

李宗盛 蔡健雅 孙燕姿 蔡淳佳 梁静茹
许茹芸 LOLER 写出精彩赠言和推荐



Tears
are capsule

眼泪 是 胶囊

「新加坡」小寒 图·文

时间是胶囊，空间是胶囊：
封住回忆，封住童年

旋律是胶囊，歌词是胶囊：

封住爱情，封住梦想

眼泪是胶囊，人类是胶囊：

封住欢乐，封住悲痛

一旦打开，药性十足，效果显著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

图书在版编目 (CIP) 数据

眼泪是胶囊 / 小寒著. — 武汉: 华中科技大学出版社, 2014.9
ISBN 978-7-5680-0425-1

I . ①眼… II . ①小… III . ①散文集—中国—当代 IV . ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 224926 号

湖北省版权局著作权合同登记图字: 17-2014-250 号



国家艺术理事会
新加坡

本书中文简体版权由新加坡玲子传媒私人有限公司
授权华中科技大学出版社仅在中国大陆出版发行

眼泪是胶囊

[新加坡] 小寒 著

策划编辑: 白雪

责任编辑: 高越华

封面设计: 观岚文化·伊宁

责任校对: 九万里文字工作室

责任监印: 周治超

出版发行: 华中科技大学出版社 (中国·武汉)

武汉喻家山 邮编: 430074 电话: (027) 81321915

录 排: 北京嘉泰利德科技发展有限公司

印 刷: 北京科信印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 8

字 数: 135 千字

版 次: 2015 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 28.00 元



华中科技大学出版社

本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换

全国免费服务热线: 400-6679-118, 竭诚为您服务

版权所有 侵权必究

献给我的爸爸妈妈和公公婆婆，姐姐一家人

蛮公和Ashley

FM全家人

生物导师们

还有我圈内好友，

你们的青睐和友情

特别是20位辛苦在百忙中抽空为我写出精彩赠言的：

大哥, Tangy, Stef, Fish, Joi, Valen, Jaycee, Soler,

Roy, 践红, Danny, 伟彬, Ah Ken, 靖京,

Eric, Monica, Jim, 阿管, 家辉和Serene。



追逐是一种幸运。因为你自由。

◎音乐教父李宗盛

小寒无疑是华语流行乐坛的一朵奇花，与华语创作大本营的台湾写手，时而遥相呼应、时而分庭抗礼。

她的作品细腻多感也温暖平实，只用寻常话语却深刻动人。

小寒尝试让文字离开旋律了与歌者，展开单独的旅行，想必更能完全舒展地对人生有一番不一样的描述，我真等不及想看呢 !!!



◎ Tanya 蔡健雅

庆幸认识小寒。在音乐上她是我的知己，在生活上她是我能分享生活点滴的好朋友。在她傻大姐的外表下，隐藏着一个细腻又热情的感情科学家。她就是那种会跟你分享她研究彩虹构造的心得，在交歌词时会附上小故事，解释达尔文的哲理，或感情与抛物线的关系。这就是小寒的特质。很开心看到小寒打开了另一扇门，让我们走进她的心灵世界里，剖析她那总是能看透我们内心的大脑。





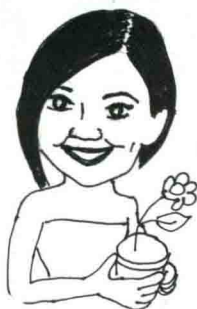
◎孙燕姿

To me 小寒 is the rare big city dreamer who writes our fears and frustrations impeccably with just the right amount of romance. All the best Slight Cold!



◎蔡淳佳

我和小寒的关系中间有种微妙的距离。认识好几年，却没有过太多的交集。我们从网上和彼此的作品中了解对方。从她的文字里，我能感受到她的细腻和想推翻传统的“叛逆”。她的努力和才华，大家有目共睹。其实小寒没那么“冷”，因为从她的文章里可以很容易感受到她平易近人和感性的一面。愿书的销售量一路长虹！



◎梁静茹

恭喜小寒出书，

书中 NaCl 食盐的意思非常喜欢呢。

盐分在人体里，对于创作的灵感绝对离不开的、
大颗大颗的滑落的。

如果泪水可以结晶成盐，

小寒的好歌词所感动过的人，相信可以集成好几罐。

永远都会记得唱小寒歌词的感动，那每次在眼眶打转的 NaCl，
可以写成这样的方程式吗？

$\text{NaCl} + \text{感情} = \text{宣泄}$ ，

$\text{NaCl} + \text{空气} = \text{回忆}$ ，

$\text{NaCl} + \text{感情} + \text{空气} + \text{小寒} = \text{出口}$ 。

一种用写来包装好准备运输的感情出口，

那夜深人静无法解释的 NaCl，

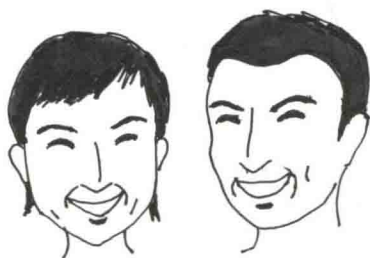
除了自己以外，我们知道小寒最懂。

谢谢你小寒，祝你书写灵感源源不绝，给你的祝福是非常的多。



◎许茹芸 (Valen Hsu)

小寒的词对我来说，
像是一种“心情温度计”，
有时温暖，有时刺痛，有时寒冷，有时悸动。
最爱她的文字，由内而外散发的“真实感”，
每每看她歌词的初稿时，
我的心
都会像被钉书机钉下的那瞬间——无法动弹。
她对我而言，
就像一个“文字的魔术师”，
总是懂得我的心，
总是知道我的伤在哪里，
总是从她的文字看到自己心痛的影子。
很开心她要出书了，
我除了祝福还是祝福，
也替大家感到高兴，
有如此的幸运，
可以透过小寒的文字，
找到自己疗伤的对话。



◎ SOLER

May your book be a source of enlightenment and
inspiration to all who read it.

Na

Na

钠：那童年的咸咸味道

- 2~那童年的咸咸味道
- 4~盐为何咸
- 5~我吃盐比我吃米多
- 7~不可食言
- 8~阿公的豆腐乳
- 10~不甜的榴莲
- 12~味之素
- 14~先苦后甜
- 16~钠，换个伴侣就“发酵”
- 18~盐罐子与胡椒罐子

Na

钠：生活的难受与接受

- 20~生活的难受与接受
- 23~No choice is the best choice
- 24~值得
- 27~God is Fair
- 28~你给我拿着
- 30~磨刀不误砍柴功
- 31~马屁：鞭策与拍
- 33~“羡慕”和“妒嫉”这两兄弟
- 35~平常人
- 37~Zero Sum Game
- 39~“恐惧”是个卧底
- 41~“高”尔“夫”求男人

Cl

Cl

氯：消毒后的游泳池

- 48~消毒后的游泳池
- 50~明明“白白”我的心

- 51~我的锯屑里有一阵痛
- 53~在世界的面前洗肮脏内裤
- 55~被刻意漂白的童话
- 57~爱情标签
- 58~自来水
- 59~叶绿素
- 60~黑与白
- 62~二分法
- 65~情人的反义词不是朋友
- 66~好人不是没好报，
只是时辰还没到
- 68~我们都不会白白地活着

Cl

Cat Lady：女人是猫不是狗

- 72~女人是猫不是狗
- 74~女人何谓败犬？
- 77~败犬歌曲
- 79~Miss
- 81~女人的4-letter word
- 83~让女人扭腰翘臀的高跟鞋
- 87~小雨伞
- 89~女人，吃颗糖吧
- 91~每天一苹果，医生远离我
- 93~MSN恋爱
- 94~血淋淋的亮晶晶
- 96~护肤品
- 98~整型
- 100~要不得的野蛮风
- 103~迷糊是最厉害的招术

Na⁺Cl⁻

Na⁺Cl⁻

体液：我们的体内住着盐水

- 110~体液：我们的体内住着盐水
- 111~好色，都写在男人的DNA上
- 113~性

114~今天我要嫁给你
116~结婚是一种本能反应
118~海誓山盟还是不甘示弱
121~戒指
123~万一丘比特有近视
124~闯红灯
125~“不按理出牌”才是王牌
127~尺寸
128~为什么男人不坏，女人不爱
130~红色是危险
132~爱滋（生的）病毒
133~如果男人是一部汽车
137~肋骨
138~别被浪漫给骗了
143~感觉得到你最浪漫
145~From Your Valentine
147~我不是那种诗情画意的人
148~你要前锋还是后卫作情人
151~橄榄球男生
153~音乐传送术
154~让感官说谎
156~头发
157~与生俱来
158~奇迹
160~永垂不朽
163~血和泪=追求理想？
166~口水
168~Love life

Na⁺Cl⁻

眼泪：我们的城市下着泪水

170~我们的城市下着泪水
171~眼泪是最柔软的武器
172~Heart Beats and Love Hurts
174~男儿不哭
177~疗伤 itinerary
181~无话可说
183~一分钟追悔

186~女人的颓废是眼泪，
男人的颓废是乱睡
188~灵魂伙伴
189~离开你我会更不幸福
191~后视镜
193~寻找Michael
195~爸爸的汗与泪
197~你啰，还不都是因为你
199~Kiss the Rain
200~遮没有人的伞
202~傻大姐
204~我就走在你背后五米之处
206~忘本

211~242 Bonus

灵感是左脑右脑在讲话
歌词选段与摄影作品

歌词精选

22~林俱玉 拭目以待
26~蔡健雅 轮流转
34~张惠妹 平常心
54~何耀珊 安徒生
64~龚芝怡 最好的我
70~郭采洁 隐形超人
76~王欣 幸运儿
86~孙燕姿 雨天
102~蔡健雅 Why
120~辛晓琪 无名指的幸福
136~蔡健雅 假想敌
142~梁静茹 用力抱着
162~迷路兵 汗
165~龚柯允 舔伤
173~诅咒
176~许茹芸 一有爱就走吧
180~梁静茹 为我好
182~蔡健雅 一分钟追悔
185~曹格 寂寞先生
208~阮丹青 义无反顾

Na

Nà

钠

那
童
年
的
咸
咸
味
道



(Sodium, Na)

化学元素。

原子序11。碱金属元素之一。

银白色，质软具延展性。

在空气中极易氧化。

主要以化合物形态存在，如食盐。



那童年的咸咸味道

我的童年和“甜酸苦辣”几乎扯不上什么关系。两岁时患上了哮喘病，长辈们觉得吃“甜”的东西会“生痰”。因此，我在十岁前没有吃过糖果。“酸”也一样，会引发咳嗽，所以我连橘子也没吃过。“苦”倒是有一点，吃过一两付中药，除此之外，哮喘病发时我都是挨针头的。辣，不用多说，有哪个小孩爱吃辣的，尤其是当你偷尝了一口外婆的风油以后，泪如雨下时。

外婆在照顾我这个“虾姑”小孩儿之余，会设法教我一些人生道理。她会用潮州话对我说，人生有甜酸苦辣，开心（甜）只会占了我们人生的四分之一，其余的都是些不算美好的滋味。当时我并不理解，因为我们虽然没有玩具，三个大人与两个小孩天天挤在小小的旧祖屋里，日子过得倒也很开心，何来的不美好？

当时我并不知道父亲因为要立业，不能和我们同住或给予我们很多钱，他很内疚；我妈妈很思念爸爸，他们一个星期只能见两次面。我的外公、外婆年迈还要辛劳工作补贴家用。

我姐姐被同学嘲笑文具破旧而难过。我当时只知道父母临时有事，不能带我出去玩耍时，我必定要哭，以表不满。

上学以后，我发现，原来外婆是故意避开聊“咸”的滋味。因为她知道我这个小毛头再长大一点点，就会尝到更多自己的眼泪。咸咸的眼泪，原来比中药还苦，比风油还辣，却让我感觉生活那四分之一的甜，更甜了。

Nà 钠

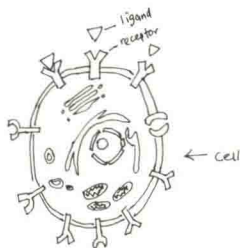
那
童
年
的
咸
咸
味
道



盐为何咸

我们先来说“咸”。很简单地说一下（所以图案并不完全正确）。

我们为何会有咸味的知觉？首先我们应该了解任何一种味道，如咸、酸、甜、苦、鲜，都各有一种受体（receptor）与相对的配基（ligand）。

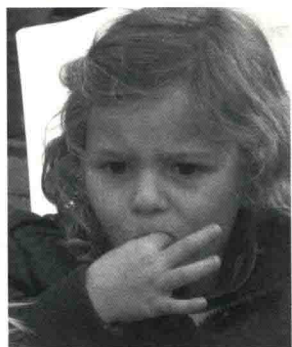


引发咸味的配基主要是钠（ Na^+ 钠）离子与少数一价阳离子 X^+ （Lithium、Potassium 等）。咸味的受体则为上皮钠通道（epithelial sodium channel）。

当食物中钠离子浓度大于唾液中钠离子浓度时，神经元就会受刺激而传递信号到脑部，产生咸的感觉；反之，当食物中钠离子浓度小于唾液中钠离子浓度时，则令人觉得平淡无味。

所以盐（ NaCl ）是咸的。就是这样。哈哈。

我吃盐比我吃米多



Nà
钠

那
童
生
的
咸
咸
味
更

我有一个坏习惯。就是在饭后，从餐桌上的盐罐子里舀出一勺盐放在手心，捏起来一小粒一小粒地吃。然后我又不爱吃米饭，吃得比一般人少。而我吃的盐却远远超出了每天2克的健康指标。

所以“我吃盐肯定比我吃的米多”。

也不是归咎于我的童年，但我爱吃盐与我外婆味觉失调有关，她煮的东西淡而无味。六岁那一年，我发现了一种增进胃口的妙方：盐！从此我会趁大伙不注意时，偷偷溜进厨房，跳上凳子在一大锅的汤料里撒一大把盐。心想，大家应该感谢我，胃口大开，个个白白胖胖的。嘻嘻。





（小朋友们，请勿在家中模仿。吃盐过多是一件很不健康的事。）

现在看到我的女儿也在薯条上撒盐，才知这是报应。我妈在责骂她（和我）时，总是说吃太多盐会导致肾脏疾病！错了啦，妈。

简单来说，将你的血管想像成一条橡皮水管。体内太多的钠会引发口渴，摄取多少盐分身体就告诉你要喝多少水。身体中水分的累积，就犹如把水喉开得很大、橡皮水管里的水压（血压）增加、水压缩机（心脏）就得加倍用力地工作，疲累不堪，发生故障（心脏病）。除此，摄取过多的盐分会导致肾脏患病，这是因为肾脏的微血管受不了负荷而破裂，器官血源供应不足而死亡。

所以肾脏会有病不是因为我们尿液有太多钠，而是因为血管破裂，导致肾脏连同其他的器官一起受影响啦。