

《简单生活的甜蜜》:回归内心的安宁

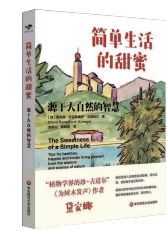
黛安娜的文字有一种独特的“魔力”。在书中,她将丰富的科学知识转化成了通俗易懂、充满幽默感的文字,而所有的生活智慧背后其实都有严谨的科学研究作为依据。比如在《二十分钟冥想》这一章中,她讲述了自己在美国读大学时,夹着高等数学书籍在校园里行走的经历。她用一种近乎预言的口吻开玩笑说:“如果每个美国人都停止步行……婴儿出生时甚至可能带着短小退化的腿。”这种幽默背后,是对肾脏功能的硬核科学解释:“悬挂在大肠上、随时准备释放人体所需的‘胰岛素炸弹’的肾脏……保持健康的肾脏所需的只是一点点运动。”她把复杂的代谢过程简化为“二十分钟冥想”,让读者在会心一笑中记住了健康的真谛。

读黛安娜的文字,仿佛是在与一个智者对话。她并不是高高在上地给你上一堂课,而是敞开心怀,坐在自家花园里,端着一杯茶,与你共叙对生活、世界、生命的关心和热爱。

或许是因为生活太过忙碌,我们的所思所想常常与关心和热爱相隔太远,而黛安娜用她的“生活智慧”把我们拉回到正轨。在《放慢脚步》这一章里,她描述自己在爱德华王子岛海边的一块岩石上冥想的场景:“我聆听着大海……所有细微的生命之音在我周围流动,如管弦乐队奏出的和谐音乐。”她提醒我们,放松不仅是心理需求,更是生理需求,它能减少皮质醇的分泌,让心脏的跳动变得“更强劲、更平稳”。

更有趣的是她对动物的态度。在《柠檬之爱》这一篇章中,她生动地描写了那只名叫“钢琴脚趾”的六趾猫。为了不让猫抓坏家具,她利用了化学知识——柑橘油的挥发

编者的话:
黛安娜·贝雷斯福德-克勒格尔,是世界公认的植物学家、医学生物化学家和散文作家。她的书《全球森林》《为树木发声》已引进出版了中文译本。作者接受过古典凯尔特文化与现代科学双重洗礼,一生都在为全球环保努力奋斗。而在这本《简单生活的甜蜜》中,黛安娜放下了宏大的关注历史的叙事角度,转而走进厨房、走进花园,走进我们日常生活的每一个细微之处。她用居家指南的方式,像一位慈祥的邻家阿婆,与读者分享居家生活需要注意的各种事项,这里刊出的是译者手记。



《简单生活的甜蜜》
华东师范大学出版社



▲本书作者黛安娜

性,发明了“回避疗法”。这种充满爱意的小智慧,正是她“拥有一颗充满慈爱的心”的最好写照。

黛安娜的那些生活智慧分享,最终都指向一个简单但深刻的问题:我们是谁,我们身处何处,我们是自然的一部分吗?在书中,她从生物链的角度对这些问题给予了回答。“你与地球上每一个人和生物共享这个环境,在自然的生命折叠中,我们都因此相互关联。”

这种关联是分子层面的。在《摇钱树》一章中她写道:“树木将这些碳原子一个个吸收进自己的身体……你的孩子在清晨呼出的一粒碳原子可能在中午就成为树木的一部分。”这种描述极其震撼,它让我们意识到,我们与树木、与大气、与地球的呼吸是同频共振的。我们不是地球的主宰,而是这个巨大碳循环中的一环。

作为译者,在翻译这本书的过程中,我们时常会停下来,反思自己的

生活。我们是否也像书中描述的那样,被现代生活的复杂性所裹挟?我们是否也忘记了《怎样烧开水》里描述的最基本的生存技能背后的科学原理?我们是否也忽略了《储藏室》一章告诉读者的那些根茎类蔬菜在寒冬中为了生存而变得更甜的生命奇迹?

黛安娜在序言中写道:“当下的生活变得越来越复杂,但这种复杂性其实是没有必要的……时间是我们最宝贵的财富。”她提倡的“简单生活”,并非苦行僧式的清贫,而是一种经过科学审视后的精简,是剔除那些对身体有害的“工业添加”,回归到食物、水、空气和阳光这些生命最本质的元素上来。她还在书中提出了“生物规划”的概念,这是一种治愈地球的哲学观,是这位独立工作的科研人员用她的文字在向世界呼喊。这使得本书超越了一般的居家指南,而是关于人类当下及未来生存方式的宣言。

金衡山 施晓蓉



儒林宴
简册

方芳

儒林宴:『吃名著』的宴席

干果:烧饼、芝麻糖、欢团、云片糕;4个开胃小菜:生姜、豆腐乳、萝卜干、笋干。然后是“藜藿羹”——以野生藜藿制成的汤品,接着是“鹿鸣脯”,取自《诗经》中“呦呦鹿鸣,食野之蒿”的美好意象,呼应雅集论道、尊崇文脉的传统。

《儒林外史》中描写道,新媳妇进门第三天,必得下厨烧第一道菜——鱼,寓意“富贵有余”。刘传海选全椒碧云湖胖鱼头,配独门高汤、板鸭与鱼圆,文火慢炖40分钟,奶白汤汁浓稠得能“挂勺”,鱼肉却嫩得轻轻一抿就离骨,喝下一口汤,香气浓郁得仿佛把全椒的小城之美一口尝遍。这道菜也成为儒林宴中彰显全椒乡土风情的经典菜品之一。

儒林宴中少不了的一道名菜“荷香六珍”,这道菜就是根据《儒林外史》中王冕画荷的故事制作的。典故中,王冕在秦家放牛时,常将秦家给予的香肠、腊肉等咸货用荷叶包起带回家给母亲。煮熟后,荷叶清香融入咸货,此做法在全椒周边传承至今。这道菜由农家自制的咸货制成,时蔬在上,咸货在下,以水渗热,咸香与甘甜在这里奇迹般融合,只需吃上薄薄一片,就已回味无穷。

儒林宴,被媒体誉为“舌尖上的儒林文化”。望着满桌的美味佳肴,所见所闻所尝所感,令我深深感受到传统文化在当今生活中蓬勃的生命力。这场别开生面的儒林宴,不仅是一场美食的盛宴,更是一次文化的重逢。愿这份传统文化能够代代相传、永不凋零。

葛镇庆

久闻安徽十大名宴之一——儒林宴,但由于种种原因一直未能赴宴,今应中国台湾资深影视演员兼主持人、祖籍安徽全椒县的方芳之邀终于成行,出席全椒儒林宴。

方芳,原名周正芳,1954年出生于台湾省桃园中坜眷村,祖籍正是有“千年古县”之称的全椒县。出道50多年以来,她横跨影、视、歌、综艺、主持界,在台湾演艺界资历和威望很高。2018年,她曾将养父的故事改编成小品《回家》搬上央视春晚,讲述父亲“想家却回不了家”的遗憾,那句“从小父亲就告诉我:你永远不能忘记,你是安徽省全椒县人!”戳中了亿万观众的泪点。

从上海乘坐高铁,只需2小时左右就能到达全椒县。儒林宴源于清代全椒籍文人吴敬梓所著小说《儒林外史》中描绘的乡土美食,由全椒籍中国烹饪大师刘传海以《儒林外史》中近百个酒席、209味菜谱为线索,整合、优化、创新而成。2024年,“儒林宴制作技艺”入选滁州市第六批市级非物质文化遗产项目,刘传海还成立了儒林美食烹饪研究会,出版《儒林美食》,推动宴席的传承与普及。

步入全椒儒林宴现场,我仿佛穿越了时空隧道。青石板路面在夕阳中泛着幽光,两侧仿古商铺檐角飞翘,灯笼次第点亮,空气中飘来阵阵香气,让人不自觉地放慢脚步。据当地主办方介绍,这里曾是明代大儒王阳明讲学之地,书声琅琅、学者云集。直至清末,全椒读书人仍保持着传统的雅集习俗。今天的儒林宴,正是对这一传统的重拾与传承。

我们在引导下就座,桌上备有简册,上面记载着当季适宜食用的食材,并配有《诗经》等古籍中的相关诗句,还有一杯六安毛尖茶,出自《儒林外史》“诸葛恪察遇友 杜慎卿江都纳姬”,该回文中虽未直接记载六安毛尖,但贴合书中文人雅集、品茗论道的场景,是刘传海大师结合全椒文人雅趣增设的细节。

随着主人一声“开宴”,菜品依次上席。儒林宴一般为32道菜,先上4个



走进上海人民调解③

编者按:人民调解,是化解基层矛盾纠纷、维护社会和谐稳定的“第一道防线”。在上海,数万名人民调解员扎根社区、奔走一线,用耐

心与智慧化解千家愁盼,让矛盾在萌芽中消融。为让更多人了解这支默默奉献的队伍,本报与上海市人民调解协会联合开设“走进上海人民调解”专栏,通过真实案例记录人民调解员的专业与温情,传递法治力量,提升人民调解的社会知晓度和群众首选率。

子女积怨拒赡养 八旬母亲无所依

赡养老人本是子女应尽的义务,然而在奉贤区庄行镇,一户家庭却因老人赡养问题矛盾不断,4名子女长期僵持不下,亲情濒临破裂,八旬老人晚年生活无人妥善照料。多年积怨难以调和,村委会多次介入调解均未奏效,为保障老年人合法权益,庄行镇人民调解委员会主动接手该案,着力破解这场家庭僵局。

据悉,该家庭兄弟姐妹4人常年因赡养事宜争执不休,平日里稍有分歧便口舌相争,逢年过节更是矛盾激化,激烈的争吵让家中82岁老母亲终日暗自垂泪。子女们各持己见,有人纠结于财产分配不均,有人以工作繁忙为由推脱照料责任,也有人因过往家庭琐事心存芥蒂,老人始终没有稳定的照料途径,家庭关系降至冰点。

为彻底化解纠纷,人民调解员石惠忠承办了本案。该案纠纷历时久、积怨深,多方难以消解,调解难度较大。依托“三所联动”工作机制,石惠忠调取前期矛盾警情记录,结合律师专业法律意见,为纠纷调处筑牢法治基础。

石惠忠摒弃直白评判对错的方式,采取背靠背沟通模式,逐一约谈4名子女及老人本人,耐心倾听各方诉求与不满,摸清矛盾根源。针对子女提出的各类推脱理由,他明晰法理、讲明情理:“成年子女赡养父母属于法定强制性义务,不得因财产分配、工作忙碌、家庭矛盾等理由拒不履行。”交谈过程中,石惠忠耐心劝导众人:“母亲含辛茹苦把你们拉扯大,如今老了却没人管,换作你是什么感受?”直白恳切的反问直击人心,引导



4名子女换位思考。在法理宣讲与温情劝导的双重作用下,子女们逐渐放下成见,褪去对立情绪。经过一整天不间断的耐心疏导与反复磋商,4名子女最终达成一致意见,自愿签订人民调解协议,明确划分赡养责任、照料分工及相关费用承担方式。协议敲定后,长久压在老人心头的隐忧得以卸下,这场纠缠多年的家庭赡养纠纷顺利化解。

“人民调解不是裁决输赢,而是让关系回到正轨的艺术。”石惠忠说道。调解重在修复亲情裂痕,以柔性方式化解矛盾。依据《中华人民共和国民法典》规定,成年子女负有法定赡养义务,不得以任何理由推脱。本案中,调委会依托专业机制,情理并用破除家庭积怨,在守住法律底线的同时守护亲情温度,充分彰显了基层人民调解化解家事纠纷、保障民生安稳的治理效能。

供稿:奉贤区庄行镇司法所
栏目编辑:房澜
●上海市公共法律服务热线:12348

某个午后
打了个盹
便梦见四月了

草漫过脚踝
风里有青草的气息
你坐在草地中央
周围有人
远远近近地听

你笑了一下
很轻
淡得像
泡了整夜的茶

梦里,忽然想
要是你能一直需要我
多好
像春天需要花开
像夜晚需要月光
淡淡的
又离不开

可是梦也让我害怕
怕你转身
怕那个背影是真的
怕醒来时发现
原来这,只是梦

春之梦

◆三两

没有你的光
太阳只是空的容器
星星只是燃尽的灰
月亮照进巷口
照着一把无人认领的椅子

花还是落下来
落你袖上是海棠
落我肩上是草霜
落在心上
是再也没能说出口的话

时光慢慢流
流过听过无数遍的歌
流过没寄出的信
流过薄薄的暮色
慢到——可以在里面住下来
不必醒来

后来啊
不知是谁牵起我的手
手指凉凉的

像刚刚穿过溪水
是一条很长很长的路
我们走啊走
从花开走到雪落
从晨曦走到星河垂暮

走到露水打湿裤脚
走到脚印里长出新的草
走到春光
在我们身后
一遍遍地发芽

梦停在鸟叫之前
窗台上落满昨夜的花
树枝冒出嫩绿的芽儿
阳光还是暖的
同梦里一样

我对着春许愿——
喜欢你很久很久
直到花开了
直到我们老了
还是这样
就这样

轻轻的
像什么都没发生
又像什么都说了



千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 全国热线电话: 0512-67274512
地址: 苏州市观前街91号 网址: caizhizhai.tmall.com