

## 跟着古人 去“撸串”

### 两千年前就有小饼夹串

烧烤是人类最早发明的美食之一,史前人类使用火的历史有上百万年,用烧烤的方式加工食物是古人类告别“茹毛饮血”的标志。

考古学家在旧石器时代的遗址中发现了许多烧烤遗留的动物骨头。大约60万年前,在北京周口店生活的北京猿人已经开始吃烧烤了。

商周时期,烧烤的方法开始升级,人们把烤肉叫做“炙”,将肉贯穿起来置于火上烧烤,此时烧烤已经是贵族圈中的一道美食。

春秋战国时期,烧烤不但是祭祀的供品,也是贵族阶层的专享。秦汉时,烧烤开始流行。到了汉代,烧烤撸串已成为贵族不可或缺的美食。

在宁夏中卫常乐汉墓中发现了汉代的羊肉串实物。科研人员用科学方法对这些食物进行系统研究和综合分析,发现肉串为羊肉制品;饼是以粟为主要原料烤制而成。可见,火出圈的小饼夹烤串的标配两千年前就已经安排上了。

### 淄博“烧烤炉”汉代已上桌

“灵魂三件套,烤炉很重要”,古代烤肉串风靡一时,出土的实物烤炉更是材质多样,有铁炉、铜炉及陶炉等。

20世纪70年代末,考古人员在淄博发掘了一处西汉墓葬,墓中出土了一件造型奇特的青铜方炉,属于国家一级文物,现藏于淄博市博物馆。

有学者认为它是温酒器,也有学者认为它可以用作烤炉。这件青铜方炉制作工艺十分复杂,由炉体和炉盖组成,炉盖为覆斗形,四面有许多镂空的条形出气孔,镂空工艺是中国古代青铜铸造工艺的一项绝技。淄博烧烤的起源或许远比我们想象的久远得多,青铜“烧烤炉”原来在两千多年前就上桌了。

### 挥扇把串的烧烤大排档

如果说出土的各种炉具只能反映出烧烤设备的状况,而刻在砖石上的图像则再现了两千多年前古人烧烤的真实场景。从地域分布来看,山东、河南、江苏、四川、陕西、甘肃等地的画像石刻中都曾出现烧烤的画面。汉晋画像砖石上生动形象的“烤串”“食串”场面,展示了一幅生动的古代风情画卷。

张向阳



## 以合适的节奏 自在生长

### 1 学会自愈,是人生的必修课

到了一定年纪,渐渐明白,日子不是老盯着伤心事盯出来的,是昂首挺胸朝着朝阳一步步走出来的。

最能体现生命波澜壮阔的,不是一帆风顺,而是在逆境时的坚韧。

时间能治愈的,都是自愈的人。

我们都需要一颗能自我愈合的心,不卑不亢,不慌不忙,以合适的节奏,自在生长。

生活中的大多数时候,我们一个人独自经历,有些心情,除了自己,谁也不会懂。

生而为人最了不起的地方,不在征服什么,而是承受什么。

生活本就是一个不断克服困难、超越自身局限的过程,扛下去,熬出来,生活会许你深邃辽阔。

自愈,是人生的必修课,面对突然而至的暴风雨,不管用哪种方式,只要穿过了暴风雨,你就获得了胜利。

### 2 拒绝焦虑,放过自己

日子柴米油盐,在琐碎与困顿中,烦恼和忧愁总是悄然而至,见缝插针。

### 3 万事,终将如意

担心的事情多了,焦虑自然也就来了。可焦虑并不会减少苦恼,反而只会消耗力气。

很多时候你越是着急,就越容易陷入情绪的漩涡,徒增压力。

不如学会给自己松松绑,先过好当下的生活。

不管眼下有多难,都不必泄气,日子一天天过,吃一顿饭,喝一杯茶,睡个好觉,人间有味是清欢,用认真生活来治愈所有。

在一切变好之前,我们能做的,就是耐心点、努力点,生活就是一个疗伤的过程,我们要学会做自己的治愈者。

很喜欢一句话:“山海自有归期,风雨自有相逢,意难平终将和解,万事终将如意。”

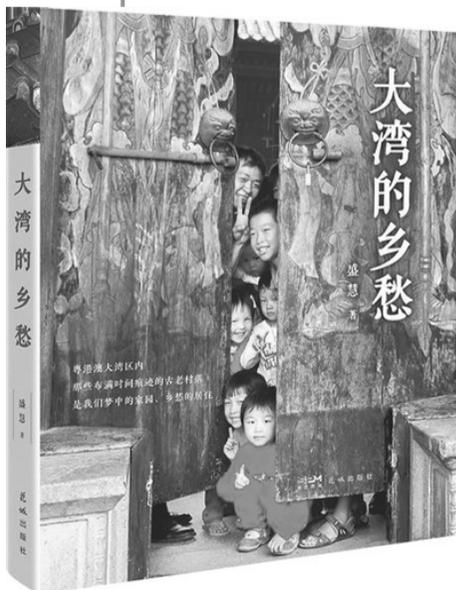
没有不可治愈的伤痛,没有不能结束的沉沦,所有失去的,会以另一种方式归来。

那些我们在意的事情,纠结的地方,放不下的人,可能多年以后,回头再看根本不算什么。

你放不下的人和事,岁月终教会你轻描淡写。眼下的难只是一时,那些迟来的日子,一定闪闪发光。

来源:新华社

## 《大湾的乡愁》： 每幢老房子都像盲盒装满故事



日前,由花城出版社、佛山市艺术创作院主办的《大湾的乡愁》新书分享会在佛山举行,众多嘉宾与读者开启了“一场关于建筑、人文和美的旅行”。《大湾的乡愁》是作家盛慧为大湾区那些历经沧桑的老房子写的一本书。“每一幢老房子都像一个盲盒,我想用自己的笔打开这个盲盒。”分享会上,盛慧表示,老房子里发生过很多故事,它们不会讲话,作者要替它们发声,“这个过程特别艰辛,但也特别有意思”。

《大湾的乡愁》深入梳理岭南文化的肌理,探寻岭南文化的根脉。“我印象最深的是三水的长岐村和开平的赤坎。”盛慧说,长岐村特别有味道,走在巷子里,有一种特别舒服的感觉,而赤坎村的骑楼很漂亮。“行走在村子里,我的心中百感交集。”盛慧说,只有用自己的脚,踏着那些土地,感受那里的阳光和风,你才会有很真切的感觉,会有很多意外的惊喜。“我觉得文学里面的肉,就是这些在资料中看不到的东西。”

吴波