

重磅品荐

《湖山:张岱与他的美学世界》,老桥著,广西师范大学出版社2024年3月出版。

一生痴绝处 无梦到西湖

王小柔



张岱是明清之际的文化奇才与巨匠。从明末到近代,诸多文人名士对其赞赏不已,从他们留在张岱文集或序或跋的文字中,可以看出对他的极高赞誉。三百多年后,以半生遍读其著作、深受其影响的作者老桥,潜心追寻张岱的美学世界,从行旅、美食、戏曲等九个维度叙述、追忆张岱的日常生活。

本书通过刻画张岱的人生经历,指出张岱美学观念的形成有一个长期的过程,从五十岁之前身居世家的优渥安逸,到清兵入关、绍兴沦陷后的颠沛流离,及至归隐山林后潜心著述,终臻化境。让我们跟随作者,沿着张岱昔日的足迹,踏西湖雪,沐秦淮月,擎龙山灯,过金山夜……在湖山之间,缓步穿行,逐一领略张岱传奇一生的绝美风景。

张岱的散文《湖心亭看雪》,上学时背得兴致盎然。张岱一生的孤独和痴绝,就藏在这短短的159个字之中。晚明年代,群星璀璨,张岱无疑是其中尤为明亮耀眼的。

张岱出身名门望族,家业丰厚,少小纨绔,极爱繁华。前半生无心仕途,却在钟爱之事上醉心沉迷,玩出极致。他对散文、诗词、戏曲、园林、音乐、书法、收藏、美食的研究,都达到一个时代的高度,还通晓天文、历法、舆地、文字、音韵、经学、史学等,是众多文人的偶像。

明史专家吴晗先生在文章《晚明仕宦阶级的生活》中写道:“晚明仕宦阶级的生活,除了少数的例外(如刘宗周之清秀刻苦,黄道周之笃学正身),可以用‘骄奢淫逸’四字尽之。”经历了两百多年的稳定政局,晚明的人们享受着社会经济带给他们的闲逸。尤其江南地区,距离北方边境很远,边境的紧张局势与日常生活几无关联。无论当官还是隐居,他们都把中国人的生活追求发展到了极致。这一时期,明代的诗文也得到了长足发展,给后人留下了许多文化遗产。纵览苏州、杭州、绍兴地区文人们的活动轨迹,就可以看出在当时,“玩”是一种极为盛行的生活方式,张岱正是其中最具有代表性的人物。

但成就张岱传世名声的,是他后半生的人生巨变。明朝覆亡后,张岱成为前朝遗民,“劳碌半生,皆成梦幻”,从此隐居著书,闭门谢客。在漫长的余生中,他笑看饥寒,无畏霜迫,记已成记忆的“一饷之欢”,书负重新前行的“千秋之志”,终成一代文化巨匠。

总觉得张岱和苏东坡很像,无论生活以何面目出现,都能轻松化解,让自己好好活下去。

张岱爱茶,世间名茶犹觉不够惊艳,他便与三叔张炳芳取龙山瑞草,招募茶农,潜心钻研,最终以裸泉水,配茉莉花,制得独一味的兰雪茶——“取清妃白,倾向素瓷,真如百茎素兰同雪涛并泻也”。此后兰雪茶声名大振,裸泉水一壶难求,隐居多年的“茶神”闵汶水也叹服于这位“茶痴”,与之成为忘年交。张岱对茶的爱延续了一生,即使后来逃到山里隐居,喝不到好茶,犹记得当年兰雪茶的缕缕沁香。在《陶庵梦忆》里关于茶的篇章中,可以领略张岱对茶的研究、鉴赏水平。重要的是,他对茶的描述绝不同于其他作者教科书式的讲解,嚼之无味,读之欲眠。张岱把对茶的认识带进人物、故事和环境,使人读来耳目一新,兴味浓浓。

张岱爱美食,吃遍天下亦不足够,认真起来就连祖父也敢忤逆。他遍查古籍,修订祖父张汝霖与诸位吃货老友所著的《饔史》四卷,成《老饕集》,自信满满地说:“虽无《食史》《食典》之博洽精映,精骑三千,亦足以胜彼赢师十万矣。”张岱爱庭园,拜家境所赐,实践出真知,对园林建造深有见地。他提出的诸多理念,至今仍为江南园林建造时所参考。昔日他挚爱的“快园”,开门见山,开窗见水。顺治六年,绍兴破城已逾三年,他仍然念念不忘,便从隐居的乡里搬了回来。“于惟国破,名园如毁”,他有那么一瞬间的伤感,但他又说:“园亭非昔,尚有山川。山川何有?苍苍渊渊。”这是张岱的达观,是失去之后仍能握在手心的那一寸难得。

“有何可乐?南面书城。开卷独得,闭户自精。明窗净几,蔬水曲肱。沉沉秋壑,夜半一灯。”总会在这样的时刻想到故人,可如今即便故人来访,兰雪茶也是没有了……明朝覆亡后,张岱的诸多亲朋纷纷选择绝路,他以前朝遗民自居,绝不自贱,立誓要为明朝撰写一部真实的历史。《石匮书》五易其稿,九正其讹,历五十年而成。那时的他大约想不到,自己要在飘摇中确认坚持的意义,直到皓首之年。

张岱留下的著作中最值得称道的是《陶庵梦忆》《西湖梦寻》,其他如《夜航船》《琅嬛文集》等也堪为佳作。最使人惊叹的是明史的写作。此时的他已是一介布衣,在那个饥寒穷困、信息极度闭塞的年月,经历了什么样的煎熬,就不得而知了。

张岱在诗中写:“羊肉夸乌镇,乳羔用火煨。沈犹朝伙过,贾客夜船来。冻合连刀斫,脂凝带骨开。易牙惟一熟,不必用盐梅。”按照张岱诗中的食材和做法,乌镇羊肉应该不难吃。只不过不知道今天在乌镇能不能吃到如此美味的羊肉了。说起乌镇羊肉,当地有一个传说。明嘉靖年间,乌镇有一家湖羊肉馆,他家的羊肉膻味很大,顾客不多。老板怀疑是伙计的问题,辞掉了他们。次日凌晨,伙计气愤难平,将伙房外面堆着的萝卜、甘蔗梢倒进了炖羊肉的锅里就离开了饭馆。老板到厨房去看羊肉,感觉跟平时不太一样,于是尝了一块,膻味全无,且香软可口,于是赶紧追回伙计,增加工资。此后,乌镇红烧羊肉必与萝卜、甘蔗梢、红枣之类相伴,乌镇羊肉声名鹊起。传说不知真假,毕竟品牌都有故事。

张岱在诗中写:“羊肉夸乌镇,乳羔用火煨。沈犹朝伙过,贾客夜船来。冻合连刀斫,脂凝带骨开。易牙惟一熟,不必用盐梅。”按照张岱诗中的食材和做法,乌镇羊肉应该不难吃。只不过不知道今天在乌镇能不能吃到如此美味的羊肉了。说起乌镇羊肉,当地有一个传说。明嘉靖年间,乌镇有一家湖羊肉馆,他家的羊肉膻味很大,顾客不多。老板怀疑是伙计的问题,辞掉了他们。次日凌晨,伙计气愤难平,将伙房外面堆着的萝卜、甘蔗梢倒进了炖羊肉的锅里就离开了饭馆。老板到厨房去看羊肉,感觉跟平时不太一样,于是尝了一块,膻味全无,且香软可口,于是赶紧追回伙计,增加工资。此后,乌镇红烧羊肉必与萝卜、甘蔗梢、红枣之类相伴,乌镇羊肉声名鹊起。传说不知真假,毕竟品牌都有故事。

一花一世界

穆爽

以画马蹄莲闻名于世的美国艺术家乔治·欧姬美说:“没人去观察花,真的,花大小,看花又费时间,我们都没有时间,看花需要花时间,如同交朋友也需要花时间。”《花之语:英国古典版画里的花草秘事》的作者崔莹爱花,她定居于苏格兰爱丁堡,常年全球旅行,尤其喜欢在各国家二手书店寻觅插画书遗珍。当她从格拉斯哥大学附近的“伏尔泰&卢梭书店”发现19世纪英国插画师、植物学家爱德华·休姆的彩色版画时,如获至宝,她决定花些时间,认真认识这些花,如同认识新朋友。于是这本以爱德华·休姆的150幅彩色版画为全书插图,讲述150种花草故事的布纹书脊精装书,就诞生了。

书里讲述了很多人们熟悉的花朵,比如山茶花、虞美人、杜鹃花、马蹄莲等。通常我只是用它们来装饰我的生活,并未深入关注它们背后的故事。直到看了这本书,才知道山茶花冬季盛开,而凋谢是整朵花一起掉落,决绝凛冽。人们常常在街边灌木丛看到的、开在早春的金黄色小花棣棠,竟在200多年前就由苏格兰人从中国带到英国了。

这本书包含了很多植物学知识,但并不是一本植物学著作,而是讲述了很多开花植物的前世今生:它们的原产地,它们随文明交流而发生的传播,以及它们在神话传说、历史社会、文学宗教艺术甚至战争等方面不为人知的秘密。

比如蓝色鸢尾不仅给病中的凡·高带去安慰与喜悦,在黑塞的童话故事里也具有非凡的魔力,“每一年中充满魔力与恩赐的瞬间,是第一朵鸢尾花盛开的时刻。”而《呼啸山庄》里主人公希斯克利夫的名字“Heathcliff”译成汉语就是“悬崖上的带石楠”之意,象征着苏格兰荒野里的倔强。牛眼菊又被叫作“玛格丽特”,是为纪念英王亨利六世的妻子不妥协不屈服的人生而命名,她资助创建的剑桥大学皇后学院开办至今。虞美人的花语,是“生离死别和悲歌”,一战期间最惨烈的战场之一——佛兰德斯战场上,虞美人迎风绽放……

书里所选择的花朵,不仅包括鲜切花市场常见的受欢迎的品种,比如芍药、百合、康乃馨等,还包括消费社会中不太引人注目的乡间常见的野花,比如洋地黄、蒲公英、矢车菊等。

在《矢车菊,凡·高的神秘心事》里,讲到法国国殇日,人们会在胸前佩戴一朵蓝色的矢车菊;德国人因威廉一世统一德国而把矢

《花之语:英国古典版画里的花草秘事》,崔莹著,生活·读书·新知三联书店2023年11月出版。



车菊视为国花;而英国农民则因矢车菊茎秆硬挺,给予它“镰刀杀手”的外号。同一种花,在不同的国家、不同的文化中,竟有这样完全不同的观念上的差异,这还仅仅是在欧洲内部。花且如此,更何况其他。看到此处,我也深切地理解到,在面临全球化逆流的当下,人们摒弃分歧、达成共识,是多么地艰难。每一种花的故事讲完之后,崔莹总会进行点

评,仿佛《史记》中的“太史公曰”。在《矢车菊,凡·高的神秘心事》结尾,崔莹写道:“我不禁感慨矢车菊的身世,它可以治病疗伤,帮助世人,却因别人的选择,名誉受损。矢车菊何尝不是受害者?如果它能够选择自己的命运,它会为纳粹分子所用吗?它会同意做极右政党的标志吗?倒是法国人,不给矢车菊贴标签,赋予它高贵的寓意。我又在想,也许,矢车菊根本不在意这些纷争,它不过是美美地盛开,再零落成泥碾作尘。是非功过留给后人去评吧。人如此,花亦如此。”

再比如,《牛眼菊,不做家花做野花》的结尾写道:“牛眼菊,天生一副清新纯情的面孔,却因喜好蔓延,侵占别人地盘而不被人待见。但不论是植物,抑或是人,正因为拥有顽强的生命力,才不会随历史湮没,比如喜欢牛眼菊的玛格丽特,她的名字将永远被世人铭记。在狄金森的笔下,牛眼菊就是诗人自己,她不顾世俗眼光,坦坦荡荡地向心上人表达爱意。自由自在、野蛮生长的牛眼菊,不在乎别人怎么说,就做它自己。”在《诚实花,天使翅膀上的忠贞》结尾写道:“诚实地做自己,坚守内心的善良,忠于内心勇敢的追逐,对人对自己,都诚实待之,这些是诚实花讲给我们的故事。”

花朵无言,重在阐释。这种自由、坦荡、坚守诚实、不在意别人的眼光,是在描绘那些不那么著名的野花,也仿佛是作者在表明自己的心声。



《练就自由:开启无限可能的人生》,刘畊宏著,中信出版社2023年8月出版。

通过自律实现自由

李峥嵘

前一段时间,贾玲因为减重一百斤成为大众瞩目的焦点,点燃起很多人“减重”“成为全新自己”的激情。但普通人能否持之以恒地管住嘴迈开腿,是一个很大的挑战。人们都希望拥有健康的身体,养成良好的运动习惯,但又往往很难坚持运动。问题出在哪里呢?

《练就自由:开启无限可能的人生》是由全民健身推广大使、健身教练刘畊宏撰写的实用性、科学性、趣味性兼具的健身书,也是一本激发潜能的生活方式之书。通过这本书,读者可以看到一种愉悦而可持续的健康生活方式,找到问题的答案。

其实,很多人不能坚持运动,问题并不是身体上的,而是心理上的。刘畊宏曾经作为某个减肥节目的主教练,帮助很多人减重。他每天和学员同吃住,帮他们找到肥胖的真正原因和运动的动机。他发现这些学员需要的不仅仅是提高运动能力,更需要来自教练的鼓励。正如书中所写:“很多人不爱运动,不是因为运动本身,而是因为其他的心理创伤,比如童年不好的经历、来自父母的压力、工作的压力等,所以他们会选择一些不健康的方式来调节自己的心情或隐藏自己的苦恼。”

刘畊宏的这个发现符合心理学研究的。日常生活中,很多人不爱运动很可能是在成长中受到过霸凌、嘲笑或者不正确的教育方式的伤害。我就亲眼见过一个乒乓球教练严厉地批评一个七八岁的孩子。在众目睽睽之下被不断斥责的孩子,很可能永远都不想再参与这项体育运动。

对待孩子的运动,父母往往有三种不良方式:打压、嘲笑和否定。有的父母自己有很好的运动天赋和健身习惯,会给孩子说:“我行,你怎么就不行?”还有些父母自己不爱运动,反而对孩子要求很高。原本可以释放压力的运动健身,却成了最大的压力来源。长此以往,孩子会以逃避、拖延的消极对抗方式,来抵御父母对自己的心灵伤害。

书中认为,我们要改变自己的思维方式,用正向的激励来推动生活的改变。比如健身不是一味追求体重计上数字的变化,“我们要增肌而不是减肥,不是减掉你不好的,而是增加更好的。”运动和健身的门槛并不高,只需要循序渐进,而获得好身材只是附加的价值而不是追求的唯一目标。

刘畊宏的妻子生育孩子之后,身材变形,一度自暴自弃。刘畊宏一直鼓励妻子运动,为了帮助妻子减脂增肌,还设计出专门的健身操。他鼓励更多的家庭一起运动,父母以身作则,给孩子树立一个健康向上的榜样。刘畊宏小时候父亲很忙,但是有空就带他打篮球,“我跟他之间一直在笑,这件事情让我印象很深刻。”刘畊宏直播带领大家健身时,充满了欢乐和鼓励,他将音乐和动作融为一体,编出让男女老少都容易上手的运动操。而且他跟太太的互动也让观众看到,每个人都可以有自己的运动节奏,并不一定要做得像明星教练那么完美,但只要坚持就会有变化。

“人不是不喜欢做这件事情,他是不知道这件事情可以带给他快乐,他需要引导。”健身就像任何其他的学习一样,需要内在的动机,而不是外在的压力,才能够持之以恒。如果无法找到内在的动力,只是外在规定,被动坚持,健身就会导致持续的焦虑和痛苦。因此,必须让人们体验到激发内在潜力的乐趣,形成正向的反馈。所谓正反馈,就是每次的付出都能够满足自己的心理预期,运动之后能够释放压力、心情愉快,或者得到周围人的鼓励和赞许、看到自身的变化,这样才会爱上健身、享受健身。

健康的生活方式是快乐的自在,而不是极度痛苦的自律。运动的过程不只是身体的变化,更重要的是通过健身获得健康,通过自律实现自由。



无宠不惊过一生

《一生自渡》,宗璞著,北京联合出版公司,2024年4月

本书是茅盾文学奖得主宗璞写给年轻人的生活智慧,精选了作者流传最广的36篇文章,或回顾自身成长,或追忆故友亲朋,或记录生活日常,或感悟人生哲理。读宗璞的散文,让我们知道,自己才是自己人生的摆渡者,真正的人生是悲喜自渡,无宠不惊地过好这一生。

宗璞生于20世纪20年代,自幼体弱多病,经历了各种病痛手术、亲友逝去和历史波折。世事的纷繁复杂,生命中的大悲大喜,都在她的笔下变得淡定安然,成为她的独有魅力。她的作品中,无论是小路旁的一朵花,还是花园里的一块石;无论是动荡中的漂泊,还是闲眼中的体悟,都晕染出淡淡光亮与温暖,细腻绵长,引人回味。



鸟类的感官世界

《当一只鸟是什么感觉》,【英】蒂姆·伯克黑德著,【英】凯瑟琳·雷纳绘,海峡书局,2023年7月

你是否曾想过在空中飞翔是什么感觉?在黑暗中观察是什么感觉?在高高的树梢上生活又是什么感觉?在地球上所有动物中,鸟类有着神奇的感官和独特的生活方式:夜鹰的喙上方有嘴须,哪怕只是轻轻蹭到蚊子都能感受得到;油鹱喜欢住在伸手不见五指的洞穴里,靠回声定位判断周围的物体跟自己之间的距离;响蜜鸫可以闻到千米之外蜂巢里蜂蜡的气味,它们和人类形成了互帮互助的关系……

本书由国际知名鸟类学家揭秘鸟类的感官世界,并由凯特·格林纳威大奖得主绘制精美插图,分享了20位“羽毛朋友”独特的生活方式。



苔藓的生存智慧

《苔藓森林》,【美】罗宾·沃尔·基默尔著,商务印书馆,2023年7月

苔藓常常被人忽略,即便对于自然爱好者,真正关注苔藓的人也少之又少。作为最古老的陆生植物,苔藓早在四亿多年前就成功征服了原始的“不毛之地”。尽管它们的身形仅有雨林的三千分之一,却在滋养树木、维系生态平衡方面发挥着令人意想不到的重要作用,以细而柔韧的微小力量悄然撑起一座座森林。

本书收录了基默尔的十九篇散文,每篇散文讲述了一种苔藓的独家生存智慧。作为北美波塔瓦特米族原住民,作者对自然万物皆怀有敬畏之心,她将每种苔藓都看作自己的老朋友,巧妙地将苔藓的植物学特点融入自身生活经历当中。



寻觅虫迹疑踪

《追随昆虫2:暗夜舞台与迷雾中的推理》,杨小峰著,商务印书馆,2023年9月

枯叶、粪便,皆是伪装;丝痕、孔洞,暗藏剧情。昆虫世界的情节之丰富远远超乎我们的想象。夜幕降临,虫儿的狂欢才刚刚开始。生存博弈中,谁将异军突起,谁又能成为最终赢家?面对环境中纷繁的不确定性,每一只小虫都是演化的缩影。

本书作者以细致而敏锐的观察,寻觅那些虫迹疑踪,抽丝剥茧地破解一桩桩“悬案”,引领读者走进一个精彩纷呈却被多数人视而不见的自然新天地。在探究不同昆虫行为模式的同时,作者也传递给我们一种发现昆虫、观察昆虫的独特方式:用建筑学眼光解读昆虫的微观之美,以超越物种界限的视角揭示昆虫那些不为人知的日常。

小柔荐书