

花是不睡觉的

流丹
著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD

花是不睡觉的

流丹
著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD

图书在版编目 (CIP) 数据

花是不睡觉的 / 流丹著. —南京: 江苏凤凰文艺出版社,

2016 ISBN 978-7-5399-9440-6

I. ①花 … II. ①流 … III. 散文集 - 中国 - 当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 149727 号

出版人 黄小初

总策划 江修荣

作者 流丹 (薛尧)

责任编辑 昕宁

装帧设计 周曙

营销统筹 韩蕾 陈珏

网络销售 杨丹 叶婧婷

特别渠道 严静 顾明明

邮购电话 025—83280242

团购电话 025—83280263

本书在全国各大新华书店、当当网、卓越网、京东商城等均有销售

花是不睡觉的

做最好的全媒体出版

共同感受文化的力量

新浪官方微博: <http://e.weibo.com/jswych> (@江苏文艺出版社)

微信号: jswy_kuwoniu

或在订阅号里搜索: 江苏文艺出版社

好书推荐, 全媒体资讯发布

图书投稿、微信投稿、业务合作邮箱:

fenghuangwenyi@163.com



出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰文艺出版社 (南京市中央路 165 号)

邮编 210009

出版社网址 www.jswenyi.com

经销 凤凰出版传媒股份有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 24 字数: 150 千字

2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月第 1 次印刷

制版: 南京碧峰印务有限公司

印刷: 南京碧峰印务有限公司

标准书号: ISBN 978-7-5399-9440-6

定价: 52.00 元

江苏文艺出版图书如有印装质量问题, 请向承印厂随时调换

电话: 025-52890022

目录

告别的仪式	二九
我们是相亲相爱的一家人	三六
爱情总以隐秘的方式天长地久	四三
下楼散步，碎碎念	四八
快乐不必外求，你自己就是最珍贵的宝物	五二
被禁的食欲	五八
活在世间但不属于它	六三
《朗读者》	七七
带着爱意说真话	八四
梦里中药的香	九二
食物的温暖	九四
姑姑是妖精	九七
今天	一一二

一一五
一一一
一二七
一三四
一四六
一五三
一五八
一六四
一七六
一八三
一九一
一九二
一九九

他的模样他的声音
一个小散户的胡思乱想
宽恕就是爱
高考数学的难度和爱情
我行我素
以喜乐的心尽人事
学而知耻
静心
轮回
尊重和关照我的食欲
从大雁到花椒
当幸福来敲门
懂吃懂的苦

二〇九	每一种情感都需要分寸才能圆满
二一六	呼吸之旅旁观篇
二二六	清晨醒来
二五四	从身体到生活随遇而安
二六一	你就是我嘴角的两个脓疱
二六八	噗嗤，我笑出声来
二七四	改变未尝不是更深的自我接纳——呼吸之旅思考
二八二	一条样子有点凶的鱼
二九〇	给自己
二九八	父亲的身体和客厅的餐桌
三〇四	如何迎接生命中的变迁
三〇八	对自己好一点，生活更多乐趣
三二二	温暖的北京

每一种情感都需要分寸才能圆满

呼吸之旅旁观篇

清晨醒来

从身体到生活随遇而安

你就是我嘴角的两个脓疱

噗嗤，我笑出声来

改变未尝不是更深的自我接纳——呼吸之旅思考

一条样子有点凶的鱼

给自己

父亲的身体和客厅的餐桌

如何迎接生命中的变迁

对自己好一点，生活更多乐趣

温暖的北京

愤怒来自哪里

三二四

唤醒身体自愈的能力

三二九

时光的镜像

三三四

《情爱话廊》停播

三四一

病人

三四二

花还开着

三六〇

花是不睡觉的

三六二

花是不睡觉的

流丹
著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD

简介

这本书是流丹 2008 年到 2016 年九年间的随笔合集。时间点选择在火了十年的夜话节目《情爱话廊》停播之后、在北大读书开始，一直到现在。中间经历事业受到打压，刻骨铭心的爱情，电视的重新登顶，亲近佛经，访谈节目，开始画画等一系列人生重大事件，起起落落，时间跨度十年。因为作者的夜话主播身份，造成了她黑白颠倒的日常生活，在那些夜里不能睡觉的日子里，作者写下了对人对事对物对生命的思考感悟。字里行间，有她的喜怒哀乐，爱恨情仇，感性与理性。

除了内容，本书的创新在于：对过去的时光，重新梳理和整合。作者没有以寻常的内容分类，而是以时间为序。也不是一贯的按时间纵轴位列而是用二十四节气的横切面，把九年的时空做了切片和对望。在新的秩序里，时间和情绪随时穿越，自由而恍惚。

作者不认为时间是单向的，她觉得是可以前后左右都进行的。所以这本书就有了一种新的寓意。重新布局和整合的九年，呈现出一个时空隧道，我们看到不同季节中的对应和相关性。看到了人的生理、心

理与时间、自然与气候的内在关系。

在不断切换的时空中不停与自己的过去现在相遇，重逢。在时空的转角与岁月深情相拥。

这本书的编辑过程就是一次完整的自我疗愈。

作者中医养生和心理学教育背景，以隐性的方式切入，润物细无声。

《花是不睡觉的》，不仅是用独特的排序来重新定义文字。还加入作者的绘画作品，文字与绘画的交集，若即若离，视觉块面与文本线描又在时间之下搭建了一个更丰富的空间结构。

书名来源于作者的生活状态和一个植物学的传说。据说花是不睡觉的。作者是女性，夜晚直播，黑白颠倒。她的这些文字都是夜里不睡觉写的。好吧，花，就是不睡觉的。

目录

告别的仪式	二九
我们是相亲相爱的一家人	三六
爱情总以隐秘的方式天长地久	四三
下楼散步，碎碎念	四八
快乐不必外求，你自己就是最珍贵的宝物	五二
被禁的食欲	五八
活在世间但不属于它	六三
《朗读者》	七七
带着爱意说真话	八四
梦里中药的香	九二
食物的温暖	九四
姑姑是妖精	九七
今天	一一二

一一五

他的模样他的声音

一二一

一个小散户的胡思乱想

一二七

宽恕就是爱

一三四

高考数学的难度和爱情

一四六

我行我素

一五三

以喜乐的心尽人事

一五八

学而知耻

一六四

静心

一七六

轮回

一八三

尊重和关照我的食欲

一九一

从大雁到花椒

一九二

当幸福来敲门

一九九

懂吃懂的苦

二〇九	每一种情感都需要分寸才能圆满
二一六	呼吸之旅旁观篇
二二六	清晨醒来
二五四	从身体到生活随遇而安
二六一	你就是我嘴角的两个脓疱
二六八	噗嗤，我笑出声来
二七四	改变未尝不是更深的自我接纳——呼吸之旅思考
二八二	一条样子有点凶的鱼
二九〇	给自己
二九八	父亲的身体和客厅的餐桌
三〇四	如何迎接生命中的变迁
三〇八	对自己好一点，生活更多乐趣
三二二	温暖的北京

每一种情感都需要分寸才能圆满
呼吸之旅旁观篇
清晨醒来
从身体到生活随遇而安
你就是我嘴角的两个脓疱
噗嗤，我笑出声来
改变未尝不是更深的自我接纳——呼吸之旅思考
一条样子有点凶的鱼
给自己
父亲的身体和客厅的餐桌
如何迎接生命中的变迁
对自己好一点，生活更多乐趣
温暖的北京