

文化掠影

日常生活的美学浪漫

——李子柒短视频的审美解读

■ 程璐璐 岳凯华

“日常生活审美化”是由英国学者迈克·费瑟斯通在其《消费文化与后现代文化》中提出的。如今，“生活美学”已经成为当下社会和文化的热点词汇，李子柒的短视频就是“生活美学”的理念践行。

食之美

中华传统美食源远流长，以其独特的文化价值而名扬中外，在千百年的历史沉淀中形成了它独特的精蕴气质。李子柒将一日三餐、柴米油盐等琐碎的、司空见惯的日常生活通过一种诗意化的视听画面呈现在观众眼前，唤醒了人们对日常生活和文化的记忆，并且以美的眼光赋予食物新的意义。

中国饮食文化中的“味”蕴含着深刻的审美内涵。饮食之“趣味”。李子柒短视频中的饮食活动对“味”的体验便是将日常的饮食活动上升到了饮食文化的审美境界。从食材到烹饪到摆盘，再到就餐环境的氛围，每一处细节里都透露着对饮食文化活动的“趣味”之旨。

调和之“和味”。中国古典美学肇端于饮食之嘉味，而嘉味的获得正在于“和”。在中国古代的烹饪中，处处都在讲究谐调以达到“和”的境界。李子柒视频中对于食物“和”之美首先体现在食材搭配、烹饪技巧、色彩搭配、形态和谐等相互作用，做到饮馔色彩之悦目、食味之精深、形状之宜人与意境之深远。其次体现为更深层次的“和”文化，人类情感与人际关系的和谐。

饮文化之“养”之道。李子柒视频中对于美食的表达充分体现了中国饮食“养生之道”的审美追求。例如，李子柒推出夏日吃茶系列，制作一桌的茶食，茶熏排骨、茶香鸡汤、茶蒸土豆。李子柒还强调食物味性与四时节序也应相谐相合。每到不同的季节，都会为奶奶煮上一碗当季小滋补，精心调养老人的身体。在她所有的美食中，都贯穿着“养”的观念，突出强调食疗食补先行，注重精神调养以及生活习惯。

物之美

传统工艺是融艺术审美和实用价值于一体的传统文化代表，也是我们祖先造物艺术和智慧生活的体现。任何一种工艺都是实用性与审美性互相结合。

实用性价值。李子柒通过她的智慧和勤劳，经常手工制作日常生活的工艺品，满足了生活所需，充满展示了传统工艺的实用性价值。李子柒还会制作一些农用工具，比如连枷、耙、窑、木桶、竹筒滤水器等工具用于平日里农活工具。

在制作《蚕丝被》一集中，李子柒更是向我们展示了蚕丝被手工艺的整个生产制作过程。从养蚕缫丝，到煮茧、剥茧、晒棉、扯棉、缝制，所有的原材料以及制作都是自己手工完成。李子柒不只是教我们如何做蚕丝被，还尽可能地为观众解读和还原了一门传统手工技艺的历史由来与制作步骤，展示了传统的工艺技术的实用价值的同时，也弘扬了精益求精的工匠精神。

艺术审美性。李子柒视频中对于中国传统非物质文化遗产的展示，深刻体现了中国传统工艺之美，不仅仅在于其本身的形式美，还有和谐美、象征美、内涵美、文化美等。李子柒在视频中依循古法，深刻还原了笔墨纸砚、蜀绣、蓝染等许多非物质文化遗产的传统工艺。比如在《东方非遗传承》中制作“笔墨纸砚”，依照古法为我们还原了文房四宝的制作过程。李子柒还将“文房四宝”带到了马来西亚，把中国传统文房之美传播到了国外。正是由于李子柒对于传统工艺的坚守精神，才让沉淀千年的历史文明，重新焕发生命活力。

“诗意图居地”的审美创造。李子柒的短视频向我们展示了从无到有的创生和平凡生活中的审美创造。首先体现在她对日常生活“诗意图居地”的审美创造。从视频中记录了她是怎样一步一步亲手改造四川绵阳老家的木屋，通过自己的手艺将老家普通的农村木房子，最终创造成了世人向往的“世外桃源”。

日常生活中的旧物改造。李子柒在生活中无时无刻不体现着审美的创造，她常常会创新式地手工制作一些家庭生活用具，以及旧物改造。尤其是在制作《流觞曲水桌》一集中，她根据电视剧里的灵感来源，利用家里的老木床，改制了一张“流觞曲水桌”。更让人惊喜的是，她利用大自然的石头、植物、苔藓等将山川镜尽入一桌，充分展现了独特的东方美学。

居之美

中国自古以来就有这样的生活美学追求，道家“天人合一”的思想主张、魏晋时期的“隐逸”风气、陶渊明的“采菊东篱下，悠然见南山”都表达了一种对归园田居生活方式的追求。

李子柒的心中正是有了对陶渊明“世外桃源”般诗意生活的向往与追求，才能够把辛劳、日常琐碎的乡村生活过成自己人生的诗意，在这山水田园之间，把酒话桑麻，悠然见南山。

山川秀丽的自然风景。李子柒的视频拍摄地也多以绵阳乡村为主。绵阳自古以来就是一个天府宝地，具有盆地与山野的极致风景和千古流传的风韵。除了这仙境一般原生态的自然环境，体现了“居”生活的大美追求之外，还有李子柒所居住的“小园林”，李子柒的自然庭院正是我国传统园林艺术的审美体现。

朴素雅致的人文景观。李子柒人为构造的家具奇观也是生活“居”之美的体现，从整个的庭院建筑风格来看，大多以木质为主，采用传统的自然建筑材料。李子柒所构建的“家居氛围”正好传达出了她内心对古朴、恬淡、闲适生活的追求，同时，也体现了自己对生活仪式感的追求，将自己的审美品位灌注其中，使得生活中的家居器具都成为了美感的体现。

除此之外，李子柒在视频中呈现的传统服饰也是构建家居美学的一部分，李子柒的服饰一方面体现了她个人的审美倾向，另一方面很好地契合了“田园风”短视频的风格意境。这些看似普通的古风服饰既有和谐的情意又蕴含着服饰美学的审美艺术品位，将生活美学用一种“润物细无声”的方式呈现给观众。

李子柒短视频所呈现出来的正是当下人们对美好生活向往的典范。她将中国人安身立命最质朴的生活智慧——人与自然和谐共生的“天人合一”落实到实践当中，将日常生活中缺失或遮蔽的诗意重新焕发，顺乎四时更迭、感恩自然馈赠、享受劳作欢娱，把生活酿成了酒，过成了诗，直抵人心让人沉醉。

如今，只有让人们把“审美的生活”当作“自觉的生活理念和生活方式”，让生活中的诗意不自觉地驻足于心，那么我们的美好生活才会真正来临。

舌尖上的豁达人生

——读《此生有味：苏东坡美食地图》

■ 刘学正

“人间有味是清欢”，苏轼以其旷达洒脱之笔，为我们留下了诸多有关美食与生活的佳作妙句。而这些熠熠生辉的诗文记录，也为后人研究苏轼提供了一条独特路径。美食作家林卫辉的《此生有味：苏东坡美食地图》一书，即以“东坡食谱”为出发点，将视角锚定在苏轼充满人间烟火气的一面，沿着他或悠然自得、潇洒随性，或羁旅行役、饱经风霜的游历足迹，细腻且生动地勾勒出了苏轼作为美食家的传奇人生。

该书由“家在眉山”“出川之后”“初仕凤翔”“京城烽火”“通判杭州”等13个章节组成，按照时间顺序与地域变化依次展开，从苏轼的故乡到他辗转任职的各个地方。开封的皛饭、淮阴的糟淮白鱼、杭州的乌菱白芡、徐州的蒸麦饭、湖州的鲈鱼、湖州的元修菜、南京的鲫鱼、登州的鲍鱼、颍州的无核枣、惠州的荔枝、儋州的蚝仔……作者把苏轼的美食历程梳理得极为细致，像是一块块拼图，精准地嵌入他波澜壮阔的人生画卷。

“除了鲤鱼和兔子，苏轼还提到眉州的另一种美食——春磨，就是粮食加工的年

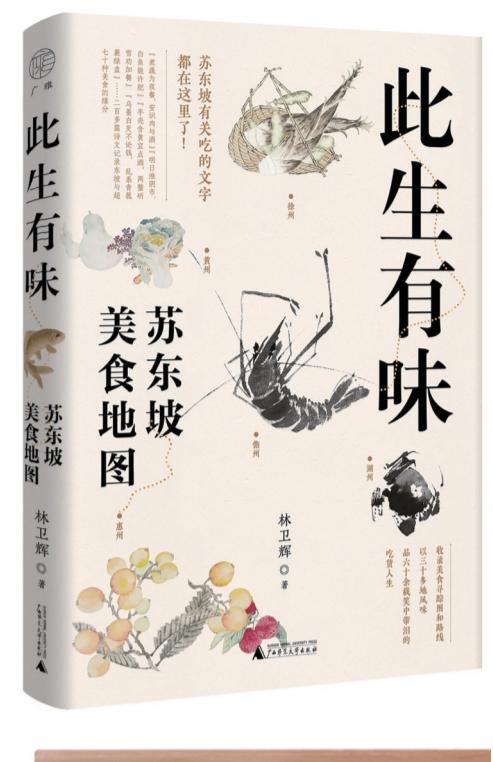
糕。”从眉山的家乡味道开始，我们仿佛能看到少年苏轼在熟悉的街巷里品尝着家常菜肴，那些带着乡土气息的美食，是他生命最初的滋养，也始终是他心中最温暖的慰藉。就苏轼在回忆岁首乡俗时所写的《和子由踏青》，作者挖掘出了别样的内涵，“对与同舟、与自然亲近、空闲时节出门‘要一要’”，苏轼是认同的，而且是赞赏的”。通过对诗句的解读，我们能够感受到眉山人骨子里的“佛系”，而这种生活态度也贯穿了苏轼的一生，无论顺境，还是逆境，他都活得自然，活得通透。

苏轼是竹笋的狂热爱好者，通判杭州期间就曾多次谈到吃笋，曾言：“可使食无肉，不可居无竹。无肉令人瘦，无竹令人俗。”调任徐州后，为了吃到竹笋，他不惜于千里之外让老朋友寄给他，可那时新鲜竹笋从杭州到徐州，怎么也得十天半个月，口感会因此而变得苦涩。苏轼在《春菜》中写道：“苦笋江豚那忍说”，他吃到的是苦笋，但即便如此，他也乐此不疲。晚年北归，他在虔州偶遇刘安世，此人好谈禅，不喜游山。山中中新笋出土，苏轼想上山吃笋，就骗说邀他同参玉版和尚。烧笋共食后，刘安世觉得笋味鲜美，便问：“此何名？”苏轼答：“名玉版。此老僧善说法，要令人得禅悦之味。”两人相视大笑。

“问汝平生功业，黄州惠州儋州。”苏轼贬谪黄州时的作品，被公认为是他创作的一个高峰，这个时期的诗超然、豁达、乐观，为天下读书人所敬仰，尤其前后《赤壁赋》和《念奴娇·赤壁怀古》正是这些精神的体现。在黄州，他写下了千古名篇，也创造了别具一格的美食。黄州的猪肉便宜，苏轼便琢磨出了新的吃法。“净洗铛，少著水，柴头罨烟焰不起。待他自熟莫催他，火候足时他自美。”这几句话，既是烹饪的秘籍，更是一种生活态度的写照。被赶到了黄州又怎么样？日以困顿的五年里，他对自己诉说窘境，在文字里自嘲不幸，却又以物我共适的宽广胸襟淡然处之，这就是真实的苏轼。

人间烟火慰平生，风波雨里笑徐行。这份别具一格的“美食地图”，背后深藏着苏轼在平凡中发现美好，于困境中保持乐观的传奇历程和丰富情感。他赋予美食深邃且丰富的文化内涵，使其远远超越了口腹之欲的范畴。而无论是舌尖上的滋味，还是心灵深处的触动，都如璀璨星辰，照亮我们前行的路程。

读书有味



书里书外

我们终将与亲情握手言和

——读《为你好》

■ 彭宝珠

亲情，这股流淌在血脉深处的情感，总在我们的日常生活中展现出多变的姿态，徘徊在矛盾与和谐的边缘，时而脆弱



不堪，时而又坚不可摧，令人难以捉摸。然而，当我邂逅陈晨的《为你好》这部作品时，仿佛找到了一片心灵的净土，让我对亲情有了全新的理解和感悟。它提醒我们，即便在现实的泥沼中，亲情的纯粹与深厚依然值得我们去珍惜和守护。

《为你好》是新生代百万畅销书作家陈晨的一部充满现代主义色彩的小说，它以杭州经济发展为背景，巧妙围绕一张房票展开叙事，紧密交织的情节中深刻剖析了亲情的内核，并深入探讨了原生家庭对个人成长的影响，同时揭示了爱与恨之间复杂交织的情感纠葛。此作品不仅是家庭伦理小说，更如一面镜子，映照出无数在爱之名下挣扎的灵魂，引人深思。

“人生啊，好像是一场漫长又平淡的荒诞大戏。”故事聚焦于吴家三姐妹，她们在母亲沈良珠无微不至却又略显“掌控”的关爱下成长，各自的人生轨迹因母亲那句“为你好”而发生了翻天覆地的变化。“为你好”这三个字，轻如鸿毛，重似泰山，它是母亲对孩子的爱意，也是束缚孩子成长的枷锁。

大姐庆春，性格温婉内向，她的人生轨迹几乎完全遵循了母亲的规划，从未真正为自己而活，总是循规蹈矩。二姐景芳，内心揣着成为越剧演员的梦想，却被母亲送入中专技术学校，最终只能作为普通的酒店后勤经理。小妹南欣，作为新时代的年轻人，她勇敢追求自我，背井离乡，以自己的方式探索着世界的无限可能，也因此成为了母亲口中那个“不争气”的孩子。然而，当沈良珠不幸罹患阿尔茨海默症，长久以来束缚三姐妹的“枷锁”仿佛一夜之间瓦解。但命运弄人，母

亲遗留下的一张“房票”，再次将她们的生活推向了意想不到的巨大转折。

在这部小说中，购房资格成为了景芳与南欣两姐妹间冲突的核心。景芳渴望借此为孩子争取更出色的教育资源，而南欣则追求婚姻的自由与个人的独立。这一矛盾逐渐升级，家族纷争不断加剧，利益的天平考验着亲情的坚固。尽管大姐庆春极力周旋，试图缓和矛盾，但依旧阻力重重。此时，南欣被诊断出患有癌症，大家甚至无端猜疑她是骗婚，进而提出了离婚。另一边，景芳的儿子昊昊因无法忍受母亲过度的干涉，选择了跳江，所幸最终在南欣与大姐女婿的及时营救下得以脱险。这一连串突如其来的变故，让姐妹间的情感经历了从紧张对立到相互扶持的转变，在共同应对挑战的过程中，她们重拾并深化了那份血浓于水的亲情。

《为你好》不仅情节丰富、人物鲜明，还深刻剖析了自我认知、情绪管理、人际关系等议题。它引导我们直面内心恐惧，突破自我限制，追求真实生活。小说多条故事线交织，以南欣为中心，展现了亲情、爱情、友情的复杂网络，尤其是三姐妹在南欣患病后重拾亲情，凸显了亲情的珍贵。

读完《为你好》，我深受触动。吴家三姐妹的勇气和坚韧，证明了挣脱束缚是找到真正自我和幸福的关键。这部作品以爱之名，深刻探讨了家庭伦理和女性成长，给予读者前行的力量。它让我认识到，亲情虽伟大，但过度控制会阻碍成长。三姐妹的相互扶持与和解，启示我们：心怀爱与向往，无惧困难挑战。

在迟子建的《我的世界下雪了》中，冬天的雪成为了情感的寄托。她写道：“我还是喜欢在黄昏时漫步，喜欢看水中的落日，喜欢看风中的落叶，喜欢看雪中的山峦。”在她的文字里，冬天的雪充满了诗意和温情，让我们发现，冬天也是充满诗意和浪漫的季节，只要我们有一颗善于发现和感悟的心。

梁实秋的冬天，有着独特景致和生活情趣。在《北平的冬天》里，“不知什么人放鸽子，一队鸽子划空而过，盘旋又盘旋，白羽衬青天，哨子忽忽响；又不知是哪一家放风筝，风筝有沙雁、蝴蝶、龙睛鱼等样式，弦弓上还带着锣鼓。这两种活动为寒冷的北平冬天增添了一些乐趣和生机，展露出冬日里的独特景致和生活情趣。”

寒鸦、胡同、冰糖葫芦，简单几笔，北平冬日的风貌便跃然纸上。让我们在冬日萧瑟的寒冷中，看到了生命的盎然。

这些名家笔下的冬天，让我对这个季节有了全新的认识。它们让我懂得，冬天不仅仅是寒冷的象征，更是一个可以让我们沉淀内心、思考人生、感受温暖的季节。在寒冷的冬日里，我们可以像老舍先生笔下的济南人那样，享受宁静与安逸；可以像鲁迅先生笔下的雪一样，拥有坚强的意志；像迟子建那样，在雪中寻找生活的诗意和美好。亦可像梁实秋那样，在冬天里发现北平的独特风貌与乐趣。

名家笔下的冬天，如同冬日里的暖阳，温暖着我的心灵，启发着我的思考，似一把把钥匙，开启我们对不同冬日的感知。让我在每一个寒冷的日子里，都能感受到生活的美好与希望。

简兮

名家笔下的冬天

立冬以后，斑斓的叶子依然倔强地挂在枝头，静待那一场西风扫落叶的盛宴。于是，我翻开书页，竭力寻找作家笔下的冬天。

老舍的冬天是一幅水墨画。老舍先生在《济南的冬天》中，为我们描绘了一个温情脉脉的冬日济南。那山、那水、那阳光，仿佛都被赋予了生命，充满了温暖和亲切。“一个老城，有山有水，全在天底下晒着阳光，暖和安适地睡着，只等春风来把它们唤醒。”这样的描写让我感受到冬天并非只有寒冷，它也可以是宁静而美好的。济南的冬天，就像是一位慈祥的母亲，用她温暖的怀抱呵护着这座城市，给予人们安详与宁静。这种对冬天的独特描绘启发我去发现生活中那些被忽视的温暖，即使在寒冷的季节，也能找到心灵的家园。

鲁迅先生的《雪》，则以另一种视角展现了冬天的力量。“江南的雪，可滋润美艳之至；那是还在隐约着的青春的消息，是极壮健的处子的皮肤。”江南的雪，柔美而富有生机。而北方的雪，“却永远如粉，如沙，他们决不粘连，撒在屋上，地上，枯草上，就是这样。”北方的雪，孤独而倔强。从先生的笔下，我领悟到冬天既有温柔的一面，也有坚韧的一面。它鼓励我们在面对困难和挫折时，要像北方的雪一样，保持独立与坚强。

在迟子建的《我的世界下雪了》中，冬天的雪成为了情感的寄托。她写道：“我还是喜欢在黄昏时漫步，喜欢看水中的落日，喜欢看风中的落叶，喜欢看雪中的山峦。”在她的文字里，冬天的雪充满了诗意和温情，让我们发现，冬天也是充满诗意和浪漫的季节，只要我们有一颗善于发现和感悟的心。

梁实秋的冬天，有着独特景致和生活情趣。在《北平的冬天》里，“不知什么人放鸽子，一队鸽子划空而过，盘旋又盘旋，白羽衬青天，哨子忽忽响；又不知是哪一家放风筝，风筝有沙雁、蝴蝶、龙睛鱼等样式，弦弓上还带着锣鼓。这两种活动为寒冷的北平冬天增添了一些乐趣和生机，展露出冬日里的独特景致和生活情趣。”

寒鸦、胡同、冰糖葫芦，简单几笔，北平冬日的风貌便跃然纸上。让我们在冬日萧瑟的寒冷中，看到了生命的盎然。

这些名家笔下的冬天，让我对这个季节有了全新的认识。它们让我懂得，冬天不仅仅是寒冷的象征，更是一个可以让我们沉淀内心、思考人生、感受温暖的季节。在寒冷的冬日里，我们可以像老舍先生笔下的济南人那样，享受宁静与安逸；可以像鲁迅先生笔下的雪一样，拥有坚强的意志；像迟子建那样，在雪中寻找生活的诗意和美好。亦可像梁实秋那样，在冬天里发现北平的独特风貌与乐趣。

名家笔下的冬天，如同冬日里的暖阳，温暖着我的心灵，启发着我的思考，似一把把钥匙，开启我们对不同冬日的感知。让我在每一个寒冷的日子里，都能感受到生活的美好与希望。

悟生活点滴真意，寻尘世几分闲情

——读梁实秋《闲来轻笑两三声》

■ 吴昆

梁实秋先生，是中国著名的散文家、学者、文学批评家、翻译家，其文字风格独树一帜，幽默诙谐中透着对生活的深刻



洞察与体悟。他一生笔耕不辍，为我们留下了诸多经典的文学作品，而《闲来轻笑两三声》同样是一部能让人在阅读中收获诸多感悟的佳作。

《闲来轻笑两三声》这本书，光看书名，便透着一种悠闲闲适的韵味。书中内容涵盖了梁实秋先生对生活点滴的记录、对世间百态的观察以及对人情世故的思索。一篇篇散文，犹如一幅幅生活的画卷，在他的笔下徐徐展开。

翻开书页，仿佛能跟着先生走进那平凡却又充满意趣的日常。他写吃食，从家常的米粥咸菜，到街头巷尾的特色小吃，那些平日里容易被我们忽略的味道，经他描述，变得活色生香起来，让我们感受到生活中最质朴的烟火气。原来，一粥一饭里都藏着生活的滋味，简单的食物也能承载着岁月的记忆与浓浓的人情。

同时，先生也会把目光投向身边形形色色的人。有那热情又唠叨的邻居，有街坊巷尾忙碌营生的小贩，还有在岁月里逐渐老去却依然坚守着某些习惯的长辈们。他用细腻而又风趣的笔触勾勒出这些人物的轮廓，让我们看到人性中的善良、质朴，也看到那些无伤大雅的小缺点。在这些人物故事里，我们能体会到人与人之间那千丝万缕的联系，以及生活给予每个人的独特印记。

而更让我触动的，是梁实秋先生对待

生活的那份豁达态度。书中虽也记录了生活里的不如意、琐碎的烦恼，但字里行间却始终洋溢着一种超脱的乐观。“闲来轻笑两三声”，这笑声里，是对生活中诸多无奈的释怀，是不被困境所羁绊的洒脱。就像我们在现实生活中，总会遇到这样那样的难题，有时会陷入焦虑与烦闷之中，可先别告诉我们，不妨以一种轻松的姿态去看待，