

书屋杂谈

读书有味

美食里的百味人生

——读陈晓卿《吃着吃着就老了》

尊重自己的生命，
过不内耗的人生

读《我的外婆从不内耗》

姚嘉尔

我也曾内耗过很长一段时间，因为好奇我在假期里打开了《我的外婆从不内耗》这本书。我花了两个半天就把书读完了，书籍语言流畅，故事生动富有哲理。书中通过记录我和外婆共同经历的一个个小故事，向我们展示了外婆的智慧和果敢。全书向我们传递“不内耗的人生，源于尊重人性的教育。”如果我们能够在一个尊重人性的环境里成长，我们会更好地把挫折和痛苦变成成长的养料，从此告别自卑和拧巴，走向崭新的人生旅途。

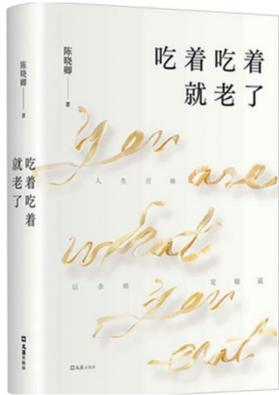
精神分析社会学的奠基者之一弗洛伊德曾经说过：“尊重生命、尊重他人、也尊重自己生命，是生命进程中伴随物，也是心理健康一个条件。”我们在原生家庭或者社会环境里难免会有受到一些伤害和痛苦，书籍的作者自幼时曾遭受校园霸凌事件，又不被父母支持。这些伤害和挫折使得作者变得胆小自卑和拧巴。但是作者的外婆如同她人生的旅途中的一盏明灯，温暖又智慧，在作者遇到挫折和难过时给予了鼓励和包容。这些经历让作者遇到挫折和困难时，有勇气去面对，有智慧去处理，最后把所有的成长中的苦与乐都变成了人生收获。

尊重自己，是一种真正的自爱。稻盛和夫曾说：“欺负你的人因你的软弱而来，欣赏你的人因你的自信而来，不在乎你的人因你的自卑而来，爱你的人因你的自爱而来。”在人际交往的过程中，我们会有付出和收获。一个人如果通过牺牲自己来满足他人从而感动自己，那么很有可能最终自己也得不到快乐。人首先要自爱才能更好地爱别人。这本书的作者曾经是很拧巴的人，在外婆的影响下，慢慢懂得学会爱自己，渐渐掌握自己生活的节奏。当作者逐渐开始让自己的心得以安然释放，也就慢慢获得内在的自恰，变得自爱自尊。

作者的父母从小对她的态度严厉。作者小时候被同学欺负时，父母非但没有保护她，反而常常质问作者被欺负是不是作者做错了事情，有时候又劝她大度，这样的父母从来不曾去真正关心作者身上发生了什么，反而总想着息事宁人。父母严厉又偏执最终导致作者无论遇到什么事，她都不敢反抗，受了委屈也不敢告诉父母，因为父母不会给她支持。逐渐的，她的性格越来越拧巴。作者被欺负后，父母非但毫无支持且总让她一味忍让，这样的行为最终无底线的纵容了其他小伙伴也来欺负作者。而外婆得知作者被欺负之后，找了学校和教育局如实反映情况，在外婆的帮助下作者得以转学。如果没有外婆，真的无法想象小小的作者在人生的路上会经历多少无法承受的挫折。外婆像温暖的光一样，既是作者的灯塔也是作者的守护者。

作者理微尘21岁进入上市公司，24岁成为最年轻的管理人员，29岁开始在报社写心理学专栏。31岁的她辞职后在三个月中考上了全日制心理学硕士且以专业学业成绩第一毕业。2024年作者出版《我的外婆从不内耗》。这本书的作者在医院临床关怀实习的时候，明白了一个道理：“人生最大的遗憾是：我可以。”原生家庭、社会环境带来的伤害和挫折，如果我们沉湎过去的遗憾，伤害，最终使我们对现状不满又不愿意也不敢去改变，最终蹉跎一生。倒不如，鼓起勇气，自尊自信地去尝试自己真正想要做的事情，也许成功，也许失败，但少了内耗和遗憾。

这本书的作者的文章中写道：“外婆每一条都做到了，她不焦虑，不自己吓自己，做最好的准备，毫不畏惧、迎难而上，失败了再战，直到成功，若是真的不能成功，也嘿嘿一笑，淡然处之。”我们最终也会成为自己的灯塔，照亮自己的人生路，在这条有荆棘有鲜花的道路上，我们一路走来一路成长，最终成为更好的自己。



孙功俊

陈晓卿这个名字，对于热爱美食的文化人来说，如雷贯耳。作为《舌尖上的中国》和《风味人间》等美食纪录片的总导演，通过一个个镜头捕捉了无数的美食画面。近期，他将自己多年的美食经历与人生感悟，创作出随笔集《吃着吃着就老了》，书一出版就获得各方好评。

1985年出生于安徽灵璧的陈晓卿，17岁考入中国传媒大学，毕业后误打误撞成为一名美食纪录片导演、美食作家。陈晓卿在书的自序中写到：“幸好，在这十多年里留下了一些文字，从中完全可以读出我随年龄而改变的心态。重温它

们，我能感受到那些穿透食物的时光流逝，以及岁月里的气味与口感。”他拍摄的是大家寻找的味道，写出的也是大家记忆中的味道。

《吃着吃着就老了》是一本围绕美食的人生故事集，以人生经历为经线，对食物的认知与态度为纬线，跨越一个吃货的一生。“食物承载着记忆，见证着岁月，我们探索食物，其实都是在寻找自己。食物，连接着故乡与世界，也是一次故乡与世界间的寻味之旅。每个人都可以在‘吃’里找到归属。”在陈晓卿眼里，一座城市最吸引他的，不是历史名胜或商业中心，而是菜市场。只有在菜市场才能从一些地域性的物产上，分辨出一个城市不同的风貌。若不是他亲口所言，谁会相信这么一位“美食引路人”，最喜欢的美食竟是一口“不正宗的冷面”，吃过最好吃的也只是“重庆小面”。

老一辈人对于食物的记忆，大部分都是为了满足温饱。但现在生活水平上升了，我们要的不再是吃饱，还要吃得好，更要有满足精神上的需求。物流的高度发达与信息日常化，解决了我们的这些需求，让我们和美食之间距离更近了。陈晓卿不但在书中讲了食物，还讲了与一些人一起享用美食。有故事的美食才能传承下去，美食也是因人而生。

书中第二部分叙述了有关在北京的美食记忆，不少都是作者上世纪八十年代大学时期的经历。最令人动容的，是他大三时吃北京烤鸭那一次。对北京烤鸭，身在北京谁不想品尝一下？奈何他当时囊中羞涩，但他父母带着妹妹暑假来北京时，一家人还是去吃了北京烤鸭，只点了半只，父母表示不好吃，结果陈晓卿自己一个人大块朵颐。有个细节是父母妹妹的筷子那一下，父母怎会不想吃？妹妹更是控制不住自己，但半

只烤鸭最终还是让陈晓卿一个人吃了。为家人，有时候可以委屈一下自己，想明白了，这种委屈也是开心。

《吃着吃着就老了》写食物，不是技术层面的高低，也不是风情口味的雅俗，而是一个个场景、一桩桩故事；是觥筹交错之间的谈吐，是潜藏在杯筷瓢盆之中的感情，是舌尖上的记忆与归属。书中文字大篇幅叙述着食物，也是在叙述作者和那些美食相遇的故事。而美食所反映的，是时代浪潮下的芸芸众生，与美食的相遇，便是与这世间芸芸众生的相遇。

陈晓卿的文字极具魅力，朴实而真挚，没有华丽的辞藻、空洞的抒情，却能深入人心，触动心灵。通过细腻入微的描写和生动有趣的细节，将那些看似平凡的小事变得引人入胜。这种文字功力和表达能力，使文本成为一本既好看又耐读的书。书名叫“吃着吃着就老了”，与作者自己的体验有关。通过这个书名，表达了陈晓卿对时间流逝的感慨，通过文字记录那些曾经感动的饮食故事。美食是了解世界的通道，因此他以这个书名作为记录和传递对美食的热爱。正如书中所说：“美食具有很强的社交价值和情绪价值，只有在和家人分享、与朋友共餐时，才能品味到食物的美味。”

值得一提的是，陈晓卿不仅分享了自己的美食心得，还融入了他对人生、对社会的深刻思考。通过美食这个切入点，探讨了人与自然、人与社会、人与自我之间的关系。让我们在品味美食的同时，也在思考人生的意义与价值。这种跨界的思考与探索，使这本书不仅仅是一本美食随笔集，更是一本人生的启示录。

书里书外

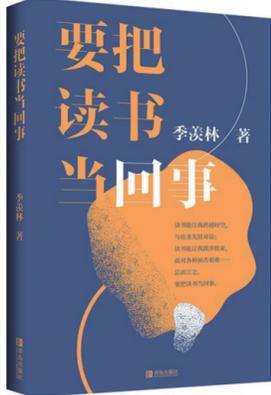
要把读书当回事

——读季羨林同名散文集

盛新虹

古今中外赞美读书的名人和文章，多得不可胜数。宋太宗日阅《太平御览》三卷，曰“开卷有益”；近代中国出版第一人张元济先生有“天下第一好事，还是读书”之句；鲁迅先生说得更随意：“随便翻翻。”这些简单朴素的话，已经是老生常谈。然而季羨林先生，这个望九之年的老人，还是觉得有必要再“唠叨”几句。特别是在当今信息爆炸的时代中，书仍然是重要的信息源。所以他撰此书的目的，就是想奉献给今天的大学生一句话：开卷有益。非读书不可，知识面越广越好，得到的信息越多越好。其实不光大学生们，这句话对我们所有人来说，都是金玉良言。

《要把读书当回事》，这本散文集精选了季老36篇散文，按主题分为三辑：立志读尽人间书、回望求学路漫漫、心如明镜勤自勉。季老用朴素与优美兼具的语言，感怀故人旧事，追忆年少求学的经历，品评国内外经典著作。可以说，这本书涵盖了他一生的读书治学心得和研学思路，展现了一代国学大师成就文化事业的精神积累过程，以及在浩瀚书海中寻求真知的思想历程。



钮桂云

白居易一生写诗约3000多首，后人称其为“诗魔”和“诗王”，是唐朝最痴情、也是最放浪的诗人。

多情的白居易。他的长篇叙事诗《长恨歌》，以唐玄宗和杨贵妃的爱情悲剧为主题，展现了唐朝由盛转衰的历史变迁。“在天愿作比翼鸟，在地愿为连理枝”“老来多健忘，唯不忘相思”“天长地久有时尽，此恨绵绵无绝期”这声声哭诉情，滴滴相思泪，何尝不是自己的有感而发。

白居易的初恋是邻家姑娘湘灵，11岁的白居易因父为官搬家，和7岁的湘灵做了邻居。两人相处日久生情，他曾为湘灵作诗“娉婷十五胜天仙，白日嫦娥旱地莲”。把湘灵比作天仙、嫦娥，这是何等的仰望。

19岁那年，白居易向母亲表明了自己的恋情。白母以湘灵是平民家女儿不能和白家门当户对，极力反对。为拆散两人，白家因此搬家。白居易天真地认为：母亲为自己找一个门当户对的女子，是为日后自己的事业有帮助，只要自己足够强大，母亲会答应这门亲事。于是他发奋苦读，以致口舌生疮也不休息。28岁时，白居易进入及第成了当时年龄最小的进士，并且获得了第四名的好成绩。当他提出要娶湘灵时，母亲还是以死相逼，这时白居易才认清了母亲的门第观念。白居易35岁那年，写下了中国诗歌史上最伟大的长篇叙事诗《长恨歌》。这不能不说是为自己爱情的倾泻。

37岁时白居易娶了显贵之女，他把对湘灵的爱恋深深埋在了心底。然而世事弄人，他44岁再次见到湘灵时，湘灵依旧单身。那次两人无言的结局，后来再无相见，也呼应了他的终生遗憾，“天长地久有时尽，此恨绵绵无绝期。”

从贫农的儿子，到被冠以“国学大师”、“学界泰斗”、“国宝”三顶桂冠，面对荣誉，季老依旧保持谦逊。他说：“我是一个枯燥无味的人，枯燥到什么嗜好都没有。如果读书也算是一个嗜好的话，我的唯一嗜好就是读书。”季老爱书如命，藏书发展到填满了几间房子，坐拥书城，意犹未尽。

季老自言，他读的书可谓多而杂，经、史、子、集均有涉猎。小学和中学阶段，最爱读“闲书”，如《三侠五义》《说岳全传》等。最喜爱的书，有《史记》《红楼梦》《世说新语》等。而对季老影响最大的书，在中国，是陈寅恪先生的著作；在德国，是亨利希·吕德斯先生。两个人都是考据大师，学风严谨，行文逻辑缜密到神奇的程度。季老说，读他们的文章，简直是一种最高的享受，读到兴致淋漓时真想浮一大白。

季老钟爱古典文学，诗词是陪伴他一生的读物。他喜欢远离俗世的陶渊明、飘然思不群的李白、沉郁顿挫的杜甫，也同样钟爱苏轼、南唐后主、纳兰性德的诗文字词。他对诗词信手拈来，如数家珍，品评经典著作有自己独到的见解，可见季老深厚的文学功底。

腹有诗书，不仅使人得到一种优雅，摆脱平庸的困扰，而且是获得智慧的一种途径。季老告诉我们，人类千百年以来保存智慧的手段不出两端：一是实物，比如长城等，二是书籍，以后者为主。到了今天，人类的智慧如雪球般越积越多，增加的速度有如高空坠物，越来越快。而人类之所以能进步，靠的就是能读书又写书的本领。所以，要把读书当回事，一寸光阴不可轻。这是一位智者、一位耄耋老人留下的肺腑箴言。

季老的一生，用他的话说，天天都在读书写文章。写作是输出，读书是输入，而这些书也切实影响了季老。晚年三辞桂冠，远离虚名，学然后知不足，“念高危，则思谦冲而自牧；惧满溢，则思江海下百川。”季老都做到了。更可贵的是，季老一生保持着独立思考的精神，时时守望民族、国家，胸怀天下万物。中华传统文化的根本就是和谐，他一直是这么认为的。

“读书能让我跨越时空，与往圣先贤对话；读书能让我跋涉欧亚，面对各种困难艰难……你读过的书，它能让你沉淀下来，让你说话有道理，做事有尺度，不知不觉改变你的整个人生。总而言之，天下第一好事，还是读书。这句话，永不过时，送给我们所有人。”

读有所得

千年繁华一梦间

——读《一日看尽长安花：活在大唐》

诸纪红

《一日看尽长安花：活在大唐》是一部引人入胜的历史通俗读物，覃宜明以细腻的笔触和风趣的语言，带领读者穿越到唐朝，来到长安城。

这座宏伟的都城，以其宏大的规模和繁荣的景象，吸引着全世界的目光，成为当时的焦点。东西两市尤为热闹，商贾云集，从西域的香料、珠宝到中原的丝绸、瓷器，应有尽有。覃宜明写道：“长安城，作为唐朝的都城，以其宏大的规模和繁荣的景象吸引着无数人的目光。东西两市商贾云集，各类商品琳琅满目，是长安城最为繁华的地方。”

接着，作者详细描述了唐朝的教育制度和科举制度。他写道“在唐朝，教育不仅局限于官学，私学和书院也扮演了重要的角色。科举制度更是为士人提供了一条通过学识进入官场的道路。”通过这些叙述，读者可以清晰地了解到唐朝教育的普及程度和社会对教育的重视程度，以及科举制度对士人求学和仕途的重要影响。

在描述唐朝的官场生态和官员生活时，覃宜明下了功夫。他写道：“唐朝的官场有着严格的等级制度和复杂的潜规则，官员们需要不断攀升才能获得更高的地位和更好的待遇。而退休后的官员也有着相对优厚的福利待遇，可以安享晚年。”这样的描述不仅让读者对唐朝的官场生态有了更深入的了解，还让人对官员们的生活和心态有了更为全面的认识。

当然，除了政治和教育，唐朝的服饰文化也是本书的一大亮点。覃宜明在书中详细描述了唐朝服饰的华丽多彩和

风格独特。他写道：“唐朝的服饰以其丰富的色彩和多样的款式而闻名于世。皇帝、官员、百姓等不同阶层的人士都有着自己独特的着装规范，这些服饰不仅彰显了他们的身份和地位，还反映了当时的社会风尚和文化内涵。”通过这样的描述，读者可以对唐朝的服饰文化有一个更为全面和深入的了解。

覃宜明还生动地描绘了唐朝皇宫内苑的神秘面纱和皇室成员的丰富多彩的生活。他写道：“皇宫内苑是唐朝权力中心的核心区域，也是皇室成员生活的地方。这里有着严格的礼仪制度和等级划分，但同时也充满了各种娱乐活动和文化交流。”这样的叙述不仅让读者对皇宫内苑有了更为清晰的认识，还让人对皇室成员的生活和心态有了更为深入的了解。

除了政治、教育和皇室生活，唐朝的旅行习俗也是本书的一大看点。覃宜明在书中详细描述了唐朝人的旅行方式和旅行路线，以及旅行中需要注意的事项和可能遇到的挑战。他写道：“在唐朝，旅行不仅是一种休闲方式，更是一种文化交流的重要途径。人们会选择不同的路线和交通方式，沿途欣赏风景、品尝美食、结交朋友，享受着旅行的乐趣。”这样的描述不仅让读者对唐朝的旅行习俗有了更为全面的了解，还让人对那个时代的文化交流和人际交往有了更为深入的认识。

《一日看尽长安花：活在大唐》是一部充满魅力和智慧的历史通俗读物。覃宜明以细腻的笔触和风趣的语言，将唐朝的生活细节和文化制度生动地呈现在读者面前。通过阅读这本书，我们可以更加深入地了解唐朝的历史和文化，感受那个时代的独特魅力和韵味。同时，这本书也为我们提供了一个思考历史、理解文化、启迪智慧的窗口。它让我们明白，历史不仅仅是过去的记忆，更是我们理解现在、展望未来的重要依据。

在阅读这本书的过程中，我如同亲身经历了唐朝的生活和文化，感受到了长安城的繁华和喧嚣，体验了唐朝教育的普及和科举制度的严格，领略了官场生态的复杂和官员生活的丰富多彩，欣赏了唐朝服饰的华丽多变和风格独特，探寻了皇宫内苑的神秘面纱和皇室成员的生活，还领略了唐朝人的旅行习俗和文化交流的魅力。《一日看尽长安花：活在大唐》是一扇窗口，让我们深入了解唐朝的历史与文化，值得细细品读。



书香闲情