

乐活新主张

## 人生路漫漫，书香溢致远

## 岁月不败读书女

■ 胡杨

20岁时，女人在我眼里分两种，漂亮的，不漂亮的；30岁以后，女人在我眼里也分两种，能干的，不能干的；40岁以后，女人在我眼里依然分两种，读书的，不读书的。

去到一个场合，或者跟一个女人聊上几句，我便能判断她是读书的还是不读书的。读书的女人，眼神里有种弥足自信的光，光而不耀；读书的女人举手投足间有种淡定与从容，岁月不败读书女。

**“悦”读：阅读不应该是爬山，更像是结网**

很喜欢刘润的这句话：“阅读不应该是爬山，更像是结网。”我个人的体会是，当我们在学校受教育的时候，读书犹如爬山，我们要攀登知识的高峰。但当我

们告别青葱岁月、投入社会的洪流，阅读更像结网，网络精英智慧。尤其是人到中年之后，我们要懂得“无用之用”，试着用“悦”读，抵消功利化阅读的压力，从而增益人生的智慧。

最近看孟非主持的《非诚勿扰》，有女嘉宾说最喜欢的一本书是《禅与摩托车维修艺术》，孟非说自己也很喜欢。那一刻我有一种“高山流水遇知音”的喜悦。

那天听吴伯凡老师讲“我们为什么要读文学经典”，他提到他的案头书是《悦心集》。“这是一本中国古诗文的集子，编者是雍正大帝。当雍正还是四爷的时候，他勤奋苦读，据说也是单日读经，双日读史，读经之余，他也读了很多文学作品。有些诗词作品他非常喜欢，于是他随手抄录下来，时间久了，就变成一本集子。雍正执政十三年，据说他每天只睡两个时辰，也就是四个小时。每天批阅奏折、随手写下的文字平均达到八千字，大家可以想象这是一个怎样的工作量。最有趣的是，虽然他这么忙碌，但精力特别旺盛。据他自己说，他有一个保持自己精力旺盛的秘诀，就是静心，阅读可以让自己的心静下来。”

听到这里，我很想隔空跟吴伯凡老师击掌，因为雍正也是我的“心中好”。自从在故宫看到雍正的书法，立刻“路转粉”。那段时间在喜马拉雅收听了很多关于雍正王朝的书，每年四月都

要去雍和宫打卡……

读书是一种“遇见”。打开书本的刹那，就开启了一扇去往不同时空的大门，碰见各种各样的人，见证形形色色的事，接触不同年代留下来的思想菁华。最近5年我一直在反复读《庄子》，一边抄写一边对着《庄子注疏》读，感觉自己与庄子“比邻而居”，这种感觉甚是美妙。

这让我想起杨绛说过：“读书好比串门儿——隐身的串门儿。要参见钦佩的老师或拜谒有名的学者，不必事先打招呼求见，也不怕搅扰主人。翻开书面就闯进大门，翻过几页就登堂入室，而且可以经常去，时刻去，如果不得要领，还可以不辞而别或者另请高明，和他对质。”这无疑是对“读书是一种遇见”最生动的诠释。而一个会“串门”、“常”“遇见”的读书人，更让“读书是为了遇见更好的自己”成为可能。

在这个信息爆炸的时代，各种新书层出不穷。许多人为了赶时髦，专挑流行榜上的书来买。但真正的读者会坚持一个原则：少读畅销书，多读经典。而我的个人经验是：年轻时，读书可以多制胜；中年以后，要以少胜多，最好与经典同行。

**读书：养静气，愈自己**

如果问当代人最大的奢侈品是什么？我的回答是：静气。越来越多的现代人缺乏专注力，丧失“制心一处”的能力，于是社会上的任何风吹草动都会引来我们的焦虑不安以及恐惧情绪。

在不确定的世界里，如何镇定自若？老子《道德经》说：

“静胜躁，寒胜热，清静为天下正。”其实，人只有静下来，才能从容地应对周围的变数，感受这个世界蕴含的力量，从而体会人生的美好。

看过这样一个动画片：三个脑袋被上锁的人，并排坐在一起。第一个人双手抱头，紧闭双眼；第二个人东张西望，无可奈何；第三个人则翻开一本书，读了起来。不承想，“嘭”的一声，铁锁轻松打开了。每个人其实都活在自己的认知中，身上都有一把认知枷锁，而读书便是我们打开枷锁、超越自己的方式。

去年因知识带货人气激增的董宇辉，在直播间口若悬河地讲哲学、讲历史，从现实的艰辛聊到平凡人的坚强，他所传递出来的温暖和力量，让许多人有了勇气去面对生活中的一地鸡毛。董宇辉坦言在新东方从教的8年间，他始终保持一年几十本书的阅读，是一本本好书，让他在低谷时能仰望天空，从而不断集聚内在的力量。这才有了厚积薄发的董宇辉。

吴伯凡老师说：“文学能让我们感觉更舒缓更细腻，让我们感觉世界的方式不是那么粗糙和简略，而是悄悄地进入一种沉浸状态。”

烦躁时翻开书本，随着字句流入心间，外界的喧嚣会渐行渐远；困顿时从书中求助，当你懂得越多，纠结和无助也会越来越少。读书多了，人便不会在狭隘和肤浅中沉沦。与好书为伴，活着就像苏芮歌里唱的那样——“跟着感觉走，抓住梦的手，脚步越来越轻越来越快活”。

美好的早晨，你可以打开手机，被各式各样的流言、信息填满，然后能量走低地应对新的一天；你也可以被一本书、一束花、一句话名言打开，能量满格地开启新的一天。选择权在我们自己手里。人生多歧路，读书是归处。

**编者按**

4月23日是世界读书日。“世界读书日”全称“世界图书与版权日”，又称“世界图书日”。其主旨是希望人们能享受阅读的快乐，并尊重和感谢为人类文明作出巨大贡献的大师们，保护知识产权。

你有多久没“悦”读了？回想这一年你认真读完过几本书？最近读的书又是哪一本？

近年来，“读书无用论”时不时地会在社会上“返潮”。年轻人的阅读越来越功利化——为了备考，为了学习，为了“上岸”；而网络媒体时代，大众阅读又呈现碎片化、跟风化和娱乐化倾向。书越出越多，而我们越来越没有时间和机会阅读真正能够增长人生智慧的书籍，更遑论一些经典名著了。

其实越是讯息发达、知识更迭快速的今天，越需要“笨拙的阅读”。近日，作家余华说：“在技术高度更新的时代里面，时髦的东西未必能够长久，反而是我们那种很笨拙地拿着一本很厚的书，放在膝盖上，一页一页读的方式会持久。”

有言道：每个女人的气质里，都藏着她走过的路、读过的书和爱过的人。读书的意义，在于增长见闻，修炼心性，更在于超越平庸，拓宽格局。那些读过的书，终会镌刻进生命，成就一个更好的自己。

岁月不败读书女。正如林清玄所说：“三流的化妆是脸上的化妆；二流的化妆是精神的化妆；一流的化妆是生命的化妆。”人生多歧路，读书是归处。

## 在《四十而惑》中豁然开朗

■ 曾冰焱

我还清楚地记得中年危机来袭的那个瞬间：刚刚拔掉了一颗维护了很久但依然坏死的牙齿，舌头舔着牙床上那个火辣辣的空缺，意识到，人变老的过程，也是一个失去的过程。从失去面部的胶原蛋白到失去感知的敏锐、身体的活力、头脑中的灵感；从失去一些情感，到失去牙齿、头发甚至器官；从失去一些幻想，到失去亲人、朋友……面对自身方方面面的缺失和对自我的不满，在惶恐不安中小心翼翼地维护着体面、尊严，所谓彪悍又脆弱的中年，大抵如此吧。

都说四十不惑，但其实只是“四十无人再言惑”而已。人生走到半途，也许辉煌过，也许一直平庸庸庸，但无论如何，这个年纪给人的都是身体上肉眼可见的衰老、心力上日渐缩减的不足。那些智力的辉煌也许并没有因为岁月加持而达到巅峰，反而大多数人才华隐没，取而代之的是不想要也会被充斥满脑满腹飞舞的鸡毛。

年轻时充满迷惑，但随时可以发泄叫喊出来——谁青春不迷茫？这是让人类怜爱年轻人的道理，中年人若哭丧着脸，除了日子过得一塌糊涂，不能再证明任何事情。

中年不一定富足安稳、不会都智慧从容，也并不存在真正的与世无求，只是，年纪大了，为了体面，不再好意思说出来。所以当我看这本《四十而惑》的时候，看到作者艾达·卡尔霍恩精彩地概括了X一代女性在中年时的挣扎和困惑，一边赞叹，一边笑，一段一段分享给同龄的好友，一边还按捺着想哭一场的冲动。这是怎样诚实、精准的叙述啊，戳中每个X世代正在经历着中年危机的女性，又是多么睿智、幽默和富有同情心，让身处困境的中年女性，感受到自己不再孤单。

是，原来我并不是一个人。X世代是指出生于1965年~1979年间的人，并不仅仅是因为他们的年龄正值中年，艾达·卡尔霍恩提出——她们还是第一代被“拥有一切”

洗脑的女性。她们反对性别歧视，渴望成功，要拥有和男人一样的事业、拥有财富和地位，超越父一代享有更优渥的生活……这些也注定她们面临的中年危机和她们的母亲、祖母是不同的。

说实话，看到这里我像被点了哑穴，不正是这样吗？那些年杂志上的女性总是从容优雅地讲述着自己如何事业家庭双丰收，既取得了令人瞩目的成就，又培养出了优秀的儿女，既有令人羡慕的生活品位、艺术修养，又有完美的婚姻，但其实谁都明白，大多数女性确实在追求更成功的事业、更高的收入和社会地位的同时，也背负着对家庭、婚姻和育儿的传统责任。在现实生活中，当她们人到中年，会面临一连串的困惑。

“如果你在中年时感到抑郁，可能有很多原因，但其中最不重要的就是你的‘年龄’。”书里这句话格外戳中我，确实，X一代是格外压抑的一代，这一代的很多女性“压力很大”，作者通过调查大量样本，写出了她们内心

真实的忧虑。

以往当我被这些忧虑困扰时，会谴责自己唉声叹气，充满抱怨，但这本书却可以和我一起试着理解痛苦的根源，它不仅针对美国，这些问题其实是在全球社会、历史及经济趋势共同作用下形成的影响。社交媒体发达的今天，当我们环顾四周，总是不由得去羡慕那些看似生活处境更好的同龄人，但这本书告诉我们，其实大家都是在同一条漏水的船上。

也许如我一样从小抱着“拥有一切”梦想长大的女性，中年回首时发现，原来幻想会化为泡影，但我们还真实地活着，继续好好地活着。

最懂得节能和自我保护的中年女人，都慢慢学会了自我疗愈，就像书中给出的那些答案——获得更多支持、重塑看待生活的方式、抛弃不切实际的期待。当然还有等待，中年总会结束，孩子们会长大，关系会变化，我们也会变得不再那么紧张、更加自信，不再担心自己看起来是不是一无是处。



“拨霞供”，原来就是火锅。“浪涌晴江雪，风翻晚照霞”，这两句诗的灵感成就了火锅的清雅，这也是中国最早的关于火锅的文字记载。滚水沸腾如江上雪涌，红肉入锅展开夕阳霞影。吃得风流，只有好胃口远远不够，还得腹有诗书。

## 阳春三月，读两本“好吃”的书

■ 吴明慧

“洞庭东荆薪，归来煮白石。”去年夏天背唐诗，被这两句惊到了。白石还能煮了当饭吃？今年阳春三月读了两本“好吃”的书，放下《宋宴》，捧起《山家清供》，“石子羹”赫然在目——溪流清处取白石，或带藓衣者一二十枚，汲泉煮之，味甘于螺，隐然有泉石之气。山中道士的食谱常人无法理解，可是《山家清供》的作者林洪特地将石子羹列入食单。可以想

见作者追慕清雅之外，还充满了文士生活情趣。

食野、餐花、炙肉、煲粥、煮面、蒸糕（饼）、蜜煎（钱）、酿酒、烹茶……《山家清供》全书共收藏了104道食物菜单。只看菜名，都很享受——这些才是林洪基于菜品发挥想象、基于食物结合诗句的独家原创。如碧洞羹（芹菜羹）、冰壶珍（咸菜水）、寒具（争议中的馓子）、傍林鲜（煨竹笋）、沆瀣浆（甘蔗萝卜醒酒汤）、酥琼叶（烤馒头片）、不寒齋（白菜汤）……

举不胜举的菜名中，使人拍案叫绝的是——“拨霞供”，原来就是火锅。火锅简便易行，一烫一蘸，即成舌尖上的美味，符合宋人餐桌的清谈风。“浪涌晴江雪，风翻晚照霞”，这两句诗的灵感成就了火锅的清雅，这也是中国最早的关于火锅的文字记载。滚水沸腾如江

上雪涌，红肉入锅展开夕阳霞影。吃得风流，只有好胃口远远不够，还得腹有诗书。

仍旧一边读书，一边做摘抄笔记，写在旧年的红楼日历上。摘记到下卷，有意识地按菜品进行分类。“餐花”一类，“梅妻鹤子”的林逋后人当然以梅花领衔，另有菊花、茶藤花、荷花、牡丹花、桂花、棕榈花。有花也有果，宋朝已有樱桃蜜饯了，这是餐前冷盘之一，除了果脯，还有肉脯，都属于开胃零食。而且还在意食物装盘，力求美观——竟然还有装饰精美摆在桌上只看不吃的菜：簇灯看盘。

其实，食物越清淡，才越讲究。立足于食材本身，着眼于烹饪方法，在蒸炸烹煮的招式里，油盐酱醋共襄盛举，盘碟碗盏熠熠生辉。日常口服之需成为挥毫泼墨的雅兴之源，难怪宋人生活得那么有腔调。只宋词还不够，还有宋瓷；餐桌上崇尚清淡，更又把喝茶提到了与柴米油盐并重的地位。

近几年来，网红美食层出不穷，而它们几乎都有同样的特性：重口味！可一时的口舌之欲满足后，身体却不可避免地被伤害。重油重盐重糖，不仅会增加高血压和心血管疾病的发生，还会增加癌变概率。而清淡饮食，品尝食物的原汁原味的美，也更健康。

健康需要清淡饮食，而一个人谈吐若要优雅，先得在吃上下点功夫。否则，如何咳珠唾玉捧出锦绣文章来呢。

