

读书

古人云：“读书百遍，其义自见”
读心理，找寻自我成长治愈之路
读职场，完成职场修炼之旅
读时尚，读懂时尚背后的文化
读文化，品味历史的厚重
读天下，周末来
愿每一个人爱读书、读好书、善读书

阅读宋朝，已成当下的一种时尚；但读宋，自然离不开读唐。热映的《长安三万里》片末，李白一句“两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山”，招惹得不少已读懂人生的中年人潸然泪下——历经沧桑、阅尽人事之人自然能对鲜衣怒马、长风破浪一笑而过。

宋之美，更在于那种历经人生“万重山”之后，哪怕被撞得遍体鳞伤，还依然能热爱生活、静水流深般的处变不惊，其美格外入心。读宋，是对中华传统之美的回望和沿袭，更是对一颗颗风尘仆仆的疲惫之心的安抚和宽慰。



人生如逆旅
你我皆行人

何以谓宋：
高度发达的文化背景

《文心雕龙·通变》有言道：“文变染乎世情”——一个时代的风貌和精气神皆会通过各种文化载体得以表述，使得音乐、诗歌、书画等，在历朝历代呈现出不同的气韵。所谓“物壮则老”，尾随才气发扬的年少唐朝，宋代人仿佛进入思虑深沉的中年，阅尽人世沧桑，便少了些许的张狂昂扬，转而以精密的形式、阔达的内容、理性的思辨形成了一种辨识度极高的知性、反省、凝练、沉潜之风。

吴钩通过《宋神宗与王安石：变法时代》一书，发现了宋代在中国史乃至世界史上的特殊意义：一个近代化的国家已经呼之欲出。宋人王安石的“天变不足畏，人言不足恤，祖宗之法不足守”代表的是中国的创新和进取精神。正是在宋朝强大的国力支撑下，如人所说，宋式美学，足以领先世界千年。

黄博认为，文人士大夫也是宋代的主宰，“为与士大夫治天下”，文士在宋代，无所不在，似乎也无所不能；并且，宋代士人的喜怒哀乐，充满了一种力量感，而他们都是分身有术的角色扮演大师（《宋风成韵：宋代社会的文艺生活》）。持这种观点的，还有《千面宋人：传世书信里的士大夫》。作者仇春霖于史书之外，透过范仲淹、欧阳修、司马光、苏轼等60余位名士之间的私人信件往来，勾勒出了一幅宋代千人千面的风雅群像。

作词抑或作画
皆是写“心”

正如《“画境”与“词心”：宋代词画艺术之美》的作者王万发所说，古人对于山川万物的理解与自身生命情怀的表达，今日我们也可从这词与画中体会当时创作者的心境。站在词画对等的立场，观画赏词亦如同穿越千年的对话，特别是着力于“画境”与“词心”的相互对照，才能读懂宋人。

唐诗是盛世“奇观”，以韵胜，所以适合庙堂齐诵；而宋词是俗世“风物”，以意胜，适合单人独吟。从题材来说，宋词较多地向日常生活倾斜，琐事细物，皆可以入词；从情致来说，梅尧臣的谨蓄、王安石的精致、苏轼的畅达、黄庭坚的瘦硬……皆是雅韵老成的平淡。追求“透彻玲珑”的宋词虽不如唐诗风神兴象，但多了几许人生的领悟、哲理的体认、立意的深奥、思想的深邃，从而让读者能获得心灵的叩击、智慧的启迪、精神的跨越。

所谓书画同源，宋代更是诗画交融的时代。无论是枯瘦之笔皴擦，还是淋漓水墨晕染，都有种闲静趣远的气韵，含蓄间表现出一种浓浓的诗的意境，如粗茶淡饭中却暗含了另一种“高韵深致，坚质浩气”。要知道，画贵静气，观宋画，自然也得少一些浮躁，凝神绝虑，少一些大喜大悲，才能体会其中的肃穆。

正如高居翰在《图说中国绘画史》一书中发出的赞叹那样：“一种古典的自制力掌握了整个表现，不容流于滥情。艺术家好像生平第一次接触到了自然，以惊叹而敬畏的心情来回应自然。”无论是描写山水风物，还是人的心灵性情，理性的思辨总与意境熔铸起来，在诗词创作中，起心动念，结合日常生活中随时接触到的富于情趣的自然小景、生活片段和具体事物的叙写，让情景与文理浑然一体，言在此而意在彼，别有一番情趣。

宋代文人的生命范式冷静、理性和脚踏实地，追求理智、平和、稳健和淡泊的人生态度，以清静无妄之心来将世间万物化入灵动情韵中，诗境和画境的清静恬淡透射出人的性明程度，这就造成了宋词和宋画淡而不寡的风味，我们后人在品尝时，也能体会到一份天人合一、灵肉交融的喜悦。

不动声色之美 何以传『宋』千年

读好书

栗子的形状很奇怪，像一个小刺猬。栗有“斗”，斗外长了长长的硬刺，很扎手。栗子生在斗里围着长了一圈，一颗一颗紧挨着，很团结。当中有一颗是扁的，叫做脐栗。脐栗的味道与其他栗子没有什么两样。坚果的外面大都有保护层，松子有鳞瓣，核桃、白果都有苦涩的外皮，这大概都是为了对付松鼠而长出来的。

新摘的生栗子很好吃，脆嫩，只是栗壳很不好剥，里面的内皮尤其不好去。

把栗子放在竹篮里，挂在通风的地方吹几天，就成了“风栗子”。风栗子肉微有皱纹，微软，吃起来更为细腻有韧性。不像吃生栗子会弄得满嘴都是碎粒，而且更甜。贾宝玉为一件事生了气，袭人给他打岔，说：“我想吃风栗子了。你给我取去。”怡红院的檐下是挂了一篮风栗子的。风栗子入《红楼梦》，身价就高起来，雅了。这栗子是什么来头，是贾蓉送来的？刘姥姥送来的？还是宝玉自己在外面买的？不知道，书中并未交代。

栗子熟食的较多。我的家乡原来没有炒栗子，只是放在火里烤。冬天，生一个铜火盆，丢几个栗子在通红的炭火里，一会儿，砰的一声，蹦出一个裂了壳的熟栗子，抓起来，在手里来回倒，连连吹气使冷，剥壳入口，香甜无比，



《生活，是很好玩的》
作者 汪曾祺
出版社 江西人民出版社

读宋，苏东坡，自然为“必读书物”。2023年热播的纪录片《定风波》里，某作家对苏东坡的点评一语中的：“他身上有非常真实的人的一面，所以我们才会有亲近感。你会发现，在他身上，有善良，有软弱，有理想主义，也会遇到迷茫，偶尔也会伤春悲秋，但是更多的是相信明天会更好，所以你会觉得他跟我们很亲近。我们身上的那种孤独、豪迈、洒脱、迷茫、纠结，这些都会在他身上出现：‘人生如逆旅，我亦是行人’里面和你同行的那个人。”

宋人何其有幸，他们紧接着文明巅峰的唐朝。但正是见过大世面，所以，才有一份“定风波”的智慧和胸襟。不论文学成就，单论直面被贬后的人生不堪，消解心中郁闷，苏东坡就要比李白游刃有余得多。

“人到中年万事休”，对大多数人来说，如李白所言的那种“得意须尽欢”近似癫狂的状态，是永远无法实现的绮梦；相反，大多数人的一生，不得不甘于平凡甚至平庸，要在鸡毛蒜皮里摸爬滚打，忍受生活的暴击和摩擦，吞下委屈，咽下痛苦，因此，从以苏东坡为代表的宋代人那里，我们要学习的，是抬头时见明月，失意时有归乡。

总而言之，宋是韵味，但凡与“韵”沾边的物事，均可堪回味、品咂和想念，如桂花尾调、燃香余烬，将断未断，若有似无，意境深远，情丝悠长，总是教人意难平。

宋式之美虽无浓烈激越的少年感，但它又不同于沉沉中年暮气，仿若慈母为游子炒的家常菜，贤妻为夜归的打工人士递上的热茶，貌似平淡，实际熨帖人心；全因它太过于擅长把生活的琐碎碎片粘成艺术品，从而可以濡润一颗颗饱经沧桑的心，让灵魂在世事扰攘中获得片刻的停歇与浸润。（潘晓文）

汪曾祺：栗子

是雪天的乐事。不过烤栗子要小心，弄不好会烫伤眼睛。烤栗子外国也有，西方有“火中取栗”的寓言，这栗子大概是烤的。

北京的糖炒栗子，过去讲究栗子是要良乡出产的。良乡栗子比较小，壳薄，炒熟后个个裂开，轻轻一捏，壳就破了，内皮一搓就掉，不“护皮”。据说良乡栗子原是进贡的，是西太后吃的（北方许多好吃的东西都是给西太后进贡的）。

北京的糖炒栗子其实是不放糖的，昆明的糖炒栗子真的放糖。昆明栗子大，炒栗子的大锅都支在店铺门外，用大如玉米豆的粗砂炒，不时往锅里倒一碗糖水。昆明炒栗子的外壳是黏的，吃完了手上都是糖汁，必须洗手。果肉为糖汁沁透，很甜。

炒栗子宋朝就有。笔记里提到的“烂栗”，我想就是炒栗子。汴京有个叫李和儿的，烂栗有名。南宋时有一使臣（偶忘其姓名）出使，有人递道献烂栗一囊，即汴京李和儿也。一囊烂栗，寄托了故国之思，也很感人。

北京的小酒馆过去卖煮栗子。栗子用刀切破小口，加水，入花椒大料煮透，是极好的下酒物。现在不见有卖的了。

栗子可以做饭。栗子鸡是名菜，也很好做，鸡切块，栗子去皮壳，加葱、姜、酱油，加水淹没鸡块，鸡块熟后，下绵白糖，小火焖二十分钟即得。鸡须是当年小公鸡，栗须完整不碎。罗汉斋亦可加栗子。

我父亲曾用白糖煨栗子，加桂花，甚美。北京东安市场原来有一家卖西式蛋糕、冰点心的铺子卖奶油栗子粉。栗子粉上浇稀奶油，吃起来很过瘾。当然，价钱是很贵的。这家铺子现在没有了。

河北的山区缺粮食，山里多栗树，乡民以栗子代粮。栗子当零食吃是很好吃的，但当粮食吃恐怕胃里不大好受。（文章选自汪曾祺的散文精选集《生活，是很好玩的》一书）

《请远离消耗你的人》



作者李尚龙说：“现实生活中很多人靠近你，看似在帮助你，成就你，其实是消耗你；身边的至亲看似爱护你，关心你，其实，有些是以爱之名在消耗你。如果一个人能随时调动你的情绪，瞬间让你崩溃或者情绪坍塌，这绝对是消耗你的人。在这种情况下，最好的办法就是抓紧离开这些消耗你的人。”

李尚龙的回答不仅质朴、详尽，有理论依据，更有解决问题的方法。对年轻读者走出心理误区，强大内心世界，成为一个乐观开朗、情绪稳定的人，具有一定的指导作用。

《无人驾驶》



几十年来，一代又一代的创造者一直梦想着打造一辆真正的无人驾驶汽车。但是，随着这个梦想变得越来越近，我们发现，其复杂程度和可拓展的空间超乎想象。

从单车智能到路网协同，这本书梳理了无人驾驶的发展历程，现状与未来前景，全面展示了智慧交通的未来场景。作者围绕着专业化、实体化和金融化来观照无人驾驶这场革命，从乘用车、货运车到城市基础设施与城市治理，阐释了无人驾驶将在未来10年对全球出行、货运、经济和城市发展产生何种重要影响。

《怎样写出好文章》



本书揭示了写作的底层原理，从写作基础、文章立意、写作素材、篇章结构、创意要点、注意事项、文笔文风、写作技巧、表达方式、写作思维、修改文章、写作思路等方面全面阐述了写作的各个要点。理论与实践相结合，既讲写文章的意义和作用，又讲如何写、怎样写。既重视写作技巧的讲解，又重视写作能力的培养。

本版稿件来源均为新华网