

生活中的大忌是“空转”

# 鲁奖作家潘向黎的“解压慢生活”

喝茶、读诗词、旅行  
成为一种生活习惯



简约慢生活成为许多人内心的向往。鲁迅文学奖获得者、江南才女作家潘向黎推出全新散文集《清白的日常》，以东方美学为精神内核，为行色匆匆的现代人提供了一种慢度日常的新中式生活美学指南。

近日，潘向黎携新书接受全国媒体群访。她说，这本书里没有什么壮烈、探险、猎奇，或者很激烈、浪漫的内容和追求，它是很日常化的，是一种涓涓细流的习惯，或者说是一种日常的喜悦之情，落点在“简约慢生活”，“这个选题是长江文艺出版社提出来的，收录了我关于茶、诗词、旅行的散文随笔。”

好书推荐



全能够，并且不知不觉中已经在日常中实践它。

心理上的“空转”  
是最不好的

潘向黎的写作坚持对“美”的追求，她希望这本富有“美”的小书能够为当下的年轻人划出一片精神放松的小公园。

被记者问到如何慢下来生活时，潘向黎说，她非常理解当下的年轻人。“只要减少一些工作量，生活节奏明显地慢下来，带来的舒适感，包括对自己生活质量的提升，难道会有人不明白吗？大家之所以慢不下来，也是迫不得已的吧。如果可以，大家都会选择慢下来的。”但她倒不觉得慢生活就是回归传统，回归古风，毕竟年轻人的生活和观念是多元的。

“现在的年轻人挺不容易的，如果非要我试图给他们提点建议的话，那我就说，如果卷不动了，就不卷了。”她说，“现在人心理上的大忌就是‘空转’，明明该做的事情已经做完了，你还想继续再进一步，但各种各样的阻挠等着你，可能是情绪的，也可能是身体的，这个时候你可以停下来，慢慢回到放松的慢生活状态，好好吃饭，好好喝茶，好好散步，好好看天，好好睡觉。慢慢过一段时间以后，甚至几天，就会有一种空的感觉，是一种空明之感，让你再次抬头看向天的时候，天就变得更宽广；路过一小池水，也会变得辽阔起来。”这是她分享的放松的办法，她也希望大家能通过这种平静的、舒缓的方式，让心灵和大脑都能做一下柔软的体操，引导自己真正回归生活。

(据《楚天都市报》徐颖)

潘向黎的父亲是中文系的教授，虽然研究的是现当代文学，但他的古典文学功底也不错。“我会听到我爸爸在各种场合、各种时间谈论他对古诗词的看法，或者听到他在客厅里面踱步走来走去，随口背诵一些诗词。有时候他会跟我聊，你不觉得这首诗很妙吗？或者说，你不觉得他(同一个诗人)的这首诗没有那首写得好吗？”潘向黎回忆，从小家里人像是谈论天气一样自然地谈论着杜甫、白居易，她自然而然地接触和喜欢上了古诗词。生活中稍微有空，就会拿起古诗词的书翻看，没有目的地读，就像是累了找本书休息一下，“《清白的日常》里收录的每一篇随笔都标明日期，跨度长达20多年，我自己的身份、工作都在变化，比如从媒体人到作家，从女孩到母亲，但喝茶、读诗词、旅行这三样习惯是没有变的。”

喝茶、读诗词、旅行都是让潘向黎放松的方式。比如，谈到旅行，她说，旅行可以打破长期做文字工作的“我执”，认识天地之大，认识人的渺小。在饮茶上，作家潘向黎提倡“茶，清饮为上”，添加了太多反而失去了茶的清香。她认为，茶是茶，饮是饮，添加了太多就是饮料了。

传统离我们很近  
有时候只是一杯茶的距离

在采访中，当记者问到书中内容如何将传统文化与当下相联结时，潘向黎提到她关注到年轻人中

掀起一股“古风热”。她说，生活中常会看到穿汉服的年轻人，“他们连发型、头饰都完全是古风的”，还看到在短视频平台上拍的各种古风视频，包括大火的《逃出大英博物馆》。

在潘向黎看来，这是一件非常好的事情，她对传统文化感兴趣一定是一个好的倾向，同时她也

鼓励大家在跟随潮流的基础上，多一些自己的思考，“不要只穿一下汉服，拍点照片，过一下节日，还可以更全面、更深入地了解一下传统。”她希望《清白的日常》这本书能起到一个抛砖引玉的作用，让大家不要觉得传统很遥远，恰恰相反，传统离我们很近，它与我们血脉相融，有时候甚至就是一杯茶的距离，我们完



## 丁香路

丁香路位于呼和浩特市城区东部，南起新华东街，北至北垣东街。始建于2000年，原名自治区政协东路；2003年改称为丁香路，因呼和浩特市市花丁香花而得名。1986年4月，丁香花被确定为呼和浩特市的市花，呼和浩特成为最早确立丁香花为市花的城市。从此，丁香以朴实、清香、淡雅的形象成为塞外名城的象征。

沿着丁香路东侧，坐落着一座充满历史和文化底蕴的草原丝绸之路文化公园，这里鲜花竞放、绿草茵茵、小径蜿蜒，以草原丝绸之路文化为主线，以呼和浩特历代盛景为载体，园内的马镫、勒勒车轮、铜镜、五铢币、丝路驼帮、票号、茗茶清苑等艺术化

雕塑小品展现了呼和浩特市不同历史时期的经济文化和自然风貌。

丁香路紧邻以呼和浩特国际雕塑园以及草原丝绸之路公园为“主干”的5.6公里“文化轴带”，树影婆娑，花木交错，一衣青翠，文化为魂，共同打造成为首府城市璀璨文化又一新地标，彰显了纯洁内敛、兼容并蓄、蓬勃发展的城市气质。

(文/魏琦婧 苗露 伊茹汉 永鑫 图/张瑞丰 参考文献/文旅青城公众号、人文地理实体)

青橙视媒



扫一扫，观看视频

