

江南不仅是一个地域,更是一种观念,一种生活方式的延续。  
爱江南,就是爱生活。

# 江南折叠(二):每个人的心中,都有一个江南?



江南美丽景致

## 富庶江南

江南土豪,以盐商为最。明清两代的盐法制度,让拥有运销特权的盐商垄断暴富,其中扬州的两淮盐商最富,“百万以下者,皆谓之小商”。

乾隆六下江南,每次都由扬州八大总商之一的江春接待,有一次他竟在一夜之间为乾隆修造起一座白塔,连奢侈惯了的皇帝也惊叹:“盐商之财力伟哉!”(《高宗南巡遗事五则》)

买地造园、进贡捐款、挥霍浪费,都是盐商的日常开销。清代李斗笔记《扬州画舫录》卷六,

记载了盐商斗富的一幕,奢靡中透出荒诞喜感:

“初,扬州盐务,竞尚奢丽,一婚嫁丧葬,堂室饮食,衣服舆马,动辄费数十万。……有欲以万金一时费去者,门下客以金尽买金箔,载至金山塔上,向风扬之,顷刻而散,沿沿草树之间,不可收。”

炫富的同时,盐商也是文化艺术的供养人和保护者。梁启超认为,17世纪末开始扬州盐商聚积的经济和文化资本,“与南欧巨室富豪之于文艺复兴,若合符契也”。

古建专家罗哲文口中的“晚清第一园林”何园,就出自与盐商有莫大关系的何芷舠,因他买下并保护了吴氏片石山房旧址,才保住了石涛叠石的人间孤本,后来还容纳了黄宾虹、朱千华寓居其中。

今天江南最富的马云,也自称是个“爱玩的文艺青年”,唱京剧、演小品、变魔术、跳迈克尔·杰克逊、拍电影,样样都来。在今年1月的达沃斯世界经济论坛上,他一身唐装主办晚宴,不谈阿里巴巴,只谈中国文化。

## 海带是三高最怕的一种食物

现代医学研究证明,海带中含有许多有益于人体健康的营养成分和药用成分。食用海带可有助于降血糖、血脂和胆固醇,可预防动脉硬化、便秘、老年痴呆和抗衰老等。所以,日本人把海带称为“长寿菜”。中医认为,海带性味微寒、无毒,具有软坚散结、消痰平喘、利水消肿、祛脂降压等功效。

### 1 降血压

海带氨酸及钾盐、钙元素可降低人体对胆固醇的吸收,降低血压。

### 2 降血脂

海带含有大量的不饱和脂肪酸和食物纤维,能清除附着在血管壁上的胆固醇,调顺肠胃,促进胆固醇的排泄。

### 3 降低血糖

海带中含有60%的岩藻多糖,是极好的食物纤维,糖尿病患者食用后,能延缓胃排空和食物通过小肠的时间,如此,即使在胰岛素分泌量减少的情况下,血糖含量也不会上升,而有助于达到治疗糖尿病的目的。

### 4 强心脏

海带中人体必需的微量元素镁十分丰富。镁不仅是体内多种酶的辅助因子和激活剂,而且对心脏活动具有重要的调节作用。

### 5 抗血栓

海带中含有一种叫做海带多糖的有效成分,能降低人体血清总胆固醇、甘油三酯的浓度。海带多糖还具有抗凝血的作用,可阻止血管内血栓的形成。

## 海带这样烧

### 海带豆腐汤

原料:豆腐200克,海带50克,食盐、食用油适量。

#### 做法:

- 1.将海带用水泡发,洗净后切成菱形片。
- 2.将豆腐切成大块,放入锅中加水煮沸,捞出晾凉、切成了。
- 3.锅中放入油烧热,再放入豆腐、海带,加入清水烧开,再改为小火烧,加入食盐,炖至海带、豆腐入味,出锅装盘即成。



### 黄豆海带炖排骨

原料:棒骨(筒子骨)、蒜瓣、姜、豆豉、海带、黄豆适量。

#### 做法:

- 1.棒骨过开水去血渍。姜切成小块。
- 2.将棒骨、蒜瓣、姜块、豆豉、海带、黄豆一起放入高压锅中,放两勺盐,加入适量水,出气后大火炖两三分钟转小火再炖七八分钟即可。



## 从来佳茗似佳人

### 爱喝茶的女人耐看又健康

喝茶,在补水同时调理气色、护理肌肤。茶叶中含有多种维生素,可促进代谢,防止皮肤衰老和干裂。长时间喝茶的姑娘,出落得端正白净、身手柔软、容光焕发。

### 爱喝茶的女人显年轻

茶中含有丰富的抗氧化物质如儿茶素类、黄酮类、维生素C等,具有清除自由基的功能,因而能提高人体的新陈代谢,淡化色素,使皮肤更白皙、光滑。

### 爱喝茶的女人必定优雅脱俗

经常喝茶的女人懂得如何欣赏茶,品味茶,因此会有很好的修养和内涵,谈吐优雅,品位不俗,气质高雅端庄。如果说优雅的打扮可以学,但优雅的气质

是学不来的,那是一种源自于内心的态度:优雅地生活。

### 爱喝茶的女人有淡泊的心

爱茶的女人养的是一份淡泊的心境,她能把一季的日月星辰统统化为一杯清露,让世外桃源无处不在。心境淡泊的女人,笑容总是温和,语气总是轻声慢语,生怕惊扰了窗外的蝉鸣,那暖阳拥过,冷月拂过的脸上,永远写着去留无意和宠辱不惊。

### 爱喝茶的女人是美食专家和营养师

俗话说人的一生离不开“柴米油盐酱醋茶”,茶和美食不分家,爱喝茶的女人肯定还是个美食专家。她还会对营养特别讲究,吃什么好,什么不能多吃。

### 爱喝茶的女人有女人味



女人是不轻易喝茶的,一旦喝茶便有另一番风情。女人喝茶,常常像微风中的杨柳拂面,碧波上的紫燕剪水,轻轻一抿,便风韵无限。女人一旦端起三杯两盏茶,便能饮出女人的千娇百媚来。

## 推荐书单作品简介

### 《睡眠革命:让你的睡眠更高效》

《睡眠革命》这本书的作者尼克·利特尔黑尔斯,对于睡眠提出了让人很多意想不到的见解。他是英超曼联御用运动睡眠教练,英国睡眠协会前任会长,从事睡眠科学研究超过30年,所提出的R90睡眠方案非常著名。这本书中,作者提出了让人耳目一新的“R90睡眠方案”,让不少人很有启发。本书提到的R90,是指将时间切换成每个90分钟来对待。他指出,每个人尽可能在每周达到35个睡眠周期是最理想的,平均每天达

到7.5小时的睡眠,但尽量确保自己的睡眠时间是90分钟的倍数。

很多人对于睡眠的认知还存在的一定误区。作者提醒说,我们要用90分钟时长的睡眠周期衡量睡眠,而不是睡了多少小时。“其实,一个没睡好的晚上,不会要了你的命,不妨试着去考虑,你每周一共获得了多少睡眠周期。”只要坚持每天施行,你的睡眠质量将在7周内获得改善,实现理想的身心修复,提高生活效率,让你自信快乐地过好每一天。



### 《一个人的车站》

一如作者个性鲜明的小说作品,其散文也独具特色。书中的不少文章,散发出清新隽永的江南韵味,值得读者细细品,慢慢读。在《感悟江南》中,她用细腻委婉的笔触写道,“江南是山水的江南。但是江南的山不够高不够险峻,江南的水也不是壮阔的,是秀水青山,是笼在雨水雾气中的,细气的美,便孕育出柔软温和的江南性格来了。”

愁,也许因为我还不懂事,还不知道什么是忧愁,但也许是田野的风,把一切不该我们承担的东西都吹走了。如果说我曾经是一个自卑的孩子,我把什么都关在心里,而正是到了乡下,到了一个叫作桃源的地方,我的心打开了,有许许多多郁积的东西流出来了。”

人生感悟、世事体悟,都在作者笔下娓娓道来。《世间桃源》里说道,“我那时候没有忧

