

生活风向标

慢生活的侘寂之美

□记者 孙芸苓

星期天,几位好友相约去彩虹茶城一个朋友的茶室品茶。我是第一次到这里来,跟着大家进入茶室后,我发现这里严格来说,并不是一间专门的茶室。屋里有个大大的画案,墙上挂着字画,博古架上有茶和茶具,透着几分雅致。

坐下来品茶,在茶室主人范先生的盛情下,我们先喝了老白茶,紧接着又喝了白茶中的精品银针,感觉味道比老白茶清雅许多,但茶味却有种回味无穷的感觉。

他的那个大茶台,是一棵老枣木与石雕拼接而成的,我十分感兴趣。范先生介绍说,这是从稷山“淘宝”得来的一整棵枣木。淘来后,枣树里面已经空了,木质已经石化,他请匠人将多余的部分锯掉,做成了如今的样子。因为树木已经中空,范先生特别设计成了小型曲水流觞的样子,并引来了来流水,利用树木自然的弯曲度,正好成就了一个流水的婉转。

雅致的主人还在水里养了几个水葫芦,翠绿的水葫芦漂浮在水面,随着水波摇曳生姿,伴着阵阵流水声,一种山林深处孤寂之感油然而生。于是,杯中之茶便出了几分高级感。

后来,工作室又来了其他的客人,我们便走了出来。看到对面有家茶室,门楣上题字为“小舍”,带着几分好奇信步而入,女主人热情相邀。她开口便说:“姐姐,你瘦了!”我诧异抬头,是一张还算熟悉的脸庞,或许是因为常年被茶浸润,透着几分清瘦。我脑子里马上想起几个字——贝壳妈妈。

贝壳妈妈说,她在新华书店听过我讲课,后来我们互相加了微信,彼此是微友。我们坐定后,贝壳妈妈便热情地招呼我喝茶,也是喝了一道老白茶之后,贝壳妈妈又拿出了她的珍藏,今年的新品安吉白茶。

茶一泡上,特有的香气弥漫,我们每个人先闻了茶香,然后再喝茶。茶汤清冽,香气雅致,透着春天特有的气息,真是让我们这些爱茶之人大大饱口福。

贝壳妈妈的小舍,装修简约,整体都是那种淡雅的原木色。宽敞的空间里,还有一个榻榻米,榻榻米上放着麻布蒲团,像是用来打坐禅修的。从两家茶室回来的路上,我想起一个最近非常流行的词——侘(chà)寂。

如今,人们向往慢生活,从而兴起了一股侘寂之风,比如装修,比如生活态度。侘寂,是一种思想,也是一种美学艺术。简单来说,它指的是一种直观的生活方式,强调在不完美中发现美,



接受自然的生死循环。侘寂在日本比较流行,是日本美学意识的一个组成部分,一般指的是朴素又安静的事物。

收藏家马未都都在讲茶具的时候也提到了侘寂之美。他说:侘,与良好状态相对,引申的意思还包括“品质粗糙的样子”,或者“简单朴实的样子”等;更极端一点,这个词还可能指“寒酸的样子”“贫穷”等。

到了14世纪,“侘寂”一词可能受到禅宗等的影响,这个概念开始受到积极评价,从而融入了美学意识中。现在的“侘”是对以下事物的否定:富有、富贵、华丽、巧言令色、鲜艳、豪华、繁琐;相反,可以用以下词汇来表示“侘”的概念:贫困、朴直、谨慎、节制、冷瘦、枯萎、老朽、寂寞、幼拙、简素、静谧、野趣、自然。

“侘”,还是茶道的一个理论。茶道当中“侘”所包含的意思,不仅是指茶具的粗糙,也包含虽然外表一般但追求质感、追求美感的意愿这层意思,指的就是清淡但高品质的茶,以及喜欢喝这种茶的人。

“寂”是动词,最初是指随着时间流逝逐渐劣化的意思,也好比汉字中“寂”的意思,表示没有人声,非常安静的状态。这个字最初也不是什么特别美的概念,古书中记载,这个词有年代久远的书册散发出陈旧纸张味道的意思,这确认了那个时候已经有了鉴赏古旧之美的意识。

我查了相关资料发现,侘寂描绘的是朴素、寂静、谦逊、自然……所以这个词用语言来表达时,有很广的包容性。

“侘”是在简洁安静中融入质朴的美,“寂”是时间的光泽。

单独的寂,指的是时间的自然演进,从而领悟到所有的一切都会变老,容颜不再依旧。然而,被称为寂的事物是庄严而又优雅地面对老去的。寂的中心理念就是真实。一旦我们接受了生活的短暂性和不完美性,我们就可以在饱经风霜的旧物品和原材料中发现意想不到的美。为了温和地驾驭这种平和的审美,我们必须摆脱完美主义,转而拥抱真实。

通过裸露打结的木材,质朴的石头地板,斑驳的混凝土墙壁和表面,编织地毯,以及手工纺织品制成的家具,将其运用到室内设计中,营造出一种质朴的外观,而不是炫耀家的别致,并以此获得心灵的和平与安宁感。

在如今机械化无处不在的都市,我们大多数人向往童年的院落,向往曾经的慢生活。

我记忆里的那个小院,是我一生都走不出的温馨所在。宽敞的院落,葡萄架、苹果树、梨树、枣树、香椿树……朴素的泥土地、土坯房,那种手工打造的土坯给人一种踏实的感觉,而砖瓦竟然成了房子的装饰。一场春雨过后,屋顶上青瓦之间长出了许多绿色的瓦松,生机勃勃,给人一种古旧的静怡之美。

而如今,为了追寻童年的侘寂之感,有更多的人喜欢上了这种侘寂意境的装修风格,比如有裸露泥土的小院。人们提倡环保,不再过度装修,用水泥的原色,配合木头的原色,砖瓦的本色,包括室内的软装也是同样的意境。

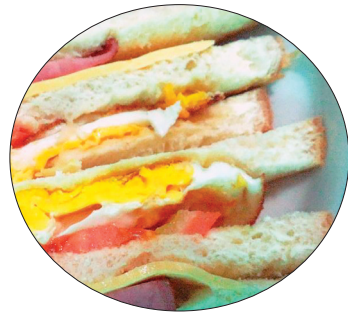
粗糙的灰色陶瓷瓮里插上随意折下的一节柳枝,灰色的石质地板衬托出柳枝的雅致,一缕春风拂面的感觉油然而生。就连床上用品、沙发罩也是灰麻色的棉麻质地。女主人的衣裙也是森林系的棉麻系列,给人一种回归自然的安静之感。

这一切,基本不会有鲜艳跳脱的色彩出现,没有繁杂的线条装饰,常用浅灰色系的棕色、灰白、米白、大地色为基础用色。家里的装饰也有自然的元素,比如原木(尤其是年头比较久远的那种)、藤编家具,有手工的质感。

侘寂风还会用到大量素色的干花,区别于鲜艳多彩的花朵,给人一种孤独安静的超然之美。

如今,回归心灵安宁,成了一部分都市人的心愿。我本人就很喜欢这种侘寂风格,有一种在喧闹中回归大自然的感觉,心里瞬间宁静。就像,在潺潺流水之中,和朋友品尝一杯新茶,春天的香气弥漫开来,通身感觉到一种舒畅与恬淡。

下厨房



快捷三明治

□孙芸苓

对上班族来说,早饭要吃好,不仅要营养丰富,而且还需快捷省事。这里记者为大家推荐一款我自己常做的快捷三明治,配上一杯牛奶,营养又健康

原料:全麦面包一份,鸡蛋(根据家庭成员一人一枚),生菜一份,沙拉酱适量。

制作方法:电饼铛里放少许油,煎鸡蛋,家里有几个人就煎几个。然后,将面包片放在电饼铛里加热,两片面包夹鸡蛋,然后放生菜,挤上沙拉酱,一款快捷三明治就好了。

还可以做成升级版的,比如给小朋友吃,可以加上两片培根。

此款快捷三明治,原料采购方便,简单易做,营养丰富,肉、蛋、奶、蔬菜一应俱全,香脆柔软,老少皆宜。

这样吃饺子 不易发胖



饺子是中国的传统食品之一,营养丰富,寓意深刻。如何吃饺子既可以品尝美食,又热量小、不易发胖呢?

饺子皮可加粗粮 精面粉、饺子粉制作的饺子皮,容易消化吸收,从而导致餐后血糖快速升高。建议大家在和面制作饺子皮时,加入适量的粗粮粉,如荞麦粉、玉米粉等,这样做出来的饺子皮,不但口感更加丰富,还可以增加膳食纤维的摄入。

饺子馅首选绿叶菜 饺子馅主要含有蛋白质和脂肪,如果肉类及油脂摄入过多,会导致能量超标。建议饺子馅尽量选用素馅或者三鲜馅,特别推荐韭菜、芹菜、大白菜这类绿叶菜,再搭配适量的虾仁、鸡蛋等,既可以增加膳食纤维的摄入,增加饱腹感,又可以使饺子美味又营养。

饺子少吃几个 一般来说,1两面,可以做6个~7个饺子,根据自己每餐可以吃几两主食,可以算出吃多少饺子,一般建议吃七八分饱即可。有些人可能觉得吃的饺子数量少不过瘾,那么可以搭配吃一些低热量的蔬菜,以增加饱腹感。 (《健康报》)

温馨提示

“好运动” 促进“好睡眠”

为什么有时特别疲惫了还是睡不着?为什么一觉醒来后还是浑身酸痛,感觉就像没睡一样?

专家表示,过去人们对于运动与睡眠的关系关注较少,但越来越多的研究发现,体育运动是提升人主动健康意识、提高睡眠质量的重要因素。

中国生物物理学会体育医学分会会长、首都体育学院医体融合创新中心主任郭建军解释,导致睡眠不好的原因有心理上的也有生理上的,但对于一般

人来讲,提高睡眠质量的有力武器就是合理、适量的运动。

他表示,针对睡眠的所谓合理、适量运动包括三类:一是工作期间的“碎片化”运动,如久坐后起来伸伸腿、伸伸腰、做做工间操;二是每天30分钟左右的有氧运动,慢跑、游泳、广场舞等,可以用运动所产生的兴奋来抑制工作时的兴奋;三是睡前的瑜伽、呼吸操等舒缓且带有睡眠诱导性的运动,用来疏解一天下来身体和精神疲劳,达到全身心

放松的目的,以促进睡眠。

“当然,过量的运动对于睡眠也是不利的。而且睡眠不良恰恰是运动过度的具体表现。”他说,“特别是在睡前两个小时内,切记不可进行剧烈体育运动。”

专家提醒,对当下年轻人最大的忠告就是“别熬夜了”。如果人为干扰正常的“生物钟”,事后再补觉,受到睡眠环境等的影响,并不能达到和常规睡眠一样的效果。

(《山西妇女报》)