



雕塑 《同龄时代》

景育民 作



## 别让『新中式养生』跑偏了

□孔德洪

去医院抢面包,大家听说过吗?随着“新中式养生”在社交平台走红,带有“药食同源”标签的中式面包也开始受到年轻人追捧。天津中医院茯苓包被“黄牛”加价40元,成都川派花椒司康价格翻倍仍“秒空”,扬州中医院的数千个药膳面包在上市首日一小时内售罄,医院门店成了网红打卡点,甚至催生出“加50元跨省代购”的灰色产业链。

中式风潮席卷消费市场,某种程度上是文化自信的体现。从汉服圈到国潮美妆热销,从老字号焕新到中式餐饮升级,“中国风”已从小众审美变为年轻人的生活方式。中式面包将茯苓、山药等药食同源食材融入面团,让传统养生理念走进日常饮食,既满足味蕾又传递文化,这种创新值得肯定。但当医院面包被捧上“养生神坛”,排队热度盖过对健康本身的思考,这股潮流便难免跑偏。

医院面包的“网红化”,透着对专业的误解。年轻人涌向医院门店,潜意识里多是认定“医院出品=健康靠谱”,可真并非如此。中药讲究辨证施治,每种食材的偏性不同,每个人的体质更是千差万别。脾胃虚寒者忌凉性食材,易上火体质需避温补成分,没有哪种配方能包治百病,更没有哪种面包能对症养生。北京三甲医院中医科医生直言,商家做好专业性与适配度“很难”。现实中,不少药膳面包、中药奶茶的药材含量微乎其微,所谓“养生功效”多是营销话术。将其奉为“养生神药”,实质是

对中医药专业性的简化,也是对健康需求的盲目追捧。

更值得警惕的是,“养生热”背后的“焦虑营销”。当下年轻人一边熬夜加班,一边靠“朋克养生”自我安慰:喝奶茶加枸杞,吃火锅配凉茶,如今又多了“啃医院面包补身体”。商家精准抓住这种焦虑,给普通食品贴上“中医药”“养生”标签,就能轻松抬高身价、吸引流量。可这种“仪式感养生”,除了掏空钱包,很难给健康带来实际益处。有网友调侃:“排队两小时买的药膳面包,不如早睡一小时管用。”当养生变成“花钱买心安”,健

康需求沦为消费符号,我们离真正的健康生活,反而越来越远。

理性看待“新中式养生”,需要厘清三个边界:其一,文化认同不等于“功效迷信”。为中式设计买单,为传统味道驻足,无可厚非,但不必轻信吃面包能养生的噱头;其二,食品不能替代药品。药食同源食材可调节身体状态,却无法治疗疾病,真有健康问题,还需遵医嘱,而非依赖网红食品;其三,跟风打卡不如科学自律。养生的核心是规律作息、合理饮食、适度运动,这些“笨办法”比任何网红产品都管用。

中式面包的走红,本是传统文化融入现代生活的好契机。若商家能少些噱头、多些真诚,在食材搭配上更讲究科学,在宣传时不夸大功效;若消费者能少些盲目、多些理性,把“打卡”变成对文化的欣赏,把“养生”落在健康习惯上,“新中式养生”才能真正走得远、走得实。

说到底,我们追求的“养生”是身体的舒适与健康,不是朋友圈的点赞与炫耀;热爱的“中式”是文化的底蕴与魅力,不是营销的噱头与套路。别让医院面包的网红光环遮住健康生活的本质,别让“新中式养生”热潮异化成虚无的消费狂欢。这才是对传统的尊重,也是对个体健康的负责。



## 拼豆,年轻人自己的十字绣

□李筱

最近,一种名为“拼豆”的手工悄然流行起来。一把镊子,几盘彩色小豆,一块带钉的板子,就能让不少年轻人安静地坐上好几个小时。

这颗小小的豆子,到底有什么特别的吸引力?说起来,拼豆的门槛实在不高。不需要绘画基础,也不用特别复杂的工具,只要愿意静下心来,对照着图纸或者自己琢磨,谁都能慢慢拼出个模样来。

从卡通人物到日常小物件,都能用这种像素风呈现出来。这种“人人能上手”的亲切感,是它吸引人的第一点。

但更重要的是,或许是它能给人带来一种难得的踏实感。在拼豆的世界里,规则很简单:找对颜色,放对位置,最后用熨斗一烫,成果就实实在在地摆在你眼前。

这种“一分耕耘一分收获”的确定感,让人心安。专注在每一颗豆子的摆放上,烦恼和压力好像也暂时被隔绝在外。这种专注,本身就是一种休息。

而且,拼豆也不是一个人的游戏。网络上,随处可见人们分享自己的作品,交流哪种豆子颜色正、怎么烫得更平整。一个有趣的图案刚出来,很快就有热心人分享图纸,甚至做成教程。原本分散在各地的人,因为这点共同的爱好,彼此连接,互相鼓励。一件小事,成了陌生人之间温暖的桥梁。

当然,也有人觉得,这不过是小孩子的玩具,成年人沉迷其中有点不可思议。但换个角度看,正是这种简单、纯粹的操作,让我们在复杂的世界里找到

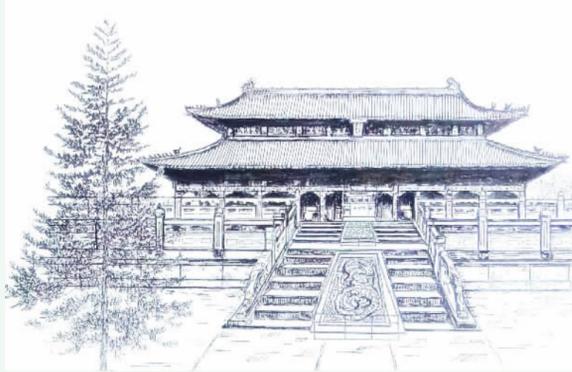
一块可以自由呼吸的空间。它不像大型娱乐项目需要高昂花费,却能提供实实在在的沉浸和放松。就像有人说的,这有点像过去一代人织毛衣、绣十字绣,一针一线都是耐心,也是对自己心情的梳理。

拼豆像一面镜子,映照出当下年轻人渴望慢下来、渴望掌控感、渴望简单连接的心理需求。在快节奏的生活里,能有一件让自己安心投入的小事,是一种福气。那一片片小豆子拼出的,不只是一个图案,更是一段属于自己的、安静而完整的时光。

### Z世代说文解字

## 山东曲阜孔庙大成殿

绘  
画



王世安 作

## 寒露 暖事

□陈 蓉

节气到了寒露,风便成了街巷里最勤快的信差。它穿过老槐树日渐稀疏的枝叶,把那股清冽的、带着霜意的消息,挨家挨户地传递。

巷口王师傅的修车摊子,总是清晨第一个感知到这讯息的。他放下那把被机油浸得发亮的扳手,朝着掌心呵出一团白气,随即不慌不忙地从三轮车座下掏出一双洗得发白的旧棉手套,稳稳地套上。这便是寒露的头一桩暖事——它让你懂得,抵御世间风霜的,未必是轰轰烈烈的烈焰,往往就是这一针一线织就的、贴肤的安稳。

街对面,李婶的包子铺正笼罩在一片磅礴的白雾里。那蒸汽比夏日里更浓稠、更有底气,一团团涌出来,在冷空气中久久不散,仿佛给这清晨的早晨筑起了一道温暖的堡垒。排队的人们也缩着脖子,跺着脚,却不见焦躁。只等那笼盖一掀,一股更扎实的热浪混着面与肉的醇香扑面而来,一口咬下去,满嘴的喧嚷与鲜香,仿佛把一团被驯服的、温存的日光晒进了肚里。这又是寒露的一桩暖事——它让最寻常的烟火吃食,成了此刻最叫人眷恋的、近乎于救赎的恩物。

我们这条老巷,平日里大家各自奔忙,门扉虚掩。可节气一到,邻里间那层看不见的薄冰,便好似被这寒露之气给“咯噔”一下打破了。午后,阳光斜斜地照过来,落在谁家门前空着的藤椅上。二楼的陈奶奶便开始忙活了,她晾晒的不只是一床床新弹的棉被,还有一簸箕的萝卜干。那萝卜干切得细细的,摊在竹篾上,吸饱了日头,泛着一种暖洋洋、

金灿灿的光泽。路过的人总要驻足,夸一句:“陈奶奶,您这萝卜干晒得可真俊!”老太太便会笑得满脸褶子都舒展开,硬要抓一把给你尝尝。那萝卜干嚼在嘴里,韧韧的,甜中带咸,满是阳光的味道。

隔壁单元的赵老师,则把他那些宝贝兰花一盆盆地搬出来,让它们也享用这“秋阳之礼”。他一边用软布细细擦拭叶片,一边和旁观的王师傅探讨着“春化”的道理,说这寒露时节的凉,恰是来年开花的关键。我是不大懂这些的,但我爱看那墨绿的叶片在澄澈的秋光里,泛着沉静的光、油亮的光。那光芒,让人觉得岁月静好,不过如此。

黄昏来得急促,这时家家窗口透出的灯光,便成了寒露之夜最动人的暖事。你走在巷子里,能听见隐约的炒菜声,能闻到各色饭菜的香气交织在清冷的空气里。不知哪家窗口,飘出咿咿呀呀的戏曲声,腔调拖得老长,在巷子里悠悠地转着,非但不觉得吵,反倒给这静谧的夜平添了几分生气。

回到家中,我拧亮书桌上那盏台灯。光束如水,洒在桌案一圈,人的心便也沉静下来。寒露之夜,正宜读些闲散的文字,或与家人围坐闲话。手边一杯新沏的热茶,茶叶在杯中舒卷沉浮,袅袅的气体曲折上升。窗外,风声渐紧,偶尔传来枯叶擦过地面的“沙沙”声,清晰而遥远。但这屋内的暖,是实实在在的,它被四壁妥帖地护着,被这盏灯温柔地照着。

我忽然觉得,寒露这个节气,骨子里是慈悲的。它并非一味地施予严寒,而是用它清冷的手,为我们从这庞杂的世间,细细擦拭出那些平日里被忽略的暖意来——是那双手套,是那个热包子,是邻人馈赠的一把萝卜干,是窗口的一盏灯,是杯中一缕茶烟。它们微小如尘,散落在生活的缝隙里,却在这寒凉的时节,汇聚成足以慰藉一生的光与热。



## 苏轼的 秋夜

□岳慧杰

夜,静谧朦胧。秋,缱绻柔情。苏轼,乐观豁达。苏轼的秋夜,藏着他的细腻,他的无奈,他的孤独,更藏着他内心的真情实感,流淌在他笔下的字里行间。

“何夜无月?何处无竹柏?但少闲人如吾两人者尔。”苏轼的《记承天寺夜游》表面上是在描绘秋夜月色下承天寺的景致,写月光洒在庭院中,竹柏影子

秋意渐浓,气温一天比一天凉起来,风里都带着凉劲儿。人们开始寻找一些温暖的食物,来温暖自己的身心。每当这个季节,吃羊肉是温补身体的不错选择。而我格外想念一口热腾腾的红烧羊肉。

小时候,一入深秋,父亲便挑个晴好的休息日,大清早去菜场。买羊肉必选山羊,指定要肋排连皮肉,肥瘦相间才好。摊主是老相识,手起刀落,斩下的骨块大小均匀,刀口利落。父亲拎着肉回来,人还没进院门,声音先到了:“今晚烧羊肉吃!”

母亲便迎出来,接过沉甸甸的肉块,放进搪瓷盆里浸着冲洗。血水慢慢散开,她用手指细细抠过肉缝,摘去零星羊毛。我和弟弟围在一边,看父亲系上围裙,将羊肉扔进清水锅里去腥。水汽随火烧慢慢蒸腾起来,夹着葱蒜、姜片和料酒的香气,膻味被逼出来。父亲用汤瓢把浮沫捞得干干净净。

焯好的羊肉块捞出,泛着紧实的浅

如水中藻荇般交错,写他与张怀民闲步赏月的惬意。可细品之下,却藏着他被贬黄州后的失意与落寞。彼时他远离朝堂,成了无所事事的“闲人”,这份“闲”里有对仕途不顺的无奈,却也有在这份无奈中,仍能静下心来感受秋夜之美的细腻与生活的美好。

“惟江上之清风,与山间之明月,耳得之而为声,目遇之而成色,取之无禁,用之不竭,是造物者之无尽藏也,而吾与子之所共适。”苏轼的《赤壁赋》是他秋夜泛舟赤壁时的心境独白。那时他经历乌台诗案的打击,人生陷入低谷,秋夜的赤壁江面,清风徐来,明月皎洁,他望着这天地间的景致,忽然一下子变得释怀。他突然意识到,自然中的清风明月,是任何人都无法独占的宝藏,只要用心去感受,用心去体会,便能轻松获得与拥有。

“但愿人长久,千里共婵娟。”苏轼的这首《水调歌头》堪称中秋节的经典词作。如今,每逢中秋之夜,人们总会

望着明月,情不自禁地吟诵起这两句诗词。这已经不仅仅是苏轼对于弟弟子由最真挚的祝福,而成了中国人刻在骨子里的中秋情怀。那年秋夜,他在密州,与弟弟相隔千里,望月思亲,苏轼的这句话既有对亲人分离的怅惘,又有对岁月平安的期盼。这两句诗词穿越千年,成了每个中秋夜人们对远方亲友最深切的惦念——无论相隔多远,只要共赏这一轮明月,便好似也能传递彼此的牵挂。

有人说,“苏轼最大的本事,是总能把自己哄好。”在面对突然而至的降雨时,他洒脱地说:“竹杖芒鞋轻胜马,谁怕,一蓑烟雨任平生。”在晚上酒后归来敲不开家门时,他索性倚杖听江声,感慨地说:“夜阑风静毅纹平。小舟从此逝,江海寄余生。”面对早生出的白发,他豪迈地说:“人生如梦,一尊还酹江月。”苏轼是一代文豪、思想家、政治家,但他更是一个普普通通的人,他也会累,也会遭遇坎坷挫折,也会承受艰

难困苦,也会怀有千情万绪。

从某种意义上说,我们也有机会成为“自己的苏轼”。在人生的“秋夜”里,我们难免也会遭遇无数风雨、品尝各种孤独的滋味,但我们完全可以像苏轼一样,从文字里、从自然中、从内心深处,寻得一份安抚自己的力量,把失意酿成豁达,把无奈化作前行的勇气。

苏轼的秋夜,从来不是一味地清冷与孤寂,而是藏着百般滋味的人生画卷。那些流淌在字里行间的真情,有对生活细腻的感知,有对境遇无奈的叹息,有对亲人的孤独思念,更有对人生的豁达坚守。这秋夜,是他人生的缩影,也成了后世每个在困境中寻找力量的人,最温暖的慰藉。



## 秋叶落,羊肉香

□陆玉勇

灰色。父亲拎起油锅,下一小块猪肉——他说这样才香。油热了,放进姜片、蒜瓣、干辣椒和一小把花椒,“刺啦”一声,香味猛地炸开,窜得满厨房都是。羊肉倒进去翻炒,肉块在锅里渐渐变得金黄,皮子微微起皱,边缘焦脆。这时淋上料酒、老抽、生抽,加足量的开水,盖上锅盖,转小火,接下来便是等待。灶膛里的火苗扑闪扑闪,炖锅咕嘟咕嘟地响,蒸汽顶着锅盖,有节奏地轻轻叩击。浓郁的肉香混着酱香一丝丝溢出来,最后整个屋子都浸透了这暖洋洋的、叫人肚饿的香气。

大约过了一小时,终于等到开盖的

那一刻。父亲掀开锅盖,扑鼻的肉香一下子弥漫整个屋子,锅里酱色浓醇的肉块,颤巍巍、油亮亮,汤汁已经收得浓稠。父亲撒上一小撮碧绿的蒜叶,锅铲再次翻炒一下,起锅装盘。

青花瓷盘里盛上诱人的羊肉,夹一块放入口中细嚼,感觉肉炖得极酥,皮子糯糯,瘦肉纤维里吸饱了汤汁,咬下去,鲜嫩中带着一丝丝甜,在口中漫开,混着羊肉的醇厚,层次分明又交融得天衣无缝。汤汁更不能浪费,浇在热气腾腾的白米饭上,我能一口气吃下两大碗。额头冒出细汗,肚子里像揣了个暖炉,窗外秋风再紧,也只觉得是惬意的温暖。

父亲看着我们的吃相,眼角的笑纹舒展开来。他抿一口白酒,慢悠悠地说:“秋天吃一顿,一年手脚都不凉。”

如今我早已当上父亲,可父亲早已长眠在村头的小土堆里。每逢秋天,我依着记忆复刻过无数次父亲做红烧羊肉的流程步骤,分毫不差,却总觉得少了点什么。后来才明白,少的是手艺,是父亲系着围裙在灶台前忙碌时,那幅名为“家”的画面。

总是想起那个秋日的傍晚,全家围坐一桌温馨的饭桌,头顶是温暖的灯光,碗里是滚烫的羊肉。原来,最浓的秋意,不在山川河流间,而是藏在父亲那锅咕嘟了半日的红烧羊肉里。那股肉香,飘了三十多年,成了我心底最浓的乡愁。

