

■余嘉

一场味觉疗愈：打开宋词里的味道

苏州的皮市街售卖各种花鸟鱼虫，年轻人在这里获得关于自然的最初启蒙

百米小巷：城市的生命预科班

苏州皮市街的名字，总让人联想到浓郁的皮革味，粗犷而豪富。但实际上，皮市街可能算是苏州最“新鲜”的地方了，这里是苏州花鸟市场的所在地。路的东侧有两排店铺，构成一条一百多米的窄巷，售卖各种花鸟鱼虫，包括兔子、仓鼠、乌龟、金鱼、小鸡、小鸭、螳螂、蜥蜴、螃蟹、彩蛙等各式各样的宠物，花团锦簇、热闹喧嚣，吸引着全苏州的小孩。苏州30岁以下的年轻人，都是从小因时期开始，在这里获得了关于自然的最初启蒙。

市场很小，但品类繁多。除了花鸟鱼虫，还有家具奇石、古董瓷器、工艺摆件、珠宝玉石等，但最热闹的永远是售卖动物的区域，挤满了孩童。这里最多的是金鱼，各式各样，红色、蓝色、黄色、绿色、金的、黑的、胖的、瘦的、大的、小的、棱形的、凤尾形的、细若米粒的，一块钱一条的、两块钱一条的、十块钱三条的……小孩子就蹲在摊头前挪不动步。爸爸妈妈看得心软，答应可以买几条，这下轮到小孩子陷入“困境”，抓着那个小网捞来捞去，看着哪条、哪条都想要，小网在水里移来移去，惊得小鱼一顿一顿地到处逃。老板看着，又是心疼、又是好笑。爸爸妈妈就趁机请教鱼的名字：都叫金鱼吗？哦，不是，这个是孔雀鱼，那个是斑马鱼……然后老板收获了生意，爸妈收获了鱼名，孩子收获了鱼，大家都收获了欢乐。

马厩观花

■王力

单位还在武林门的那段时间，一日午后散步走得远了些，发觉时已来到深藏故事的马厩路。“马厩”是合欢花的别名。作为地名，马厩路的历史可以追溯到五代吴越国时期，此处曾是吴越王钱镠养马的场。

吴越养马，南宋观花。历史上，“马厩观花”更加吸睛。南宋，马厩转型为杭州最大的花市，形成“马厩看花”的春日风尚与“斗花”习俗。

当时，“马厩观花”吸引了李清照、叶适、朱淑真等一大批文人雅士在此居住，并留下大量诗词佳作。叶适诗云“马厩东西花十里，锦绣雾参差起”，赵汝潜亦留下“旧闻城北有马厩，聚花成锦常留春”的绝句。偏安一隅的南宋，确实需要更多的繁盛气息来掩盖曾经战败议和的羞耻，同时向世人修饰出新朝的蒸蒸日上。要实现这个政治目标，没有比春的蛇蝎蝎红更合适的托儿。

2024年，在“烟火马厩”品牌的力挺下，“马厩观花”这个历史文化符号再次被点亮、激活，成为杭城一道网红风景线，也像是时光在追循八百多年前那短暂的繁盛。无论兴还是衰，都来自时光的手笔，人只是一时的受益者罢了。



绍兴市沈园景区内的南宋词人唐婉《钗头凤》碑。

视觉中国

■罗东哲

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。

■周华诚

这几日，朋友寄了明前茶来。永嘉的乌牛早，茶叶扁平光滑，嫩绿光润，装在小小的锡纸袋里，打开来，一股清气扑鼻。烧了水，烫了盏，把茶投进去，注水。茶叶在水中慢慢舒展，一根一根竖起来，像小小的雀舌。汤色嫩绿明亮，喝一口，滋味鲜爽，回甘悠长。

喝着喝着，想到一个词：一瓯春。瓯是茶瓯。唐人喝茶，用瓯。皮日休有首《茶瓯》诗，写得好：“那客与越人，皆能造瓷器。圆似月魂堕，轻如云魄起。”说的是那窑和越窑的茶瓯，圆润得像月亮的魂魄坠落，轻盈得像云朵的魄体升起。他写茶汤在瓯中的样子，“枣花势旋眼，蕲沫香沾齿”，茶沫旋在眼前，香气沾在齿间。皮日休是晚唐诗人，襄阳人，后来隐居鹿门山，自号鹿门子。他一生嗜茶，写过一组《茶中杂咏》，从茶坞、茶人、茶笋，写到茶灶、茶焙、茶鼎，茶瓯是其中之一。在他笔下，一只茶瓯，不仅是喝茶的器具，更是一件艺术品，盛着春天的滋味。

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“蹴金钗溜”，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。

赵长脚的“甜言软语。长记那时，萧娘叮嘱”，是心上人说过话，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，不黏人，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。

苏轼二度在杭州做官，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之苦。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”，是孤独旅人对抗孤寂的努力；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。辛弃疾眼着山河破碎，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”赢得生前身后名的血性。

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，人生若只有温顺妥协，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！”勇敢去过这直抵心扉的辣，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的，寻常巷陌里升起炊烟，温柔地漫过千年时光。

辛弃疾笔下“最喜小儿亡赖，溪卧剥莲蓬”，是农家小院里无忧无虑的恬淡。陈克写“蝴蝶上阶飞，烘开自在垂”，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“直须满劝三杯酒，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“点点盐，雪凝玉脍和齏冷”，雪白的细盐撒在玉脍上，配着脆好的咸齏，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，“沆澹含酸，金罍裹玉”，再“蘸取吴盐轻点”，酸咸相和，褪去青涩，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，终于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。再激烈的人生，最终都要归于平淡的滋味。在宋词里，我们可以看见，那味吴盐，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。

一瓯在手，便是满山春意

确指，学者们还在争论。但既窑因茶而名，却是事实。

唐时的既窑，胎釉结合紧密，润泽如玉，部分产品质量接近秘色瓷的水平。宋以后，既窑渐渐衰落，直到20世纪70年代才恢复烧制，如今已是浙江省非物质文化遗产。一只既窑的青瓷盏，捧在手里，那淡淡的青，确如吉歌所说，有青山夹溪流的清澈灵动，也有雨润春山后的清透莹润。

瓯还是瓯江。瓯江是浙江第二大江，发源于庆元县百山祖，流经丽水、温州，从温州湾入海。为什么叫瓯江？一种说法是，瓯江上游峡谷中，江水像个瓯，把两岸青山抱在怀里。还有一种说法，瓯江流域古称瓯地，是百越民族的一支——瓯越人的居住地。东汉时称永宁江，东晋时称永嘉江，唐代才叫瓯江。瓯江两岸，青山夹峙，溪流纵横，春天时，江水碧绿，油菜花黄，茶园翠绿，白墙黛瓦的村庄散落其间。此江的春日，正是江南最动人的时候。

瓯，当然还有茶。温州产茶，历史悠久。东晋永和年间，雁荡山就开始种茶了，至今已有1600多年。隋

唐时，温州茶叶已闻名遐迩，《茶经》引用《永嘉图经》说，“永嘉县东三百里有白茶山”。如今，温州有“温州早茶”这个市域公用品牌，旗下有泰顺三杯香、永嘉乌牛早、乐清雁荡毛峰、平阳黄汤、瓯海黄叶早、瑞安清明早等，一县一品，一地一茶，各有各的好。

泰顺三杯香，是“香高味醇，经久耐泡”，泡三次还有余香。永嘉乌牛早，是全国特早生茶树品种，每年二月底就开始采摘，比别的茶早上市二十多天。乐清雁荡毛峰，产在雁荡山北麓背上，长在高山之巅，终年沐云浴露，幽香清甜。瓯海黄叶早，自宋朝起就是贡品，有“浙南龙井”之称。瑞安清明早，在唐朝就开始种植，春节后就开始采摘，清明前后进入旺季。

一杯春茶，喝的是茶，也是这一方水土的千年光阴。

茶叶在水中慢慢沉下去，浮上来，又沉下去，像春天的心事。窗外，玉兰开了，田野绿了，燕子归来。茶瓯里盛着的，是盛大的春天——春天的水，春天的山，春天的云，春天的风。盛着瓯江两岸的青山，雁荡山巅的云雾，泰顺茶园的露珠，永嘉茶山的晨曦。

一瓯在手，便是满山的春意。

还有乌龟。大大小小的乌龟被分装在不同的塑料方盒里，一个壳一个壳地挨着。在许多大人看来，它们都一样，不过是体形和颜色稍有不同而已，却有小孩子给更小的孩子一一讲解，说这是草龟、这是墨龟、这是金龟……大的小孩子侃侃而谈、头头是道，小的小孩子听得诚惶诚恐、崇拜不已。我这个几百个月龄的“资深孩子”看得忍俊不禁。昨天那个蹲在地上被教的人，今天就站在这里教人了，花鸟市场虽然不提供教师资格证，但在知识传递者，他们自觉成了知识传递者。

还有大大小小的寄居蟹，背着各种各样的贝壳，在铺着沙土的塑料方盒里笨拙而野蛮地爬来爬去，特别吸引小孩子。一个小男孩就蹲着不愿意离开，他挑中了一只，标价五块钱，他爸爸指着边上那个贴着“十块钱三只”标签的塑料方盒，建议说：“这里不是和那只差不多的吗？买这个行不行？”男孩子固执地用小手指着自己挑中的那只，无声地坚持：不行，就喜欢这一个。爸爸同意了，转而要求他自己把它抓出来。小孩子不敢，跟爸爸求助、撒娇，爸爸当然趁机拒绝说，不敢抓就不买了。那到底不买呢？小孩子蹲在那里老半天，迟疑纠结，最终喜爱战胜了恐惧，小孩成了“战士”，他亲手迎接了他的伙伴。

再大一些的孩子，就有了点深思熟虑的样子。一个初中生模样的娃，捧着一只装着蜥蜴的盒子爱不释手，又不敢入手，就不停追问：这只蜥蜴几岁了？怎么喂养啊？要打防疫针吗？能活多久啊？店家回答说：“能活十五年呢！”听起来很长了，初中生却更踌躇，看起来，他似乎是想到了十五年更长远的时间——我能陪它多久？它死的时候我会多难过？

通体近于汉白玉色的蜥蜴抬起头，透过透明塑料盒定定地望着外面；外面的少年想和他做永远的朋友，却因为预知了必然离别，而不敢轻易相约。

对面宠物店的门口，在堆叠的笼子上放着一块毛毡，上面是一窝小兔子，白的、黄的、黑白花的，软软萌萌的，在毛毡上挤成一团。一位年轻妈妈正鼓励她的小女儿伸手抚摸，自己也忍不住伸手，调皮地把小兔子的小耳朵拎来拎去。我也忍不住去轻轻抚摸小兔子。在这一刻，谁也不比谁更“懂事”。

有个小娃娃迫切地想找小鸡。黄毛小绒鸡和黄毛小绒鸭被放在一个纸箱里，毛茸茸地黄成一大团。“小鸡呢？我要小鸡！”小娃娃转来转去，他的妈妈被转得头晕，拔高声音说：“你找啊，你看谁是尖嘴巴，谁是扁嘴巴！”小娃娃才不受大人情绪的影，兴高采烈地趴在小箱子上就找起来。对，这就是他自己的课题，就是“学而时习之”。

还有彩蛙，不是青蛙，不是蛤蟆，也不是真的。你玩过那种玩具吗？就是一般被称为“捏捏乐”，可以被随意捏捏、软软糯糯而且黏糊糊的小玩具，做成橘子、柿子等形状，用力往墙上一甩就会粘住，挂在墙上三五天不掉下来那种？我买过一包做成“尖叫小鸡”造型的，尾部是个拉环，可以像弹弓一样弹射。我带到教室去“恐吓”学生说，你们谁敢上课睡觉的话，我就把尖叫小鸡弹到你头上。那帮高中生笑疯了，结果是其中最黏的一只，在天花板上待了大半个学期。

彩蛙看起来就像这种材质做成的，表皮光滑、半透明晶莹的质地，有西瓜红和薄荷绿两种颜色，颜色均匀一致，我心里暗暗猜测是被染色了。但它们不是玩具，是有生命的动物，会呼吸，会进食，会伸着腿脚游来游去，当然也会在你疏忽时沉默地死去。奇怪的是，在我采买的几分钟里，这种看起来像玩具的真生命，吸引来的目光都是如我这般的中年人。

还有个乡镇下阿婆蹲在摊头之间的一处闲地上，面前摆着七八棵十几厘米高的幼苗，看叶子很眼熟，应该是我认识的植物。但我一时想不起来，就蹲下来问。阿婆用一口地道的原吴县口音说，这是罗汉松，然后连忙把最边上的三棵拔成一堆，跟我说：“诺，买点你侬拿去，只要十五块好哉！”她面前已经有两个中年男性顾客在翻找，她却忙不迭地想要打包清货，大约是这些罗汉松苗的行情不太好。的确，小孩子喜欢动物，女生喜欢花草，带着娃娃的父母眼里只有孩子，人流来来往往，这里少有人驻足，唯有人到中年，开始向往松树的筋骨。

对面的桑叶倒是不错的销售量，用小马口袋装着，五块一包，比蚕宝宝本身贵多了。这要是从精打细算的生活技巧来看，明显是颠倒的错账，但倒错的经济账，却是正道的生命教育——养的东西，从来都比买的贵。所以花鸟市场这条窄窄的百米小巷，看起来只是售卖消遣的玩物，实际上却是这座城市生命预科班。

在这里，你可以观察，也可以触碰，可以挑选，也可以像狐狸对小王子说的那样，和另一个生命建立一对一的“契约”。契约建立后，小孩子可能会获得生命碰撞的喜悦，要经历付出精力照顾小伙伴的摇摆，要体会坚持到底的煎熬，还要面对生命逝去的伤感。那个讲解乌龟的大孩子，那个追问蜥蜴“几岁”的少年，那个在金鱼摊前选择困难的小孩子，那个终于敢用手抓寄居蟹的小男孩，都在提前学习一门迟早要面对的功课——你要占有，就要养护；你若喜欢，就要承担；你会得到，也会失去。