

环游生活周刊

21版 创意/餐饮业流行“破店风”

22版 养生/科学预防血管长斑

23版 食疗/“海丝”佳果龙眼的食养智慧

24版 茶道/安溪老茶庄三百载传奇

19版 温陵志/
梧坑满族村探秘“金国皇族”20版 温陵志/
李贽两位“特殊”的好学生

从“断舍离”到极简

当下年轻人越来越多在深度审视、认知和发现自我的真实需求中获得秩序感，摆脱焦虑感



▲年轻人在聚会时放下手机，追求“数字极简”，拾起新的兴趣爱好。(CFP 图)



精简物品数量与科学收纳，为生活“减负”。(CFP 图)

本报讯（融媒体记者李菁）曾几何时，“断舍离”三个字风靡一时，成为许多人追求极简生活的起点。如今，极简生活理念已悄然升级，当代人不再满足于简单地“扔东西”，而是从物质到精神层面都开始“做减法”，追求更为精致、高效且注重内在平衡的极简生活方式。

极简生活并不是一味地舍弃。精简物品数量与科学收纳，可以为生活“减负”，还能避免浪费。因此，专业收纳师逐渐受到欢迎。他们通过重新规划家居空间，建立高效收纳

体系，使居家环境保持清爽整洁，同时又让日常生活和物品取用更便捷。这种高效收纳的生活理念延伸到消费环节，促使消费者在购买商品时更倾向于选择功能明确、品质耐用的单品，从源头上减少闲置与杂乱。比如，在服饰消费中，人们逐渐回归理性，高品质、高搭配度的基础款和经典单品成为极简衣橱的核心。纯色T恤、亚麻衬衫、多季节连衣裙等通过不同搭配满足四季穿搭需求，而穿几次就闲置的快消“潮”衣渐渐从衣橱中退场，被放到二手平台流转。

极简的风也吹到了家装界。新兴的极简装修风格强调“功能隐形”和“视觉留白”。家装设计师通过巧妙的设计，将储物空间、智能设备等融入墙体或家具，保持空间开阔通透，同时满足生活需求。智能家居技术也更多地融入装修中，进一步加强“简约”与“便利”的结合。

物质简化的同时，精神层面的极简需求也日益凸显。“数字断舍离”成为部分年轻人主动选择的生活方式。他们意识到海量信息推送和碎片化娱乐带来的负担，主动关闭手

机里的冗余推送，减少刷短视频与玩游戏的时间，卸载低频使用的APP，甚至用功能机代替智能机，有意识地精简数字生活。摆脱过度信息的干扰后，现实生活变得更有趣，纸质书籍的阅读时间变多了，与家人朋友的交流和聚会频率更高，人们可以将更多时间投入新的兴趣爱好，收获“实体快乐”。

《道德经》中有句名言：“少则得，多则惑。”极简的生活理念正被越来越多的人推崇。在快节奏、高压力的现代生活中，对物质和信息的精简能让空间回归整洁有序，

“少而精”的选择减少了物品维护与整理的时间成本，有效缓解焦虑，还能提升专注力。同时，过度消费带来资源浪费，极简生活倡导的物尽其用和减少不必要购买，与绿色低碳的环保理念高度契合。随着大众消费观念日趋理性，当代人更加注重物品的品质、耐用性与长期价值。此外，极简生活还能缓解现代人的“精力内耗”。主动取舍的思维帮助人们从复杂的信息环境和繁琐的社交中抽离，将生活重心转移到真正重要的事物上。（相关报道见第十八版）

□本期执行：融媒体记者 黄耿煌

泉州美食可升腾为拥抱世界的生活史诗

在海上丝绸之路的千年历史中，泉州不仅是“东方第一大港”，更是一座流动的“世界美食大港”。泉州美食承载着中华文明的开放基因，谱写了一部跨越时空的饮食交流史诗。

在马可·波罗笔下，刺桐港把饮食器皿、瓷器远销海外，还吸收埃及人带来的蔗糖技术，使永春成为糖业中心，胡椒交易量巨大。大航海时代到来后，16世纪初到达马六甲的葡萄牙探险家迪亚哥·洛佩斯最早吃到的正宗中餐，是中国商船的闽广船菜，成就欧洲文献中最早的中餐实录。17世纪传教士来华与18世纪“中国热”席卷欧洲，茶瓷的贸易和传播构建起西方对东方的味觉想象，包含泉州菜在内的中国饮食文化加速西传。

泉州美食的独特魅力，源于其“千年大港”的深厚积淀，多元文明在此交融，使泉州美食具有多元基因。我认为泉州美食具有南北融合、自信开放、信俗饮食、文人食尚、食材交换五大文化基因。

泉州饮食南北融合，是中原饮食与闽越本土饮食的融汇。西晋“衣冠南渡”带来河洛地区的古老饮食习惯和烹饪手法。唐宋以后，京、广、苏、杭及海外等地烹饪技术相继传入。南宋赵氏皇族宗室迁居泉州，大大提升了泉州的美食与消费水平。泉州蚝仔羹、鲳鱼羹、马鲛羹、牛肉羹等做法，至今保留着“羹”作为“以肉类做成的一种带汁的食品”的本义，是泉州饮食南北融合、历史飘香的活态见证。

泉州饮食自信开放。公元10至14世纪，伴随着“刺桐季风”，泉州与上百个国家和地区有贸易往来，远至南海、西亚和非洲，索马里、斯里兰卡以及巴达维亚等地的香料在泉州中转交易，泉州是最大的“香料港”，也是“美食大港”。海商陈振龙将番薯从吕宋岛引入福建后，泉州人将其制成番薯粉，广泛运用到牛肉羹、马鲛鱼羹和海蛎煎等美食的制作。

泉州饮食融合多元信俗，具有跨文化意义。海洋贸易发达的泉州兼容并蓄、博采众长。“市井十洲人”带来多元的饮食习俗与食材交换五大文化基因。

伊斯兰清真饮食的“清净”理念催生牛肉精品，佛教素食文化孕育简洁素斋，沙茶面则巧妙融合南洋沙嗲调料，形成信仰与风味交织的餐桌风景。

泉州饮食充满文人时尚，体现文人士大夫的饮食创造和味道思想。南宋泉州美食家、文人林洪著作《山家清供》，记录山野食材与胡荽（香菜）、胡麻（芝麻）、胡桃（核桃）和胡椒等异域风味食材的融合创造与品味哲思，以中国文人姿态展示清雅内敛的饮食风尚。石狮“宋元海丝宴”以《山家清供》为蓝本，挖掘复原具有海丝内涵的百道佳肴，呈现细腻而精致的士大夫美食，被誉为“不知南宋味，今晓宋菜美”。

泉州饮食还具有异域食材交换特点。番薯、玉米、花生、包菜、洋葱等通过海丝涌入，重塑泉州人食谱。南宋至元明时期，由“番船”带入的食材大多带“番”字，如番茄、番薯、番椒（即辣椒）。而带“洋”字的食材则多为明代晚期、清代乃至近代引入。

当下，为讲好泉州美食故事，应阐释好、

展示好泉州世界级“美食大港”的价值内涵与文化影响。可深挖“侨”味历史，系统梳理南洋、大洋洲、欧美以及日韩闽籍华侨华人的海外中餐馆创业史以及海派闽菜的创新经验，转化为文化资源，为“海外中餐繁荣计划”注入文化自信力量，为泉州美食文化添加更多“国际味”。在加快构建中国话语和中国叙事体系中，泉州可梳理、重构对外饮食文化交流互鉴的历史资源与事实依据，推进泉州菜走向世界，让泉州餐桌上的烟火气升腾为中华饮食文明拥抱世界的生活史诗，让美食大港驶出的文化之船满载东西方味蕾余香，为全球食物大交换贡献新华章。

周鸿承

（中国晚报优秀专栏）



周鸿承，浙江工商大学中国饮食文化研究所所长、历史系主任，世界中餐业联合会饮食文化专委会副秘书长，近日到泉州参加“第三届丝路美食发展大会”并做主旨演讲。