

肖雪云

这世间的事，拆开来看，总离不了“正反黑白”四个字。正与反是路的两头，也是认知的两面镜子；黑与白是光的两极，也是心境的两种底色。谁能把这四个字嚼透了，人生这趟车，就能开得稳妥了些，少些颠簸，多些风景。

年轻时，谁不是揣着一颗“正”心看世界？觉得太阳总在头顶，花儿永远向阳，人心都是透亮的。那会儿的日子，像刚铺开的白纸，想画什么就画什么，连梦都是带着甜味的。以为努力了就该有回报，真诚了就该被善待，把世界想成了童话书里的模样。可走着走着，总会撞上些“反”面。加班到深夜，功劳却被别人领了；掏心掏肺对人，转身就被议论是非；信了“一分耕耘一分收获”，却看见投机取巧的人居然走得更快。这时候，心里那杆秤就晃了，开始怀疑过去的认知，像隔着毛玻璃看世界，模糊又憋屈。于是，有人困在这“反”里，要么愤世嫉俗，觉得天下乌鸦一般黑；要么破罐子摔碎，把天真丢了，换上一副世故的壳子。其实啊，这正反本就是一体的，就像白天连着黑夜，花开过了会结果，也会凋零。正阶段是给心打底子，反阶段是给心磨棱角，少了哪一段，人生都不完整。

再说说这黑白。谁不盼着日子亮堂堂的，满心都是白色的光？勤奋、善良、真诚，这些好品质像向日葵，永远朝着阳光。可生活哪能总如意，黑色的影子总会不请自来。贪心起来，想多占点便宜；愤怒上头，说了伤人的话；嫉妒心冒尖，见不得别人比自己好。这些黑色情愫，就像衣服上的墨渍，不及时洗，越染越脏，最后连原本的颜色都看不清了。有人怕黑，就逼着自己永远“白”着，对谁都笑脸相迎，受了委屈也往肚子里咽，结果把自己憋出病来。也有人索性一头扎进黑里，觉得“人不为己天诛地灭”，最后众叛亲离，孤零零的。其实啊，这世上哪有纯粹的黑与白？就像老辈子说的，水至清则无鱼，人至察则无徒。与人相处，太较真伤和气，太虎头反原则；做事的时候，太刚硬容易折，太柔软没筋骨。

人生的经营，就像调颜料。正与反，是颜料的浓淡；黑与白，是调色盘的底色。调得好，浓淡相宜，底色清亮；调不好，不是太艳刺眼，就是太暗无光。

怎么调？得有平衡的本事。表哥陪姥爷下象棋，明明记着姥爷上次悔棋时说“老将不能回窝”，这次姥爷又要把老将挪回原位，

他不直愣愣地指出来，只笑着说：“姥爷您这步棋藏着陷阱呢，我得想想怎么破。”说着故意摸起一颗棋子磨蹭，等姥爷自己把老将放回原位，才接着落子。这就是在正反里找平衡，既不能失了晚辈的礼，也不能丢了自己真的；在黑白间留余地，既守住了尊重的白，又藏住了圆融的灰。职场上也一样，老板交代的事，不能一味去顺从，该提建议时得有主见；同事有难处，不能袖手旁观，也不能大包大揽坏了规矩。这平衡不是和稀泥，是心里有杆秤，知道轻重，懂得分寸；不是糊弄，是心里装着情分，知道什么时候该退，什么时候该进。

还得有转弯的智慧。路遇石头，非得硬碰硬，绕过去照样能到目的地。有人失望了，就觉得天塌了，把过去的美好全忘了，一门心思钻牛角尖，这就是非黑即白的死心眼。其实啊，分开了未必是坏事，也许下一段路有更合适的人等你。工作不顺心，不一定非要辞职，换个思路，调整下方法，说不定柳暗花明。生活里的坎，就像路上的坑，跳不过去就填土，踩稳了再走，硬闯只会伤了自己。

更得有平常心。人这一辈子，谁没遇过糟心事？被误解了，被算计了，被诽谤了，摔跟头了，难免心里冒火，想不通。这时候，就得学学“看开”。这不是认输，是知道纠结没用。就像下雨了，与其抱怨天不好，不如找把伞；天黑了，与其害怕，不如点盏灯。过去的事，好的坏的，都是经历，别让它在心里发霉。把心腾空了，才能装下新的阳光。

说到底，这正反黑白，不是用来选的，是用来融的。融得好，正里有反的清醒，反里有正的坚守；黑里藏着白的转机，白里带着黑的警醒。就像老茶壶泡新茶，老的底蕴在，新的滋味也有，喝一口，又醇又香。

人生这趟车，起点是天真的“正”，中途会遇到困惑的“反”，终点是通透的“和”；刚开始追求纯粹的“白”，中途会撞见无奈的“黑”，最后懂得欣赏从容的“灰”。

能把这四字嚼碎了，揉进日子里，待人就会更温和，做事就会更笃定，心里就会更踏实。

毕竟，最好的人生，不是非黑即白的极端，也不是非正即反的偏执，而是在起起落落里，找到自己的节奏；在纷纷扰扰中，守住自己的底色。就像老墙上的爬山虎，既贴着墙根稳稳地爬，又向着阳光自由地长，不管风雨，自有章法。

人生感悟

山风微凉，空气中裹挟着植物的清新。住山棚咖啡屋，多么别致的名字！没承想它竟藏在岳麓后山深处，一路得爬几个小坡才能到达，颇有“曲径通幽”的意味，远离了城市喧嚣，让人宁静和平。

我点了杯美式咖啡。价格略高些，可瞥见杯面浮着个小小的“心”形奶泡，心里便妥帖了——那是年轻咖啡师指尖的温度。咖啡摆一张有年代感的老条木桌上，木头的纹路里浸着久远的时光。从旁侧简易书柜里抽出木心先生的《素履之往》，指尖划过书页，一边啜饮咖啡，一边慢翻细读，时光仿佛也跟着慢了下来。

从半掩的窗口望出去，竹篱笆里的新竹迎风摇曳，每片竹叶都带着初生的劲儿。苏东坡说“可使食无肉，不可居无竹”。再远些，郁郁葱葱的山林像个巨大的绿馒头，饱满得像要溢出水来。草地上，三只幼犬追着风跑，尾巴摇得像小旗子。两只白蝶在花红叶绿草上忽起忽落。门口两棵老柿子树，枝头挂满拳头大的果子。竹林深处，村民开垦的菜地藏着惊喜：瓜棚上垂着苦瓜、丝瓜、黄瓜、冬瓜；棚下栽着辣椒、茄子、豆角、番茄，得些时日才到收获时……这一切，在我眼里，活脱一幅清新山水画。

在此地喝咖啡、看书，别有一番意境。《素履之往》的书名取得真好——“以朴素坦白的态度行事”。人能守初心、持原则，不随波逐流，以简单纯粹的方式生活做事，正是我一生奉行的。

此刻，一杯咖啡、一本书，便足以充盈整个下午。知识在字间流淌，力量在行间传递，一本好书能让人忘乎所以，抛却生活中的烦心事。在大自然中喝着咖啡，仿佛也在里找回了青春，找到了一个完整的自己。

店里，零点乐队一曲《相信自己》如潮如风，漫过耳畔。竹林里的鸟鸣悄悄渗进来，让人不禁微闭双眼，觉出自己与自然相融，沉醉于天地万物之中。几个年轻女孩在拍照打卡，笑声脆生生的，朝气勃勃，满是不加掩饰的快乐。镜头下的模样个个迷人。从她们身上，我仿佛看见了自己闪闪发光的青春过往，那些奔跑、欢笑、眼里有光的日子。

咖啡屋的每扇窗外，都是四季流转的风景：春可赏花，看生命破土而出的倔强；夏可凝望夜空，

星子，数不完的梦想在闪烁；秋可尝遍山中野果，甜里带着成长的微涩；冬可踏雪寻梅，于寂静中藏着向上的力量。往山更高处走，能嗅到野生植物蓬勃生长的气息，收获满心的惊喜。若爱吃火锅，可去旁边的酸汤火锅店，热辣里煮着青春的热烈；若爱喝茶，对面半山坡的“老房子”正合适，茶香里飘着岁月的沉淀。试想，在山上喝

咖啡、品茶论道、吃火锅，是何等的惬意！这里既有田园牧歌的诗意，更藏着青春里的另一种生活——“物质之外，还有精神之所，自然之物；噪声之外，还有空谷风声。”山上山下，皆是青春路过的风景。若想小住，山里那间极有特色的芭蕉屋不错，我定会选在深秋。秋天是斑斓的，山野能满足所有的想象。我不会浪费每个夜晚：沐着皎洁月光，在无人的山中散步至深夜，回房喝一杯备好的青梅酒，嚼几颗野生板栗与酸枣，再沉沉睡去，堪称人生的一大乐事。

打理“住山·老房子山饮山食”的，是长沙几个大学毕业的年轻人。六年多来，他们带着青春的热忱，不定期组织举办围炉乐话、聆听、庙会、市集、展览、手工工作坊等活动。不久前，咖啡店办了两场音乐会，星月满天的山谷里，山泉水潺潺，音乐悠扬，人们举杯畅饮，在自然中沉醉、被治愈。这不，新乐队“秋日晚风”又来山里了，等着山风拨动青春的琴弦，送来温暖的力量。岳麓后山因他们的青春而添彩，他们也因这后山的滋养，绽放着奋斗的青春光芒。

山里的黄昏来得早，日头还没落，暮色已悄悄漫上来。但我仍能看见三只青鸟落在电线上，悠闲地，在夕阳染红的暮色里静静地待着，像在等青春的约定。不同时，山下已是灯火阑珊。年轻的女店员说，这些鸟儿常一待就是一二十分钟，一动不动，让人有足够时间临摹、拍摄，活像三个敬业的模特。它们身前，是茂密青葱的山林，构成一幅静谧的画卷。来喝咖啡的客人见了，无不惊叹。在这连鸟儿都不惧人的地方，一切都如我所愿、所爱。深山已晚，繁星满天，我还不想走。想和星星说会儿话，想向寂静的山林，透露一个关于自己第二次创业的青春秘密——那是历经岁月后，依然跳动的初心与热忱。

店里，零点乐队一曲《相信自己》如潮如风，漫过耳畔。竹林里的鸟鸣悄悄渗进来，让人不禁微闭双眼，觉出自己与自然相融，沉醉于天地万物之中。几个年轻女孩在拍照打卡，笑声脆生生的，朝气勃勃，满是不加掩饰的快乐。镜头下的模样个个迷人。从她们身上，我仿佛看见了自己闪闪发光的青春过往，那些奔跑、欢笑、眼里有光的日子。

咖啡屋的每扇窗外，都是四季流转的风景：春可赏花，看生命破土而出的倔强；夏可凝望夜空，

长安的荔枝

有人说荔枝八百里加急是唐玄宗给杨贵妃的情诗我知道那是马蹄上的血和驿卒脊梁上裂开的口子

关中连年干旱庄稼比钉子还短孩子们在河床里捡拾石头煮熟了想当栗子吃

驿道像一条鞭子从岭南抽到长安一路抽掉了百姓的口粮抽掉了村口的鸡鸣

宫里的笑声很甜像荔枝肉甜得让杨宰相忘了民间的咳嗽甜得让史官的笔只记下了“荔枝入宫”

夜里有人唱《霓裳羽衣》有人咬着半块发霉的干饼翻过长安的城墙去找一口能喝的水

那水是苦的苦得像人间剥开的荒芜

南京照相馆

电影开场的时候我听见母亲的拐杖在地板上轻轻敲了一下像是催促一段历史快点开口

她今年九十一眼睛里有两条江一条装着泪水一条装着被血染红的天空

银幕里的黑白照片让我的胸口发痛仿佛有人在里面悄悄点燃三炷香

儿子坐在我旁边手里的爆米花没动他说：“我看不下去了”我说：“我怕一哭会把你和奶奶都冲走”

三代人的泪水流下来汇成一条无声的河它穿过南京古城墙流向更远的山海

走出影院母亲抬头看了看天色我握紧儿子的手湘江在身旁奔流——这水里有战火有骨头有我们三代人的影子向前，向前，汇入长江去拥抱大海的辽阔

三湘都市报

那天，我用轮椅推着母亲，穿过蔡锷路长沙市第一人民医院的老巷时，梧桐叶正落得纷纷扬扬。

50分钟的颠簸后，三王街上的老字号“双燕楼”在转角处冒着热气。在拿手机对着桌上二维码扫码点单的瞬间，玻璃倒影里恍惚又见我的童年，母亲指着贴在墙上的价目表对收银阿姨说：“细伢子喜欢吃，同志，请再来一份！”

当第一口热汤入喉，浑身舒坦。只见薄如纱的馄饨皮裹着粉嫩的肉馅，在清亮的骨头汤里浮沉，像极了小时候母亲白衬衫上散落的樱花纽扣。20世纪70、80年代，我和父母一直住在东塘妈妈单位的红色院墙里，而我外婆家住在南门口樊西巷。每当妈妈牵着我的小手，从校园那条长长的走廊向外走时，总会有邻居们友好地问“到哪里去咯？”她每次都笑语盈盈，眼里放光地说“进城去”！

一碗鲜醇暖我半生

袁上

那时从南门口到侯家塘这十几里路程都是车少、人少的黄泥巴路，无论是夏天毒辣的太阳把鞋底晒得发软，还是梅雨季连绵不断的雨水浸入脚趾缝的湿冷，还有连月暧昧不明的天色……只要是牵着我的手，妈妈的布鞋哪怕踩进泥里也像踩着云。小时候最喜欢妈妈带我“进城”，除了能到外婆家和姨妈玩上一天外，还有“双燕”在去外婆家的必经之地向我招手。

那时候“双燕楼”店门不大，但里面颇有乾坤——偌大的里堂朴素本色。当时“双燕楼”里靠后的位置，有张大桌子，几位身着白色工作服的师傅，围坐在桌四周，现场包、现包现煮，用现在时尚叫法称为“开放式厨房”——只见师傅们手指翻飞，左手扯皮、右手把竹签从馅料盆中一抹挑馅，掌心一搭，竹签挑馅后快速“一搭一卷”，右手单手三指捻尾，秒间仅三四下就捏合燕尾成形。手指轻捏间，表达着对食物造型的心意；接着又一次竹签板起落，如蜻蜓点水，面皮翻飞似白燕穿柳，又一只出货……眼花缭乱间就飞出了只只白蝴蝶，很快一大不锈钢盘子就摆满了，一位师傅迅速交给另一位站在熊熊火炉前掌大勺的师傅，火炉前的师傅顶一头热汗，在烧水的同时准备汤料，小半勺盐、半斤猪油、一小撮葱花，适量香菜碎和虾皮。刚包好的新鲜馄饨放入滚水中，盖上大铁皮锅盖，大火炉里蔓出来的蓝色火焰欢快地舔着锅底，馥郁的香气和热气、雾气弥漫在店里，满满的幸福感！而另一口熬煮高汤的大炉锅里，汤底必定会看到5只老母鸡、20斤筒子骨和10斤牛骨，这是“双燕”的撒手锏——肉馅与汤底的协同鲜味才是精髓！经一整夜熬煮的高汤先被大勺一一舀进各个青

精英

文苑



责编/张辉东 美编/吴志立 校读/肖应林 瓢碗里，大约2分钟后，馄饨稍微露出肉馅的红色就熟了，师傅用漏瓢从沸水里捞上一瓢，用手上的巧劲目测着、掌控着、掂量着，以每碗15粒的数量，依次倒进排着一溜的青花瓷碗里，我心暗暗期盼：“韩信点兵，多多益善”，希望师傅手抖一抖，多漏出个三粒……

妈妈为我买一碗纱馄饨，用慈爱的目光看着我狼吞虎咽。看我香喷喷地吃完还咂巴着嘴，意犹未尽啧啧称赞，舍不得离开时，她就会起身到收银处再买一碗——让我多吃一份！“双燕馄饨”是我所有吃过的馄饨里最好吃的美味。一口馄饨入喉，皮如蝉翼翩跹，馅若春雪初融，烦恼全抛脑后，人生全被治愈！妈妈坐在我旁边，凝视着我贪婪地吸吮着馄饨，脸上满是愉悦满足的神情时，她会明知故问：“好吃吗？”我正埋头大快朵颐没工夫抬头，只边“嗯”边点头算正面肯定。我曾好奇地问她：“妈妈您怎么不吃？”她微笑着对我说：“你吃吧，妈妈看到你吃得开心比我自己都高兴……”

橘子洲的烟花会散，湘江的风会停，唯有双燕馄饨的热气，永远氤氲在长沙人的记忆囊里。母亲的白发和童年的阳光，都浸在这鲜醇里，随汤一起暖了半生；那碗浮在清汤上的“纱馄饨”和一条老街，何尝不是长沙人代代相传的温情……

蓦然回首

责编/郑湘平 美编/吴志立 校读/肖应林

《新刘海砍樵》邀你参加“七夕游园大赏”

长沙晚报

长沙晚报8月20日讯（全媒体记者 宁莎鸥 实习生 黄依洁）8月29日到31日，每日18时至23时，在长沙市人民中路321号，一场国风“七夕游园大赏”将开启。从七夕当晚开始，湖南省花鼓戏剧团将作为一个“沉浸式婚礼现场”。本次七夕游园大赏由湖南省花鼓戏保护传承中心、金鹰955、湖南省湘剧院、湖南省京剧保护传承中心、湖南省木偶皮影艺术保护传承中心等多单位联手打造，带你沉浸式体验“仙凡婚礼”，共赴这场浪漫之约。

本次活动以“婚礼”主题为主线，贯穿“入园+NPC互动”、星城乐队热歌、沉浸式情景秀、“新刘海砍樵”演出等环节，设置古风打卡灯阵、拍摄4K国风大片、联合国风摄影机构、化妆、美甲、拍摄一条龙，定格仙缘时刻；五大舞台轮番贺喜登场，星城乐队助力“婚礼”，戏曲LIVE热辣来袭，让《新刘海砍樵》仙凡婚礼现场点燃甜蜜夜！

本次活动报名方式也很简单，购买活动期间任意场次《新刘海砍樵》演出票，凭票即可直接入场；关注“湖南省花鼓戏剧团”微信公众号、“湖南省花鼓戏剧团”官方微博号，“一台好戏在长沙”微信公众号，凭三张关注截图获得入园大礼包。



文体

上海书展“湘”当精彩

湖南展区人气爆棚，中南传媒斩获图书销售码洋、实洋“双第一”



8月16日，“看见黑洞——《时间简史（插图版）》2025升级版”分享会活动举行。

长沙晚报通讯员 黄素云 供图

多元活动搭台，跨界合作掀“湘味书香”潮流

除了图书销售亮眼，湖南更以丰富多元的文化活动让“湘味书香”深度浸润申城。从重点图书推介到名家分享，从历史解读到科普传播，中南传媒及湖南多家出版单位策划的活动，既展现湖湘文化厚度，也搭建起湘沪交流桥梁。

8月13日“湘沪携手文脉共承”活动上，中南传媒集中推介300种重点图书，覆盖多元文化领域：《长沙走马楼西汉简牍》深挖湖湘历史根脉，《靠什么团结 凭什么胜利》传承革命文化精神，《家山》《长安的荔枝》则展现当代文学风采。当天，中南传

媒还官宣跨界合作新动作——与京东、火山引擎、网易集团达成合作，推动政企业务与新媒体营销创新；李敬泽、马伯庸等百余位新老作家现场签约，为活动汇聚超高人气。

名家分享会轮番上演，持续碰撞思想火花。14日上午，《原来你是这样的常玉》新书分享会开启，美术史研究者陈琳、诗人昆鸟与该书责编潘旖妍，通过“解密常玉朋友圈”的趣味互动，将艺术大师的生平故事娓娓道来，拉近读者与大师的距离；同日下午，作家王跃文举办

读者签售会，分享从《国画》《大清相国》到《家山》的创作历程。他聚焦现实题材，笔下人物丰满鲜活，始终传递“内心向善向光”的信念，并呼吁读者挖掘《国画》等作品的深层价值，以文学之力弘扬风清气正的当代文明。

也是14日下午，敦煌研究院艺术研究所副所长孙志军携《大敦煌：一部山川地理、古往今来的敦煌路书》亮相。他以四十年田野考察为基础，通过影像与文字梳理敦煌的地理脉络、历史变迁，突破“敦煌=石窟”的固化认知，结合烽燧驿站等遗存解析地理与文明的关联，引导读者思考文化传承的深层意义。当晚，李叶飞在《俱是看花人》分享会上讲述十余载跨国寻花之旅。