

乐读

编者按:今天是3月24日,一晃,2026年已经走过了四分之一。不少人都有同感:年好像才刚过完,节后综合征还没完全缓过来,年初定下的目标也没来得及好好推进,怎么日子就悄悄溜走了一截?

其实不必焦虑。生活从来不是被KPI和DDL追着跑的竞赛。早在千年前的宋朝,人们就已经活出了另一种节奏,好生活,从来不需要赶进度。在风雅遍地皆寻常的宋朝,焚香、点茶、挂画、插花,不是逢年过节才有的仪式,而是散落在日常里的寻常风景。不止这些雅事,就连街头的熙攘、夜市的烟火,宋人也能沉下心来感受,尽兴而活。

今天,我们一起跟着书单,走进那个从容有致、烟火与风雅并存的宋朝。

2026年已过1/4:别焦虑,跟着宋人过生活

《宋朝小日子:千年前的人间烟火》

吴钩 著

出版社:河南文艺出版社

千年前的宋朝人过着富有现代气息的小日子。他们养宠物、插花、点茶、叫外卖,甚至用上了进口货;平日里看看体育比赛、逛逛瓦舍市井,节假日出去旅游,夜生活也很丰富……这样的宋朝,你有没有兴趣穿越回去呢?本书聚焦于宋朝人的日常生活,选取风雅的、有趣的、富含现代气息的宋人生活侧面,用生动的语言、场景化的描述及独特的细节将其呈现出来,还选取了50余幅宋画与宋代器物图片作为配图。作者打开了一扇近距离观察宋人生活的窗口,让我们领略蕴藏在历史与传统中的日常之美,感受过小日子的美好。



精彩选读

如果你行走在宋朝城市的街巷中,看到一个店铺打出“香水行”的名号,门口又挂着一个水壶,你千万别以为那是卖巴黎香水的商店。其实那是一家公共浴室。

若有客人光顾,浴室的伙计会热情地上前打招呼——

浴室伙计:“官人,您来了,这是给您的茶。”

客人:“嗯。”

浴室伙计:“您是第一次光顾咱们香水行,今天是洗澡还是搓背?”

客人:“这儿都有什么呀?”

浴室伙计:“咱这儿是这条街上最大的

一家,咱家有搓背、梳头、刮脸、修脚,您做完之后,还可以尝尝咱自家酿的小酒,很爽快的。”

客人:“嗯,那就都试试吧。”

浴室伙计:“好嘞!您里边请!”

宋朝的公共浴室服务很周到,有些浴室前屋设了茶室,供人饮茶休息,后屋才是供人沐浴的浴室;有些浴室可以“有男女仆人服侍入浴”,从沐浴更衣到搓背,顾客都可以享受到服务。

一些大型的公共浴室设施更加齐全,不但设了存放衣裳、帽子、靴子的木柜,还将整个浴室分成几个功能区:从里往外,最里间是浴室,第二间是休息室,第三间是服务室。客人来洗澡,可以先到里间浴池里洗一会儿,再到第二间里睡一觉,又去里间洗一洗、搓一搓,然后到服务室梳头、刮脸、修脚,穿好衣服吃几盏酒,整个人焕然一新。

新。哎,今天大都市SPA(一种水疗保健项目)中心的服务,也不过如此吧。如果这些浴室再提供些面膜、精油,就跟今天的SPA更像了。

注意个人卫生的宋朝人,洗澡很勤快,北宋时有一个叫蒲宗孟的士大夫,是苏轼、王安石的朋友,他对个人清洁最为讲究。

蒲宗孟将日常洗漱分成了六种。每天,他先是小洗面、大洗面各一次,小洗面只换一次水,大洗面要换三次水,清洁部位从脸部到肩颈;然后,小濯足、大濯足各一次,小濯足只换一次水,只洗脚蹠,大濯足要换三次水,清洁部位从脚板到大腿;隔日一次小澡浴,再隔日一次大澡浴,小澡浴用浴汤三斛,大澡浴用浴汤五斛。这么个洗法,就算是现代人,也会被人家说是有洁癖吧。

《访宋:士与器的黄金时代》

贾冬婷 杨璐 艾江涛 等著

出版社:湖南文艺出版社

《访宋:士与器的黄金时代》致力于用最好的文笔、最美的配图、最严谨的态度,讲述宋朝的人文风物。从宋词、宋画、宋茶、宋香中的精致风雅,到王安石、苏东坡、李清照、辛弃疾的人生境界,这不仅是一场跨越时空的文化寻访,也是一次对宋代人文精神的深情演绎。翻阅此书,读者可以感受与宋代士人的精神共鸣,体验古今文化脉搏的奇妙共振,从而发现自己当下生活的理想范式,在日复一日的日常之外体会生活的美好与生命的趣味。



精彩选读

煎茶与点茶,是两宋时期的饮茶方式。煎茶是将细研作末的茶投入滚水中煎煮,为陆羽在《茶经》中所倡。对宋人来说,煎茶是古风。有诗云:“岩边启茶炉,溪畔

添茶器。小灶松火燃,深铛雪花沸。函中尽余绿,物外有深意。”煎茶的标志性用具是风炉、铫子。秦大树从考古资料看到,在晚唐五代时期,多有成组的煎茶具出土,与《茶经》所记大体相合,宋代时就少见了,但在承袭唐制较多的辽代墓葬的壁画中,煎茶场景时时有发现;定窑、耀州窑北宋时期的作品还有一些铫子、茶铛、茶碾的实例,南宋时期在东南沿海地区,特别是闽南地区还有相关器物出土,但只是区域性的饮茶方法了。

点茶法兴起于晚唐,是两宋时代最为流行的饮茶方式。做法是先取茶末在茶盏中调膏,然后用滚水冲点。与煎茶多用于二三知己的小聚与清谈不同,点茶多用于宴会,包括家宴,也包括多人的雅集。由点茶而引发的斗茶,是两宋茶事中的盛事,而斗茶所斗者,正是点茶注汤击拂时在盏面产生的白沫,赋予美称“乳花”或“浮乳”。

《到宋朝打卡生活》

朱真 著

出版社:中国纺织出版社

本书描述了宋朝时期的民间社会生活。宋朝人的日常饮食、防暑保暖、交通、住房、职业、文体活动,等等,作者事无巨细地加以展现,像是一幅文字版的“清明上河图”。



精彩选读

花冠是最为宋代女子所接受和追捧的头冠类型之一。欧阳修在《洛阳牡丹记》中写道:每到春天时,城中的人们便会将鲜花佩戴在头上,无论贫富贵贱,每个人都有自己独特的鲜花头冠,就连那些挑着担子叫卖的商贩们也会在头上戴一朵花。

宋代女子头上所戴的用各种花装饰

成的花冠被称为“一年景”花冠,这个名称来自“一年景”衣饰。陆游在《老学庵笔记》中写道:“花则桃、杏、荷花、菊花、梅花,皆并为一景,谓之一年景。”将四季景物都缝制在一件衣服上,这件衣服便被称为“一年景”衣饰;而将四季花朵都插在一顶头冠上,这顶花冠便可被称为“一年景”花冠。

将四季的花朵都插到一顶花冠上?这对于没有温室大棚的宋朝人来说并不现实,但出于对美的追求,宋代匠人们又是一番“头脑风暴”,他们先是将鲜花放在书页

中,制成干花标本,即“花蜡”,然后再将这些“花蜡”点缀在头冠之上,这样看上去是解决了问题,但由于干花易碎且并不显眼,这种解决方案并没有得到宋代女性的认可。

一种方法不行,宋代匠人们又想到了另一种方法,他们开始用罗绢、金玉、玳瑁等材料制作鲜花模型,以其来替代鲜花,插在花冠之上。这种人工制作的鲜花被称为“像生花”,不仅可以将四季之花都集中在一起,还可以根据不同人的意愿随意搭配花卉,满满的“私人订制”气息。

《我们为什么爱宋朝》

贾冬婷 杨璐 编著

出版社:中信出版社

宋朝常被误读为一个文弱的朝代,但从经济和社会繁荣程度来看,宋朝是中国历史上最具有人文精神、最有教养、最有思想的朝代之一。在当今知识界的重新审视下,宋朝成了并重理想与现实、兼备大俗与大雅的最适合生活的朝代。本书从宋朝的极简美学、雅集、书院、诗、词、琴、书、画、香、茶、酒、花等多个侧面,对宋朝的人与风物进行了介绍,力图还原宋朝风貌,向所有喜爱宋朝或对宋朝存有偏见的人,展示宋朝的真实面目。



精彩选读

宋代是花香型香品的一个黄金时代。为了将花香结合入高档香料,宋人发展出一种简单而又迷人的特殊工艺“花蒸香”,其大致方法是:选一种树脂类原料如沉香或檀香、棧香,切成小片或小块,叫作“香

骨”,将它们与香气浓郁的新鲜花朵一起密封到容器里,放入蒸锅中,在灶上小火缓蒸。这样就让沉、檀诸香染上各种不同的花气,形成明确的、自成一格的复合香型。

当时常用于蒸香的有茶靡、瑞香、茉莉、素馨、梔子花、柚花、橙花、柑花、桂花、梅花等,花种不同,形成的香氛自然也各异。这一独特的合香方式,让宋人的香炉中花香浓泛。张元干《浣溪沙》有云:“花气蒸浓古鼎烟,水沉春透露华鲜。”沉香片经

带露的芳花蒸透之后,彻骨都是久驻不去的春意,一旦入炉焚蒸,碧锈斑驳的古铜鼎中顿时是繁蕊竞绽的气象,那蓬勃的香氛仿佛还带着露水的新鲜,也像露水一样明净。

花蒸香工艺的极致,是把一批香片加工一年,在这一年当中,碰到任何一种芳香名卉开花的时候,都拿这种花与那一批香片密封在一起蒸一遍,最终让香片浸透四季花香。

新书

《背影3》



马未都 著

出版社:人民文学出版社

“背影”系列,百人百年,马未都回忆与友人“遇见”的时光,记录他们真挚的性灵。从文学编辑到收藏大家的过程中,他与各种人物结缘,其中不乏精彩的故事,也成为他人生经历的重要部分。在历史的河流中,见证时代与人风云际会的珍贵片段。所有的遇见,皆汇聚成人生的星河。文章千古事,这是一本学会好好告别的书,因为记录,更显珍贵。传奇的际遇,照亮彼此的人生。

精彩选读

诗人与作家虽同为文学一类,但差距还是有点大。小说务实,诗歌务虚;小说易读,诗歌难懂;小说讲情节,诗歌讲感觉。讲感觉的诗人都超级敏感,而且处理不了俗务。顾城算标准的一例,海子也算。

作家和诗人今天好当。作品可以当日发表,挂在网上,有一人看就是读者,就算成功。早年不是这样,作品如果变不成铅字,自己都耻于说在写小说写诗。我写小说的初期跟做贼一样,偷偷摸摸地,生怕外人知道。那时一个作品发表的含义就是公开见诸报纸杂志。只要变成公开出版物,你就可以趾高气昂,睥睨一切。

诗人的睥睨一切不是表面嚣张,朦胧派的那些诗人多数在人前是收敛的,给人以卑微之感,顾城尤甚。后来忘了因为什么又遇见了顾城,那时他已声名鹊起,又刚

刚加入了中国作协,算是正经的诗人了。在那场私人聚会上,顾城依旧戴着他那高耸的帽子,让我老感觉他前生是个厨子。那天也不知是谁怂恿顾城朗诵一首自己的诗,可顾城看了那人一眼后低头不语,场面十分尴尬。后来顾城和我嘟囔了一句:“诗不用于表演。”我想了好久,我原以为诗人都愿意表演,人来疯。后来发现愿意当众表演朗诵的一般都是别人的诗,自己的诗朗诵起来心里怪怪的,我试过,一个人在屋里读都不舒服。

我和他东拉西扯,我是个忍不住爱说话的人,他是个撬不动嘴的闷葫芦。我当时不知为什么还把顾城他爹顾工与版画家吴凡记混了。我说:“你爹的《蒲公英》是以你为原型创作的吧?”顾城狐疑地看着我,说:“我爸是军人,写作不画画。”我发现弄错了就一个劲地找补,恰巧他爹和我爹都属三野,一起打过孟良崮战役、莱芜战役、淮海战役、渡江战役,直至打进上海,都是在一九五五年后调入的北京。尽管这么套近乎,顾城还是一副不冷不热的情绪,偶尔点点头,连笑一下都很吝啬。

《电影院精神》



王小鲁 著

出版社:广东人民出版社

本书是知名电影学者王小鲁继《电影意志》之后的又一力作,继续为中国当代电影研究贡献自己独特的概念与方向性见解。本书关注当下电影文化的流向,从徐冰的《蜻蜓之眼》到万玛才旦的《雪豹》,从《隐入尘烟》到《满江红》,从《风中有条雨做的云》到《哪

吒》,从《无依之地》到《乡下人的悲歌》……在流媒体席卷全球、观影习惯剧变的时代背景下,作者敏锐捕捉到关于电影本体与电影院空间的深刻焦虑,并提出“电影完熟时代”“电影院精神”等概念,试图勾勒出一幅当代电影思想地图。

《引回风》



李敬泽 著

出版社:河南文艺出版社

本书是著名作家、评论家李敬泽亲自选编的随笔集。全书共6辑79篇随笔。李敬泽的文字率性、轻快、不拘形式,在写作时以亲历者的视角,博古通今、横贯中西,将古今中外的文学元素巧妙地融合在

一起,展现了他对文学的深入思考,以及对当代文学现场的敏锐观察和独特见解。同时,他常以文学化的表达消解理论的枯燥,形成一种“散文”风格,既有批评的锐利,又有抒情的温度。