

# 法国香水

钱通

“谁人不知法式香”。

法国香水闻名于世，不过，法国并非香水的起源地。

香水的历史源远流长。根据史料记载，埃及是香水可考证的起源地。早年间，埃及人将乳香以及天然植物调和在一起，制作出了香水的雏形。不过，由于当时的提炼技术尚不发达，埃及时期的“香水”实际上大多是以香膏或香油形式存在的。而香水一词源于拉丁文“Perfimum”，意为“穿透烟雾”。

随着“埃及香”的大名逐渐传播到古希腊、古罗马等地，香水开始在欧洲大地流行。地区繁荣的贸易与人们为自身形象增添光彩的意愿，一同拉开了香水长盛不衰的大幕。

应该说，人类对美好生活的向往以及文明、科技的发展，一直都是所有行业发展的最大原动力。香水及香水业也是如此。二者同频共振，形成潮流。法国香水就是这样应运而生，进而勇立潮头的。

13世纪，西班牙成为当时欧洲与阿拉伯地区的商贸连接点，毗邻西班牙的法国城市蒙彼利埃受益于此，成为法国西南部的商贸中心。一方面，无数进口香料来到蒙彼利埃；另一方面，蒙彼利埃研发出酒精蒸馏技术，使植物液提取能力完成了一次质的飞跃，蒙彼利埃由此成为法国历史上首个香水手工业城市。

可惜的是，后来，当地酒精产品的关税提高了，蒙彼利埃的香水制造受到连累，开始走下坡路。但无论如何，蒙彼利埃依然是法国香水发展历程中

无可争辩的“第一抹光亮”。

16世纪至18世纪，“历史的车轮”驶到了格拉斯地区。

2018年，法国格拉斯传统香水制作技艺被联合国教科文组织列入人类非物质文化遗产代表作名录。

格拉斯气候温暖、雨水充足，一年四季鸟语花香，是培植各种植物的理想花园。不过，格拉斯地区最初的支柱产业并非香水，而是皮革手套制作。受香水热潮启发，当地开始制作香水手套，并取得了巨大成功。

1614年，格拉斯地区开始广泛种植各种花卉，后来索性放弃了因为加税而利润极低的皮革制品行业，转而专注制作香水。至18世纪中期，格拉斯地区一跃成为世界规模最大的香料种植及精油提取基地，风头一时无二，成为名副其实的“香水之都”。

时间来到20世纪。此时，天然香水已经不再是人们唯一的选择。1874年，首款人工合成香料问世，标志着香水行业加速迈向工业化，香水行业来到了发展的重要路口。

1900年，这阵风刮来了。那一年，巴黎举办了载入史册的万国博览会，这也成为香水行业的一个重要转折点。所有参会的香水展商都极为重视。为呈现出产品最好的一面，很多有实力的厂家都邀请了当时有名的艺术家、设计师来设计展台与香水瓶。

彼时的巴黎已经是世界时尚之都，而万国博览会进一步将香水与时尚紧密联系起来，也正是展会上别出心裁的设计与展示，将香水行业推上了产品本身与包装宣传并重的新赛道，获得了极大的发展，香水也在全世界流行开来。

真正造就“法国香水”的，是一批爱香水、懂香

水，心甘情愿把一生奉献给香水的行业从业者。

1828年，法国化妆品品牌娇兰创始人皮埃尔·弗朗索瓦帕斯卡·娇兰在巴黎开设了他的第一间香水门店。1853年，娇兰推出开山之作“帝王之水”。1889年，皮埃尔·娇兰的儿子艾梅·娇兰发现，不同香料制成的香水挥发速度不一样。这给了他绝妙的灵感。在这一发现的基础上，艾梅·娇兰提出了“三段式”香水结构，一举创制出世界上首款拥有前中后3种不同香调的香水“姬琪”。

无论是皮埃尔·娇兰还是艾梅·娇兰，他们的成功都不仅仅是全情投入所能概括的，对创新的不懈追求才是真正原因。探索新香型、创造新香调，一位又一位这样的开拓者，帮助法国打造出了一个“香水帝国”。

1921年，巴黎城内最优秀的调香师之一欧内斯特·博为可可·香奈儿调出了至今仍畅销全球的“香奈儿5号”香水。这是世界上第一支“乙醛花香调”香水，含有玫瑰、茉莉等80余种成分。

正是第一瓶3种香调的娇兰姬琪、第一支乙醛花香调的香奈儿5号，以及其他不断打破传统、寻求突破的法国香水，共同“调制”出了法国香水的底蕴，奠定了法国在全球香水版图上的地位。

实际上，法国香水的创新又岂限于香水

本身？1904年于巴黎创立的科蒂公司与水晶制品公司合作，针对不同的香水产品设计出符合其风格的香水瓶，让瓶子变成了新的卖点。1953年，香奈儿5号成为第一款尝试电视推广的香水，开创了香水营销的新模式……

将自己的态度“溶”于产品中，赋予香水更深层次的意义——这项法国调香师们最擅长的工作，已经不仅仅是产品层面的创新，更成为一种文化的传承方式。

当我们轻嗅这空气中的美妙，或许，法国作家马塞尔·普鲁斯特在《追忆似水年华》中的一句话最为贴切：“当岁月流逝，所有东西都消失殆尽时，唯有空气中飘荡的气味还恋恋不散，让往事历历在目。”

一次偶然的的机会，我在墨西哥旅游胜地坎昆待了整整两周时间。

坎昆是一座长21公里、宽仅400米的美丽岛屿。它位于尤卡坦半岛东北角，毗邻加勒比海，人口仅有10万人。整个岛呈蛇形，西北端和西南端有大桥与尤卡坦半岛相连，隔着尤卡坦海峡与古巴遥遥相望。

去坎昆，比较方便的行程是从墨西哥首都墨西哥城出发，只需要2个小时的飞行航程即可抵达。

坎昆的纬度与中国海南差不多，城中遍布椰树。大片沙滩加上婆娑的椰树，一派椰风海韵，非常适合度假，每年可接待200万游客。

不过，差不多半个世纪前，这里还是一个只有300多人的僻静渔村。

1972年，墨西哥政府投资3.5亿美元，在此建设旅游区和自由贸易中心，重点发展旅游业。1975年，小岛开始接待游客。而真正给坎昆注入现代化色彩的，是20世纪80年代建成的坎昆会议中心。

以坎昆会议中心为基础发展起来的度假酒店区位于一个人工岛上。岛的形状与美国的迈阿密极为相似。众多人们耳熟能详的知名大酒店矗立在海边，每家酒店都有自己专属的海滨浴场，其中一些还有高尔夫球场。

坎昆分为机场区、市区和旅馆区。说是3个区，其实都是为旅游产业服务的，只不过分工略有不同。

旅馆区建于长17公里的狭长岛上，有3个潟湖，林荫道与大陆相连。周围有妇女岛、孔索梅岛及玛雅城堡等旅游点。林荫道上，除了靠海一侧矗立着风格各异的酒店外，几乎没有任何其他建筑和商业设施。

坎昆的旅馆建筑风格多样，色彩各异。其中，谢拉顿旅馆是一座6层楼的金字塔形建筑，因曾举办过坎昆会议而闻名于世。旅馆附近的海滨有一片长长的白色沙滩，铺满了由珊瑚风化而成的细沙，柔如毯、白如玉，被分别命名为“白沙滩”“珍珠滩”“海龟滩”和“龙滩”。海滩上建有以棕榈叶为顶、巨石为柱的玛雅式凉亭和小屋。

来坎昆一定要到“7字岛”看看。所谓“7字岛”是指一处由众多酒店组成的、狭长的、形如数字7的区域。这些酒店全部两面临海，因而极有特色。从机场到“7字岛”有多种交通方式，可以在网站上预约大巴，也可以直接打车。岛上全天都有公交车，招手就会停下来，不过得准备好零钱，10比索一次。

既然是休闲，总少不了要去购物。la isla是坎昆最新最大的购物中心和商业街。这里既有本土品牌、特色纪念品，也有国际大牌的专卖店。至于墨西哥风情更是随处可见，比如各式各样的露天酒馆、戴着大草帽表演魔术的大叔，还有用特制植物涂料为人们制作手绘的小店。傍晚时分，在夕阳余晖下，吃着小脆饼配上清爽可口的酱汁，确实别有一番味道。

除了阳光沙滩这样的自然馈赠与酒店商街等现代建筑，坎昆还有大量玛雅文明的遗迹，其中最负盛名的是奇琴伊察。奇琴伊察是一座玛雅金字塔，其台阶数、角度都有讲究。每年春分，太阳直射在台阶上，光线和阴影会勾勒出蜿蜒下行的巨蛇形象，那正是玛雅人崇敬的羽蛇神。

要想了解玛雅文明，博物馆是一定要去的。尤卡坦半岛是玛雅人的故乡，因此这里也完好保存着很多文物。比如，坐落在酒店区的玛雅博物馆馆藏就非常令人惊叹。其中一些馆藏文物的形象地描述了玛雅人的生活，帮助游客了解当地悠久的历史和文化。博物馆入口处就是考古遗址圣米格利托。在那里，人们可以在玛雅遗址中随意徘徊。再往北是El Rey遗址，里面有玛雅神庙的礼仪平台。当这些景点串联在一起，庄重而神秘的文化气息扑面而来。

眺望远方的天际，倾听大海的诉说，触摸消失的历史，这样的坎昆，你爱了吗？

## 昆割

陈鸿斌

# 锻炼有益健康且回报丰厚

谭杰

《锻炼》这本书的作者、哈佛大学进化生物学教授丹尼尔·利伯曼非常坚定地认为，人类从未进化出锻炼的本能。他还认为，休息、犯懒、节约能量、储存脂肪，在人类数百万年的进化史中是常态。而锻炼，是最近几千年才出现的“不可理喻的古怪行为”。

至于“热爱体育”，你完全可以义无反顾，因为体育最终给予你的，远比健康的身体和强健的体魄更为美好、更为宝贵。

热爱体育但是不愿锻炼？是的，可以。你完全可以热爱

体育但不愿锻炼，这并不矛盾，你甚至可以在锻炼的同时抵触锻炼。因为，体育与锻炼根本就是两种东西。

为什么要区分体育与锻炼？“体育”一词来自日语，“锻炼”一词源于冶金行业，“体育课”的名称由“身体教育”简化而来。虽然在中文里都没有太悠久的历史，但三个词语的边界还算清晰。只是在使用中又排列组合出“体育锻炼”“体育健身”“锻炼身体”“竞技体育”等，显得有些纷乱。当有人调侃“数学是体育老师教的”的时候，这里的体育指的是身体教育；当有人喊出“人生能有几回搏”的时候，他说的则是真正意义上的体育，人们通常也会称之为竞技体育。总之，身体教育应该是一门终身教育的课程，它能够教会你掌握身体和健康方面的知识，对自己的身体和健康保持充分关注。

锻炼是人类最近几千年来，尤其是越来越多的工具出现之后，由于体力劳动的减少，而不得不进行的额外的身体活动，其唯一目的是保持身体的健康状态和正常机能。而体育是人类的伟大发明，是一种高级的游戏。在任何一种人类文化中，体育都在某一个阶段被发明了出来。体育回馈给人类的，是崇高

的仪式感和精神上的高度满足。承认锻炼的进化、反本能的本质，承认锻炼之艰难，但也承认其健康的功用，把锻炼当作一种承诺，愿意以科学的锻炼方法来“惩罚”自己、塑造自己，才更像是一个理性的现代人。至于体育，是为了鼓励人类的进取之心，是为了奖励人类之间的合作，健康只是体育的附属品，我们不应该买账还珠般向体育索取健康。很长一段时间以来，我们就是近乎功利地过分注重体育与健康之间的关系，结果导致那些自以为已经获得了健康的人没有享受到体育。

《奥林匹克宪章》关于奥林匹克主义是这么说的：“奥林匹克主义所要开创的人生道路，是以奋斗中所体验到的乐趣、优秀榜样的教育价值和一般伦理的基本原则的尊敬为基础的。”这其中没有关于健康的论述，有的是一些比健康更美好、更值得拥有的东西。锻炼虽然不讨人喜欢，但它并不会害你。我非常希望越来越多的人，从锻炼开始，从主动关注自己的健康开始，从接受科学的体育教育开始，慢慢进入体育的美好世界，最终超越对强身健体的追求，纯粹地体验并享受体育的精髓，从中获得智慧、勇气、愉悦和友情。

《锻炼》就是这样一本充分满足读者好奇心并略带颠覆性观点的著述，结构工整、文字讲究、推理舒服、逻辑缜密。作者在书中一开始便告诉你，不喜欢锻炼、不锻炼不是什么大逆不道的事情，而是生灵的天性，让你放下所有戒心，听他将人类种种懒惰行为的合理性娓娓道来。他也会从进化和人类学的角度帮你想出很多办法，克服惰性，投入到锻炼中去。总之，他竭尽所能让你认识到锻炼的本质、锻炼的好处、锻炼的必要性。他甚至还批判了那些像江湖医生推销“神奇药丸”一样推销锻炼，效果却适得其反的“锻炼家”。总之，你能够感觉到，为了说服那些暂时还未养成锻炼习惯的人们，他煞费苦心，甚至有点“絮絮叨叨”。

《锻炼》英文版的封面上有一段话作为副题——Why Something We Never Evolved to Do Is Healthy and Rewarding——锻炼如此有益健康且回报丰厚，为什么我们从未进化出锻炼的本能？或许，你坐在沙发上翻阅《锻炼》，就不会“不想动了”。

悦读

本版编辑 韩叙 美编 高妍  
来稿邮箱 jrbgjb@163.com

