

## 美食与生活的交融

中国人爱吃,也爱谈吃。翻看汪曾祺先生的作品《五味》,每翻一页,那缭绕的烟火气与醇厚的人生况味便扑面而来,让人心生温暖。

在书中,汪曾祺以食物为经纬,编织起华夏大地的饮食版图。“杨花萝卜即北京的小水萝卜,因为是杨花飞舞时上市卖的……”作者道出萝卜品种之繁杂,到颇具地域特色的扬州小红萝卜、心里美萝卜,拉开一场萝卜博览会的序幕。这不是简单罗列,而是以萝卜为线索串起大江南北的生活片段。类似的如江南水乡的清蒸鲈鱼,佐以葱姜,清蒸之下保留鱼肉的原汁原味,恰似将江南的温婉细腻融入盘中……

“没喝过北京的豆汁儿,不算到过北京。”北京的豆汁儿,在老北京人心中是晨起的一抹乡愁。街头巷尾,一碗豆汁儿就着焦圈咸菜,便是京城最地道的烟火日常。

书中的每一种味道都是地域文化的鲜明烙印,饮食不再是果腹之物,而成了地域灵魂的寄托。“昆明的菠菜极绿,菜帮儿绿得碧青,棵形大,茎长,纤维少,吃起来口感好——菠菜炒鸡蛋是一道家常菜,很多人都喜欢吃。”汪曾祺先生似从容不迫的大厨,文字如食材般被精心料理。

在这美食集萃下,隐匿着人生的百般况味。“一到下雪天,我们家就喝茨菇咸菜汤。”汪曾祺先生说,民国二十年,家乡闹大水,各种作物减产,只有茨菇丰收。那一年他吃了很多茨菇,而且是不去茨菇的嘴子的,很难吃。三四十年后,他到沈从文家去拜年,被留下来吃饭,师母张兆和炒了一盘茨菇肉片。“因为久违,我对茨菇有了感情……我很想喝一碗咸菜茨菇汤,我想念家乡的雪”,让人感受到平淡生活里的温暖与眷恋。

汪曾祺每到一个地方,不吃会议餐,专拣僻静小巷,去寻当地的各类吃食。因此所食、所喜的多是地方风味和民间小食,他谈萝卜、讲韭菜花,皆是娓娓道来,从容闲适,读的人则津津有味。他“劝大家口味不要太窄,什么都要尝一尝”,“一个一年到头吃大白菜的人是没有口福的”。他絮絮叨叨地讲自己的创作观点和人生感悟,为我们献上一碗碗“心灵鸡汤”,滋补着人们奔波疲惫的心。

此书将人生的起伏跌宕、喜怒哀乐,绘于烟火日常,以豁达通透熬煮出生活的回甘,在烟火与文字间架起桥梁,指引我们于平凡饮食中探寻非凡人生,让生活这场盛宴永不散场。三餐有味,四季有景。家人闲坐,灯火可亲。人生至此,还有什么不满足的呢?

来源:光明网



## 五种心态,成就更好的自己

在人生成长道路上,难免遭遇困境,痛苦、迷茫、烦闷……可能都会萦绕着你。是抱怨命运的波折,在焦虑中打转?还是调整心绪,踏实前行?保持一个好心态,能将艰难险阻化作行稳致远的助力。

## 空杯心态

所谓的空杯,不是完全否定过去的自己,而是用全新的眼光去观察这个世界,用全新的体验去打开自己,也用全新的努力去创造想要的人生。

一个人就像一杯水,装太满不仅会溢出来,也再难装入新东西。

无论在任何阶段,人都要学会将自己适时“清零”。将自己的成见清零,将自己的“固有认知”清零。

当我们敞开心胸去迎接新的人、事、物时,人生也会变得更加饱满、丰厚和精彩。

## 挖井心态

一个人拿着铁锹,四处挖井求水。他挖了很多地方,付出了很多努力,但最后都以失败告终。在这里遇到了困难,看不到希望,就换一个地方继续挖。结果到最后,地上留下了很多洞,却始终见不到水的踪影。其实,只要他再坚持一下,就能挖到一条地下水流了。

想要做成一件事,首先要全心全意地付出。等我们积攒到足够的努力时,埋头挖井的每一下,都为未来成功的时刻埋下了伏笔。

## 破茧心态

蚕在结茧一两周后,便会开始尝试破茧而出。奋力挣脱茧的束缚,熬过苦难,破茧成蝶。蚕在茧中,如人处困境。

学习本身是打破原有认知的过程,这个过程如同破茧,是一个历经痛苦磨难的过程。若是在这个过程中,放弃了努力和争取,将永远不能体会到“破茧成蝶”的绚烂。

宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。只有抱着破茧心态,经住考验,奋力向前,生命才会升华,美好也会如期而至。

## 门槛心态

在成长的路上,成功几乎没有一次性的,不过是无数尝试后的总结。

就如想学游泳的人难免呛水,想学滑板的人难免摔跤,想学拳击的人难免挨打。只有在不断尝试中,才能逐渐找到对的方法和方向。

一个人失败无数次不可怕,可怕的是因为害怕失败而不敢尝试。

出发之前永远是梦想,上路之后永远是挑战。只有跨过了挑战自我的门槛,今天的自己才会比昨天的自己更强大。直面自己,勇往直前。

## 向日葵心态

在生活中,我们难免会遇到一些难题。想要放弃时不妨想一想向日葵,无论生长在何种环境,始终保持向阳生长的勇气和力量。

其实,越感到坚持不了时,越是离成功最近的时刻。因为有时被困难难住的,恰恰是你畏惧它的心。只要你调整好心态,哪怕路再远也有抵达的一天,哪怕山再高也有翻过去的一天。

要学习向日葵,哪里有阳光就朝向哪里。多接触优秀的人,多谈论健康向上的话题,心里若是充满阳光,生活处处都是阳光。

成长的路上,没有完美的生活,只有更好的心态。

来源:新华网

## 石缝间的生命

树可以用刚强抒写那一抹沉香,鹰可以用执着万里翱翔,更何况一个小小的生命?

石缝间的生命,是多么震撼人心。

它可以是一株在峭壁的石缝间生长的小草。它散发着微弱的清香,随风摆动着自己纤弱的身体,仿佛在向我们诉说着生存的艰难。它总是被大风吹得摇摇欲坠,让人感到一阵不安,但它毫不畏惧,用自己的根须牢牢抓住峭壁的石缝,仿佛在向我们展示着它的勇敢!

石缝间的生命是多么令人敬畏。

它可以是一株在高原的石缝间生长的花朵。它是多么美丽,多么充满生机啊!它紫色的花瓣,让人感到美丽;它迷人的芳香,让

人感到神清气爽。它不怕被急促的马蹄踩成碎片,不怕从高空被狂风吹落,掉落在废弃的死水中。因为它觉得泪水已经流干,它应该迎着太阳继续生活,并且要活得更好。它让我们感受到生命的顽强勇敢。

它们,使高山有了灵气,使一切生命在它们面前都显得苍白逊色。盘结在石缝间的根须,无声地述说着这是一次多么艰苦的拼搏!

你以为它们的生命弱小,它们却以一年年的春绿秋黄让你明白,坚持亦是勇敢。愿一切生命都敢于去寻求最艰苦的环境,不因跌落石缝而凄楚不堪,应当依然立足于天地,书写美好生活篇章!

来源:中青网