

一场味觉疗愈:打开宋词里的味道

读宋词这件事,放在今天,仍是一场味觉疗愈。

随手翻开一页,平仄之间落下的不只是风花雪月,更像是为不同心情量身定制的味觉处方。青涩苏醒的酸、烟火悸动的甜、泪眼愁肠的苦、风骨铿锵的辣、寻常本真的咸……这些动人的情愫,从宋词的墨韵里破土而出,仿佛在说:你此刻的心情,早有人懂。

酸

人的一生,总要尝遍百味。酸,往往是第一味。少年碰壁时鼻尖的酸涩、青春心动时胸口那一阵酸胀、壮志未酬时咽下的满腹酸楚、暮年回首时与酸和解的从容——酸陪伴着我们走过人生的每个阶段。在宋词里,这抹酸被词人写进青梅、写进杏子,也写进了离愁别绪的深处。

初尝世事时,酸是猝不及防的失落。杭州词人周邦彦,有“词中老杜”的美称。他笔下“齿软怕酸”,一个“齿软”,写活了初遇酸味时的猝不及防。萧元之的“青子摘来酸,酸心有几般”,摘的是青梅,戳中的却是少年心里说不清的闲愁,也像极了我们每个人的少年时代。

待到历经世事,酸便多了几分厚重。秦观满心欢喜赴杭州上任,却在半路遭弹劾,与西湖擦肩而过。他写“豆蔻梢头旧恨,十年梦、屈指堪惊”,那是咽下满腹酸楚却无人可说的滋味——像咬了一口未熟的杏,酸得眉头紧皱,却只能生生咽下去。

再到暮年回望时,酸已不再刺喉。苏轼说“人生如逆旅,我亦是行人”,辛弃疾说“而今识尽愁滋味,欲说还休”——不是因为酸消失了,而是尝得多了,便知道它终究会过去。就像吃惯了青梅的人,不再被那一口酸激得皱眉,只是平静地含在口中,等它慢慢化开。那不是甜,是经验,是从容,是知道如何与酸共处的智慧。

宋词里的酸告诉我们,每种甜的背后,都有多样的酸做铺垫。让人跨过山海的,从来不是路,是你不肯停下的脚步;让人抵御风霜的,从来不是伞,是你不惧寒冷的内心。

甜

宋词里,甜像水果糖,藏在生活的褶皱里,轻轻一抿,就化开整个春天。

婉约词派的李清照笔下的少女荡罢秋千,“薄汗轻衣透”,忽见客来,慌得“袜划金钗溜”,临走却“倚门回首,只把青梅嗅”。那回头的一瞥,是青春最本能的悸动。她新婚时买了花插在头上,偏要拉丈夫比:“云鬓斜簪,徒要教郎比并看。”你说,是花好看,还是我好看?这般娇憨,甜得理直气壮。

辛弃疾笔下的甜,则是另一种模样。他醉酒归来,悄悄写下“刘伶元自有贤妻”;给妻子祝寿时,又道:“寿酒同斟喜有余,朱颜却对白髭须,两人百岁恰乘除。”没有海誓山盟,只是老夫老妻的打趣,细水长流的相知。这甜,像陈年的米

酒,不烈,却暖。

赵长卿的“甜言软语。长记那时,萧娘叮嘱”,是心上人说过的话,隔着再久的岁月想起来,心里还是软的。欧阳修写“走来窗下笑相扶,爱道画眉深浅入时无”,这般亲昵自然的互动,至今仍是网络上“甜到爆表”的爱情范本。

现在年轻人总说要找“灵魂伴侣”、过“甜到齁”的日子,其实宋人早已把这种甜写进了词里。宋词里的甜,从来不是偶像剧里的轰轰烈烈,而是藏在生活褶皱里的小确幸:是少女见客时的慌张,是夫妻祝寿时的打趣,是画眉时的一句随口问。这种甜,不齁人,却暖到心里。

就像现在人说的,爱对了人,每天都是情人节。原来千年前的宋人,早就懂这个道理。你在,便是人间值得。

苦

苦似千疮百孔的人生况味,宋词里有“更在斜阳外”的天涯乡愁,有“人比黄花瘦”的相思断肠,有“望尽天涯路”的孤独求索,也有“欲语泪先流”的万般无奈。

苏轼两度在杭州做官,西湖苏堤南隅的东坡纪念馆,至今立在那里。杭州人对他的敬爱,已经绵延了上千年,可他也尝过人生最刺骨的苦。在山东密州时,他梦见了去世十年的妻子,醒来写下那首千古悼亡词:“十年生死两茫茫,不思量,自难忘。”字字泣血,那是生死相隔的锥心之痛,是无处话凄凉的委屈。

苦还有什么滋味?范仲淹的“浊酒一杯家万里,燕然未勒归无计”,是家国未安的忧思;晏几道的“欲将沉醉换悲凉,清歌莫断肠”,是孤独旅人对抗孤独的努力;欧阳修的“渐行渐远渐无书,水阔鱼沉何处问”,是音信断绝的牵挂与迷茫。辛弃疾眼看山河破碎,写下“千古兴亡多少事,悠悠,不尽长江滚滚流”,那壮志难酬的苍凉与赤诚,读来仍让人鼻酸。

我们奔波终日,常感身心俱疲。有作家说,很多人觉得苦累,并非生活本然,而是过反了日子。

宋词就像细雨清风,能治愈我们的困顿,让心间的苦在吟诵中慢慢消散。它告诉我们,苦中的泪水是清醒,苦后的微笑是通透。那些杀不死你的,终将使你变得更强大。

战胜苦之后,你会发现,眼前不是终点,是一扇通往更辽阔世界的门。

辣

宋词的“辣”味,不是顺境中的张扬,而是在至暗时刻依然选择向上飞举的意气。这种意气,不是不知疲倦的莽撞,而是在尝尽生活辛辣之后,依然愿意“拣尽寒枝不肯栖”的清醒选择。

岳飞长期驻守杭州,最终魂归西子湖畔。至今,每天仍有后人前往岳王庙,缅怀这位抗金英雄。他在家国破碎之际,发出“怒发冲冠,凭栏处、潇潇雨歇”“饥餐胡虏肉,渴饮匈奴血”的怒吼,那是“玉关豪杰”赢得生

前身后的血性。

贺铸壮志难酬“剑吼西风”,将满腔愤懑化作剑鸣,不向命运低头。陈亮身处家国危难之际,一句“毕竟还我万夫雄”,在人心低迷时,依然一身傲骨逆势而上,透着舍我其谁的霸气。苏轼仕途不顺,却仍以“老夫聊发少年狂”冲破束缚,凭着一腔热血与坦荡,用辣的锋芒逼出苦的回甘。刘克庄“白发书生神州泪,尽凄凉、不向牛山滴”,即使白头依旧有不坠青云的气节。

站在时光的渡口,每个人心中都装着不甘平庸的激情、奔赴远方的梦想。当我们投入对未来的渴望、对成功的向往、对美好的追求,难免会“少年自负凌云笔”。宋词告诉我们,人生若只有温柔妥协,便少了几分破局的勇气。

如同《觉醒年代》中有一句经典台词:“我愿意当这个急先锋,九死而不悔,虽千万人吾往矣!”勇敢尝过这直抵心扉的辣,才能保持锋芒,以一腔“九万里风鹏正举,风休住,蓬舟吹取三山去”的意气风发,将自己活得热辣滚烫。

咸

盐,是百味之首,也是人间最朴素的隐喻。在宋词里,仿佛能看见江南蒙蒙烟雨中,寻常巷陌里升起的炊烟,温柔地漫过千年时光。

辛弃疾笔下“最喜小儿亡赖,溪头卧剥莲蓬”,是农家小院里无忧无虑的恬淡。陈克写“蝴蝶上阶飞,烘帘自在垂”,小院青苔、蝶舞帘垂,灶上温着粗茶,案头摆着盐腌的小菜,有种不慌不忙的从容。曹勋词中云“直须满劝三山酒,更喜持杯云水乡”,烟火里的自在淡而有味,恰如盐的分寸。

宁波词人吴文英,最懂这口咸的妙处。他写“点点吴盐,雪凝玉脍和齏冷”,雪白的细盐撒在玉脍上,配着腌好的咸齏,清鲜爽口,把盐的清冽和食材的本味,融得刚刚好,那就是人间清欢。

史达祖写橙子,“沉澹含酸,金罍裹玉”,再“藪藪吴盐轻点”,酸咸相和,褪去了青涩,更显醇厚,那就是舌尖的至味。真正的生活,总是咸淡相宜,心安自得。

人生,终归于一饭一蔬的安稳。年少时,我们总向往波澜壮阔的人生,可历经岁月淘洗之后才发现,再远大的梦想,最终都要回到一个可以安心的地方。再浓烈的人生,最终都要归于平淡的滋味。在宋词里,我们可以看见,那碟吴盐,那盏灯火,那碗粗茶,便是我们在这个世界上,最踏实的锚点。

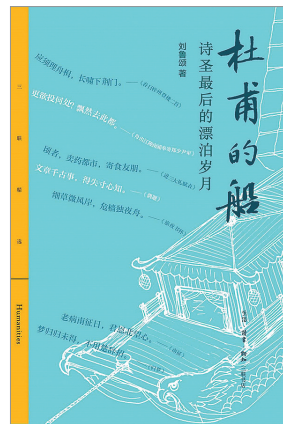
有人说,宋词是遥远的风雅,是博物馆里落灰的古董。可当我们打开宋词,尝过这酸、甜、苦、辣、咸,才发现,千年前宋人写的人生滋味,我们今天还在经历。这就是宋词,是活着的文化。原来我们追了这么久的宋词,追的不过是那种认真生活的样子,是那种把人生百味,都过成回甘的样子。

(来源:《解放日报》)

□ 新书推介

杜甫的船: 诗圣最后的漂泊岁月

作者:刘鲁颂
出版社:生活·读书·新知三联书店
出版时间:2026年4月
定价:49元



杜甫离开蜀地直至逝世,其生命最后的岁月都在船上度过。“船”是杜甫生命后半的栖身之所,更是他一生颠沛漂泊的写照。本书以“船”为关键词,结合杜甫存世的诗文,讲述了一代诗圣最后十年的生活轨迹与心路历程,盛唐至中唐时期的政治环境、经济状况、社会形势、典章制度、文化观念、时代风尚、人文地理以及人际关系等也穿插其间,一个全新的、真实的杜甫形象跃然纸上。

诗经里的草木鸟兽鱼虫

作者:[日]细井侘 绘
骆玉明 导读
出版社:湖南文艺出版社
出版时间:2026年3月
定价:68元



本书以日本江户时代著名儒家、医家、《诗经》名物研究大家细井侘《诗经名物图解》为底本,收录草、木、鸟、兽、鱼、虫六部196幅珍贵彩绘手稿,逐一精心调色,力求再现原稿风貌,颇具古韵。以图为主,精选与之相对应的《诗经》原文,图文映照,宜于阅读。画风写实,笔触细腻,细节清晰,构图灵活,主体鲜明,易于辨识,配色清雅,明快可爱,余韵无穷。特邀复旦大学中文系教授、博士生导师、中国古典文学专家骆玉明精心导读。全彩四色印刷,甄选锁线裸脊工艺,可180°平摊翻阅。装帧雅致,值得典藏。