线条组成的迷宫。这些彩色线条共同编织成了一张缜密的网，不仅有交汇点，还有并行线。很多线路都会经过同一个车站，便于换乘，而且还会无缝对接地上轻轨和火车站，导致地铁图看上去错综复杂。

不过，复杂不等于混乱。

伦敦地铁不仅每条线都有自己的颜色，就连车厢内的把手也涂上了这些独有的色彩。只要记清线路颜色，就能知道自己从哪来、要到哪里去，加上无处不在的换乘站，高密度的地铁站点几乎可以把你带到伦敦的各个角落。

伦敦地铁是老派的。

世界上第一条地铁是1863年开始运营的伦敦大都会线路，连接帕丁顿和法灵顿。悠久的历史，让伦敦地铁毫无设施陈旧。比如，消失的手机网络信号。正因为如此，纸质读物才是伦敦人的“地铁伴侣”。拿一份地铁口派发的免费都市小报，或者是在包里随时备一本小说，没有网络的旅途别有一番风味。

不过，老派不等于老气。

伦敦地铁是地上空间的延伸。在这里，永远存在着惊喜，到处充斥着“文艺细胞”，只待那双会发现的眼睛、懂聆听的耳朵。比如，地铁站台的墙壁就是绝佳的艺术长廊，既能看到永久性艺术作品对地铁站及沿线设施的装饰与美化，也有很多临时性艺术项目，包括展览、海报、手册等平面设计作品。此外，伦敦地铁站允许街头表演，只要通过“试镜”获得一张演出资格证，就可以在规定的区域内进行表演。当你穿梭于不同站点，不仅能“偶遇”正在创作马赛克拼图的雕塑家，还有可能“邂逅”音乐表演，这一切让枯燥的通勤变成了一场动态的艺术旅行。

很多人说，伦敦地铁有自己的浪漫，尤其对于“粉丝”来说，更是如此。

如果你是侦探迷，贝克街地铁站自然是不能错过的。尤其是一出站，看到车水马龙中，福尔摩斯雕像悄然矗立，真有一种“梦幻照进现实”的感觉。地铁站旁就是贝克街221B。这个“福尔摩斯住址”原本是小说虚构的，可恐怕小说家自己也想不到，伦敦人竟然因为热爱专门造了一个出来，当作福尔摩斯博物馆。直到今天，这个博物馆仍会收到世界各地福尔摩斯迷寄来的信件。

如果你热爱足球，那么就坐着地铁去看球

吧。在约定好的地铁站口集合，穿着自己喜爱的主队球衣，喊着口号、唱着歌，一大波球迷浩浩荡荡出发了。如果刚好在地铁里遇到客队球迷，互呛几声也是难免的。至于比赛结束后的车厢里，则有人欢喜有人愁，欢呼声、放肆的笑声或是突然爆发的哭声、怒气比比皆是，仿佛人生的所有酸甜苦辣都被浓缩进了小小的一节车厢里。

在伦敦坐地铁，不管去哪都要记住一句话，“Mind the Gap(小心空隙)”。可能是由于年代久远，地铁车厢和站台之间的缝隙很大，需要抬腿迈过。每次到站，都能听到列车员在广播里反复提示。如今，这句话已经成了伦敦地铁的“代言”，还被印在各种冰箱贴、纪念品和T恤衫上，衍生为伦敦地铁文创产品。就连每年的跨年烟火秀，主持人都会用这句话来收尾，既是一种安全提醒，也是一种文化象征。

多年之后回想起在伦敦的生活，地铁几乎串联起笔者全部的生活轨迹：这里有迷惘——坐了很久久的地铁去租房，结果房子没租成，返回的时候还搞错了列车的方向；有尴尬——从地铁站出来还没走到图书馆，就被突然而至的“伦敦雨”淋成“落汤鸡”；有惊喜——地铁可以带你去各种有趣的集市“淘宝”；有乡愁——周末的时候，经常坐蓝色的地铁线去中国城超市采购，犒劳一下自己的“中国胃”……

还记得离开伦敦前的几天，笔者特意像观光客一样，对照着地铁图，一站一站“打卡”大本钟、伦敦眼、威斯敏斯特宫。那一刻忽然感觉，地铁就像一个老朋友，默默陪伴着每一个人，见证着他们生活的点点滴滴，分享着成长的喜悦与烦恼。

不同肤色、不同语言的人们，路过这里，来了又走，从不停留；不同经历、不同色调的人生，经过这里，带来了精彩，也留下了悲伤。这一切犹如光影，虽斑驳了站台，也丰富了伦敦地铁以及它承载的意义：匆忙或闲在、得意或失意的人们啊，无论发生什么，当下一趟地铁列车隆隆驶来时，还请“Mind the Gap”，然后继续大步向前。

“印度名片”宝莱坞

施普皓

如果将“电影”和“歌舞”两个关键词放在一起，估计很多人脑海中跳出的第一个词便是“宝莱坞”——印度电影的代名词。

宝莱坞是位于印度孟买电影基地的一个制片厂的名字。制片厂将“好莱坞”(Hollywood)打头的字母“H”换成了孟买(Bombay)的字头“B”，“宝莱坞”(Bollywood)便因此得名。

现在，宝莱坞作为印度电影产业的代称，在世界电影市场上成了一个特点极为鲜明的文化标签。

提到宝莱坞电影，就不得不提它那载歌载舞的表现形式，几乎所有宝莱坞片里都会有演员们又唱又跳的场面。

在电影中，歌舞经常承担着串联故事情节的作用。很多时候，歌舞本身就是剧情的一部分，由片中的演员演唱，并且配以舞蹈来提升表现力。

宝莱坞电影中的舞蹈亦有十分鲜明的特点。早期，这些舞蹈主要根据印度舞蹈编排，融入了许多印度各地的特色民族舞蹈元素。而在如今的电影中，舞蹈很明显地多元化了，它借鉴了许多欧美国家音乐MV以及百老汇音乐剧的编排风格，有些电影甚至直接将西方流行舞蹈搬上银幕，让其与印度古典舞蹈

交替出现在电影中。

印度电影这种丰富多彩的歌舞元素，与本土观众对于电影消费的需求和期待密不可分。在印度，本土电影构成了院线的主要份额，印度电影票又长期保持相对较低的价格，这使得印度人将电影视为一种“习惯性消费”，本土消费群体极为庞大。

在市场的引导下，印度电影“分量”十足，动辄3个小时的时长，剧情跌宕起伏，歌舞元素丰富，而且还要辅以大量后期特效，让观众在欣赏电影的同时，享受一道视听盛宴。

光有绚丽的歌舞还不够，宝莱坞电影乃至整个印度电影产业之所以如此发达，成熟的剧情架构能力功不可没。印度影片偏爱剧情类主题，多含有大量公式化元素，比如命运多舛的情侣、矛盾重重的家庭、贪污腐败的官员、遭遇不幸的好人与心怀恶意的坏蛋，等等。片方在创作剧本时，会尽量将上述元素与戏剧性杂糅在一起，使电影情节更加符合大众口味。

当然，也有许多人认为印度电影在编剧上过于程式化，显得“工业味”十足。不过，不可否认的是，这种“工业味”能够极大地放大电影与观众的共情，因此对于票房的贡献还是非常可观的。

2016年底的《摔跤吧！爸爸》一经上映迅速成为世界范围内的话题电影，也让许多观众了解到阿米尔·汗这一宝莱坞巨星。阿米尔·汗参演或制作的电影，如《印度往事》《未知死亡》《我的个神啊》等在印度电影史上都有十分重要的地位，其中《三傻大闹宝莱坞》更被视作反映印度社会在教育制度、女性权益等领域诸多问题的一部寓意极深的佳作。

其实，影片中的印度，何尝不是现实中印度社会的一个缩影。印度人口众多，种姓制度难以根除，同时随着经济社会不断发展，人与人之间在贫富、社会权利等诸多方面的差距越来越大。以宝莱坞作品为代表的本土电影将对印度经济社会等问题的思考搬上银幕，让普通大众能在善恶扬善、邪不压正的叙事中感受正义与善良的光芒，并以此得到一定程度的慰藉与满足。

只是，电影中那些普通人冲破桎梏、破茧重生的戏码，在现实中又有多少实现的可能呢？

宝莱坞电影中那些针对社会现象酣畅淋漓的嬉笑怒骂，映射在现实中，怕只是千千万万普通印度民众欲言又止的一声慨叹，以及之后长久的沉默。

尝尝保加利亚酸奶

郭欣怡

世人皆知保加利亚玫瑰，但保加利亚酸奶您喝过吗？

超乎大部分人的想象，酸奶的历史长到惊人。据考证，早在4000多年前，酸奶就已“现身”人类社会。中国北魏时期的贾思勰在《齐民要术》中就记载了制作酸奶的方法。相传，成吉思汗在行军途中也将酸奶当作储备军粮。

至于生活在保加利亚的人们，很早就发现酸奶比新鲜的牛奶保质期更长。于是，聪明的他们开始尝试在新鲜煮沸的牛奶中加入发酵后的牛奶，这也就是保加利亚酸奶的起源。

不过，如果仅仅是这样，保加利亚酸奶也算不得多么独特。真正让其独树一帜的，是看不见、品不出，只有用显微镜才能观察到的“保加利亚乳酸杆菌”，这也是保加利亚酸奶真正的“秘密武器”。

20世纪初，俄国著名免疫学家伊利亚·梅契尼可夫在研究时发现，保加利亚百岁老人比例居各国之首，大约每千人中就有4位。在排除了其他因素后，梅契尼可夫认为，保加利亚人长寿的原因很可能在于长期且大量食用酸奶。

梅契尼可夫认为，衰老尤其是过快衰老其实也是一种“疾病”。根据他的研究，人体肠道中的蛋白质会分解产生有毒胺，它们会被人体吸收，引起动脉壁组织的变化，最终引发“衰老性变化”。适当的乳酸杆菌恰恰是降低这些微生物有害影响的有效手段。梅契尼可夫也因为对乳酸菌价值的发掘，被人们称之为“乳酸菌之父”。

谈乳酸菌，另一位不得不提的研究者是来自保加利亚的科学家斯塔门·格力高罗夫。他也是第一位研究酸奶中微生物菌群的人。1905年，他发表研究结果，称菌群“由杆状和球状乳酸菌组成”。1907年，这种杆状细菌被命名为保加利亚乳酸杆菌。

以国名命名此菌种，足见其与众不同。研究认为，它不仅具有延年益寿的功能，而且有很强的抗菌作用和定植肠道的能力，对人体的消化系统特别有益。

更神奇的是，这种菌群在其他国家中无法复制，这也造就了保加利亚酸奶独特的优势。

随着时代的发展，保加利亚酸奶已经逐步成

为国家级的地域品牌和特色产品。尽管直到今天还有不少保加利亚人保留着在家自制酸奶的习惯，但年轻人大多已习惯于到超市购买工业化流水线上生产的产品了。而且，在当地，酸奶的价格极为便宜，即便天天食用也没什么经济压力。比如，在梅契尼可夫开展调查的地方，也是酸奶理论上的起源地之一——保加利亚南部的罗多彼山脉，就有一个说法，“宁可三餐不吃肉，也必须要有酸奶”。

无论是炎炎夏日，还是寒冬腊月，无论是嘴馋了想“打牙祭”，还是肠胃不适，您都可以买上一盒保加利亚酸奶。撕开精美的锡纸包装，用勺子挖一口放进嘴里，细腻柔滑的口感充斥整个口腔，那滋味别提多美了。如果您觉得，只吃酸奶味道略显“寡淡”，还可以试试加入蜂蜜或果酱。当浓厚的味道在舌尖“爆炸”，一场“味蕾风暴”带着健康长寿的“基因”一起“袭”来，这或许就是传说中的“幸福敲门”？

闲情