

休闲时代

给孩子一块泥巴 捏出一个世界

本报记者 李寅峰 刘圆圆

“小朋友，你几岁了？”
“四岁。”
“你做的这个是什么呢？”
“是七色花。”
“你为什么做一朵七色花呢？你在哪里见到过吗？”
“世界上没有七色花，是我自己想出来的。”

上述对话，发生在一位年近七旬的艺术家和一个奶声奶气的小姑娘之间，完全没有预演，只是随机问答，却深深打动了现场的旁观者们。

这位艺术家，是全国政协委员、中国艺术研究院文学艺术学院院长、中国艺术人类学学会生活样式设计专业委员会主任委员朱乐耕；小姑娘则是参加“彩虹艺术计划”北京站活动的一位小学员。

一场玩泥巴的艺术课

4月18日下午，紧邻中国艺术研究院的朱阳与木木工作室中，“彩虹艺术计划—北京站七色陶艺Beta版”活动启动。几位4岁至10岁的小朋友应邀前来，在艺术家的指导下，体验陶瓷艺术创作。

“彩虹艺术计划”不是艺术培训，而是让孩子们和艺术家一同创作，一同用艺术表达，从而获得审美自信。让他们知道，表达美、欣赏美、追求美并不是遥不可及的事情。”中国艺术人类学学会生活样式设计专业委员会副秘书长、青年艺术家朱阳介绍，由该委员会发起的“彩虹艺术计划”项目，旨在物质生活不再贫乏的时代，用艺术的形式将美好生活的概念植入到孩子们的心灵当中。

正如朱阳所言，做出七色花的听祺小朋友，之前并没有接触过陶艺，她的妈妈也不曾料到，4岁的孩子会用一块泥巴凭着自己想象力捏出完全不存在却异常美丽的七色花。

而另外一位5岁男孩杨扬的“作品”，也是充满了童趣的美感：在老师指导下捏了一只小小的刺猬后，小男孩默默地在小刺猬的屁股后面捏出一个个彩色的小圆点，边捏边自言自语：“小刺猬拉屁屁了。”接着，小男孩花了半个小时左右的时间，为小刺猬捏出几十粒不同颜色的屁屁，排成一道长长的弧线，划过方形陶瓷泥板的下端，为整个画面增添了一道“屁屁彩虹”……而这个作品就叫做“拉屁屁的小刺猬”。

看到孩子们的作品，家长惊叹，指导老师称赞，就连陶艺大师朱乐耕也竖起大拇指。“别看孩子很小，但是他们的作品充满了人性的光辉和独特的美感，他们的作品都很棒！”

试水“彩虹艺术计划”

北京站的活动，是“彩虹艺术计划”自2020年启动以来的第三场活动。



图①：正在捏“拉屁屁的小刺猬”的杨扬。

图②：全国政协委员、中国艺术研究院文学艺术学院院长、中国艺术人类学学会生活样式设计专业委员会主任委员朱乐耕（左）与4岁的听祺讨论她的作品“七色花”。

图③、④：小朋友的作品。



生、博士生导师，朱乐耕连大学本科生都接触甚少，但是他却说，这些小娃娃都做得非常好，并且给他很多启发。

“童真是艺术创作中最重要的元素，而艺术的可视性又很好地反映了孩子们的童真。我们当老师的都会和学生讲，要互教互学。小朋友的无拘无束，让他们能够天马行空地把自己的内心用艺术的形式表达出来，这是非常可贵的。”朱乐耕说，在复兴传统文化的过程中，已经有很多传统艺术形式逐渐走进中小校园，得到更广泛的传承和推广，但是艺术家们还在不断为此努力。“比如中国陶瓷艺术，有上千年的历史，蕴含着丰富的民族文化基因。更多的孩子们习陶艺，能够以他们喜欢的形式接触到这门古老的艺术，并开启他们对中国传统文化的认识。”

朱乐耕认为，更重要的是，孩子们能够通过艺术开拓创造力，开拓思维的多样性和丰富性。“从今天的活动你能感受到，一团泥巴，就能点燃孩子艺术创作的火花，这个是很重要的。这位小朋友的七色花，现实中没有，但是艺术却可以实现。孩子就是通过陶艺展示出自己心中最美的花朵的样子。那位小朋友的‘拉屁屁的小刺猬’也是充满了想象力。陶艺带给孩子的灵感一目了然。”

朱乐耕表示，推动“彩虹艺术计划”，带着孩子们一起进行陶艺创作，并不是为了培养艺术家，而是希望把艺术的种子种在孩子的心里，开启他们的智能、丰富他们的思维和生活。“这些孩子将来或许是科学家，或许是工程师，或许是老师，都不重要，一团泥巴让他们触摸到了艺术和审美，都会为他们增添生命的光彩。”朱乐耕说，“加强艺术教育，陶艺是一个非常好的入门项目，因为泥土最容易



和心灵沟通，孩子在学习的过程中动脑、动手和动心完美结合，接受程度会胜过其他艺术形式。”

记者截稿时，看到杨扬的妈妈在微信群中留言：“杨扬非常关心，他的作品烧制出来后，别人是否明白‘拉屁屁的小刺猬’中，那只小刺猬的彩虹屁屁是怎么回事？”

而听祺却关心，自己的七色花是不是还和原来一样鲜艳。

在深圳，吃遍中国

香港 冯骏豪

来深圳之前，朋友曾经跟我讲一个笑话：深圳哪里买东西最好？香港！深圳哪里吃东西最好？广州！也许是深圳是一个移民城市的缘故，同时前往美食之都的广州和香港的交通十分方便，故此深圳被认为是美食荒漠。笔者认为，香港的美食特色在于国际化，广州的美食在于它是粤菜的中心，而深圳则在这两者中开拓出自身的美食文化。

在深圳，有来自全国各地的“来深建设者”，所以几乎集合了全国各地的美食。比如，笔者工作的深圳南山区有好几家烩面馆、羊肉汤店，城中村甚至还开着河南烧饼店。还有一次，一位东北朋友在深圳想吃饺子，居然能够在宝安区的小店找到地道的东北饺子！此外，占据深圳美食半壁江山的，可不是来自广州的广府菜，而是潮汕菜和客家菜。由于早期的来深建设的都是潮汕人和客家人，所以潮汕和客家菜馆非常多，不同档次的都有。在这种全国各地的饮食文化孕育之下，深圳还渐渐开发出自己的“招牌菜”。在深圳开成行成市的椰子鸡，便是深圳的特色菜。深圳的椰子鸡文化已经发展到出现24小时营业的椰子鸡店，凌晨一点想吃椰子鸡，都可以吃得上。

凌晨一点可以选择吃的可不只是椰子鸡。由于深圳的加班文化以及岭南地区的夜宵文化盛行，这边的餐饮营业时间一般都很晚，尤其是比较多来深建设者居住的城中村，夜宵时段营业的饭馆以及小吃摊比比皆是。笔者居住的城中村商业街，最繁华的时段可至凌晨。在寒冷的冬夜加班回家，能够吃上一碗热腾腾的砂锅粥或者牛肉粿条，这可是对打工人最大的心灵慰藉。一次笔者出差飞机晚点，凌晨3点打车回家，赫然发现村口的几家砂锅粥店竟然还在营业，反映着深圳的美食可谓24小时不停歇。

相对香港，在凌晨时找吃的可没有那么方便。不是每个地方都有24小时的饭馆，凌晨想吃夜宵就需要自己开车或者打车，这就增加了吃夜宵的成本。同时，香港的网络外卖业务不如内地普及，而且工资成本高，配送费贵，这也让食物选择减少。在深圳，只要打开外卖APP，24小时都能找到大量的选择，从广西的米粉到新疆的烤串，手机一点就能送到家里，方便快捷。深来到现在，笔者家里还是没有购置厨具，因为外卖和单位食堂已经满足了日常的饮食需求，并不需要自己做饭。

随着深圳的国际化程度越来越高，世界各地的美食也不难在深圳找到。虽然深圳美食不一定能够超越广州和香港，可是深圳却随着自身的发展和来深建设者的增加，渐渐地走出了美食荒漠，发展出自身的独特饮食文化。

（作者系深圳大学人文学院助理教授）

闲闻趣事

漫步独墅 独秀苏州

于川

在众多江南城市中，苏州是我去过次数最多的一座城。“春水碧于天，画船听雨眠”，这是古城苏州的真实写照，但许多人不知道的是，新苏州城，还有一个独墅湖高教区，有别具一格的味道。

独墅湖高教区有两个明显的标识：独墅湖、高校。漫步这里的街道上，可以随处看到国内外知名大学所设立的苏州校区以及科研机构；中国科学技术大学、四川大学、人民大学、南京大学、东南大学、新加坡国立大学、西交利物浦大学、论衡学院、微软中国、中法学院、丝路学院，以及苏州大学等等。因为疫情的原因，最近一次去苏州，除了到访的几所学校之外，我没有进入其他的校园。但记忆中的每所学校都有自己的文化内涵，并反映在独特的建筑和景观上，甚至在室内风格上也是如此。比如苏州大学是典型的平江古韵型，也是面积最大的；在中外合作办学的校园，你会遇见来自不同国家的学生。在与学生们的交流过程中，他们告诉我：苏州的美给学习带来了更多的灵感。这应该也算是一种教育所带来的“美”。

一路西行，来到白鹭园。如果说高教区的最美景点非他莫属，网红打卡地“独墅湖大礼堂”就在其中。正逢谷雨时节，白鹭园碧水蓝天、红花碧叶令人心旷神怡。又恰逢有摄制组在此拍摄外景，大教堂人山人海，大礼拜堂里灯火通明，游客们也随兴驻足停留，一边观赏独墅湖的日落，一边拍照留念。

不觉到了晚餐时间，此时，友人提议我们去日料店，品尝下海鲜和寿司，这是时下年轻人和那些在园区工作、生活的外国人经常光顾的店。而且店就在奥林匹克中心，饭后正好可以在操场走走，体验下园区人们的生活。

其实，以高教区的国际化程度，西餐、中餐、娱乐、快餐、啤酒屋、日料、电影等生活设施应有尽有。在我们驱车前往日料店时，途经波兰特小街，友人介绍说这是园区外企高管喜爱的居所，置身其中仿佛北美乡间，抑或英伦三岛。像这样的地方园区还有不少。

话说之间，车行至金鸡湖大桥，我是第一次坐在车桥上观看金鸡湖，夕阳映照在湖面，波光粼粼仿佛打翻了的调色板，美不胜收。湖西岸的“东方之门”被苏州人戏称为“大裤衩”，硬朗而简约的曲线将古典与现代完美结合起来，表达了苏州的崛起与繁荣。

仿佛间，我也明白了苏州的繁荣与进步的原因——人们对于苏州印象最深刻的莫过于园林和古刹，而位于古城东方的独墅湖高教区与工业园区融为一体，却也别有一番风情，她展示出代文明与古老传统的交融、东方文化与西方文化的共荣。独墅湖高教区在严格意义上并不是景点，而她的存在却又造就了难以描绘的文化经典，以及现代人的跨文化生活与快乐的生活愿景。

这或许就是苏州千年传承下来真正的“美”。
（作者系安徽大学教师、中国自然辩证法研究会休闲哲学专业委员会成员）



圆明园上万株牡丹进入盛花期

“唯有牡丹真国色，花开时节动京城”，随着北京圆明园第二十六届踏青节的火热开启，园内的牡丹也进入盛花期，吸引了众多游客前来观赏。本报记者 贾宁 摄



4月22日是第52个世界地球日。本期开始，本刊设立“爱生活 爱地球”栏目，倡导健康的生活方式、关注休闲理念中的正能量。珍爱美丽地球，每一天都有“我”的态度。

素食，用自己的方式爱自然

本报记者 徐金玉

素食=吃草？无营养，又枯燥？远观者常有这样的判断。近日，一场以“素食——当下的价值与饮食的伦理”为主题的沙龙活动在北京库布里克书店举办，数位素食生活深度参与者的亲身经历，为人们打开了一个全新的素食世界。

“素食，给我的生活带来了幸运的改变。”沙龙嘉宾、素食星球创始人张思的素食之旅，要从2012年的一次纪录片观影体验说起。

“这部纪录片名为《从农场到冰箱》，时长只有10余分钟，却给了我难以言说的心灵的震撼。它讲述了在工业化时代，动物是怎样从农场养殖到被送上餐桌的。真实的镜头画面让我深受触动，萌生了不再吃肉的念头。”也是从当年的8月开始，张思尝试吃素。

“一开始也没想吃多久，但一直吃下来，对营养、环保、健康等相关知识越发了解，再加上亲身体会后的感觉，吃素变成了一件自然而然的事。”张思说，从吃素到现在，她的身体愈发清爽，心态也更为平和，性格不像以前一样急躁，对于自己情绪的觉察和对身体的感知也会更敏锐，和身边的家人、朋友的关系也变得更加和谐。

随着饮食价值观的重塑，张思的人生选择也有了新的拐点。2013年，她创制素食星球公众号，将从素食领域摄取的生活营养诉诸笔端，固定每周更新3篇文章，分享相关知识和心得体会。渐渐地，有更多粉丝志愿者加入采访、编辑队伍。如今，素食星球公众号的关注者有将近40万，比较活跃的粉丝也有近20万。

“我的社交圈，很大比例都是素食朋友。我们有着共同的生活方式，相似的价值观念和理念，也都比较关注社会、人文和有关生命的话题。这些滋养和帮助，更让我对世界有了深入的认识和理解。”张思说。

而吃素的她，也成了美食专家的“潜力股”。单单一顿早餐，她就可以玩出很多花样。“我的早餐是各种坚果、种子、豆类、水果等组合的营养搭配，葵花籽、亚麻籽、红豆、鹰嘴豆、黄豆，还有莲子、芡实、薏米、糙米、燕麦等应有尽有。或是燕麦粥，或是煎口蘑、杏鲍菇，或是做一个蔬菜煎饼和美式松饼，或是自制植物奶，加上肉桂粉、姜黄粉等健康香料，每天都保证均衡、轻盈的营养摄入。”张思笑着说，等到了正餐，她也会结合各地美食尽情发挥，酸辣粉、螺蛳粉、日料、意大利面、比萨、法国炖



菜，这些天南海北的风味，都让她做了素食版的改良，每一道都令她充满了幸福的回味。

“‘素食是苦行’这种观念应当改变了，也希望大家能够给自己的生活方式一个机会，放下对素食固有的认知，自己去尝试一下。我推荐给大家一本书——《救命饮食》，讲述植物性饮食对于健康的重要作用，同时我也建议大家不妨从一周吃素开始，先了解再体验，你会发现它是一种很健康、环保、文明和美好的生活方