



## 节制之美

很多年前的一次春节,在亲戚开的饭店吃团圆饭,每样菜都有特色且美味。食指大动胡吃海塞的后果,是回家后吐了一场,躺了两天,为此还耽搁了给前辈拜年,被误会为“不敬”。

这个花花世界,能愉悦人的事物实在太多。美食美酒,美人美景,美言美誉……美好的东西,倘若得来太容易,是尽情受用,还是有节制地品赏和接受,很能看出一个人的修养和品行。

美食当前,眼馋肚饱之际,要想一想消化系统的承受能力,节制口腹之欲。我那次吃撑,幸好后果不严重。暴饮暴食会引发急性胰腺炎,由此丧命的,也有先例。据说,大诗人杜甫,就是在颠沛流离的旅途中饿了十几天之后,得了耒阳县令赠送的牛肉和白酒,大吃大喝撑死的(也有学者认为他死于糖尿病)。美酒当前,酒鬼死于急性酒精中毒;秀色可餐,纵欲无度而丧命者,代不乏人;小青年几天几夜沉湎于电子游戏,中年人通宵打麻将,因此暴卒,也偶有耳闻。

年轻时,羡慕李白的浪漫,“天生我材必有用,千金散尽还复来”;向往梁山好汉的豪爽,大块吃肉,大碗喝酒,大秤分金银;对薛宝钗的谨慎和周到,颇有点鄙视。总觉得凡事开心就好,对中庸之道不以为然。而今马齿徒增,愈来愈觉得,对物对人,无论好恶,都应该有所节制,不可只图畅快。有道是“君子有所为,有所不为”,面对外界的诱惑和自身的欲望,只有守好分寸,行止有度,才不会被腐蚀被异化。套用当下时髦的话语,要像做好情绪管理一样,做好欲望管理。

并非只有利己的欲望需要节制,利他的欲望也需要节制。曾经认识一位猫友,她救助流浪猫,到了忘我的地步,以至于全然没有了自己的生活,蓬头垢面,邋里邋遢,与家人也很少来往。有一次猫友聚餐,时间过了大半,她才在两位猫友的陪同下前来。后来我才知道,这两位猫友是先陪她去洗头吹风换衣服了。救助弱者固然值得嘉许,但也需要一个前提——有余力,不过多影响自己的生活。

生活中离不开节制,艺术创作更需要节制。比如写文章,开了头,仿佛有千言万语奔涌而出,成为佳作的,必定是淘洗过的精炼之作;比如绘画,初学者常画得满满当当,高手却善于留白;再比如演戏,大悲大喜大开大合的剧情,演员可以大喊大叫大哭大笑,但平静的表演更有艺术魅力。前阵子大热的电视剧《小巷人家》第九集中,为维护儿女的正当权益,女主角黄玲当面痛陈多年来公公婆婆对她一家的压榨,不惜与颀颀自私的公婆以及愚孝的丈夫撕破脸。这场戏,演员闫妮语速平缓,语气从容,愤怒,但坚定。公婆和丈夫气急败坏地离去后,黄玲在床沿坐了很久。整场戏,闫妮的表演非常克制,但观众都能感受到她内心的惊涛骇浪。

节制之美,年少之人大多不识。待他们识得,已是“天凉好个秋”了。

孔曦

## 做到这五点

## 让生活越来越充实

### 作息规律

有句话说得好:“睡前放下一切,醒来便是新生。”晚上早点休息,保持充足的睡眠,精神才能得到恢复。第二天醒来,拉开窗帘,让自己沐浴在清晨的阳光里,世界就又是全新而美好的样子。

新的一年,为自己制定一张作息计划表,并按照计划坚持做下去。相信不用多久,你就会发现自己精力更加充沛、身体更加强健。

### 找到热爱

人生最好的状态,莫过于有事做、有人爱、有所期待。

人生,其实并不需要总有什么惊天动地的事。因为哪怕仅仅一件心中热爱着的小事,就足以抵过岁月漫长。一个人最幸福的事,大概就是活在自己的热爱里。

心有热爱,眼中自有光芒。去找到你所热爱的事,并为之全力以赴,才能活成自己喜欢的样子。

### 坚持自律

真正能够让我们变好的那些习惯,总是没那么容易做到的。但越是难以坚持的事情,越能够考验一个人的意志力,也越能够锻炼一个人。

自律本身不是目的。自律的本质,是对更

好的自己的向往,对自我人生价值的追求。相信那个更好的自己,会在自律中慢慢靠近。

### 持续学习

学习不只在干于得新知识,更在于它能帮助我们保持深度思考,从中不断修正对世界的认知,对自我的了解,继而获得真正的成长。

学习从来不是一件一劳永逸的事情,它应该是人生任何阶段都不可或缺的一种能力。唯有不断学习,才能与时俱进,不被淘汰。让不断学习成为一种习惯,你所收获的将会是应对生活的底气和智慧。

### 学会感恩

平凡的生活里藏着许多小美好,只等着有心之人去感受:等你回家的那盏灯,刚晾晒过的满是阳光气息的被单,窗台上盛开的那朵花……如果你用心观察便会发现,我们身边每天都在发生许多值得感恩的事。

感恩是爱的一种表达方式,能够表达出爱,才能更好地感受到爱。及时地表达感谢,可以凝聚彼此的情感,从而让人生之路越走越开阔。

做好每一件小事,关心和理解身边的人,用心欣赏路边的风景,把这些组合起来,你离幸福就会越来越近。

来源:人民网

## 烟火人间 食之有味

美食是地域的名片,是情感的纽带。它在舌尖上跳跃,在味蕾间绽放,诉说着人间的悲欢离合,见证着岁月的流转变迁。无论是山珍海味还是家常便饭,只要我们用心品味,都能在那一方小小的餐盘里,发现生活的至美与深情。

雪小禅笔下的美食是情感的寄托。回忆起儿时母亲做的家常菜,那熟悉的味道中蕴含着母爱与乡愁;年少时与友人共享的街边小吃,是友谊的美好见证。在对五味的品鉴中,我们品出了人生的酸甜苦辣咸,感受到了生活的丰富多彩。就像《四方五味》封面说的那句话一样:“那些吃过的食物,仿佛一盏盏灯,照亮着黯淡的光阴和生活。”

在书中,作者以细腻的笔触描绘四方美食,让我们仿佛置身于一个个热闹的集市和温馨的小店中。“我与表妹在袁家村逛吃喝,爱上了那里的驴蹄子面和牛肉饼……我与表妹吃得也不亦乐乎。”雪小禅说,难忘的还有湖北的热干面。“爱它的热、黏、辣、香,一滴水没有的热干面,是黏稠的恋人。”对于肠粉,雪小禅的想象是一碗粉,像桂林米粉、酸辣粉……在珠江边的大排档里,当她看到肠粉以一种诱人的姿态出现——透明、软糯、食材丰富,她觉得“肠粉”这个名字好听极了。“据说北人南迁,因到了南方没有小麦,便用大米磨了米浆,做了肠粉。”从饺子到汤圆,从四川的麻辣火锅到广东的早茶,每一道美食都承载着当地的文化和历史,成为舌尖上的记忆。

作者对各种美食味道的褒奖贯穿全书,以形容或者夸张等诸多手法,让文本活色生香。如写到三叶拌水面,“其味道之好,只令人张口结舌。”还有“那一碗泡馍真香,滋味至今犹不敢忘。”当写到夫妻肺片,作者直呼:“好家伙,简直就像是受到了袭击!”可以看出,雪小禅称得上是一个“美食家”。一个热爱美食的人,必定也是一个热爱生活的人。在她的笔下,美食不仅仅是味蕾的享受,更是情感的纽带。一碗家乡风味的面,是游子的思乡之情;一顿朴素

的饭菜,是家人的温暖关怀。

《四方五味》让我们可以感受到作者是会吃的行家,她能吃出门道、写出门道。那些描写美食的细节和场景特别诱人,通过美食写出地方风情,让你产生联想。作者对美食的描述很有画面感,让人口舌生津。“当我们回家时,桌上有一碗小米粥,有几个素菜,有刚出锅的馒头,还有家人的笑脸,还求什么呢?”“肉夹馍我爱吃新出锅的馍,一切两半,夹上肥瘦相间的肉(纯瘦肉不香)。我每次可以吃两个,半天不饿。以为吃饱了,但又有一份鲜美的甑糕,又甜又黏又糯,于是又来了份甑糕。”……

人间烟火,食之有味。我们生命中的那些日常,就是从一顿饭菜开始的。作者文字灵动,在她的笔下,我们仿佛跟随着她的脚步穿梭于大街小巷,品尝那些独特风味。毋庸置疑,《四方五味》不仅是关于美食的记录,也是作者对生活 and 情感的深刻感悟与真挚表达。书中的美食文字活色生香,烟火升腾,写出了行走四方、五味俱全的情怀。来源:光明网

