



# 归隐或不如你所期

文/王哲君

归隐山田,作为一种新兴的生活方式,正在被越来越多的年轻人所选择。这不仅是一次生活方式的转变,更是一次对自我和生活的深刻探索,同时为社会带来了文化多样性的丰富和环境意识的提高。

社交网站上,越来越多人提及这种生活,一些相关视频被大量关注。一个叫张二冬的年轻人,用网络记录了自己的归隐生活。他毕业于西安美术学院油画系,2013年时,以4000元的价格在终南山租下了一个小院,租期长达20年。平时,他喂鸡养狗、写诗画画、种地晒太阳。随即,他的一篇名为《2014年借山而居》的帖子一天内阅读量突破10万,很快在朋友圈刷屏,迅速被各大自媒体转载。

张二冬的日常生活就是早起给植物浇水,中午在杏树下午休,用槐花蒸米饭,用桑叶做豆腐汤,给鹅和狗取名,给母鸡挖坟墓。他有“审美强迫症”,盆景要修成人画,扫地要扫出草木灰的疏密。他的小院能看到满山的樱花、桃花和杏花,春天的一场小雨,让整个景致宛如一幅古画。

他在画画时会关掉无线网,但在写作时会把自己的文字发到网上。他有自己的公众号和抖音,赢得了许多粉丝。他的隐居生活因此在网上走红,他被称为“假隐人”。他很坦然表达:“上山不是为了与世隔绝,选择终南山,只是选择了一种他喜欢的生活方式。”

尽管张二冬的隐居生活看似浪漫,但他并没有回避隐居生活的不便之处。山居所需的水要自己去担,食材要自己下山买;自己蒸馒头、种菜、养鹅、挖地基、铺地。有时候没电没水,到了夜晚蚊虫鼠兽都有可能钻进屋子。但他从内心深处就喜欢这样的生活,尽管条件恶劣,他仍活得潇洒。

越来越多人“仿效”这种做法。27岁的涂女士曾在房地产行业工作了6年。在城市的小房间里,她感到生活非常封闭,不愿意继续沿着许多中国父母为子女预设的人生道路前进。一次偶然的的机会,在中国西南城市成都附近的山区散步时,她发现了一些土地,并决定从当地居民那里租下来,开始自己的归隐生活。

涂女士和她的伴侣一起在薄雾笼罩的树

林中建造小屋,实现自己的梦想。她说:“我们建房顶、和水泥、种草坪。”她热爱大山,喜欢独处并沉浸在自己的世界中。

涂女士意识到城市生活并没有给她带来想要的生活方式。她觉得城市的小房间让她感到封闭,她渴望更多的自由和空间。因此,她选择了一种与自然和谐共处的生活方式,希望能够减少焦虑并增加自由度。

这股趋势还与中国最近鼓励年轻人返乡创业的政策相一致。涂女士的故事不仅是个人选择的体现,也是社会文化变迁的一个缩影。尽管现代社会提供了许多便利和机会,但并不是每个人都适合快节奏的城市生活。有些人更愿意选择一种简单、宁静的生活方式,与自然和谐共处,寻找内心的平和。这种选择不仅是对个人生活方式的探索,也是对现代生活的一种反思和挑战。

然而,隐居生活并非人们想象得那么像“桃花源记”,并不是所有人都能坚持下来。事实上,归隐山田并非适合所有人,它需要个人对生活方式有深刻的理解和坚定的决心。

小雷和小群是一对在艺术院校拿到硕士文凭的高材生。2015年,在完成学业后,他们选择结婚,并决定在福建北峰山开启他们的隐居生活。他们把小院子打造得宜室宜家,并通过自己的劳动自给自足,一度过上了他们心心念念的理想生活。

随着时间的推移,又有6个志同道合的朋友被他们的生活方式所吸引,放弃了原本的都市生活,跟随他们的脚步来到山上。这8个年轻人共同在山上生活,形成了一个小型的隐居社区。

可是,隐居生活并非一帆风顺。随着时间的推移,一些朋友因为各种原因离开了小院,最终只剩下小雷和小群这两个最初的访客。面对友人们的离开,小雷和小群也陷入了茫然。

隐居生活往往需要一定的生活技能,比如耕种、烹饪、建筑维修等。对于那些在城市长大、习惯了便利生活的年轻人来说,这些技能可能需要时间去学习和适应。如果他们没准备好或者不愿意学习这些技能,生活可能会变得非常困难。再加上,这些山林通常远离城

市,医疗和教育资源相对匮乏。这对于有孩子的家庭或需要定期医疗照顾的人来说,可能是一个重要的考虑因素。

还需要考虑的是,这种生活看似减少生活成本,其实不然。比如,购买土地、建造房屋、购买种子和工具等都需要资金。如果归隐者没有足够的积蓄或者稳定的收入来源,经济压力可能会迫使他们重返城市。

再有,人类是社会性动物,大多数人都有社交的需求。隐居生活可能会让人感到孤独,特别是对于那些习惯了城市中丰富社交活动的人来说。长时间的孤独和隔离可能会导致情绪问题,影响心理健康。

家庭和社

## 健康知识普及行动

关注血压变化,控制高血压危险因素,高血压患者要学会疾病自我管理。

在未使用降压药物的情况下,非同日3次测量收缩压 $\geq 140$ mmHg和(或)舒张压 $\geq 90$ mmHg,可诊断为高血压。患者有高血压病史,目前正在服用抗高血压药物,血压虽低于140/90mmHg,仍诊断为高血压。

超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足者是高血压的高危人群。高血压患者应遵医嘱服药,定期测量血压和复查。高血压高危人群及高血压患者要养成健康的行为生活方式,食盐摄入量不应超过6克/日,应多吃水果和蔬菜,减少油脂摄入,做到合理膳食、控制体重、戒烟限酒、适量运动、减轻精神压力、保持心理平衡。

普通高血压患者的血压(收缩压和舒张压)均应严格控制在140/90mmHg以下;糖尿病、慢性肾病、稳定性冠心病、脑卒中后患者的血压控制更宜个体化,一般可降至130/80mmHg以下;老年人收缩压降至150mmHg以下。如能耐受,以上全部患者的血压水平还可以进一步降低。

根据国家基本公共卫生服务项目的要求,乡镇卫生院(村卫生室)、社区卫生服务中心(站)为辖区居民提供高血压管理服务。血压正常者应至少每年测量1次血压,高危人群至少每6个月测量1次血压,并接受医务人员健康指导。高血压患者每年至少接受4次面对面随访,并在社区医生的指导下做好疾病自我管理。

高血压患者应掌握家庭自测血压方法,做好血压自我监测。

关注血糖变化,控制糖尿病危险因素,糖尿病患者应加强自我管理。

出现糖尿病症状加上随机血糖 $\geq 11.1$ mmol/L,或空腹血糖 $\geq 7.0$ mmol/L或糖负荷2小时血糖 $\geq 11.1$ mmol/L,可诊断为糖尿病。空腹血糖(FBG)在6.1mmol/L $\leq$ FBG $<$ 7.0mmol/L或糖负荷2小时血糖(2hPG)在7.8mmol/L $\leq$ 2hPG $<$ 11.1mmol/L为糖调节受损,也称糖尿病前期,是糖尿病的极高危人群。

具备以下因素之一,即为糖尿病高危人群:处于糖尿病前期、超重与肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病家族史、妊娠糖尿病史、巨大儿(出生体重 $\geq 4$ Kg)生育史。

糖尿病患者应全面了解糖尿病知识,遵医嘱用药,定期监测血糖和血脂,控制饮食,适量运动,不吸烟,不喝酒,加强疾病自我管理,预防和减少并发症。

根据国家基本公共卫生服务项目的要求,乡镇卫生院(村卫生室)、社区卫生服务中心(站)为辖区居民提供糖尿病管理服务。对2型糖尿病高危人群进行针对性的健康教育和健康指导,建议其每年至少测量1次空腹血糖;对确诊的2型糖尿病患者,每年提供4次免费空腹血糖检测,至少进行4次面对面随访。

拒绝毒品。

毒品指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺(冰毒)、吗啡、大麻、可卡因,以及国家规定管制以及其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。任何毒品都具有成瘾性。毒品成瘾是一种具有高复发性的慢性脑疾病,其特点是对毒品产生一种强烈的心理渴求和强迫性、冲动性、不顾后果的用药行为。

吸毒非常容易成瘾,任何人使用毒品都可导致成瘾,不要有侥幸心理,永远不要尝试毒品。毒品严重危害健康,吸毒危害自己、危害家庭、危害社会、触犯法律。一旦成瘾,应进行戒毒治疗。



《悲伤的物理学》  
作者:[保加利亚]格奥尔基·戈斯波丁诺夫  
译者:陈瑛  
出版年:2024—10

“我能随意进入任何人、任何物体的意念中。”格奥尔基·戈斯波丁诺夫,当代欧洲最重要的作家之一,在很多方面都是独一无二的。很少有小说称得上完全的原创,《悲伤物理学》是其中的一部。有趣的观念、奇妙的想象力和完美的写作技巧相结合,他就像一个灵魂植物学家在写作,知道美丽的蘑菇和藏在我们体内的草药的作用,研究的有机体是过去版本的我们,我们无法挽回的、重建的、未来的版本,以及我们如何用我们在沉默中培育的幻想和毒药浇灌它们。这本书是疯狂的,非凡多变,充满沉思,又极度有趣,令人不安,既充满哲理又充满诗意,既微观又宏大。



《动物化的后现代》  
作者:[日]东浩纪  
副标题:从御宅族透析消费社会  
译者:褚炫初  
出版年:2024—9—30

日本思想家东浩纪的代表作,深刻剖析了御宅族文化如何影响日本社会及全球亚文化。书中提出“数据库消费”“萌要素”等概念,揭示了在消费社会逻辑下,人们如何在虚拟世界中寻求满足与感动,反映了现代化与后现代化对人性的扭曲。东浩纪以独到的视角,探讨了大叙事消亡后,个体如何构建世界观和进行文化生产消费。本书不仅是亚文化研究的经典,也是理解当下与未来社会变迁的必读之作。戴锦华、罗岗、姜宇辉等学者的推荐,更凸显了其在学术界的重要地位。对于想要深入了解宅文化、御宅族系文化及其对现代文化影响的读者,这本书提供了宝贵的洞见。



《亲爱的老爸》  
作者:[美]欧内斯特·海明威  
/[美]帕特里克·海明威  
原作名:DEAR PAPA:The Letters of Patrick and Ernest Hemingway  
译者:姜向明  
出版年:2024—10

这是一本珍贵书信集,记录诺奖得主海明威与次子三十载深情对话。从幼子启蒙至父爱传承,书信间流淌着对自然、生活的热爱,对教育、职业的深刻见解。海明威不仅是硬汉作家,更是柔情慈父,字里行间尽显侠骨柔情与人间烟火。这些书信打破了对他的刻板印象,还原了一个真实、立体的海明威,也为读者提供了珍贵的历史视角,探寻生活之美,求解人生之感,耐人寻味。



《有时我想成为鸟》  
作者:猛犸  
出版年:2024—10

猛犸的首部治愈(致郁)漫画集,以80个真实对话和小故事,直戳读者心灵。这些作品像人生碎片一样,拼凑起每一个孤单脆弱的灵魂,让读者在这里消解所有消极情绪,拥抱努力走到现在的自己。猛犸用漫画告诉我们:“没关系,你的痛苦是被允许的。”不必强迫自己快乐,悲伤不是贬义词。她不会劝我们成为坚强的人,因为能走到今天已经足够坚强。她热烈地爱着我们,让我们不要怀疑爱的目的。面对赞美和诋毁,她建议我们不必太过在意,因为它们可能是光,也可能是雨。这本漫画集是送给每一个在生活里感到溺水的人的礼物,让我们在其中找到安慰和力量。



## 咖啡采收

采收顶级的咖啡果实,我们得聊聊那些遇到的难关。首先,地形就是个大问题。高质量咖啡得种在海拔较高的地方,所以很多咖啡园都坐落在那些崎岖的山坡上。可以想象,那些树丛里穿梭,还真得有点冒险精神,但这确实是每个咖啡园的日常写照。

机械采收在巴西那些高海拔又平坦的地方很流行。大型庄园开进咖啡树丛,用大型机械一震,浆果就纷纷落地。不过,机械采收也有短板,就是容易混进没熟透的果实。咖啡树枝上熟的、没熟的果实都有,机器可分不清,一脑袋全收了。收完后,还得费劲地挑出熟的和没熟的,还有那些掉下来的枝叶也得清干净。虽然机械采收成本低,但质量通常会打点折扣。

速剥采收法也十分常见,因为很多地方地形限制,还是得靠人工。速剥法就是工人们一次性把一整枝的果实快速剥下来,速度快,但精准度就差点。不过,这种方法不用昂贵的机器,也不需要平坦的地形,就是收上来的果实还得再筛选一遍。

要说最靠谱的还是手摘采收法,想要高质量的咖啡,这招最管用。工人们只摘熟透的浆果,没熟的等它熟了再摘,这可真是个细致活儿。庄园主得想办法让工人们只摘熟的,因为他们的工资是按重量算的,难免有人想多摘点增加重量。那些注重质量的庄园主,得特别注意工人

们的待遇,还得给点额外奖励,才能保证采收质量。当然,人工采收也有难题,成本确实很高。在一些发达国家,比如夏威夷的科纳区,咖啡价格可不低。而在一些发展中国家,人们也不想只靠摘咖啡为生。中美洲那些咖啡园通常得请流动工人,他们会到处跑,因为各地的采收期都不一样。现在这些流动工人大多来自尼加拉瓜等经济相对落后的国家。找足够的工人采收,对咖啡园来说确实是个挑战。

采收完后的浆果还得经过筛选,不能让没熟透的和过熟的坏了好事。在一些条件有限的地方,全靠人工筛选。而在一些发达的国家,他们可能会用水的浮力来筛选,把浆果倒进大池子里,熟透的会沉底,没熟的会浮起来,这样就容易分开了。整个过程虽然有点繁琐,但为了保证咖啡的质量,这些步骤都是必不可少的。