

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，埋头挖井的每一刻，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