

读书副刊

中国茶的日常之道

读《不如吃茶看花》
□秦延安



凤凰文艺出版社/2023年二月

中国是茶的故乡，中国人喜欢茶，因为茶可怡人，茶可养性，茶可塑人。著名作家周华诚在其新著《不如吃茶看花》中，以独特的视角和清新的语言，把茶园放置到了生活中，让我们在吃茶中感受茶汤之味，体悟茶事之美，生发一派平和之气。

《不如吃茶看花》是一本采用日记体式的随

笔散文集，全书分“闲吃茶”、“松子落”、“无尽茶”、“破溪烟”四辑，共六十四篇文章，皆为作者近三年吃茶所经历、所感想、所体悟。书中，作者说茶又不拘泥于茶，从茶与人们相融的生活，诠释茶事里的生活美学。引经据典，将茶融入中国传统文化，讲述茶文明的源远流长；从茶的性情，自然而然地跨越到喝茶人的性情。这种松散的状态，也是该书的特质，流露出一种随性、自然、闲适的气味。让人知道，意义隐去的时候，审美才浮现。

喝茶，让人从无尽之茶中感受到无境之美。现代社会，碎片信息充塞两眼，少了闲情逸致，而喝茶却可以“让人低下头颅”。在作者看来，那是“时时有不期而遇的欣喜”。且不说茶味，单说那茶名、茶形，便充满了美感，让人欢喜。龙井，“叶片被压得薄薄的，像静栖于碗底的羽毛。有白毫显现，如羽毛散发光泽”；碧螺春，“卷曲成螺，颜色碧绿，清香淡雅，仿佛窗外将来临的春天”；金山时雨，“形若绿眉，细雨如丝，泡开像朵兰花开在水井”；黔山石墨，“团状茶珠在水中舒展开来，依然筋筋道道的样子，仿佛老树枯墨”……还有短短胖胖的岭下茶，如雀舌似白毫的白毫银针，一面是白色一面是黑色的月光美人等，每一种茶名“都住精神的方向”，这是因为茶生长的地方，跟“童话世界里一样”。在作者看来，喝茶，不仅是日常生活的艺术，还是一场心的交流与美的盛宴，这就是茶的万千气象。

在《松子落》中，作者说，“喝茶不仅需要耐

心，更需要平心静气，心息合一”，这不仅是一种沉静力量，更是对心性的修炼。在《知味》中，作者意识到，吃茶虽是茶叶与水两样东西，但“如果从一壶茶里，喝出一座青海湖，喝出一条钱塘江，那也是可以的——就看喝的人，气魄是不是够大了”。在《上茶洲喝茶》中，作者体悟到，“读书从来翻山越岭，喝茶过万水千山”。在《山中访茶杂记》中，作者感受到，“人声鼎沸是容易的，世外静气则困难得多，很多东西，须得一点一滴，几百年至几千年，才能涵养出来”。茶与山、与水、与人，都是需要漫长的时间沉淀和积累的。“无心乃欢喜”。“绝妙之茶，与绝妙之人一样，都要耐得住吧。说一个人很有能耐，也就是能耐——寂寞也好，时间也好，要耐。”这就是中国茶的日常之道。

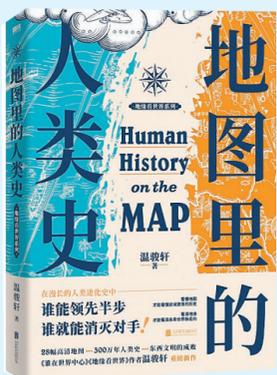
喝茶，其实也是一种人生塑造。在《茶梗记》中，作者写道，在中国，茶与柴米油盐酱醋并列，是居家必备之物，是世俗的。而茶道，则需要抛弃所有的浮华。在《漳平水仙记》中，作者从买茶泡茶和看茶的视频中，发现“制茶与喝茶，一个是让茶叶收敛，使香气封存；一个是让茶叶舒展，让香气释放”。一收一放，一火一水，也就是一叶茶的故事……人也会变得豁达。

茶叶的事情，在诗人的眼里是诗意，到了茶农手上就是生计。而喝茶人不仅需要打开心灵感受器，还需侧身而入，才能微妙达成，尝出世界的味道。我想，这是这本书给我们的最大启示。

从地缘视角看人类史

读《地图里的人类史》

□石琪



版公司/2023年1月

人类的历史就像一部地缘关系的演变史。远古时期，人类在非洲大陆的草原上狩猎和采集，就像一只初生的鹿，对大自然的恩赐充满敬畏。那时，人类与自然和谐共生，我们的祖先将土地视为生存的根本，对大地心怀敬畏，对山川河流充满尊重。随着时间的推移，人类开始学会种植作物、驯养动物，文明开始在这片土地上悄然生长。从两河流域的文明，到古埃及的辉煌，再到中国的华夏文明，地缘与人类文明的关系愈发紧密。文明与野蛮的冲突、交融，使得地缘更加复杂多元。进入现代社会，科技的进步让我们不再受地域的限制。然而，地缘关系仍然深深地影响着我们的生活。

不同的地域文化、风土人情，塑造了不同的民族性格和行为方式。地缘的差异不仅体现在语言、习俗上，更体现在我们的思想观念和价值判断中。从敬畏自然、顺应地理，到驾驭自然、改造地理，人类与地缘的关系不断深化。北京联合出版公司近期出版的《地图里的人类史》就是一部将地缘关系与人类发展历史巧妙结合的杰作，以地图为媒介，为我们揭示了人类历史的丰富多彩。在这本书中，作者以其独特的视角和细腻的笔触，将人类从动物范畴逐渐演变为万物之灵的过程，以及各大文明的特色和演变生动地呈现在我们的面前。

《地图里的人类史》的内容涵盖了人类起源、语言与文化的形成、农业与城市化的蓬勃

发展，以及科技的不断进步等各个方面。在书中，作者详细解读了人类如何逐渐脱离动物范畴，变身为万物之灵的过程，更对各大文明的特点和演变进行了深入剖析。以地缘关系为切入点，热带沙漠与麦作文明、欧洲的海洋文明、阿拉伯文明等各具特色的文明得以生动呈现，使我们能够更加深入地理解不同地域和文化之间的差异和特点。书中的后半部分推进到科学思维主导的现代社会阶段，解读人类是如何迈入工业文明阶段，当下又处在什么样的阶段，包括对未来人类的发展方向作出一定预测。这部分内容涉及了科技、经济、环境、政治等多个方面，其中作者对于未来的预测引人深思。

值得一提的是，作者在书中特别关注了中国在人类历史中的地位和作用。他通过深入挖掘和剖析，帮助我们更加深入地了解中国的历史和文化，以及它们对人类历史的深远影响和意义。

《地图里的人类史》全书长达三十万字，但作者在书中并未陷入细节的泥沼，而是以概括和总结的方式呈现了人类历史的发展脉络。这种写法使得读者可以快速了解历史的发展过程和重大事件，同时也能更好地理解这些事件对人类历史的深远影响和意义。作者在书中还运用了大量的比喻和形象的描写，让读者更加容易理解复杂的历史事件和概念。这种生动的语言风格不仅增加了读者的阅读乐趣，还让读者更容易理解和思考书中的内容。

《地图里的人类史》这部作品无疑为我们提供了一个更加深入了解人类历史的绝佳机会。通过书中深入浅出的解读，我们得以一窥人类在进化与发展过程中所取得的成就。通过地图，不同文明的发展轨迹呈现得淋漓尽致，让我们更加直观地了解人类历史的演变过程。这种独特的视角为读者提供了一个全新的观察角度，让我们重新审视人类历史和文明的发展。

住在衣服里的人

读《大国霓裳：沈从文和我们的纺织考古之路》
□黎江毅



《大国霓裳：沈从文和我们的纺织考古之路》/王亚蓉/人民文学出版社/2023年7月

从古代的深衣袍服、华袿飞髻，到近现代的旗袍、马褂和西装，再到时下流行的各式各样服装，衣服的功能已不仅仅是蔽体遮羞和御寒保暖。自从人类学会穿衣，便由外而内有了本质区别，衣服之下，生动地展现了每个人的个性、情感和价值观，住在衣服里意味着更深层次的理解——衣服可以成为我们内心世界的一部分。

我们熟知的沈从文身份是作家，后来因为机缘巧合转业到考古研究。有读者说，1949年之前的沈从文，文学创作几乎走到了尽头；1949年之后，才是沈从文新的起点！这个起点便是服装考古。此后的几十年，从精神困境中脱颖而出的沈从文一心住进衣服的世界不可自拔。历经艰辛曲折，最终写成填补中国服装考古史上一大空白的《中国古代服饰研究》。这本煌煌巨作多达170个条目，图像700幅，时间跨度上起殷商、下迄明清，中华民族浩浩汤汤三千多年的服饰文化历史尽收其中，堪称沈从文后半生的心血结晶。抛开那些专业的服饰考究内容，书中的一字一句都蕴含了丰沛的情感，读起来轻松而有趣，仿佛是在与一个充满情怀与善意的灵魂对话，被他的博学及治学精神所感动。在文学家沈从文看来，若要还原历史，最好的方式是探究古人是如何利用生活中的实物抒发感情的。沈从文以《木兰辞》诗中“贴花黄”为例，考证出“相趁相逐，星月交辉”的斑斓脸饰存在于唐代实物材料中，于是得出《木兰辞》成诗于唐代的结论。

与沈从文半路出家不同，他的助手王亚蓉，是大家公认住在衣服里的专家。在《大国霓裳：沈从文和我们的纺织考古之路》中，王亚蓉从历史见证者的角度，详细回顾了沈从文转行从事服装研究的来龙去脉，许多细节为首次披露。半个世纪以来，在沈从文的指引下，王亚蓉忙碌地奔赴各大考古现场，发掘、保护、研究、修复了一件又一件的服饰纺织品，如河北满城汉墓、湖南长沙马王堆汉墓、河南信阳殷墟妇好墓、湖北江陵马山一号楚墓……这些考古发掘现场，编织起了一部辉煌的中国服饰考古史。考古学界有这么一句话，“千墓难得一衣”，服饰作为有机质蛋白类文物，容易腐坏，出土即化，研究的难度极大。书中提到一个细节，在挖掘江西靖安东周大墓时，出土的服饰已经和尸骨、泥土完全搅混在一起，成为湿软的泥状。为了顺利提取丝织品，王亚蓉和团队在遗址现场围出一个水池，在冰冷刺骨的水中，用手慢慢拍动水面激荡泥沙，换了几十次水，服饰的颜色和经纬才慢慢呈现。如此用心用情，当真值得尊敬。

看完《大国霓裳：沈从文和我们的纺织考古之路》，有一种别样的感觉，因为在书中，你会看到很多年久失传的服饰。看到这些似曾相识的老物件，你会在某个瞬间想起过去生活的影子，不由自主地勾起心中那种深埋心底的柔软，让你有种找到了根的感觉。每一件衣服都承载我们的记忆和情感，见证了我们的生活中的每一个重要时刻。这些衣服不仅仅是物质上的存在，也成为了我们与过去连接的纽带。我们虽然住在衣服里，但我们更是衣服的主人，衣服包裹之下的那些执着、坚持和热爱，才是我们心灵的真正“住所”。

松弛之姿，从容生活

读散文集《松弛感》

□朱泽初



《松弛感》/范俊娟/人民邮电出版社/2023年5月

范俊娟的《松弛感》围绕“内在剧本、内在语言、内在角色、童年封印”四个维度，重申当代年轻人的心理健康，着重探讨了如何在现代快节奏的生活中由内而外养出“松弛感”，以缓解“内耗”和焦虑，实现身心的从容与和谐。

松弛感作为内心的良性状态，是人对自己、对生活以及对周遭环境的满足感。《松弛感》从心理学的视角切入，探讨了现代社会中我们所面临的一些“压力源”，如工作压力、人际关系、发展要求等。过度的内耗会使人在困扰中打转，心小了，世界就小了。诚如作者所言，许多人在追求“所得”与“所成”的过程中忽视了精神的需要，导致自我审视的空间不断缩小。一些无形的压力无疑进一步加剧了焦虑和紧张。

生活是放松的、有节制的，人们得适当放松，也得认真地活在当下。当我们在遭遇压力应激事件时，需做出有效应对和适应，从而恢复情绪上的平衡。因此，提升“心理弹性”，走出“既定角色”，挖掘内在力量显得尤为重要。

《松弛感》并非只停留在对心理问题的揭示上，作者还分享了诸多实用

技巧，帮助读者寻觅松弛感。如果说“撕掉讨厌的角色标签”与“接纳某些生活中的不完美”是对近来精神状态的清醒回溯与场景剖析，那么“每天数一数让你开心的小事”与“通过你喜欢的事情来找回热情”便是自我关怀、不断调整，有序地培养“慢生活”的习惯。我一直很喜欢朋友送的“心情日历”，精致的日历上每天都标记下“和朋友互道晚安”“拥抱父母”“睡前读一小时书”等等富有仪式感的小事。长期落实下来，每一天都是闪光的日子，值得我用心回味点滴。合上卷册，偶感生活不易，但借助一系列“小技巧”、“小剧本”，我们能够收获更佳的心理抗压能力与更高的情绪智商，进而更好地直面挑战与困境。

总体而言，《松弛感》凭借其幽默清新的写作风格，辅以清晰深刻的论述，为读者提供了一次深度思考和自我调节的机会。“生活的美好，需要你卸掉刚强，柔软体验。”该书恰似忙碌扰世中的“自救指南”，教导读者尝试一种新颖的思考方式：学会“自洽”，在日常中寻找灵性与柔情；懂得“自爱”，才能在生活中把握平衡与幸福。



更多内容请关注
龙头条新闻7070妙赏频道