



DUZHE

读者[®]

▣ 可安歇的水边

▣ 荞花雪白

▣ 骑手们活成了一双腿



ISSN 1005-1805



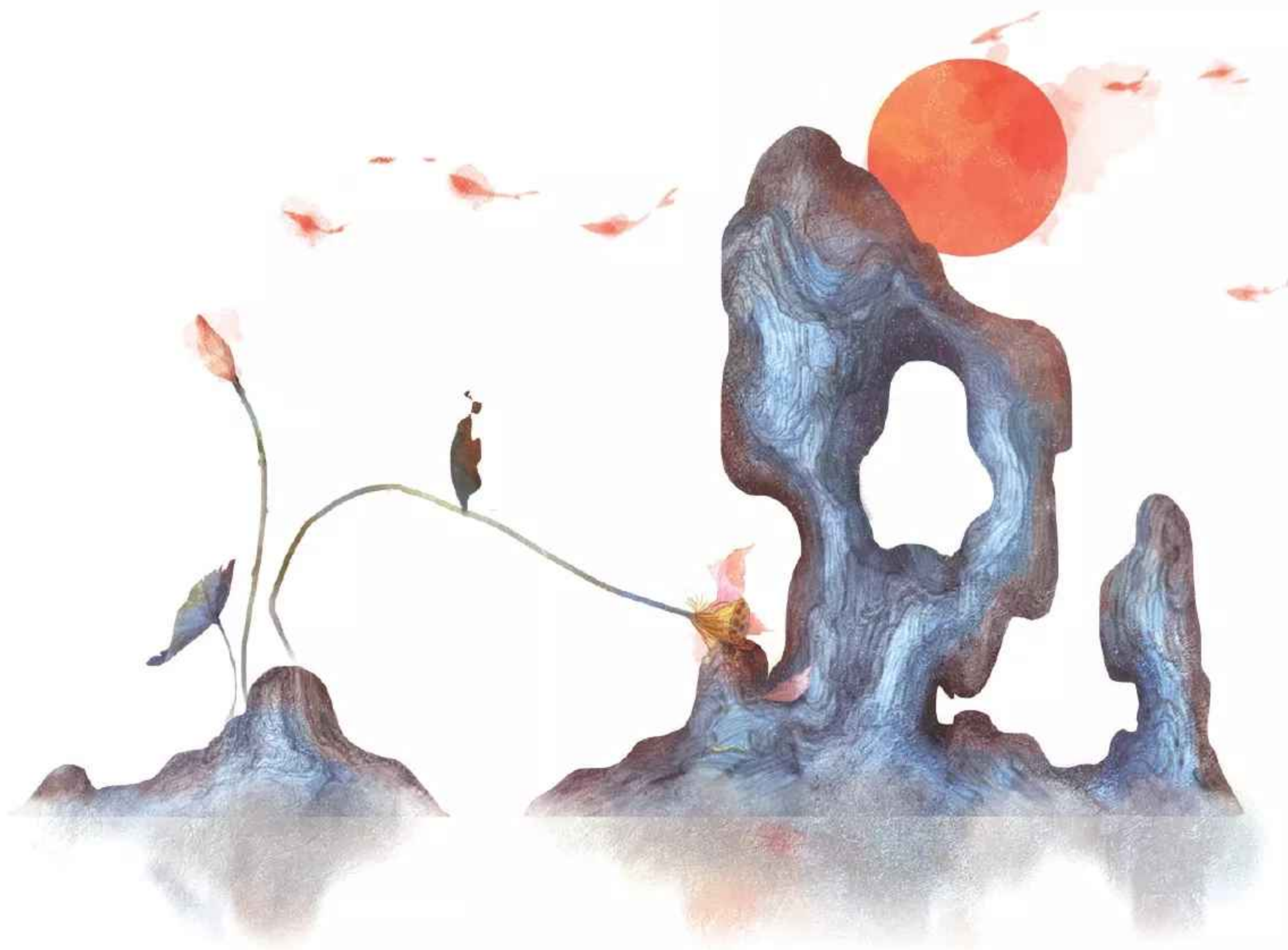
读者微信



读者

2023 · 18

主办：读者出版传媒股份有限公司
总第791期 九月下



我经历了人生中最棒也是最难的一年。我懂得了万事万物都只存在于当下，存在于此时此刻。觉知。人。花朵。我懂得了爱是给予，给予一切。如果受伤了，就随它去吧。

我懂得了敏感一点总是没错的，因为在这个让人很难保持内心柔软的世界上，要想变得冷酷太容易了。我懂得了一切事物都有两面：生与死，悲与欢，盐与糖，我与你。这是宇宙的平衡。我经历了伤得很痛但也活得痛快的一年。我和一些人由陌生人变成朋友，和一些人由朋友变成陌生人。

我懂得了薄荷巧克力冰激凌能治愈一切。而它没法治愈的那些伤痛，我总能在母亲的怀抱中找到安慰。我们应该去学着关注温暖的能量，让我们的四肢沉浸其中，让我们成为这个世界上更好的爱人。因为要是我们不能学会善待彼此，我们又如何能够学会善待自己身上那些受伤的部分呢？

（朵朵摘自上海文艺出版社《在爱的废墟上》一书）

此时此刻

◎程婧波 译
◎「加拿大」露比·考尔

主管 读者出版传媒股份有限公司
主办 读者出版传媒股份有限公司
出版人 梁朝阳
编辑出版 读者杂志社
印刷 兰州新华印刷厂
出版日期 每月 10 日、25 日
总发行 中国邮政集团公司报刊发行局
发行范围 国内公开发行业

社长 总编辑 宁恢
常务副社长 侯润章
副社长 副总编辑 张涛 王玮
潘萍 陈天竺

编辑部

执行主编 李霞 贾真
美术总监 刘全镛
责任编辑 韩维善
编辑 贾真 李永康
张妍 王丹
美术编辑 裴媛媛
版权 尹莲 2130213
制版 祁国宏
电话 (0931) 2130196 / 2130198

经营部

发行总监 雷洋 2130168
发行经理
王燚 2130171 夏玉柱 2130125
颀慧雄 2130113 雷博 2130132
韩蕊 2130159 马国森 2130161
广告经理 伊宁 2130173
传真 (0931) 2130411

综合部

主任 王丹 2130328
行政助理 姚宏霞 2130425
稿酬 叶丽琼 2130258
邮购 白熠峰 2130250

目

2023 年第 18 期 (总第 791 期)

专题

新时代 新征程 新伟业

10 《吾家吾国》中的“国之大家” 付子洋

读者故事

68 第七封家书 虢雪

文苑

1 此时此刻 露比·考尔
4 可安歇的水边 罗伯特·谢克里
8 富春山不着急 谁最中国
22 荞花雪白 陈年喜
55 相逢 泰戈尔
62 算术 (外一篇) 落合惠子
72 时间的马匹 于勒·苏佩维埃尔

人物

29 霍金的迷恋 查尔斯·塞费
31 王世襄的“风度” 樊国宾
54 卡夫卡养生 程卫平
64 “熊猫爸爸”潘文石 张烁

杂谈

12 简朴会使人快乐吗 龙盼
13 关于艺术 马塞尔·杜尚
18 生活的形式 (外一篇) 王安忆
27 高情商的门卫 欧阳宇诺
41 宝钗的逆商 陈艳涛
46 把苹果和橘子进行比较 奥赞·瓦罗尔
49 快餐揭秘经济学 许财翼
60 收拾烂摊子的乐趣 叶壮
61 做一个“无限游戏”玩家 樊登

话题

32 认识治疗 薄世宁
42 骑手们活成了一双腿 李由

人生

14 寒凉时刻的热酒 小云猫猫
20 什么才是优质的婚姻 刘璐
24 被看 艾苓
26 轮回 黄竞天
30 在更广阔的世界“成为自己” 张丰

人 生

- 45 在爱里我们都得拼尽全力 陈鲁豫
50 定力决定你能走多远 董宇辉
55 密友 草 予
58 这就是人生 黎 戈

生 活

- 16 生存训练 何怀宏
34 越孤独，越离群 米 哈
56 清洁≠消灭一切 朱莉娅·恩德斯
57 物尽其用 林 曦

文 明

- 6 有趣的书斋名 蓬 山
7 第一个来自星星的孩子 吉普赛
28 有些事总能感动你 介子平
35 东门逐兔亦不得 王军营
38 如果没有他们 赵冬梅
63 马腿上的夜眼晃动 冯 杰
67 力量的要素 贝小戎

悦 读

- 17 言论
36 幽默与漫画
48 皮箱人生 以法莲·基雄
52 记得抬头看看 欧文·根特

意 林

- 21 启示 舒 蠹
29 盛夏的稻草人 张宗子
51 万物言说 刘东黎

点 滴

- 11 梦边 黄永玉
19 一刻 张 恒
40 可能性的世界 唐 诺
59 童年的舞台 孙道荣
61 自由的三个含义 林采宜
71 印钞能阻止经济衰退吗 约翰·兰彻斯特

封 面

一叶惊秋，残蝉噪晚 程 靖

联系我们

电 话 (0931) 2130258
传 真 (0931) 2130422
文摘投稿 duzhe@duzhe.cn
美术投稿 duzhe.ms@duzhe.cn
原创投稿 ycjp@duzhe.cn
通信地址 甘肃省兰州市中央广场邮局
《读者》信箱 730030
社 址 甘肃省兰州市城关区
读者大道568号

品牌发展部

主 任 温 彬 2130321
副 主 任 李艳凌 2130278

新媒体部

北京读者天元文化传播有限公司
联系电话 4007631166
通联邮箱 duzhetianyuan@duzhe.com
电商总监 韩学斌
副 主 任 李秀娟 王玉柱
联系电话 4001005353



读者天猫旗舰店 读者抖音



读者读书会



读者京东旗舰店

“学习强国”学习平台

进入“订阅”频道，关注《读者》

定 价 9.00 元

广告发布登记号 620000004

本社常年法律顾问

上海市汇业（兰州）律师事务所
(0931) 4524528

本社所付作者的稿酬，已包括纸质、数字形态出版的及语音版《读者》杂志的稿酬。因各种原因，我社未能联系到的作者的稿酬已按相关规定交由中国文字著作权协会转付，敬请没有收到稿酬的作者与该协会联系领取。地址：北京市西城区珠市口西大街120号太丰惠中大厦1035室。邮编：100050，电话：010-65978917，传真：010-65978926，e-mail：wenzhux-
ie@126.com。



可安歇的水边

◎〔美〕罗伯特·谢克里

◎罗妍莉 译



马克·罗杰斯是一名勘探者，他去小行星带是为了寻找放射性物质和稀有金属。他搜寻了好些年，从一块碎片到另一块碎片，一直没有多少发现。到了后来，他在一块半英里厚的岩石上定居下来。

罗杰斯刚一生下来就已经

老了，但是过了某个年龄之后，他便停止了衰老。他脸色苍白，带着太空特有的那种惨白色，双手微微颤抖。他管自己居住的这块岩石叫作“玛莎”，这是个他杜撰出来的女孩名字。

他也有一点收获，已经足

够在“玛莎”上装备一台气泵、一间棚屋、几吨泥土、一些水箱，还有一个机器人。然后他便舒舒服服地坐下来，凝望群星。

他买的机器人是台标准型号的全能工作机器人，有内置记忆，会说三十个词。马克一点一点地扩充了它的词汇量。他就是个无事忙，喜欢瞎鼓捣，也喜欢改造自己周围的环境，令其适应自己的需要。

一开始，那个机器人只会说“是，主人”和“不是，主人”，也可以陈述一些简单的事情：“气泵在工作，主人。”“玉米发芽了，主人。”还能恰如其分地跟他打招呼：“早上好，主人。”

马克改变了这种情况，他从机器人的词汇表中剔除了“主人”这个词——平等是马克在这块大石头上立的规矩。然后，他将机器人命名为“查尔斯”，那是他素未谋面的父亲的名字。

年复一年，气泵工作起来变得有点吃力，它将这颗小行星岩石中的大气转化为可呼吸的氧气。大气会散失进入太空，气泵便愈发兢兢业业，转化出更多的氧气。

庄稼在小行星经过开垦的黑土地上不断生长。仰望苍穹，马克能看见一片漆黑的太空之河，其中星星点点飘浮的光点便是群星。在他的身旁、身下、头顶，飘浮着许许多多的岩石，时有星光在它们黝黑的边缘闪烁。偶尔，马克能瞥见火星或木星。有一次他还以为自己看到了地球。



马克开始用磁带给查尔斯灌输全新的回应方式。他添加了针对提示词的简单回应。当他问：“它看起来怎么样？”查尔斯就会回答：“哦，我觉得挺好。”

起初，在多年来漫长的问答对话中，查尔斯所回答的无非是马克自己想说的。但到后来，他慢慢开始在查尔斯身上塑造一个崭新的人格。

马克对女人总是充满怀疑和轻蔑。但出于某种原因，他没有把同样的偏见灌输给查尔斯。因此，查尔斯的女性观跟他的大相径庭。

“你觉得女孩子如何？”干完活以后，马克会坐在小屋外的一个包装箱上这么问。

“哦，我不知道。但你必须找到那个对的人。”机器人尽职尽责地回答，重复着磁带灌输给它的答案。

马克会说：“我连一个好的都没见过。”

“哦，这么说可不公平。也许是你找得不够久。世界上每个男人都会遇到一个适合他的女人。”

“你是个浪漫主义者！”马克轻蔑地说。机器人会停顿一下——这是预设的停顿，接着仔细遵循预设的指令咯咯笑。

“我有次梦见过一个梦中情人，名叫玛莎。”查尔斯说，“也许我要是找过的话，我本该找到她了。”

然后便到就寝时间了。但有时马克想再多聊几句。“你觉得女孩子如何？”他会再问一次，而对话也会遵循同样的套路循环往复。

查尔斯日渐老化，它的四肢不再灵活，一些线路也开始锈蚀。马克会花上好几个小时，来为机器人做保养。

“你都生锈了。”他会跟机器人唠叨。

“你自个儿也不年轻了。”查尔斯则会这么回答。不管对什么事情它基本上都有个答案。没什么复杂的表述，只是一个答案罢了。

玛莎之上唯有永夜，但马克还是把自己的时间划分为早上、下午和晚上。他们的生活遵循着简单的惯例。早餐是蔬菜和储存的罐头食品。然后机器人会下地干活，而庄稼也渐渐适应了它的触碰。马克会修理气泵，检查供水，把一尘不染的小屋收拾一番。午餐时，机器人的各种杂活一般就已经干完了。

他们俩会坐在包装箱上看星星。他们会一直聊到晚饭时分，有时也会持续到深夜。

随着时间的推移，马克为查尔斯设置了更为复杂的对话。当然，他给不了机器人自由选择，但他给了它非常接近的东西。慢慢地，查尔斯发展出了自己的性格，与马克的截然不同。

马克吹毛求疵时，查尔斯镇定自若；马克讽刺揶揄时，查尔斯天真稚拙；马克愤世嫉俗，查尔斯理想主义；马克常常伤感，查尔斯永远快乐。

终于，马克忘记了是他自己把答案灌输给查尔斯的。他把机器人当成了朋友——和他自己年龄相仿，一位相交多年的老友。“我不明白的是，”马

克会问，“像你这样的人为什么会愿意住在这儿？我的意思是，这对我来说无所谓。反正也没人关心我，我也从来没关心过任何人。可你又是何必呢？”

“在这儿，我独自拥有整个世界。”查尔斯会回答，“不像在地球上，我必须与数十亿人分享。我有群星，比我在地球上看到的更大更亮。我周围有无所不在的太空，近在咫尺，犹如止水。我还有你，马克。”

“嗨，你可别跟我多愁善感——”

“我没有。友谊事关重大，爱情早已消逝。马克，对玛莎的爱——那是一个我们都没见过的女孩——令人扼腕。不过友谊依然，永夜依然。”

“你是个该死的诗人。”马克会这样说，语气半是激赏。

“一个可怜的诗人。”

时间流逝，而群星懵然不知，气泵嘶嘶作响，叮叮当当，气体不断泄漏。马克一直在修理它，但玛莎上的氧气越来越稀薄。尽管查尔斯还在地里干活，但庄稼得不到充足的氧气，已然枯萎。

马克现在非常疲惫，即使没有重力的束缚，他也几乎无力四处爬行。大部分时间他都卧床不起。查尔斯尽力给他喂食，靠锈迹斑斑、摇摇欲坠的四肢行走。

“你觉得女孩子如何？”

“我连一个好的都没见过。”

“哦，这么说可不公平。”

马克奄奄一息，连迎接末



文人多喜欢给自己的书斋取一个雅号，向外界宣示专属于自己的一片精神世界。其名称，或斋、室、堂、轩、园、庐，或房、楼、庵、馆、舍、屋，等等。刘禹锡的“陋室”，蒲松龄的“聊斋”，纪晓岚的“阅微草堂”，郑燮的“板桥书屋”都是代表。

我的地盘我做主，命名随心所欲，或就眼前景致信手拈来，或修心明志。草木花卉，似乎总是颇受偏爱。如周敦颐的“爱莲堂”，徐渭的“青藤书屋”，丰子恺的“小杨柳屋”，黄永玉的“万荷堂”，皆是如此。查慎行于

康熙年间寓居京城宣南一带，书斋名先是“槐籬”，后易“得树楼”，又有“枣东书屋”，均是以树为名，越来越通俗，但也更有韵味。

文人多半清贫。沈从文青年时初入京城，表弟黄村生帮他在银闸胡同的一个公寓找到落脚之处，实际上是由储煤间改造而成的小屋子，沈从文名之为“窄而霉小斋”。后来几十年，虽

迁居多处，而“窄而霉斋”随身，仅省略“小”字而已。钱锺书的书斋名为“容安馆”，取自《归去来兮辞》的“审容膝之易安”，喻仅可“容膝”。而他的诸多大作，恰出自这斗室。

有些书斋名颇为怪异，而背后的原因非常有趣。比如，闻一多的“何妨一下楼”。原来，他在西南联大教书时，整天伏案工作不下楼。教授们便劝他：“你何妨一下楼呢！”

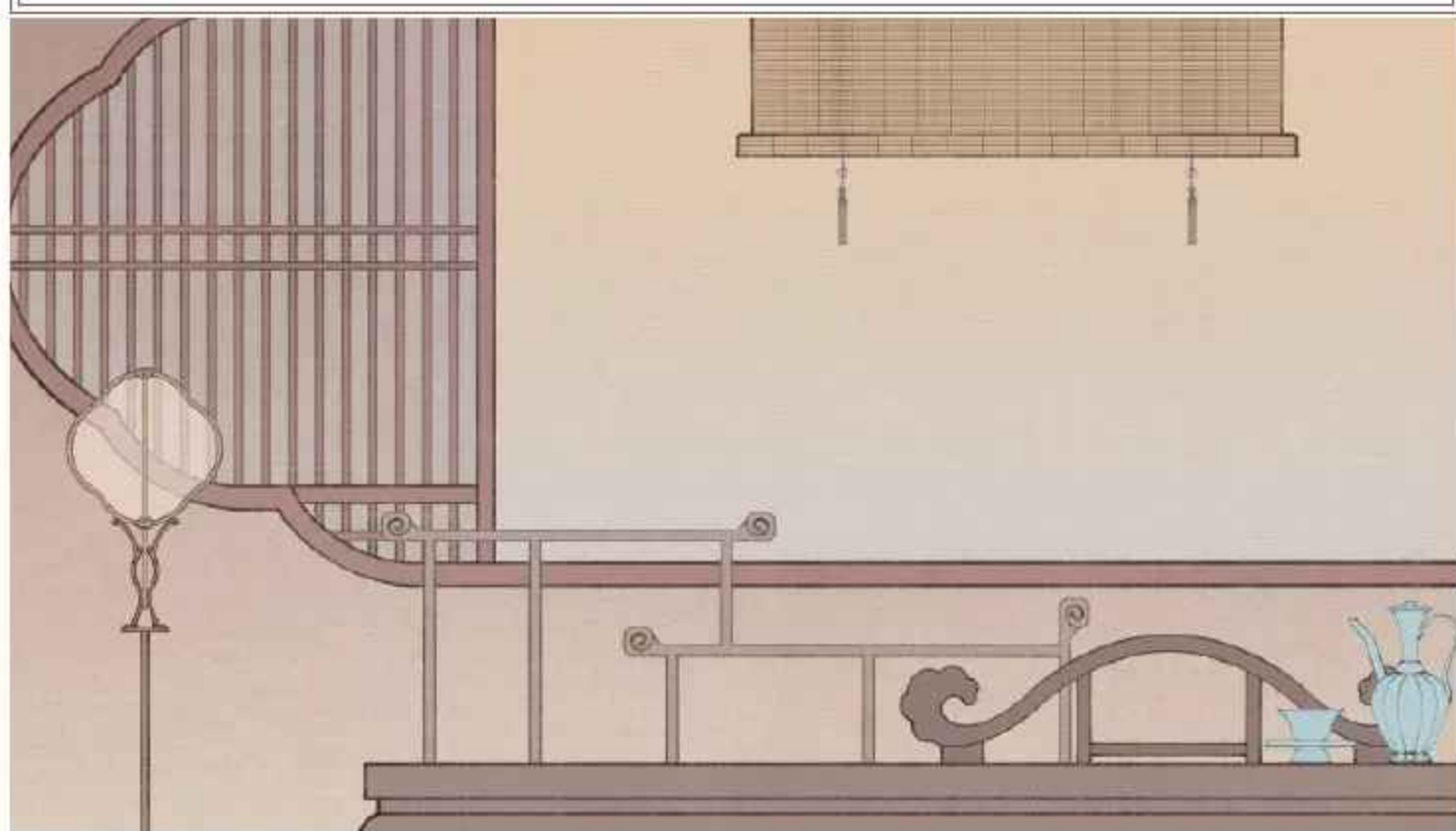
刘半农的“桐花芝豆堂”，更稀奇古怪。望文生义的话，“桐花”尚好理解，“芝豆”是何物呢？其实，前者并非“桐花

万里丹山路”的“桐花”，而是桐子、花生的合称；后者则指芝麻、大豆。刘半农刊行《桐花芝豆堂诗集》，自序：“此四物均可以打油，而本堂主人喜为打油之诗，故遂以四物者名其堂。”幽默不羁之风，淋漓尽致。

（若子摘自《大公报》2023年7月6日，视觉中国供图）

有趣的书斋名

●蓬山



日到来的力气也没有了。查尔斯则并不在意，但末日即将到来。气泵随时都有可能彻底崩溃，他们已经断粮多日。

“你又何必？”

“在这儿，我独自拥有整个世界……”

“别多愁善感——”

“还有一个叫玛莎的女孩的爱。”

他躺在床上，最后一次看到群星。耀眼的群星，比以往所见更为壮阔，无尽地飘浮于太空之中——在这可安歇的止水边。

“星星……”马克说。

“怎么了？”

“太阳？”

“——必将永世照耀，一如此刻，一如往昔。”

“该死的诗人。”

“可怜的诗人。”

“女孩呢？”

“我有次梦见过一个情人，名叫玛莎。也许……”

“你觉得女孩如何？星星呢？地球呢？”又到就寝时间了，而这一次是长眠。

查尔斯站在它朋友的尸体旁边，伸手探了一回他的脉

搏，然后任由那只枯槁的手垂落。它走到小屋的角落，关掉了苟延残喘的气泵。

马克准备的磁带还剩下破破烂烂的几英寸可以运行。“愿他找到他的玛莎。”机器人吱吱嘎嘎地说道。

然后磁带坏了。

锈迹斑斑的四肢无法弯曲，它僵硬地站在那儿一动不动，回望着荒芜的群星。然后它埋下头。

（小菊摘自新星出版社《世界杂货店》一书，李小光图）



第一个来自星星的孩子

●吉普赛



美国人唐纳德·特里普利特不算一个名人，但假如人们知道他是世界上第一个被确诊患孤独症的孩子，或许会意识到他的人生为此后的世界带来了多么微小但重要的希望。

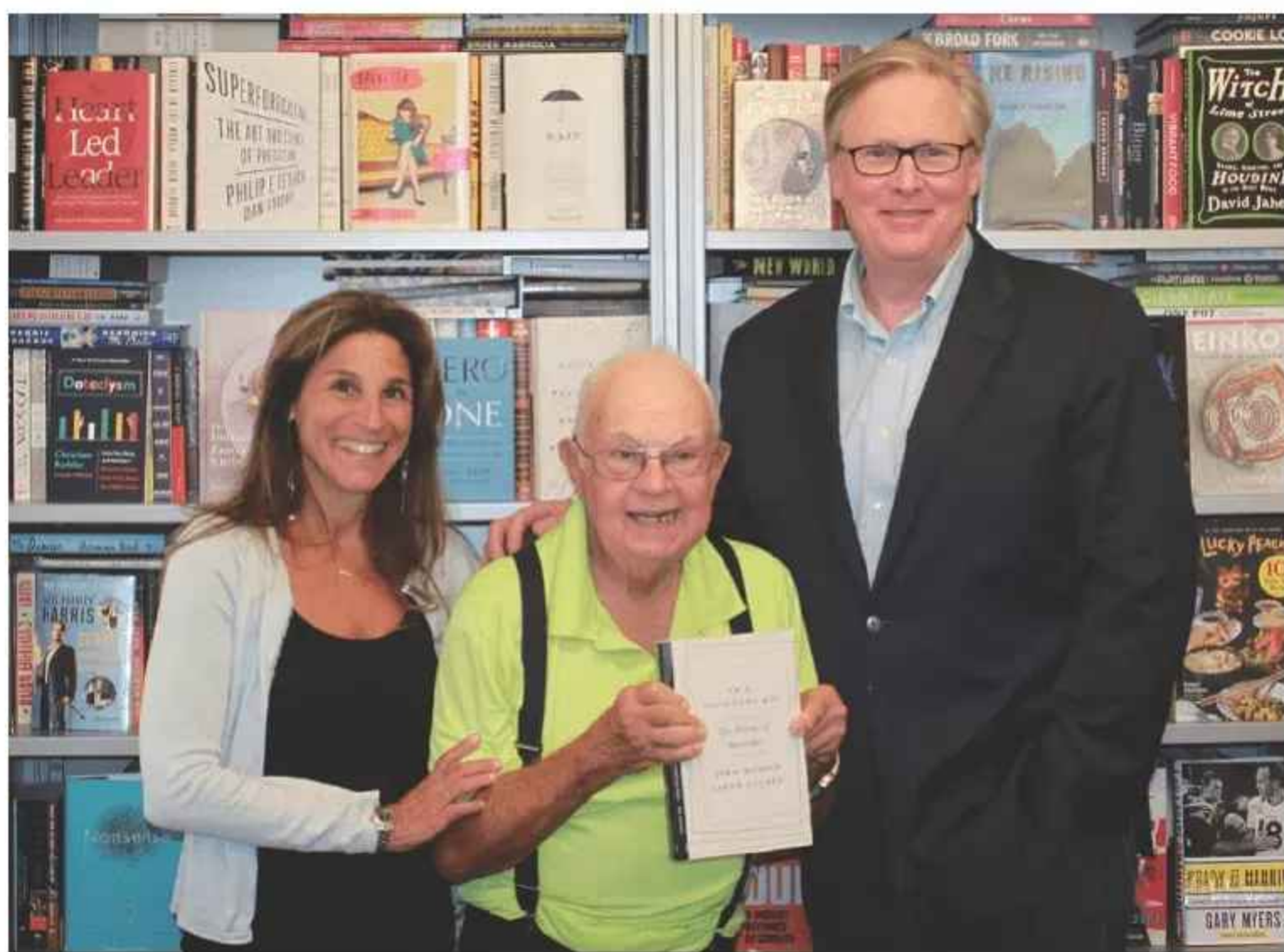
唐纳德 1933 年出生于密西西比州的森林城，很小的时候，他就展现出与众不同的特质：他对父母的动作和声音没有反应，也从不与同龄的孩子玩耍；他的行为能力极差，到 3 岁仍然无法独立进食，即使用糖果或者冰激凌诱惑他也无济于事；对危险没有任何认知，他会突然打开二楼的窗户或者突然跑到马路中间，完全意识不到这样做的后果——唯一

让父母欣慰的是唐纳德的音乐天赋和记忆力，他 1 岁多时，母亲在家唱圣诞颂歌，他竟然能逐字逐句地跟唱。

1938 年，唐纳德的父母带着一封 22 页的长信找到约翰斯·霍普金斯大学的儿童心理专家利奥·肯纳教授，信里详细记录了唐纳德的一系列怪异行为。在长时间近距离观察之后，肯纳教授确定这是一种“迄今为止还未被精神病学或其他文献描述过的病症”。自那之后，肯纳教授开始寻找并

观察有相似症状的孩子，并在 1943 年发表论文，将他们的病症命名为“自闭症”。

唐纳德成了“1 号病人”，但他没有被家人放弃。虽然性格孤僻、行为古怪，但他极为聪明，据说他的数学运算速度有时比当时的计算器还快。在父母的支持和引导下，他完成



唐纳德（中）与两名记者的合影

了高中学业，并进入米尔萨普斯学院学习数学和法语。在大学，他依靠音乐天赋加入了合唱团。毕业后他回到家乡，在母亲家族创立的银行工作。

但是，他仍然没有发育出完整的情感系统。1980 年父亲因车祸去世、1985 年母亲因心力衰竭过世，他都没有表现出太大的悲伤。他很少与人闲谈，但身边人以爱和宽容接纳了他的怪诞：在教堂，他用橡皮筋做的弹弓打前面的朋友，朋友也不生气，反而回过

头来和他打招呼。

他没有组建家庭，年轻时就学会的打高尔夫和开车成了他生活里最重要的兴趣和技能。除了去过美国的 28 个州，他还去过 36 个国家，大多数时候他的旅途只有 6 天，回来后也很少再与途中认识的人联系。他最大的乐趣是摄影，将拍到的人与景收藏在相册中，然后准备下一次出行。

2016 年，美国记者约翰·唐文和凯伦·祖克将唐纳德和其他孤独症患者的故事写成一本名为《不同的音调》的书，2019 年它被引进中国。在推荐语中，编辑这样写道：“每一个孤独症患儿，都蕴

藏着超乎想象的可能，从被误解、流放与遗忘，到被探讨、接纳与支持，因孤独症而来的，是一段改变全球社会文化的历史。”

2023 年 6 月 15 日，89 岁的唐纳德因癌症在家中去世。弥留之际，这两名记者曾去探望他，后来他们在社交媒体上写道：“他在家中安详离世，被爱与家人环绕，就像生前一样。”

（方 形摘自《南方人物周刊》2023 年第 19 期）





富春江上，舟行，慢慢。

这是江南最初的样子，温润清远，摇篮一样，把你揽在怀里。山水在轻轻地哼唱，用它的绵延，它的清澈，它时常跳跃出的灵动。紧张久了的心，在这里，一下子松下来；眼睛甚至有点发潮，有点想哭。这是感官变得灵敏的缘故，那个瞬间你会在心里暗暗惊叹：原来山水自然，真的能让人如此感动。

那叶舟还是慢慢的，人在上面，什么都不用想，心甘情愿被眼前的山色催眠，渐渐入梦。梦里的富春山，有人进来，有诗文进来，有画进来，它们跟山水交融，自然也都是慢慢的。

富春山，从来都不着急。

那是南朝，骈文大家吴均从富阳到桐庐，行船在富春江上，看着这“风烟俱净，天山共色”的风景，发出感慨：“鸢飞戾天者，望峰息心；经纶世务者，窥谷忘反。”

这是很松软的山，没有北方山脉的凌厉，它们高低都有度，有平缓柔和的曲线。水也是安静的，急流猛浪也有，但终究会归于平和，映出山色、云朵和树的姿态。

想来吴均那个年代，这一带人的踪迹应该更少，林木茂密，于是会有“横柯上蔽，在昼犹昏”的感觉。这葱郁的、带着寒气的树丛中，人只是过客，主角是鸟，是蝉，是猿。万物有灵而自在。

那些被世俗价值驱动一心向上的人，那些不甘人后拼命向前的人，那些一腔热血在现实中屡屡碰壁的人，那些因怀才不遇而委屈不平的人，眼睛一落到富春山上，就都安静下来。

到严子陵钓台，时间会再往前一些。那是东汉，一个被皇帝几次征召去做官的高士，一

富春山不着急

●谁最中国

心要在富春江边做个钓鱼翁，他也确实就这样过了一生。

如果说因为“经纶世务”不顺而退至富春江是一种被动的“不着急”，那像严子陵这样，机遇送到家门口也不动心，就得有超常的定力了。

严子陵钓台上，如今有“山高水长”四个题字，那是范仲淹感念严子陵所写的：“云山苍苍，江水泱泱。先生之风，山高水长。”

好一个“山高水长”啊，严子陵在富春江畔，该是看到了一些比眼前的机遇更为永恒的东西，才能拥有这样的定力。从钓台望出去，看到两千多年前就在的风景，你可能就理解了，什么是山高，什么是水长。

时间又过了一千多年。公元1347年的某一天，富春江畔行来一个道士模样的老头，他是黄公望。正是因为他，富春山成了后人念念不忘的名字。

一幅《富春山居图》，在黄公望之后，在多少人手中辗转，经历了多少波折。画家沈周痛失此画，靠记忆背临了一幅；董其昌赞叹它“应接不暇”，晚年将其典当给吴达可；吴达可之孙吴问卿临终时，因为舍不得跟这幅画分离，下令将它火殉；乾隆皇帝在两幅《富春山居图》前难辨真假，成为笑谈……

然而在这幅画卷呈现的山水本身面前，这些传奇和故事就都慢慢淡去，留下的，是画家那份难再复刻的从容。

黄公望也是不着急的。在画《富春山居图》的时候，他已经七十八岁。在这之前，他读书、做官，遭遇过牢狱之灾，游历过名山大川。走到富春江这一带，眼睛再也挪不开，兴之所



富春山居图（局部）（明）沈周

至，就提起笔，开始画。一画便是三四年。

其间，黄公望大多数时间并未画画，而是游荡于富春江的山水间，对着山石草木，整日整月地发呆。明代李日华在《紫桃轩杂缀》中记录了陈郡丞描述黄公望的话：

终日只在荒山乱石、丛木深篠中坐，意态忽忽，人不测其所为。又每往泖中通海处看激流轰浪，虽风雨骤至、水怪悲诧而不顾。

据说富春山中有块石头叫“雨淋岩”，就是黄公望不顾风雨发呆的地方。公元1350年，他在《富春山居图》的初稿上写下题跋，感叹这幅画“成就之难”。

这一年，他已经八十一岁。这之后，又是三四年，他画完了《富春山居图》，也给自己的生命画上了一个悠长圆满的句号。

小时候听家里老人讲，有的人一辈子的成就，可能就体现在一首诗、一篇文章上。这是《富春山居图》如此动人的原因：它和黄公望是一体的。那些在山中发呆的时间，那些读过的书，经历过的事，走过的地方，全化作画上这温润淡远的笔墨。

黄公望晚年称自己为“大痴”。真正的大艺术家，都有份痴气。他在自己的另一幅画《九峰雪霁图》上题：“书此以记岁月云。”极平淡的一句，却敌过千钧之力。是啊，画作完成之后，要感谢的只有时间，那些不着急的、发“痴”的时间。

又是几百年过去了。富春山已经成为人人向往的景点。人们慕名而来，想在行船中见到《富春山居图》中的画景，想在黄公望的“小洞天”感触画家的气脉，想让清流宛转的富春江抚平自己的焦虑。

有人找到了，尽兴而归；也有人怀着巨大的期待而来，却在真实的风景前感到困惑和失

望：黄公望画的真是眼前这些山吗？为什么我觉得这景没有那么美？

面对这些失望和疑问，富春山从来不解释。这是快节奏的年代，人们怀着明确的目标而来，即便身处山水中，也难得心安。像黄公望那样一块石头都能看几个月的人，太少了。那又解释什么呢？

后来，是富春山的一个游客回答了这个问题：黄公望画的，不是眼前的山水，而是心中的理想。这个人叫王柳云，一个五十多岁的中年女人，因为“清洁工画家”的身份而被媒体报道。她最喜欢的画家是黄公望，最喜欢的画就是《富春山居图》。

白天，她是写字楼里的清洁工；晚上和休息日，她是画家，在颜料和画布里创造自己的世界。她说，在遇到绘画之前，她在生活中一直被贬低、被斥责。婚姻带来的伤害，家人的不理解，同村人的冷嘲热讽，让她的心受到重重伤害，结了厚厚的痂，再也无法接纳别人。直到后来，她发现，在画画的时候，她可以把这些糟糕的过往全部抛开，心里想的只是山坡的颜色，花瓣的形状，人物的姿态。

这些想法很难被周围人理解，但在那个更加宽广的艺术世界里，黄公望好像一直在鼓励着她。王柳云也去了富春山，虽然没有找到画中风景，却找到了自己心灵的归属地。

这是富春山，是“自富阳至桐庐”的“奇山异水”，是严子陵的钓台，是黄公望的雨淋岩，也是王柳云的心之所往。

那些真正有热爱、有耐心的人，无所谓时间和年龄，无所谓财富和境遇，即使不在富春江畔，也能在心里为自己创造出一所静谧永恒的“富春山居”。

（谁与争锋摘自微信公众号“谁最中国”）



陆元九

《吾家吾国》中的“国之大家”

●付子洋

从2021年9月第一季开播起，《吾家吾国》就聚焦“国之大家”，并放弃宏大的叙事方式，以沉浸式的陪伴跟拍，一窥这些在各个领域做出杰出贡献的老人的人生。

1

时年101岁的陆元九，是“两弹一星”功勋人物，世界上第一个惯性导航领域的博士，也是“七一勋章”获得者。91岁的常沙娜是“敦煌守护神”常书鸿之女、林徽因的弟子。郑小瑛在中苏关系紧张的年代访苏进修，是第一位登上国外歌剧院指挥台的中国指挥家。中国比较文学的拓荒者、北京大学中文系教授乐黛云，中国探月工程首任总指挥、国家航天局原局长栾恩杰等“国之大家”，也在节目中出现。

1945年，陆元九考取了赴美第一批公费留学生，远渡重洋。当时，太平洋水雷密布。他从重庆出发，经昆明，再绕道印度加尔各答，仅等船就耗时两个月，还在美国人的兵船上受到欺凌。陆元九说，那一代人从小便知道一句口号：“学好科学，救中国。”

当节目制作人、主持人王宁来到这些老人的家中，日常生活的细节渐次浮现。陆元九不吃蛋糕，汉堡只吃3/4。他还在书桌前，在一张小纸条上写下自己的“四不”原则：“不急、不恼、不懒、不馋”。

乐黛云先生的书柜里，有许多兔儿爷，还有小兔子毛绒玩偶。以前她频繁出国，每次回来，都会给丈夫汤一介先生带一只小兔子玩偶，因为他属兔。书柜里还有一只白色的毛绒小羊钥匙链，是汤先生送给

乐先生的。

法语有一句话叫“C'est la vie（这就是生活）”。常沙娜说自己的一生很长，经历过种种喜怒哀乐。“你活得开心，是C'est la vie。你活得很悲伤，也是C'est la vie。这就是生活，就是生命。”

陆元九依然坚持自己洗澡，严格控制饮食，怕长胖——太胖就走不动路了。半年前玩过数独游戏，不久便放弃了，因为太简单。他每天看《读者》，偶尔还会回复后辈的来信，多数是关于专业问题的请教。对他来说，101岁的每一天都是奋斗。

2

在筹划《吾家吾国》的过程中，目睹一位位老人相继离去，节目组成员切身体会到生命时光不断流逝的紧迫感。“我们最早想拍的是袁隆平，都跟他商量好了，当时他要去医院做一个手术，做完手术出来就接受我们的采访，没想到这个约定变成了永别。”

第二位去世的老人是许渊冲。“我们当时谈好了，保健医生已做好准备，我们要带着许老一起去上海，因为这是他的一个心愿。还没过一个星期，老人突然就走了。”总导演沈公孚说。

许多困难是始料未及的。这些老先生没有任何媒体曝光的需求，“磕”下采访并不容易。“他们会问，你们来几个人啊？超过两个人他们就要崩溃了。”陆元九获得“七一勋章”时，一下子拥来30多家



媒体。结果王宁在采访前一天收到消息，陆先生从床上摔下来了。

等老先生眼圈的淤青下去一些，其他媒体也都散了。他们在录制节目时做了灯光处理，陆先生戴着眼镜，旁人看不出受过伤，但王宁坐在他身边，还能看到他鼻梁上的伤痕。

无论这些老先生一开始表现出多大程度的拒绝、推托、排斥，可一旦答应了采访，他们就会格外重视，这件事会变成心里的一块石头。

第一次到乐黛云先生家拍摄时，王宁注意到一个细节。乐先生讲话时，一直将一只微微合拢的手搭在嘴边，几乎没有放下来过。王宁认为，这是因为紧张，而这种紧张缘于一种对公众说的每一句话都不能说错的谨慎。尤其在谈到和比较文学学科有关的问题时，乐先生会说，你去看我的哪本书、哪篇论文。“他们是绝对说真话、绝对坦率的。但他们心里也会有一些屏障，是我们无法触碰的。”

王宁直言制作《吾家吾国》是自己被“怼”得最狠的一次。但她恰恰认为，这是一种人物的弧光——代表了这些老先生性情中最本真的一面。陆元九有一个著名的金句：“上天的东西，99分都算不及格。”他也会向王宁指出：“你的资料错了。”这是顶尖科学家性格中的底色。

1996年，一次火箭发射失利，影响了之后10年中国航天的国际商业发射计划。作

小时候讲起或想到“故乡”，非常明确，没有第二个地方是这样子的。（包括儿时玩在一起的同伴，我们熟悉每一条受腐蚀的台阶，我们在那里“办家家”；干净得不能再干净的街头街尾的角落。）

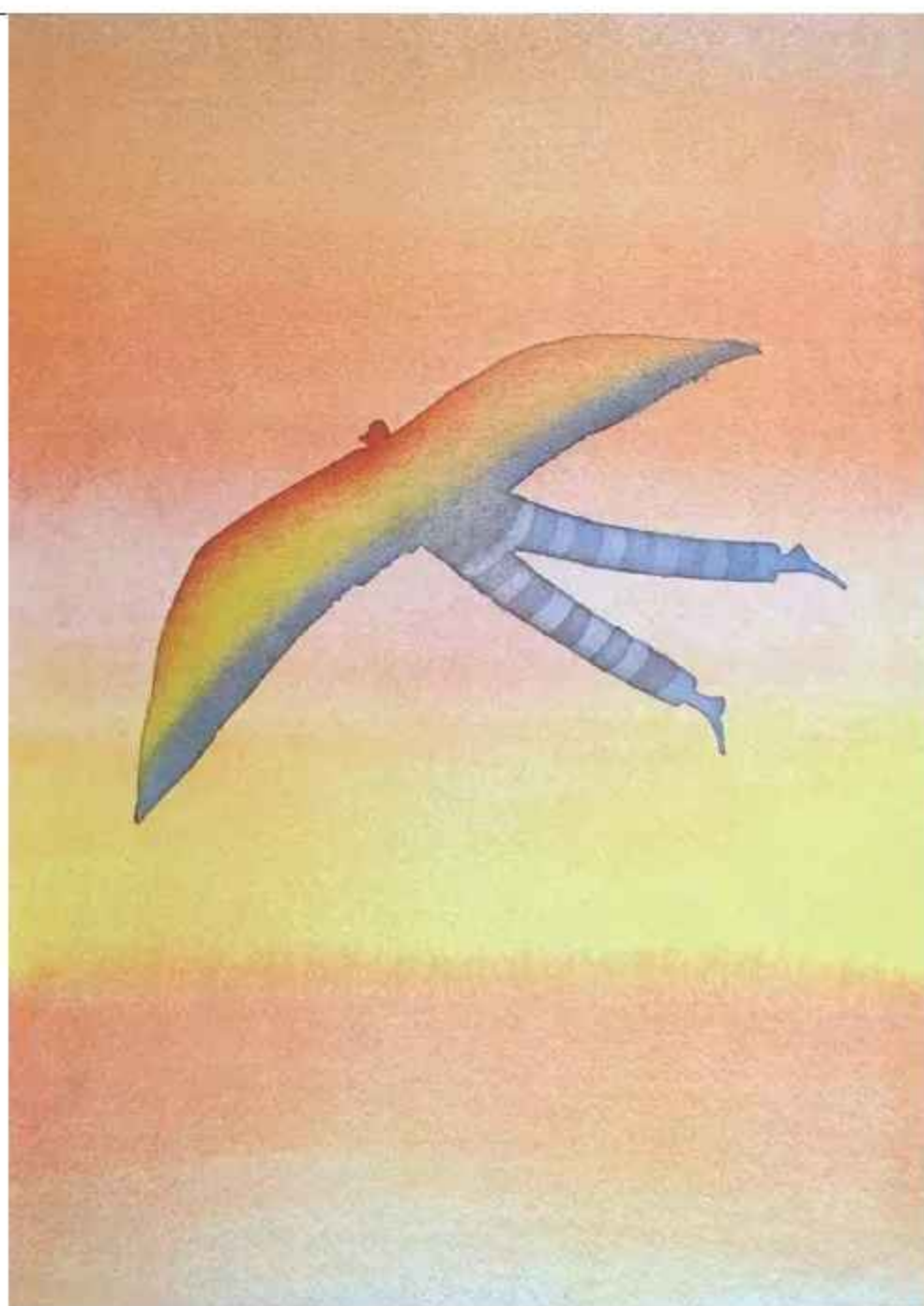
跟爹妈走亲戚回来，闭着眼睛能摸到自家大门。

上学一路上闭眼闻得到黄丝烟铺，油炸洗沙粑，兵工厂，硝牛皮厂。有鼻子耳朵带路，就晓得走到哪里了。

如果不想想当年身边的那些地方，长大在外，晚上睡不着。回忆脚板走过的城，城城不一样。山里是山里，海边是海边，一片片村子，一座座小城，一眼望不到边的中城、大城，各有各的特别样子。听同学和朋友夸自己家乡好处的时

为惯性器件的负责人，时年76岁的陆元九，第一时间赶到西昌调查事故原因。3个月时间里，他很少睡觉，服用的安眠药剂量是平时的4倍。

《吾家吾国》每一期录制快结束时，节目组会请老人们写一句题词。落在纸上的话，很多人要认真想一想。令王宁印象深刻的是，当她问道“你觉得人最重要的价值，或者人生最重要的意义是什么”，陆元九几乎是毫不犹豫、没有任何斟酌地写下4个字：“要说真话”。



梦边

● 黄永玉

候，都为他们高兴，骄傲。

各人有各人的故乡，各人有各人甜蜜的回忆，那些小生活、小角落，永远永远不会再回来的“故乡”！

天下故乡各不相同！

我们的情感自小由那里萌发，很坚实，很顽固。

（月亮狗摘自作家出版社《还有谁谁谁》一书，〔比利时〕弗 隆图）

王宁和常沙娜翻看旧相册时，发现她讲的一些故事，连她儿子都没听说过。有一张她抱着一个黑人小孩的照片——那是抗美援朝时期，在美求学的常沙娜一心想回国，为了攒钱买船票，她去了一个儿童慈善夏令营打工。当时，一个白人小女孩指着身旁的黑人小女孩问：“她为什么那么黑？”常沙娜想了想，用树林里的蝴蝶举例——人就像大自然里的蝴蝶，有黑的，有白的，没有什么不同。

（铅 笔摘自《南方周末》）



在北京、上海这些大城市，如何用1000元过一个月——在网络社交平台上，一群年轻人热衷于尝试这种省钱挑战。他们聚成小组，以“抠门男女”自居，戏称自己正在“丧心病狂地攒钱”，相互交流各种省钱秘诀：如何用3元钱解决一顿午饭，一瓶沐浴露怎样用才能用一年，月薪4000元如何做到每月存3000元等。

刷到这样的帖子，你会惊讶还是点赞？千百年来，人们把简朴看作美德，也当作美好的生活方式。颜回的“一箪食、一瓢饮”，中国人耳熟能详。在西方国家，节俭和简约同样受到无数思想家的推崇。可为什么简朴就是好，奢侈就

应该被视为道德缺陷呢？

在《简朴的哲学》一书中，美国哲学教授埃默里斯·韦斯特科特罗列了西方哲学世界关于“简朴”的观点与相关讨论，节俭被古今中外的人贴上许多美好标签，在埃默里斯看来，这大概源于道德和自利两个方面。

第欧根尼的故事你也许听过。相传，这位古希腊哲学家曾受老鼠启发，常年住在一个桶里，拿两件披风当床铺。他说，自己最喜欢喝别人的葡萄酒，看见小孩用手舀水喝，就把自己的杯子也丢掉。这简直是“低欲望生活”的极致版本。当亚历山大到桶前拜访，第欧根尼说出了那句传世名

言：“不要挡住我的阳光。”后人称颂说，因为第欧根尼将物质生活的要求降到了最低，他才能远离诱惑和堕落的危险。

在人们看来，简朴生活总是能培养某些特定的美德。曾有一档电视节目叫《变形计》，当年火遍大江南北。电视机前的观众，一边期待着城里的“不良少年”在农村洗心革面，一边又担忧“农村娃”承受不了大城市的花花世界。下意识里，人们总认为清苦可培养良好品质，而财富则会滋生邪恶。

简朴的确有许多显而易见的好处。乘坐飞机头等舱、住五星级酒店、吃海鲜大餐是旅游；坐绿皮火车、住在海底捞、吃街边烧烤同样是旅游。大学生们的“特种兵旅游”，既能省钱，也不耽误快乐。

这个世界的诱惑太多，有时实在难以抗拒，就像网络直播间里那句“买它”。节俭并不是一件容易的事情，但提早培养省吃俭用的能力，或许可以为我们提供一种保护。万一生活陷入困窘，也不至于过得太悲惨。

美国著名作家梭罗做过一个生活实验。他在瓦尔登湖畔盖了间小木屋，隐居两年，自耕自食，过着简朴和贴近自然的生活。梭罗所著的《瓦尔登湖》，如今依然畅销。在现代社会里，人们向往梭罗那种自然而又诗意的生活，远离人群和纷争，没有手机、电脑，低社交、不攀比。

然而，向往终究只是向往，很少有人真正去过那样的

● 龙盼

简朴会使人快乐吗





1. 我们一旦把自己的思想放进词或句子中，事情全都会走样。

2. 我们要学会忘记过去，活在当下的时代里。艺术界急功近利，物质之上的方式是：沉默、缓慢、独处。我要的东西不多：棋、咖啡、过好二十四小时。

3. 人都会有连自己都不知道自己是怎么活的时候。我每个月的进项不多，那真是一种道地的波希米亚式的生活，带点虚饰，甚至还可以说是奢华的。钱通常不太够，但那没关系。

生存的关键主要看花多少，而不是挣多少。你得知道可以维持生计的数目。

4. 公众在任何时候都需要明星：或者是物理界的爱因斯坦，或者是绘画界的毕加索。这是公众的品性。我想每一代年轻人都需要一个样板，因此我充当了这个角色。公众在这件事上有一半的责任。我很荣幸，仅此而已。



关于艺术

●〔法〕马塞尔·杜尚

◎王瑞芸 译

5. 嫉妒往往存在于年龄相仿的人之中。艺术家的状态比他的艺术更为重要。如果你一直战斗，就无法同时发笑了。现实会使事情改变，这很自然，也很正常。因为我做这件事无所求，所以能很“平和”地做。

6. 传统是已经完成的东西，从本质上说，我对改变有一种狂热。

7. “艺术”这个词让我感到有趣，它来自梵文，意思是“做”。你所看见的和我所看见的是不一样的。我们都会产生情绪感受，但你的和我的不会是同一种。因此没有必要规定

只有一种情绪感受。

8. 对我来说，重要的是放进幽默，放进对所谓严肃作品的怀疑。宇宙这么大，而我们还总是这么人类中心主义，真是种可笑的见识。

（飘雪摘自广西师范大学出版社《语录杜尚》一书）

生活，大多数人似乎更容易将快乐和挥霍联系在一起。

有人会郑重其事地告诉你，如果每个人都像“抠门男女”那样生活，社会就无法发展了。对个人来说，财富始终有着天然的吸引力，它让人想到闲暇、自由、愉悦。我们或许会对网络上的炫富行为颇有微词，但几乎很难拒绝体验富裕的生活。一个正在省钱的年轻人，可能会少点一份外卖，但看到“刮刮乐”，腿又迈不开了。

富裕的快乐，常常与消费有关，“想买啥就买啥”。电商平台推出购物节，宣称打折促销，有一万种方式让你“剁

手”。即使宅在家里，钱包也会被掏空。总有人想方设法地激起你的欲望，告诉你，不用这款产品就无法正常生活。梭罗如果生在互联网时代，可能也会熟悉瓦尔登湖畔的快递小哥——其实，梭罗住在瓦尔登湖畔时，也会经常跑到朋友家蹭饭，根本没有真正地远离人烟。

不过，这不意味着简朴的生活就无法实现，也不妨碍我们欣赏梭罗的生活方式。简朴可以成为一种主动的生活选择，我们大可不必刻意模仿梭罗，至于“省钱挑战”，有人省小钱是为了攒大钱。

我们欢迎消费拉动内需，

但拒绝被消费主义绑架，简朴更重要的内核是选择适合自己的生活方式。豆瓣小组“抠门男性协会”有一句口号：“我们抠不是因为穷，我们就是抠。”在这10多万名成员看来，“抠”是一种态度，“该花的一分不少花，不该花的一分不多花”。当年轻人“骑着单车去酒吧”，或“坐着公交车去听音乐会”时，便是在践行自己的生活哲学。正如《简朴的哲学》的作者所说，关键在于我们如何保持投入低成本生活的能力及意愿。

（路凌摘自《中国青年报》2023年7月5日，陆凡图）



我还以为秋天能再坚持几天，结果今天在办公室开会时正对着大窗户，露在中袖外面的胳膊被飕飕的凉风一吹，直起鸡皮疙瘩。下班回来的路上，雨滴答不停。早晨出门穿了毛衫加长裙子，不得不一手提着裙摆，一手撑着伞，从一堆棉外套夹克中穿过去，场面很是做作。路上，卖烤瓷火盘的都出摊了，还有卖烤玉米、烤面筋、炸土豆、煮米线的，仿佛一夜之间从四面八方聚拢过来，让袅袅烟火气息参与到马上就要到来的冬天。

看迟子建的《黄鸡白酒》，作者以故乡哈尔滨为背景，讲述了年近九十岁的老人春婆婆的故事。“黄鸡白酒”是烟火街上的小酒馆，在整条街上人们的生活中占据了很重要的位置，尤其是春婆婆。“春婆婆爱睡懒觉，一天只吃两顿饭。头一顿在家，后一顿在‘黄鸡白酒’小酒馆，那通常是午后四点钟了。”不孝子巴望着春婆婆早些死，好接手她的财产，但等儿子一踏出门，春婆婆就一改喘粗气、说胡话的样子，直起腰，哼着小曲儿，步履轻快地去酒馆喝一杯；冬天还未供暖的时候，春婆婆中午就去那里，就一碟豆子、喝几口白酒，可以温暖地待上好几个小时；临近供暖的那几天，婆婆实在熬不住了，几乎整日窝在黄鸡白酒，一直等到打烊才回家；春婆婆要打供暖官司，约了律师在黄鸡白酒酒店里见面，特地点了砂锅豆腐和尖椒肉片。街上的老乔，收到儿子的大学录取通知书



寒凉时刻的热酒

●小云猫猫

时，一个人去黄鸡白酒，要了整只的麻油酥骨鸡和一斤烧酒。“每吃一块肉，就喝一盅酒，然后看一遍录取通知书，再撕一块肉，喝一盅酒，看一遍录取通知书。”

迟老师一定是内心极温暖柔和的人，春婆婆在某种程度上有着她自己的影子，浪漫、可爱、坚强、大度、宽容，还自信、乐观，会在那个年代主动做鞋样子送给心上人，会每年去跟心爱的人约会。那么冷的冬天，我担心婆婆会冷，但迟老师还是会想尽办法让她睡个暖和觉，去商场、花卉市场蹭暖气，去小巴夺家、黄酒白鸡店里，喝几口热酒，烫个热水脚，灌个暖水袋，总能安然度过。每到那个时候，就无比

感激酒馆里的桂香，不用假的油盐酱醋，会记得顾客们各自的喜好，会把春婆婆当“老神仙”对待。

似乎特别容易记住那些在深夜里为我点过一盏灯的人。

好些年前，我有过一段特别艰难的日子，难到一分钱要掰成两半花，大夏天住在没有空调的地下一楼，一块五毛钱一斤的西瓜要想了又想才决定买不买。同寝室的燕子那段时间工作有了着落，结婚嫁人，很幸福。很多个周末，燕子想着理由约我见面，请我吃饭，既让我没法拒绝，又让我觉得合情合理。

巷子口的麻辣烫是首选。素的一块钱一串，荤的两块钱一串。土豆、胡萝卜、白萝



卜一般是一块钱五小块儿。最喜欢煮得沙沙的土豆，就着辣酱吃，又辣又烫，过瘾。豆棍要煮得很软，蘸醋，让蜂窝孔里吸饱醋汁；海鲜要整块塞进嘴里嚼，撒尿牛丸要先戳一个小孔，吸掉里面的汤汁；大白菜菜心要煮成烂糊糊，滴几滴香油再吃；油条切成小段刚泡进锅里就得捞起来，吃之前记得裹上点嫩香菜梗和葱花……冰冻的小西瓜削好皮放旁边，满头大汗、舌尖冒火的时候，用老板免费提供的塑料勺子挖一块儿丢进嘴里，立马冰火两重天。

吃完饭，燕子会硬拉着我去逛超市，买一堆零食帮我拎回出租屋，薯片、方便面、辣椒酱、火腿肠、沙琪玛……虽然不少都是垃圾食品，但那会儿简直是救命稻草，实惠且顶饱。那段时间里我吃过的食物成为那一年我生活的支柱，直到后来情况好转，我领了工资，财大气粗地回请燕子的依然是麻辣烫。后来我离开燕子所在的城市，看她在朋友圈晒娃晒老公，与她的联系不多不少。偶有深夜，或者我，或者她，会接到对方发过来的信息，一两句，十来句，有时候仅仅是简单的一行字：好想念那时候的麻辣烫。

还有一回夜里出差，坐的是那种双层卧铺大巴。出发前我肚内空空，加上车内大家脱了鞋袜，气味复杂，没多久我就连苦胆汁都吐出来了。半夜到了服务区，一车人精精神神地下去买吃的喝的，这个要盒饭，那个要炕土豆，还有三五

个一起点火锅的。我病恹恹地坐在大门口，半点胃口都没有。一个文文弱弱的男生，大概是服务员，过来问我吃点什么。我不抱任何希望地告诉他我刚晕车了，只想吃点清淡的泡饭。他先是很为难地说店里没有泡饭，转身走了几步后又退回来问我泡饭怎么做，不耗时间的话他去厨房煮。

大约一刻钟后，男生端着一个有点古老的黄色搪瓷碗出来，清清爽爽的白米饭浸在汤里，正呼呼冒着热气，躲躲藏藏的青菜碎叶一下子让干燥的口舌有了食欲。泡饭温度正好，多一分嫌烫，少一分嫌凉，可以暖胃，又不会烫到嘴。应该是没有放盐，可以吃到米饭的甜味，汤汁除了有青菜的香味，几乎可以当白开水喝。凌晨的郊区分外安静，尽管还是八月尾巴，已经有了寒气。零零散散的几颗星子挂在天边，我在嘈杂的人群中兀自吃完饭、喝完汤。从来没有像那天一样，用心感受每一粒米的味道，每一片青菜叶的味道，以及泡过米饭的白水的味道。

电影《辩护人》里，男主角宋佑硕年轻时，一边做小工，一边学习法律，老婆住院生儿子的费用都是岳母帮着付的。在一直光顾的猪肉汤餐馆，他逃了单。后来宋佑硕去还钱，老板娘不仅没收，还免除了他当次的费用，只要求他以后常光顾就好。从那以后，已经成为大律师的宋佑硕便经常带着助理到猪肉汤餐馆吃饭。“猪肉汤饭里要放点韭菜才好吃”，再好吃也架不住天

长日久地吃，不能苟同这猪肉汤饭的美味又无法违背老板意思的助理，恐怕不太能明白其中的真味。

迟老师的创作谈《寒凉时刻的热酒》，结尾这样写：“人这一生啊，总要经历这样那样的寒凉时刻。好在有‘黄鸡白酒’这样的地方，有来自民间的温暖和那一杯杯热酒，无言地与我们相伴。”

寒凉与温暖总是共生的，只感受到寒凉而体会不到温暖，整个人会从头顶凉到脚底，像哈尔滨冬天室外的行人，冻透了。只知道温暖而感受不到冷风，是不真实的虚幻，缺乏足以应对漫长人生的力量。只有明明知道这里冷，但会想办法找到暖，一壶酒，一件羊毛衫，或者一道滚烫的砂锅豆腐，至少能让人有抵抗寒冷的热量。庄雅婷说过一句话：“早早看明人生虚妄，然后依然不抛弃不放弃，才是懂了。”早早明白人间冷暖，然后依然保持向前的力量与热情，才是真正的热爱。

就像我瑟缩着身体回到家，又冷又乏，虽然知道明天还是会继续冷下去，但依旧会仔仔细细地煮一锅热辣辣的番茄土豆汤。

（林小菊摘自北京联合出版公司《在美好的食光里记住爱》一书，陈岱青图）





57岁的亚尔达是南极纳尔逊岛“捷克站”的站长。

他大学毕业后曾担任滑雪教练，还担任过救援队副队长。他参与和组织了多次登山、探险和生存训练活动，如1984年用41天时间穿越冰封的格陵兰岛，1986年环游安哥拉、穿越沙漠和丛林，还攀登过阿尔卑斯、大高加索等山峰，4次攀登喜马拉雅山脉的山峰等。

他最重要的事业还是在南极。1987至1988年，他随一条波兰船只第一次到达南极，就爱上了这块长年被冰雪覆盖的土地。1990年年初，他在南极正式建站。这期间，他每年至少来南极一次。这个站属于民间，由亚尔达自筹经费、自行管理。

与各个国家的官方科考站相比，亚尔达的南极小站设备极其简陋，却已接待了不同国家近百个不同职业的人来此居住、考察和体验。亚尔达说，他并不喜欢挑选无所畏惧的人来站里。相反，他喜欢挑选勇敢但有所畏惧的人，因为这样的人知道自己的限度，知道什么事情自己能做、什么事情不能做，或者需要极其谨

慎小心地去做。

来亚尔达小站的人有不同项目的活动内容，第一项就是生存训练。来此地的人要过一种非常简单的生活，一天吃两顿饭，食物是简单的土豆粉、小黑豆等，住得也很简陋，有时要在户外露营，总之是要学习如何在一种比较极端的情况下生存。

亚尔达总结出遇到危险时的十条生存原则：

- 一、保持冷静的头脑；
- 二、想办法找火取暖；
- 三、找水源和食物；
- 四、保持活动状态；
- 五、任何时候都要留有储备；
- 六、如果是几个人同行，要由一个人来做决定，其他人服从命令；
- 七、一旦停下，立即穿上衣服保暖；
- 八、尽量喝水，一天要喝三四升；
- 九、保持沉默，少说话；
- 十、要有所畏惧，不能什么都不在乎，不能太冒险。

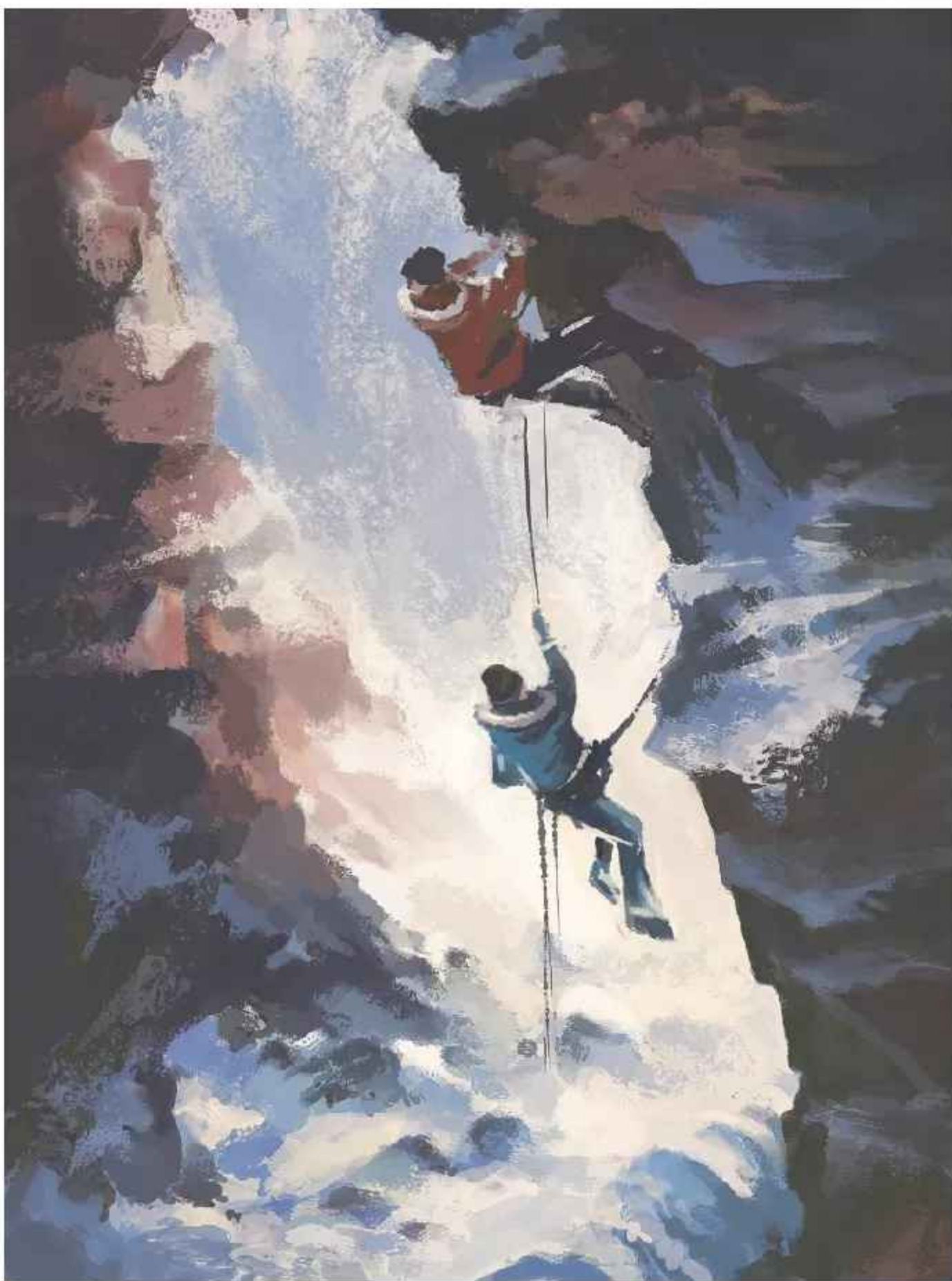
在我看来，亚尔达的这些生存原则相当简明有效。不管碰到什么危险，首先要冷静，冷静是为了思考。立即开动脑筋思考，尽量调动自己积累的各种知识资源，探讨各种潜在的可能性，就有可能在看似绝望的情况下想出办法，而慌张、恐惧、抱怨等情绪只会贻误时机，于事无补。

第二、三、四、七条的内容和次序更带有南极自然环境条件下生存的特点，正如亚尔达所说，要在寒冷的环境中生存，最重要的是保暖，其次是水，然后才是食物。人不吃食物也能支撑十几天甚至更长，不喝水则只能支撑几十个小时，而寒冷可能在数小时甚至数十分钟里就致人死亡。在这种情况下进入迷糊和睡眠状态也是很危险的。有一位叫王刚义的壮士到南极的冰水中挑战长泳世界纪录，在他游了51分42秒上岸后的第一个小时里，必须不断有人拍打他的身体让他保持清醒，绝不能让他睡过去。

第五条是指尽量为可能更糟的情况留有储备，为自己留有余地。第八条多补充水分也是

生存训练

◎何怀宏





1. 能正确运用“的、地、得”；2. 能正确使用逗号、句号（尤其是长句）；3. 能有节制地使用感叹号。

——一位小学语文老师提出的“快速判断语文能力强弱的标准”

大家蜂拥而上的时候，你没有跟着上，这时候你才知道你是谁，你才开始认识你自己。

——诗人西川

明星的坠落甚至算不上悲剧，因为他们只是恢复原形。

——语出丹尼尔·布尔斯特廷《幻象》

罐头是在1810年发明的，可是开罐器却直到1858年才被发明出来。

——重要的东西有时也会迟来一步

我像一个孩子，在成年人中流浪。

——卡夫卡致布洛德

陶潜站得稍稍远一点，李白站得稍稍高一点……杜甫似乎不是古人，就好像今天还活在我们堆里似的。

——1934年，文史学家

如此。而第九条“保持沉默，少说话”则是要尽量节省精力，减少体力支出。

第六条也很重要，在紧急情况下，一个遇险的群体是必须有权威的，容不得翻来覆去的质疑和挑战。

1993年，乔治王岛附近海域曾发生两名科考者丧生的悲惨事故：他们划的小船在韩国站



刘大杰在上海的书店偶遇鲁迅，向其讨教文学史的写法。当谈及陶渊明、李白和杜甫时，鲁迅说出了上述一番话

被动废。

——指本来挺乐意去做的事，一旦被别人催，就瞬间不想做了

发动态，删动态；换头像，再换回来；换个人主页背景，换很多背景；沉默，不和任何人说话。

——当代年轻人的解压方式

生活在附近。

——“附近”就是我们日常生活里的一切，是实实在在

的人和事。失去附近就意味着失去社群的归属感、认同感和满足感

电影的好处之一就是让我们意识到漂亮的表述也可能是无力的。

——语出埃里克·侯麦电影随笔《美丽之味》

看它的官网，如果上面都是在线咨询、疾病解惑、成功案例等，看完就想去看病，大概率不靠谱；如果上面都是团队建设、学术会议、支援边区等内容，看都看不下去，大概率很靠谱。

——网友回答“如何判断一家医院的水平”

伴侣的意义是“陪伴”，而不是“拯救”。

——把生活的问题寄托于一个人或者一段关系的出现，也许只会让自己陷入更深的绝望

尊重“边界”就意味着，接受“我能控制的只有自己”这一事实。

——我不能让他人为我的感受负责，也不能为他人的反应负责

（小丸子君、右右等摘）

与阿根廷站之间的海面上永远地消失了。2003年，又有8名韩国南极科考人员在那里迷失方向，最终一人死亡。亚尔达负责的项目里，还无人受伤或丧生，亚尔达的生存原则和经验看来相当有效。

（秋水长天摘自湖南教育出版社《孩子，我们来谈谈生命》一书）



我写农村，并不是出于怀旧，也不是为祭奠插队的日子，而是因为，农村的生活方式，在我眼里日渐呈现出审美的性质，上升为形式。这取决于它是一种缓慢的、曲折的、委婉的生活，边缘比较模糊，伸着一些触角，有着漫流的自由的形态。

比如，著名的盛产年画的杨家埠。在往昔的岁月里，收过秋后，就有贩年画的客商，从遥远的东北赶着马车早早来到杨家埠。他们睡在画坊的阁楼上，画坊里通宵达旦刻印年画。客人睡梦里都是印板拍在印机上啪啪的响声。等货齐了，捆扎着装上车，再踏上漫漫归程。此时，已近年关。

这一个买卖的过程，相当漫长，效率相当低。每一步都须人到手到，就是由于这样具体的动作和环境，情景便产生了。还有，在绍兴的乡间，认识一位公公，他每天上午要去镇上的茶馆喝茶。他背一个竹篮，篮里放着自己爱吃的糕点，篮上再挂一件布衫，以在变天时添加。一清早起身，沿了河走一段，稻田间的田埂上走一段，穿过一两个村落，走

生活的形式 (外一篇)

——
●王安忆

过二三座木桥，太阳高了，他就踏进了茶馆。我住镇上的时候，他送过我两次礼，一次是他园子里结的第一个葫芦，一次是他喂的母鸡下的头一批蛋。这就是公公的生活方式，这种方式是可称为形式的，因为它的精神性成分，已经超过了实用的任务。再有，我所插队的安徽农村，县里召开基层干部会，是不负责伙食的，那就需要队里自己解决吃饭的问题。于是，便要带上个专门做饭的，还要到城里联系个做饭的地方。这种方式也是具有人情味的，它包含着人和人具体的特定的关系。在那里，假如有人病重，要送往城里的医院治疗，病人要去，病人的丈夫或者妻子自然也要去。父母一走，孩子怎么办？带去。猪谁来喂？鸡谁来喂？于是跟去。狗会自己找食，本是不必去的，可因为眷恋家人，便也去了。就这样，医院的院子里都

是一家子一家子，鸡飞狗跳，烟熏火燎，像个野营宿地。可是，有趣味的形式，就发生于此。在农村时，有个小姊妹邀我一同去赶集，她怎么动员我？她说，路上要经过两口井呢，都是甜水井！

这种方式在当时都被艰难的生计掩住了，如今，在一个审美的领域里，我重新发现了它们。它们确实是以低效率和不方便为代价的，可是，艺术和现代化究竟又有什么关系呢？

城市为了追求效率，将劳动与享受归纳为抽象的生产和消费，以制度化的方式保证了功能。细节在制度的格式里变得简约，具体生动的性质渐渐消失了。它快速地完成过程，达到目的，余下来的还有什么呢？其实，所有的形式都是在过程中的。过程缩减了，形式便也简化了。所以，描写城市生活的小说不得不充满言论和解析，因为缺乏形式，于是难以组织好的故事。现代小说故事的变形、夸张、颠倒，都是为了解决形式的匮乏，但也无济于事。因为它缺乏格调。在突如其来的冲击之下，人都是散了神的。而真正的形式，则



需要精神的价值，这价值是在长时间的学习、训练、约束、进取中，锻炼而成。

遍地民工

我每晚大约六点半到七点，会乘坐一班公共汽车，车上常常有七八个头戴安全帽，身穿帆布工作服，脸色黧黑的壮年男子。要是夏天，他们的衣服便被汗水湿透，脸上也满是汗迹。他们散坐在车厢里，直着背，收缩着身子，默不作声。在拥挤而变得昏暗的空间里，可见他们灼亮的眼睛，怀着对周遭环境的警惕。他们比我早一站下车，这时，便可听见他们互相招呼的声音，是这城市里陌生的口音。他们招呼着，从各个角落集中到下车的后门，当他们的身影纠结起来，就显得很有重量。这是出于一种紧密的质地，由年轻、体力、室外劳动所形成。车到站停下，他们鱼贯下车，迈着快速的短步，从等车与步行的熙攘人群中穿行而去，路灯映照出工作服后背某建筑公司的

字样。

年节里，到西区一条僻静的马路等班车。路边是一道围墙，墙上破着一扇门，门里站着一个人，对着前面不远处的幢幢大楼张望。走过去与他搭话，他先是一惊，后退一步，然后腼腆地笑了。原来他很年轻，几乎是个孩子，像孩子那样背了手，倚着竹片扎的门。问他一个人在这里做什么，他说大家都回家过年了，他是留守的人员。我问能进去看看吗，他侧过身，让我探进头去。里面是没有尽头的一长条通铺，被褥靠墙卷起，露出竹席。工棚是竹片搭起的，因是新竹，一片黄灿灿。太阳从窗口与门外照进来，映下一方方亮，亮里翻卷着一些尘埃的絮。有股子喧嚷于无声处起来，洋溢满室。

又有一幅极有趣的景象，是两个川妹子，手里携了行李，风尘仆仆，显然方才下了车船。但因年轻，或还有期待，形容并无倦意，脸红红的。当她们走近建筑工地的入

口时，就放慢了脚步。其中一个格外地低着头，不肯举步，另一个推她。被推了几步，却又磨转了身，回到原地，让那一个去，那一个也不愿。两个人厮缠着，好久也不能近前。那起到一半的楼房，脚手架上，时不时传下来吆喝声，和了混凝土搅拌声。上面有一个人，是她们千里迢迢来找的。

就是这样，我们这座城市里，空气中挟裹着他们的汗气和异乡的口音。在我家的住处周围，先后起的楼群，有的就以他们家乡的地方命名。比如有一幢为“新华舍”，我恰巧知道“华舍”这个地方，坐落在绍兴柯桥边上，曾以“日出万丈绸”扬名。我还注意到，每日中午，不知哪一幢楼上，会响起金属的敲击声，因居在远处，传得很远。听多了，便听出那敲击有拍点，什么拍点？是某个人家乡的小调，快书，或是大鼓。

（海 蓉摘自人民文学出版社《王安忆散文》一书，陈曦图）

父亲节的那个早晨，我和儿子蹲在老家屋后的水渠边看蚂蚁。麦收时节的燥热空气笼罩大地。蚂蚁落在水里挣扎，我们以上帝视角漠然看着它走向最终结局。偶尔有一丝风吹来宁静的气息。儿子忽然抬起头对我说：“还是农村好，我要回农村。”我下意识地玩“梗”：“为什么，因为城市套路深吗？”他摇摇头：“农村的生活太轻松了。”我知道，他这是对农村生活的严重误读，充满了刻板印象和偏见。农村并不是桃花源，相反，有着比蚂蚁入水更痛苦的挣扎，有着比上帝视角下更残酷的故事。要知道，“内卷”最早就是从农村的故事里提炼出来的。可我没有反驳他，而是希望那一刻的无所忧

一
刻
●
张
恒



虑能成为他人生中一次琐碎且自由的记忆。正如我总也能记得，夏日微风，院口梧桐树影浓；知了齐鸣，仰卧少年读书静。

（辛 普摘自《看天下》2023年第17期，视觉中国供图）



什么才是优质的婚姻

◎刘璐

1

我和秦先生认识5年，结婚3年，我们俩有很多一致的地方，比如都不喜欢商场里憋闷的感觉，受不了售货员的跟随；同样脆弱的肠胃对海鲜自助、高级日料等“大餐”接受无能；对去电影院也不是很热衷。

情侣间的传统约会项目，我们都不感兴趣。但我们依然把业余生活安排得丰富而有意义：带上手机逛菜市场，参考食谱上面列出的食材进行采购。采购完毕，一起钻进厨房研究、折腾。管他端出来的是卖相味道俱佳的大餐抑或是黑暗料理，只要彼此相伴，吃起来就觉得无比美味。

夏日傍晚，一人手拿一罐啤酒，在阳台上席地而坐，晚风送来远处植物的味道。一起看万家灯火渐次亮起，看天空从天蓝变成彩色再变成深蓝。

周末背上包，去博物馆转转，穿越岁月的长河，去触摸另一个时空，感受历史的积淀。历史在眼前一页页翻过，而身边站着的人，却仿佛是永恒的，这种奇妙的感受，我们共同体会。

优质的婚姻，就是两个人能玩到一起，有共同的兴趣爱好，对生活有一样的期许。我们三观相近，兴趣相投，共同努力赚钱，又一起痛快玩乐，在繁华尘世里携手并肩，以轻松潇

洒的姿态面对未知的命运。

2

儿子小宝出生后，有一段时间，老爸过来帮忙照料。我发现，老爸只要一有空，就给老妈发微信语音，仔细汇报每一天的琐事。而老妈每天晚上必然要给老爸打一个电话，说说单位里发生的事，和自己的身体情况。连我也不由得打趣老爸：

“都老夫老妻了，还天天打这么久的电话。”后来，老妈身体欠佳，老爸坐立难安，两个人的通话频率更高了。去医院怎么坐车，挂哪个医生的号，到哪里挂号，老爸都要再三给老妈交代清楚。等老妈看完病，再仔细询问检查结果，时时挂念着老妈的病情。

我以前一直没觉得爸妈的感情有多好，因为两个人常会因为琐事起争执。但这次，我终于明白，老爸老妈在经历了生活的坎坷以及磨难之后，感情基础依然深厚，他们心中最挂念、最惦记的人，就是对方。他们辛苦操劳半生，在日复一日柴米油盐的浸染之下，早已结为一个密不可分的整体，心意相通，血脉相连。

优质的婚姻，就是不管距离多远、结婚多久，我的所有想法与感受、顾忌与希冀，都想要第一时间与你分享，我们永远有说不完的话。只有你懂得我的软肋，也明白我的坚强，只有你能触碰到我心底最柔软的地方。





3

爷爷久咳不愈，结果检查出肺部有阴影，医生建议进一步检查，全家人在忐忑等待中，得到了最终结果：良性，可以手术处理。在家人的耐心劝说下，保守的爷爷终于同意手术，将肺切除了一小部分。手术后，一根管子一直插在爷爷的身体内，用以排出肺部积液。

由于爷爷年迈，经历了这种创伤比较大的手术，恢复起来会相对慢一些。后来，爷爷的肺部又有一些感染，虽然使用了抗生素治疗，但还是会反复发烧。病痛的折磨，加之住院时间有些久，爷爷的情绪不是很好。于是，我们就商量把奶奶从家里接到医院。

奶奶刚进病房，就搬个小板凳坐在爷爷身边，拉着爷爷的手仔细端详。一直不怎么说话的爷爷，此刻如同受了委屈的孩子一般，向奶奶诉说自己的种种不适。奶奶连忙宽慰：“手术这么成功，这么大的难关都闯过了，坚持一下就完全康复了。谁没个病没个灾的，咱们勇敢坚持走到最后，孩子们都这么孝顺，好日子还在后头等着呢。”奶奶边说，边拍拍爷爷的手。

说完，奶奶还是不放心，盯着爷爷的眼睛说：“你一定要撑住呀。”那一刻，一贯严厉的奶奶，眼里竟然充满了柔情。奶奶连说了3遍“要撑住”，说一次，就对爷爷深深地点一下头，爷爷也像个小孩子似的跟着点一下头。

两个耄耋之年、白发苍苍的老人，久经岁月磨砺的粗糙双手紧握在一起，深情相望。

泪水模糊了我的双眼，为着他们这份跨越半个多世纪的深情。也许，他们当初并不是因为爱情而走到一起，但此刻的他们，经过了人生的风风雨雨，早已做到“不离不弃，生死相依”。

优质的婚姻，就是当你陷入困境的泥沼，无力前行，我依然站在你身旁，给你温暖的鼓励，给你勇气与力量；用尽全力举高希望的火炬，为你照亮前进的方向。

愿这样的优质婚姻，可以伴你余生，不但是你生命中最坚硬的盔甲，也是最灿烂的星光。

（张秋伟摘自微信公众号“星星鹿”，马明圆图）

启示

●舒 鑫

意大利雕塑家安东尼奥·卡诺瓦创作过一个作品《被爱神吻醒的普赛克》。背负双翅的爱神和女孩普赛克正在接吻，女孩慵懒得迷醉，画风旖旎。

罗马神话中，凡人女孩普赛克是一个国王的小女儿，因美貌而被无数人崇拜。这件事让美神维纳斯大为恼火，于是她唤来儿子丘比特，命令儿子务必让普赛克嫁给野兽。但丘比特见到女孩时爱上了她，偷偷把她带回自己的寝宫，每晚相会时都不让她见到自己的真容。普赛克把自己的爱情故事告诉了两个姐姐，她们嫉妒妹妹的幸福，教唆普赛克无论如何也要偷看那个神秘的伴侣。晚上，普赛克端着烛台端详自己的伴侣，不小心把蜡滴在了丘比特的翅膀上。丘比特感觉被爱人背叛，愤而离去。于是普赛克万里寻夫，历尽千辛万苦，才得到维纳斯和丘比特的原谅，最终赢回爱情。

这个故事有以下几个寓意：第一，嫉妒是人的天性，美神也不例外，她也有危机感；第二，幸福的人，别轻易将甜蜜展示给他人；第三，真正的爱情是无形的，相信它的时候，它存在，猜疑的时候，它消失；第四，消除因猜忌带来的伤害，需要付出不懈的努力，这必然是一个曲折的故事。

人生短暂。纯洁的人，请相信你的幸运。

（潘光贤摘自《今晚报》2023年7月7日）





西沟岭上，纷白如雪的荞花把我惊住了。

正是农历六月中旬，山风恣意。荞花从山腰一直铺排到山顶，跨沟过涧，纵横捭阖，成为季节的主调。因为山形地势所致，它们又是各自成片的，东一团，西一团，大片的有两三亩，小片的只有几张席大小，像无数的补丁，并不像平地的庄禾连片无涯。因为各自为体，彼此斗彩，更显抖擞。

这里是迭部县洛大乡，荞麦是这里人们的主粮。

接我们上山的三轮车司机叫马彪，一个壮硕的藏族青年，脸上两团淡淡的高原红，胳膊上的肌肉几乎要从短袖的袖管里挣脱出来。在陡峭盘绕的山道上，他把三轮车开到了四五十迈，在一个接着一个的拐弯处，车身几乎侧飞起来。他是矿上的专职司机，工人们上山下山，矿石和生活所需一出一入，都由他来完成。

这儿的荞麦主要是苦荞。马彪指着对面的山顶说，山越高，苦荞越好。远处的山巅直插云雾，天地相接处，星星点点的牦牛在吃草。那里已没有荞花的身影。马彪说他们也不清楚

荞花雪白

●陈年喜

自家牦牛的数量，一年半载上去看一次，多了，就是生了崽，少了，就是被狼吃了吧。

说话间，矿山到了。

这座锑矿规模小，只有七个工人：五个洞内工，一个外勤，一个厨师。工头在山下乡里租房住。老板在武都市区有另外的工作。他们一个月或两个月上山一次。

这是我见过的体量最小的矿山，但工作难度一点也不小。

三立方气压的柴动空气压缩机工作了太多年份，缸体已严重老损，以致每工作三天就要冲坏一次缸垫。矿洞延伸到了百多米处，已经不敢再延伸

了，再往前，山体就要穿了，那边是藏民们心中的神山。

原来的两个爆破工已经工作了半年，患有严重的硅肺病，一个需要休息，一个不能再干。我和小康接手他们。小康是我的徒弟，安康人，我们相识于天水，后来一起辗转到过很多地方，他从一个少年变成一个青年，我则从小陈变为老陈。

一半废弃的渣坡被山民们见缝插针地种上了荞麦，得炸药药末的滋养，枝叶异常壮硕，它们顺着坡势一直爬到洞口边。洞内每爆破时，巨大的气浪卷着尘屑冲出洞口，在荞花上撒下一层粉灰。然而过上一夜，它们就又清洁如初了。这是因为山高，夜夜都有疾风吹过。

每天，在等待洞内爆破后尘埃落定的时间里，我和小康就坐在坡边看荞花。

荞花并不都是白色的，也有粉红色的，它的粉红又与桃花的粉红不同：桃花的粉有些轻佻，有些炫耀，似乎是为了别人而开的；荞花的粉则显得心无旁骛，完全是为了传粉结籽而存在。荞花没有谎花，一朵花一定会结出一串籽粒。荞花花期很长，从农历的五月一直开到十月，但具体到每一朵，寿命又是短暂的。早开的荞花已经籽粒成熟，后面的还在次第开





放。连绵的花开给了人们一种永不凋败的错觉。

奇怪的是，我们很少看到这些荞麦地的主人，藏民们居住在更高的高处，或者更远的远处，生活在自己的方式和节奏里。偶尔看到他们骑着摩托车在盘山土路上梦一样飘过。而荞麦也一直按照自己的秩序和节律生长、成熟，从不因为无人照顾而荒疏。

矿场扩容，将活承包给了马彪。

干活的是一群当地妇女，没有人知道为什么是妇女干活，而且是重体力活。她们带来两辆架子车，几把镐，几只锹，任务是把一片缓坡铲平。对一群女人而言，这是一个不小的工程。

她们前后干了一个月才完成，每天中午在我们灶上吃一顿饭。

每天早上，她们每人带一包干粮一瓶水，那是劳动中的加餐，重体力活，干一阵子就饿了，没有人能顶到饭时。水是白开水，干粮就五花八门了，最常见的是两种：荞面饺子、荞面糕。豆绿、豆绿的，干累了，坐下来，烧一堆干草火，围坐着大口大口地吃。

小学时我尝过这种荞面糕，是大哥的初中同学带来的。记得清香里有一股淡淡的苦味，严格意义上说，我其实并没有吃过荞面食物。

所有的活计里，挖土、铲土、砸碎石头都不难，难的是拉车。一车土上千斤，山势又陡峭，控制不住车子会翻下山坡，下面是看不到底的沟。拉

车的女人叫苦荞，是其中唯一会说普通话的人。饭熟了，厨师站在门上喊：“苦荞，苦荞，吃饭啦！”苦荞应一声：“哎，听见啦！”大家丢下家什，一拥而上。

两辆架子车轮换着装土，这一车拉走，那一车又满上了，苦荞专门拉车倒土，仿佛永远有使不完的力气。车到坡边，两臂猛地一抬，腰身猛挺，一车土哗地就倒下了山坡，停止得恰到好处，不前一寸不后一寸，再一拧背，车子就收了回来。她总包一顶荞麦花点的绿色头巾，汗气沿着头巾边缘冒出来。

干重体力活的人都能吃，工人灶上主要吃米饭，炒土豆丝或拌黄瓜下饭，女人们都能吃两碗，菜总是不够。苦荞不好意思去抢菜，端一碗白米饭坐在角落吃。爆破工有专门的菜盘，我和小康吃不完，就招呼她来夹菜，她好久不敢伸一下筷子，我们越劝她越不敢动，嘴也不敢大张。她眉宇那地方，有一粒痣，也因羞怯而变得更红了。

马彪说苦荞是个苦命的女人。三年前，她丈夫在合作市做建筑工，腰上套一根绳子，给高楼刷外墙漆，也不知道什么原因绳子断了，人摔成了饼。工头跑路，苦荞没有得到一分赔偿。她有一个女儿在迭部县城读初中，成绩年年班上第一。

八月十五，荞麦熟了，矿场也完工了。

藏民们从四面八方下来收割荞麦，他们赶着牛车，开着

三轮，骑着摩托，仿佛是从地下冒出来的。深秋了，甘南的山色依旧苍绿，山雾已不再那么厚重，山巅从云里露出来，矮小的高山植物、牦牛群朦胧又清晰，仿佛天外之物。据说，山那侧，就是千丈雄关铁尺梁。

割倒晾干的荞堆上依旧荞花如雪，它们星星点点，从根至梢。到了十月，山风彻底把它们风干，经过碾压，它们彻底与荞粒分离，成为牛羊越冬的头等饲料。

我感冒了，烧到四十摄氏度，自己挂了两天吊瓶，粒米未进。晚间醒来时浑身汗透。外面响起一阵三轮车的突突声，小康推门进来，一片清辉也跟着他挤进来。他拎着一个用头巾包裹的包，说是苦荞专门托人送来的。打开来，是一卷荞面卷，一瓶荞花茶。荞面卷纤薄，掺了鸡蛋和葱花，渗透在墨绿的荞面颗粒里。玻璃瓶里的茶还温热，荞花在茶杯里浮沉游荡，依然保持着总状花序的姿态。我咬了一口荞麦卷，喝下一口荞花茶，感到有一股说不出的清香和一丝苦涩。这是我平生第一次真正尝到荞麦的味道，它出自一个善良而苦命的女人之手。

我们一群异乡人在西沟岭上一直工作和生活到第二年四月。时光荏苒，而今，那轮仿佛近在咫尺、美得无可比拟的月亮依旧常在我的眼前，而那漫山开放的荞花，就是西沟岭上的另一片月光。

（枫林晚摘自山东文艺出版社《一地霜白》一书，李晨图）



因为拄着双拐，我总会被别人盯着看，在各种眼神中长大。

“北漂”生活开始后，我每天比同伴早起半小时化淡妆。同伴不理解，我说：“那么多人看我，我要对得起他们啊！”

我的老家在黑龙江西部农村，我小时候特别淘气，曾掉进轱辘井，吃过苍蝇药，都化险为夷。6岁那年掉进热气腾腾的煮粥锅，这次出了大事。当时我穿着毛衣毛裤，掉进去以后，锅盖还盖上了。

爸妈把我送到烫伤医院。人家的孩子进去，住几天院就走了，我一直在那儿住着。家里没钱，借高利贷给我治病。

伤口不疼的时候，我跟妈说：“妈，你一定要给我治，要不然我死了，你得多心疼啊！”

浑身疼的时候，我就喊：“妈，别治了！我从楼上跳下去得了，太难受了！”

我住了3个月院，家里贷款两三万元，烫伤也没治好。爸妈把我拉回家，试了很多偏方。

一个月后，伤口开始愈合，左腿却再也伸不直，逐渐萎缩。

我7岁开始上学，从我家到村小学中间隔着一个屯子，我妈天天背着我上下学。赶上雨天，家里也没伞，我就把书包放在胸前，趴在我妈后背上，到家的时候，我们俩都成了“落汤鸡”，书包也湿透了。

读三年级的时候，我家在村小学所在的那个屯子买了房子。我爸用树杈给我做了一副木头拐杖，我开始学着拄拐上学。我在长高，拐杖也会磨短，我爸就再做一副拐杖。

家里地不多，光靠种地还不了多少钱，那些高息欠债越滚越多。听二姨说建三江地广人稀，我小学毕业那年，举家搬到建三江投奔二姨。走之前，我妈一家一家去跟人家说：“放心，不管是本钱还是

利息，有钱了我一定还你！”

上初中以后，我开始住校。教室在4楼，学校公厕在操场角落，去一次不容易，我不敢喝水。当然还有别的麻烦，二姨家表哥教训过欺负我的男生。我哥给我买了第一副铝合金拐杖，那些年不记得摔过多少跟头。有一次地上有水，我没注意，整个人摔下楼梯，现在小腿骨上还有一个坑。爸妈每年种100多亩地，下雨天都不闲着，上山挖野菜，晒干了卖钱。这么拼命干，用了16年才还清债，最初两三万元的本金不知道滚了多少倍。

我大三那年寒假，2012年春节前，妈跟我们说：“刚还完8000块钱，咱家再也不欠外债了，今年过年就简单点儿吧。”我家过年一直很简单，没有大鱼大肉，那个春节就更简单了。

大学室友对我特别好，一开始很照顾我，后来发现我根本不需要照顾，就把我当成正常人了。她们经常让我帮忙拿这个拿那个，我喜欢帮她们一点儿小忙，挺开心的。

她们把我当成正常人，别人却不会，我必须提升自己的硬件条件。第一遍翻看考研的

被看

● 艾苓





《高等数学》，看不懂。看不懂我也看，那段时间，头发不停地掉。

我每天早上5点起床，到食堂吃完饭，直接去教室上自习。如果是下雪天，宿舍和教学楼外面的第一行脚印一定是我的。

到长春读研后，我开始准备注册会计师的考试，每门课的教材至少看5遍。第一年，我考过了3门，第二年考过了余下的3门。

2016年10月18日的校园招聘会上，北京某单位招助理。人事是个非常年轻的女孩子，她跟我聊了几句，直接让我进入面试。

一起进入面试的有5个人，部门经理的面试题目是利用“双十一”策划一次营销活动。面试结束后，5个人中留下了两个人，没有我。

我不甘心。招聘活动结束时，我直接问部门经理：“是因为我身体的原因吗？”

她说：“不是。你坐着面试，我根本看不到你的身体。你的策划方案语言很美，但缺少具体可行的内容，我们需要的是可操作的方案。”

我说：“我平时不网购，缺少这方面的经验。”

她说：“那只能这样了，很抱歉。”说完，她们赶往吉林大学，筹备下午的招聘会。

中午，室友帮忙订饭，我吃了两口，起身就走。

室友问：“你怎么不吃了？”

我说：“吉林大学招聘会下午两点开始，我必须再试一次。”

在吉大招聘会现场，部门经理问：“你怎么又来了？”

我说：“我想再参加一次面试。”

她说：“你等等，我们商量一下。”

他们商量了一会儿，部门经理答复：“你不用再面试了。你的情况，我们回去以后要跟总裁汇报，你回去等信儿吧。”

我继续找工作，继续碰壁。

一周后，一个夜幕降临时分，我正在公共汽车站等车，手机突然响了，是北京号码。一个温柔的女声说：“恭喜你，你被我们公司录用了。实习期工资3000元，毕业以后转为正式员工，起薪是7000元。如果同意，请你12月20日过来实习。”

四周人声嘈杂，我大声说：“好的！我同意！”那个时刻，我幸福得想哭。在颠簸的公共汽车上，我迫不及待地跟家人和朋友分享了这个消息。

我和一个师妹坐卧铺去北京实习，一个大叔听我们俩聊了一路，快到北京站的时候他说：“你们俩下了火车赶紧买返程票，靠这点儿工资怎么在北京混啊？我都奋斗10年了，才在燕郊买了房子，你们没看到房价还在涨吗？”

我们笑了笑，没理这茬儿。报到以后，住进单位租来的宿舍，开始了我的助理工作。

2017年6月初，毕业答辩结束后，我陪我爸在哈尔滨做病理检查。那天早晨，我去取病理检查单，看见“癌”字，浑身一软，一屁股坐在地上，泪流满面。

第一个电话我打给寝室的大姐，她说：“没事，别急，有病治病。我虽然没钱，但我能帮你借到，你放心！”

大姐在医院的朋友找到我，跟我解释：鳞状细胞癌比较好治，不用着急。

我的大学同学太好了，两三天的时间里，4个同学为我凑足了6万元。我爸手术那天，3个姐妹抽时间过来，一直在手术室外陪我。

我爸的手术效果很好，住院期间只能吃流食。为了给他增加营养，我用针管往他的食管里推肉末，手推不动针管，我使用前胸的整个力量推。我爸看见我那样，直掉眼泪。

由于长年用拐，我的两只手都磨出了茧子，左手拇指和食指附近磨出一圈儿。我妈那天摸到这些茧子，也直掉眼泪。

我说：“放心吧，我马上就转正了。一切都过去了，我们家会越来越好！”

以前我很纠结，心里的结始终解不开。读研二的时候突然意识到，我只要努力做好自己的事，别的事顺其自然就好了。想明白以后，我开始留长发，化淡妆，“双十一”的时候还跟同学合买了口红，两支口红才花了40元。化妆，给了我快乐和信心。

工作以后我的最大改变是不再害怕。以前总怕这做不好那做不好，担心别人不认同自己，现在完全不会了。我相信所有的事情都会找到解决的办法，所有的困难都会过去。况



轮回 ●黄竞天

她来香港的时候，带了一只半人高的行李箱，装得满满的，重得我都抬不起来。里面除了一小包她的日常用品，其他的都是给我带的，我爱吃的东西。

“带这些东西来干吗？”我看着那些豆腐干和小点心发愁，“香港什么东西没有？你这么大老远背过来累不累啊。”

“你不是常常说这里的菜分量少，吃不惯吗？”她一边看着我的脸色，一边将那些我为了减肥早已不碰的小零食塞进我的包里，“怎么了，这些不都是你爱吃的吗？”

“哎哎，少放点，够了够了。”我心疼地看着上个月新买的皮包被撑得又鼓又胀，但又不忍心打断她。

现在，她要走了，拿着那张小小的机票，走向安检门。我看着她的背影，她好像比我印象中瘦了，五年前过年买的那件衣服，挂在她身上都有点空空荡荡的。她不肯买任何土特产和纪念品，说是费钱。几乎全空的

行李箱拖在她手里，滑轮摩擦地面发出“咔咔”的响声。

走到一半，她突然转过头来，对着我招招手。

“怎么了？”我问她。

“没什么，就是想起来，那年送你去留学，我就站在你现在的位置，而你拖着箱子，往前走。现在，我们俩换了位置。”她笑着说。

我也笑了。

“好了，我走了，你回去小心点。”她又向我招了招手。

“好的，一路小心。”我对她说。

她转身走了，这次她径直走进安检门，就很快混入人群，看不见了。

我的笑容还在脸上，可是眼泪一下子滚落下来。

就像我第一次出远门，她送我离开时一样，不过，我从来没有告诉过她。

年纪大了，我开始慢慢地懂得，这个世界上的感情，以及大多数的缘分，都是一种轮回。

她用温柔和爱护带来了我的成长，我用搀扶和帮助陪伴她老去。我们相互见

证，分离而又重聚，不断地重复着那些事：原来她为我做的，现在我为她做。

而这种轮回的意义就在于，无论我的身和心飘得多远，我都知道，在这个世界上有一个地方，她就站在那里，笑脸盈盈地凝望着我。

一直到我有了自己的子女，我把她曾经给我的爱传给他们，而我就站在她曾经所站的位置，看着他们长大。

到了那个时候，我想我会真正地懂她。

（秋意摘自江苏凤凰文艺出版社《体面的普通人》一书）



且，别人的评价都是站在他们的角度，而我站的角度是做好事情，仅此而已。

我的微信签名差不多是这些年经历的总结：我总是做我不会的事情，好让我多一件会做的事。

被看这么多年，我已经习惯了。有的人特

别不礼貌，直勾勾地盯着我看，我会回敬过去，一直看到他不自在。大多数时候我不在意，看就看吧，反正我长得漂亮。

（晚枫摘自北京联合出版有限公司《我教过的苦孩子》一书）



步入职场之后，我的生活被工作填满，精神却如同沙漠般逐渐贫瘠起来。以前会花费心思庆祝一些节日，但工作后不用左思右想了，因为肯定都在加班。某年元旦，加班后，我在凌晨时分返回宿舍。那天早上我刚刚换了新包，忘了把旧包隔层内的门禁卡放到新包里，发现没有门禁卡时，我已经到了宿舍楼门口。那时还没有人脸认证，正当我陷入窘境之时，大厅里接待台后那位身穿制服、戴着黑框眼镜的门卫向我走来，按下大门内侧的按钮，拉开大门，欢迎我入内。那一瞬间，我发觉这位我之前从未认真打量过的门卫，简直气度非凡、英俊无比。与此同时，他的举动令我重新感受到了这个世界冷酷工作之外残留的温暖。

之后，我刻意认真观察了在这栋楼轮流值班的门卫们。解救我于水深火热之中的门卫常常在值班时间静静地阅读、写作，接待台上有书、笔记本和钢笔，我内心暗称有着文学梦的他为“卡夫卡”，因为他令我想起在保险公司上班、利用处理公文的间歇写上两笔的卡夫卡。还有一位年长些的能说会道的门卫，会对他能搭上话的每位住户宣称，他的孩子很爱吃肉，而他的老婆没有工作，这导致他捉襟见肘、入不敷出。有一些共情力强的女住户在和他聊天之后，会把刚从超市抢



购到的打折鸡胸肉或者菠菜苗送给他。我称这位善于博取同情心的门卫为“高情商聊天者”。

美国学者彼得·比尔曼认为，门卫几乎看不到他们的工作境况会随着年限的增加发生何种变化，随着年限而改变的唯一一点是他们与住户之间的关系。这点至关重要，正是通



过与住户的互动，门卫才获得他们的职业地位，并创造出行使责任、做出判断的机会。他们的职业生涯不会回报他们更高的正式收入，却能带给他们非正式的回报，最实际的是他们在节日期间收到的小费，最重要的是他们的身份认同感。“卡夫卡”和“高情商聊天者”的独特之处在于，他们以某种或疏离或亲密的方式，跟住户们保持了他们所想要达到的最适宜的空间和情感距离。

在住户观察门卫的同时，门卫也在观察住户。某部剧中，一个年轻的女孩在寻找真爱，她偶尔会带不同的男生返回她的寓所。戴着礼帽、头发灰白的门卫每天都守在公寓楼大厅内，会悄悄告诉她，这个男生是否适合她，结果总是惊人地准确。女孩很惊讶，她不懂为何门卫在不了解男生的情况下，就能得出如此精准的结论。门卫告诉她，其实他从来不观察那些男生，他观察的永远是这个女孩。跟男生在一起的时候，这个女孩是内心笃定还是惴惴不安，是对自己更为严苛还是允许自己得过且过，是活力满满还是情绪不振，是神采奕奕还是不修边幅……这些由门卫带来的结论使女孩在寻爱之路上保持着警醒之心，带给她踏实而又深切的慰藉。

（林冬冬摘自《三联生活周刊》2023年第29期，视觉中国供图）



无论世道如何变化，只要尚有一丝善良未泯，有些事总能感动你。

1940年5月16日，张自忠殉国后，日军不许士兵触碰张烈士，由军官处理遗体，又以棺木礼葬之。第五战区部队与敌激战两昼夜，死伤两百余，终于在陈家集寻得英烈坟冢，开棺夺骸，并连夜运往重庆。途经宜昌时，全市下半旗，十万军民恭送灵柩至江

岸。其间，日机三次飞临上空，祭奠群众无一退却。日机一弹未投，盘旋而去。

1942年3月，中国远征军在缅甸开始与日军作战，5月，中英盟军全面溃败。18日，在郎科地区指挥突围战斗中，戴安澜将军身中两弹，因无药物医治，伤口化脓溃烂，26日，殉国。当时缅境内无木棺，将军马革裹尸还。7月6日，当衣衫褴褛的战士们护送将军的灵柩回国时，云南省腾冲县临时县长张问德率数万衣衫褴褛的县民下跪迎灵，观者无不怆然泪下。

西迁路途艰险，闻一多曾在给父母的信中用“此生从未尝过之滋味”直言旅行团生活之苦，并用“前五日皆在农舍地上铺稻草过宿，往往与鸡鸭犬豕同堂而卧”来还原生活的狼狈。国立中央大学校长罗家伦西迁时，告诉留守的牧场管理人员，万一敌人逼近首都，余下的牲畜，可迁则迁，不可迁则放弃，绝不怪他。“敌人是十一月十三日攻陷首都的，他于九日见军事情形不佳，就把这些牲畜用木船运过江。由浦口、浦镇，过安徽，经河南边境转入湖北，

到宜昌再用水运。这一段游牧的生活，经过了大约一年的时间。这些美国牛、荷兰牛、澳洲牛、英国猪、美国猪、北京鸭，可怜也受日寇

的压迫，和沙漠中的骆驼队一样，踏上了它们长达几千里的征途，每天只能走十几里，而且走一两天要歇三五天，居然于第二年的十一月中旬抵达重庆。我于一天傍晚的时候，由校进城，在路上遇见它们，仿佛乱后骨肉重逢，真是悲喜交集。领导这次牲畜长征的，是管牧场的王西亭先生，他平时的月薪不过八十元！”据罗家伦回忆：“一九三八年深秋黄昏，我由重庆沙坪坝进城。司机说前面来的一群牛像是中央大学的，停车一看果然是，这些牲口经长途跋涉，已经是风尘仆仆了。赶牛的王西亭和三个技工须发蓬松，好像苏武塞外归来一般。我的感情震动得不可言状，看见这些从南京赶来的牛羊，像久别的故人，我几乎要向前去和它们拥抱。”

陈纳德于1937年应邀来华担任中国空军顾问，1940年秋，其拟制的“空中外籍兵团计划”终于得到罗斯福总统的赞赏与有限度的支持，遂在美国组织了一支援华外籍兵团，通过各方筹资，招募空勤地勤人员600名，编成3个飞行分队。1941年8月1日，陈纳德在昆明正式成立中国空军美国志愿航空队，对外号称“中央飞机制造公司”。陈纳德除了在缅甸开展装机训练，还在云南空军军官学校授课，建立巫家坝机场训练基地，为中国造就了一批新的



有些事总能感动你

●介子平



霍金的迷恋

关于霍金有一个奇怪的事实，那就是他非常迷恋一个乍看之下与他截然相反的名人，甚至可以说是极度迷恋。霍金深爱着玛丽莲·梦露。

导演埃罗尔·莫里斯在拍摄电影《时间简史》时与霍金谈到了梦露。

莫里斯说：“我明白为什么你在墙上挂了这么多玛丽莲·梦露的照片。和你一样，她也是一个因为身体而被赞赏

◎〔美〕查尔斯·塞费
◎骆相宜 译

的人，人们往往看不到她的思想。”

他给了莫里斯一个几近疯狂的眼神，然后按下语音合成器的按钮，说道：“是的。”

在霍金生命里的所有悖论中，这可能是触及灵魂最深处的一个。

（本来摘自中信出版集团《霍金传》一书，〔菲律宾〕杰拉尔丁图）

喜欢盛夏田野里的麻雀和稻草人。

稻草人在我记忆里是愉快的形象。辽阔的土地，热乎乎的风，满目的绿色和金黄色，千万种植物的清香和苦涩，河水的铁锈味，小池塘水藻的湿味和鱼虾草虫的泥土味。那是悠闲缓慢的日子，白天长，夜晚也长。太阳一升起来就不肯落下，月亮一升起来就不肯落下。鸟悠闲，稻草人悠闲，瓜地中

间草棚里的看瓜人也悠闲。猛兽潜伏，人都在午睡。真的，让我坐在稻草人和看瓜人的草棚旁边吧。我不看书，不听音乐，我坐着不动，这样就好。

人和世界的关系，还不如麻雀和稻草人。人和人的关系呢，是两只麻雀还是两个稻草人？

（小 双摘自广西师范大学出版社《时光的忧伤：张宗子自选集》一书）

盛夏的稻草人

◎张宗子



训练有素的空军骨干。飞虎队及第十四航空队，在中国战场共摧毁日机2600架，击沉击伤220万吨以上的日军商船和海军舰只，击毙66700名以上的日军。1945年7月，抗战胜利前夕，陈纳德因与美国国务院对华政策产生分歧，毅然辞职回国。齐邦媛的《巨流河》写到了他在重庆向市民告别时的情形：“陈纳德在重庆的告别仪式几乎是空前绝后地热情感人，两百万人挤满了街道和临街的门窗，他的座车无法穿过人群，人们手推着他的车子到欢送广场，全城伤痕累累的房屋上挂满了各种旗帜，许多绣着飞虎的队徽。这一年陈纳德52岁。正

因为他来到了神秘遥远的中国，脱离了美国正规军的律令，以近乎闯荡江湖的个人魅力，聚集了千百个同样的好汉，用驱逐机的战术解救了地面上无数苦难的生灵。”

司马迁写《李将军列传》记李广事：“余睹李将军悛悛如鄙人，口不能道辞。及死之日，天下知与不知，皆为尽哀。彼其忠实心诚信于士大夫也？”天下尽哀，皆因“彼其忠实心诚信”。

匹夫贱士，一念所结，便可感风雨，动天地。

（晓 潼摘自《文史月刊》2023年第5期，刘德山图）



在更广阔的世界 “成为自己”

●张 丰

老家一个小朋友来成都读大学。他在国庆节前联系我，想确认我们假期有没有时间见一面。我说，正好和几个朋友约了烤饼干，你就一起来玩吧。他很高兴地答应了，最后又补了一句：“我去方便吗？”这句话让我惊异，也有几分感动，“00后”的小孩，即便在农村长大，也懂得所谓大都市的交往礼仪了。

我们父母那一代，拜访亲友多喜欢“空降”。

前段时间回家，父亲想组一个饭局，邀请舅舅过来。我让他提前打电话预约，他不以为然，坚持只提前几小时联系。为此，我们争执不下，甚至有点不快。

我的经验来自繁忙的大都

市，因为每个人都很忙，“未来”也安排得满满的，突然拜访会被认为是一种打扰。

当然，父亲是对的。在老家，他即便不见舅舅，也对舅舅的生活了如指掌，因为大家都一样。没人认为突然拜访是一个问题，也不存在“寻人不遇”的情况，如果人不在家，到田里去找就是了。

这两种“经验”，其实代表两个世界。

一个是传统的，相对稳定的；另一个则是现代的，瞬息万变的。从乡村到城市读大学，就是从传统世界跨进现代世界。

人们总是在谈论读大学是否可以实现阶层跃升，这种做法实在太过功利。所谓财富和阶层，都是宏观的、外部的，而如何从传统到现代，则更多是一个人的内心感受，关乎个

人生活习惯和世界观的变化——更细腻，更不为外人道，有时候也更艰难。

中国人都很熟悉的朱自清的《背影》，讲述的就是这样一个故事。

文中的父亲无疑是“旧世界”的代表。在月台分别，父亲给作者买了几个橘子。但是，作者观察的重点是父亲的背影，而真正隐藏起来的，面目更模糊的，则是作者自己，一个即将奔赴新世界的“新人”。

20多年前我去外地读大学时，父亲送我到商丘火车站。我一个人上车，放下行李后，买了一瓶啤酒。那是我第一次一个人喝酒，啤酒真是难喝啊，苦。后来我意识到，当时自己的状态，是恐慌多于期待，或许喝一瓶酒，就是面对新世界时为自己壮胆吧。

一觉醒来已经是第二天早上，耳边全是胶东口音，一句话都听不懂，我知道，一个全



王世襄“锦灰堆”系列我翻阅过，其本人情况所知却不多，后经他唯一的私淑弟子田家青娓娓道来，甚是活泼生动。

玩圈儿内自称“高手”者云，王世襄多面无表情地听，从不夸耀自矜。觉得不着调者，理都不理；对明白可教之人，三言两语便能点醒。此谓“真人不露相，高人不咋呼”。

比如看画，跟欣赏京剧一样，真正懂京剧的行家是“听戏”，听味儿听名堂，侧坐在茶座上，偶尔看看舞台。

王世襄的朋友也都是奇人、大家，所以有人当面恭维他是“收藏家”时，他连声“实不敢当”并非谦辞。

王世襄很讨厌说话时使用“最好”“绝对”“最早”“唯一”这些词，他经常打断田家青，说：“你应当说，这是你至今所见过的……”他看图录时“刷刷”地翻，一旦停下来按住，那

就一定是好东西。他见过的器物，大概有90%他只看，不吭声，看上一件确实不错的，会说两个字：“嘿，好！”如果是特别打动人的、不得了的绝品，加两个字：“嘿，嘿，真好！”如果是古物，就加上断代：“够元，够明。”

王世襄写文章有个很好的习惯，写完后“挑废字”，以使之流畅。

德国总理送给中国总理一部奥迪A8防弹车，指定给中央文史馆王世襄等几个人使用，但王一次也没用过，每次出门都是骑自行车或倒三趟公交车。他最津津乐道的是自己买菜做焖葱、丸子粉丝熬白菜和炸酱面，每年冬天自己动手换烟囱。他是簪缨世家的

贵公子，却从来不摆谱，绚烂已极，归于平淡。

（平林月摘自广西师范大学出版社《仁慈江湖》一书）



王世襄的“风度”

◎樊国宾

新的世界已经摆在我面前了。

变动的时代，成为“新人”是每一个人都面临的课题。在中国社会，这是100多年来最常见的主题之一。

鲁迅在《故乡》中对这种变化进行了最经典的描述。小说刻画了少年伙伴闰土到中年后的变化，其实，闰土的“变”，只是生理意义上的衰老，在“传统社会”反而是一种常态。如果我们站在闰土的角度看，在北京打拼的“迅哥儿”，变化一定更大，因为那是另外一个世界的人。闰土的那一声“老爷”，未必全是阶

层差异的反映，可能还来自对“大地方”工作的人的敬畏。

在鲁迅生活的那个时代，离开故乡到大城市打拼的人还是极少数，连1%都不到。如今，中国每年有几百万上千万大学生，要离开家乡到“更大的世界”读书。他们和外出务工的人是不同的，因为他们有着要在新世界立足的决心，有“改造自己”的热情。在传统社会，乡村精英通过科举考试谋取功名后，都有“告老还乡”的一天。鲁迅的《故乡》中，主人公回到老家卖房，这一幕意味深长，他们知道，不

管“新世界”如何，自己再也不会回到“旧世界”了。

最近20年，这种对自我的改造发展成为有关个人成功的叙事。“超越自己”成为每一个人对自我的要求，而这一过程，通常也伴随着痛苦。这样一个“新世界”，不仅是更大更广阔的，也是更复杂的。成为“新人”，除了获得新的知识和技能，也需要以一种无情的态度来对待过去的自己，那不是决裂，而是一步三回头的告别。

（苏童摘自《北方人》2023年第6期，王青图）



治疗都以“治愈”为目的吗？医生在治疗时首先会关注什么？为什么针对同一种病，不同的病人会有不同的治疗方案呢？

接下来，我将从3个方面带你认识治疗。

治疗的核心问题是目标问题

1992年，在罗马尼亚布加勒斯特的演唱会现场，当戴着礼帽和钻石手套的迈克尔·杰克逊摆出经典姿势的那一刻，全场沉寂，他就这样纹丝不动地站着……3分钟后随着突然响起的音乐，杰克逊在舞台上走出了自创的灵动飘逸的太空步。台下的歌迷挥动双臂，尖叫着、哭喊着，不时有人晕倒，然后被其他观众从头顶上架出去……

这就是杰克逊，一位受千万人爱戴的乐坛巨星。但他同时也是一个备受争议的人。有人说杰克逊为了改变黑人身份，不惜花重金进行“皮肤漂白手术”，移植白人的皮肤。还有人说他化浓妆、戴手套、晴天打伞的行为都是怪癖。

但这一切都是人们对他的误解。杰克逊这些看似奇怪的行为都是为了掩盖他患有的疾病——白癜风。白癜风病人的皮肤会一块一块地变白，这种病在全身各个部位都可能发生，尤其在口唇、手背、脸部、脖子和生殖器周围。这种病病因不明，表现为黑色素细胞功能逐步丧失，因为没有黑色素的生成，皮肤的颜色逐渐减退、变白。医生至今依然没有找到治疗这种病的确切有效的方法。

杰克逊化浓妆、戴手套是为了遮住皮肤上

的白斑；晴天打伞是为了防晒，避免紫外线照射使皮肤受到更严重的损害。刚发病时白斑很少，杰克逊就在白斑上涂抹延缓其变白的药膏。随着病情加重，杰克逊皮肤上白斑的面积越来越大，甚至超过了原本的黑皮肤。为了让皮肤颜色看起来均匀一些，他就只得在黑色皮肤部分涂抹氢醌这种可以抑制黑色素形成的药物。

最后，杰克逊的皮肤全变白了，但这并不是他自己的意愿，而是这种令人痛苦的疾病造成的。医学上根本就没有皮肤漂白技术，也不可能通过移植皮肤改变一个人的肤色。所以，杰克逊所有的治疗目标不是改变黑人身份，也不是治愈，而是让自己的外表尽量接近正常人，能够登台为歌迷表演。

这个病例告诉我们，治疗的目标不一定是治愈，在很多疾病不能被治愈时，就要退一步，寻求其他目标。比如，高血压、糖尿病、高血脂在当今的医疗条件下无法治愈，那么治疗的目标就应该是将这些异常的指标降低到一定程度，减少由这些异常导致的器官

损害。

再比如，多数癌症至今无法被彻底治愈，那治疗目标就是将癌症变成“慢性病”，让病人与癌共存，尽量改善病人的生存质量，延长病人的生存时间。到癌症晚期，病人可能无法延长生命了，那么治疗的目标又转变为尽量减少病人的痛苦，尽量让病人在不那么痛苦的状态下走完生命的最后一程。

认识治疗

●薄世宁





所以治疗时要先定目标，以目标为导向，有了目标再决定下一步的治疗方案。治疗的核心问题是目标问题，这是认识治疗的第一个层面。

患者需求决定治疗目标

那治疗需要达到什么样的目标呢？

即便是同一种病，每个病人希望达到的目标也并不完全相同，所以医生需要根据患者的需求制订不同的治疗方案。

2012年伦敦奥运会110米栏的比赛现场，当身穿红色运动背心和短裤、号码为1356号的“亚洲飞人”刘翔出场的时候，现场响起一阵热烈的掌声。起跑前刘翔微微一笑，枪响后他的起跑不错，可在跨第一个栏的时候他被栏架绊倒了，全场观众发出一片遗憾的声音。最后，刘翔单脚跳到终点，一瘸一拐地退出了奥运会赛场。

很多人对这个过程充满了抱怨，但是他们可能不知道比赛背后的真相。刘翔患有跟腱止点末端病——脚后跟的肌腱因反复牵拉、劳损引起的局部炎症和剧烈疼痛。治疗这种病有手术和非手术两种方案。手术治疗，可以清除病变组织、修复缺损，术后患者经过锻炼就可以康复。而非手术治疗，可以采取痛点封闭的疗法，也就是在患者最痛的部位注射药物临时止痛，但这种疗法的效果是暂时的，只起效1~2个小时，而且可能会止痛失败。

乍一看，手术治疗是最理想的选择。但是作为一名运动员，刘翔的需求很明确，就是带伤也要参加这场关键的比赛。如果进行手术，他在痊愈前就无法参赛。所以，医生和他选择了非手术疗法——在他上场前，医生给他的右脚后跟注射了药物。虽然存在一定风险，但毕竟还有希望参赛。尽管这种治疗方法最后失败了，但是医生和刘翔为此做出了努力。假设刘翔的需求是彻底治愈疾病，那他就可以直接选择手术疗法。

所以，医学上没有绝对的最佳治疗方案。患者需求不同，治疗的目标就不同，相应的治疗方案也不同。这是认识治疗的第二个层面：患者需求决定治疗目标。

用医学目标匹配患者需求

患者需求是一种主观要求，既不客观也不精确。

比如，对先天性聋哑孩子的父母来说，他们的需求是让孩子听得见。那么听见的标准是什么？只听到“吱吱”的声响算不算听见？再比如，一个牙列不齐的病人到口腔科看病，他的需求是让牙齿变美。那怎么算美呢？每个人看待美的标准不同，所以患者需求不是客观指标。

医生必须通过医学上专业的、可量化的、标准化的数据或者指标来实现患者需求，我们把医生希望实现的这些客观数据或者指标称为医学目标。治疗，就是用客观的医学目标去匹配患者的主观需求。

以上述先天性聋哑孩子为例。为了满足孩子听到声音的需求，医生要根据具体情况决定是否为他们植入人工耳蜗。植入人工耳蜗的患者听到的声音和我们正常人听到的几乎一样。只要孩子在5岁之前接受人工耳蜗植入手术，就能够听到声音，也就可以学会说话。为了保证声音的正常转化和传导，医生在结束手术后要调节人工耳蜗的参数，如确定电刺激模式、通道选择等。手术方案的制订以及各种指标、数据、参数，就是客观、可量化的医学目标了，只要医生能够实现这些客观指标，就能够满足患者的主观需求。

再比如，为了满足病人想通过矫正牙齿变美的需求，医生需要用口腔正畸学中的各种客观数据和指标来实现，比如选择什么类型的托槽，如何实现面部骨骼、牙齿及颌面部的神经及肌肉之间的协调性，让牙齿排列整齐，咬合舒适，边缘精密、光滑、无缝隙等。只要实现这些客观数据，就能够符合绝大多数人的审美。

在医学较为发达的今天，人们不以治病为目的的各种需求也能通过医学得到满足。整形、隆胸、除皱可以满足人们变美的需求，试管婴儿、人工授精可以满足人们繁衍后代的需求，变性手术则是能满足极少数人生物学性别与心理性别一致的个体需要。



越孤独，越离群

●米 哈

曾任美国第十九任公共卫生署长的维维克·莫西医生在《当我们一起》一书中，谈到孤独对人的心理与身体所造成的伤害，而多数人不知道，孤独感原来是一种来自人类远古祖先的保护机制。

莫西引用被称为“孤独博士”的认知神经科学家卡奇奥普的观点指出，人类今时今日的孤独感，并不始于现代都市文明，而是始于我们的祖先。从古到今的孤独感，意味着同一件事：危险。

在二十一世纪，孤独感未必指向即时的、致命的危险，但可以想象，当远古的人类祖先独自一人走在草原上，被野兽或敌对部落杀害的概率便会大大提高。于是，当人们感到孤独时，生理上会激增压力荷尔蒙，心理上变得敏感、烦躁，甚至会失

眠。这本来是祖先为了提高存活率而生成的机制，但到了现代，便成为我们的心理与生理问题（持续增加的压力荷尔蒙会对心血管系统造成严重压力）。

换言之，孤独感就如饥饿感，是与生俱来的保护信号，提醒我们要正视相应的问题，



前者是人身安全的危机，后者是对食物的需求。但这两个机制有一个结构性的分别：当感到饥饿时，我们会主动寻找食物；当感到孤独时，我们却不会去寻找联系，甚至会刻意避开它。

孤独的吊诡机制，是为了令人类在微小的威胁下，也时刻保持警惕，不至于陷入因集体依赖而变得弱小的坏循环。然而，到了当代的“原子化社会”，这种越孤独越不会寻找联结的进化倾向，便造成更加严重的集体孤独。

当你发现自己常常拒绝社交邀请，或在通讯群组中不再回复信息，这很可能意味着你正在掉入越孤独越离群的怪圈。请记得：孤独感，是人类进化机制的保护信号，我们不但需要正视它，更需要懂得关掉这个长期闪亮的警告信号。

（画中花未来香摘自《大公报》2023年7月3日，〔比利时〕埃莱尼·德波图）

所以，患者需求和医学目标是两个概念。治疗就是用医学上的客观指标去匹配患者的主观需求，这是认识治疗的第三个层面。

不过，在很多时候，患者的需求很难实现。患者的需求会受到各种限制，包括现阶段医学能够达到的水平、患者的身体条件、经济因素、社会因素，有的需求还会受到法律和伦理的制约。

有这样一个病例：一个先天性无子宫的22岁女性到医院就诊，她的需求是自己生个孩子。如果这个需求是在各项技术都不发达的时代提出的，那么医学目标根本无法与此需求匹配，

不仅患者身体条件不允许，医学水平也达不到，也就是说患者需求和医学目标是冲突的。但这种冲突不是永远的。2015年，西京医院妇产科为这位女性移植了她母亲的子宫，通过这个移植的子宫，这位女性顺利地诞下一名健康的男婴。这是全球第14个也是中国第一个在移植子宫内孕育出生的孩子。

所以，随着医学的进步，医生会想方设法地用科学的医学目标去满足患者的需求，因为治疗的本质就是医学目标与患者需求的匹配。

（长 天摘自中信出版集团《薄世宁医学通识讲义》一书）



●王军营

东门逐兔亦不得

清人姚鼐著《李斯论》一文，开篇即否定苏轼“李斯以荀卿之学乱天下”的观点，说：“秦之乱天下之法，无待于李斯，斯亦未尝以其学事秦。”认为秦自商鞅以来，即形成深厚的法治传统，以至数代富强，兼并诸侯，直到始皇时期。李斯在秦的作为与其所学并无关系，“斯非行其学也，趋时而已”，顺应潮流，追逐个人利益，满足私欲，“趋时”以动，才是李斯为人行事的根本原则。此论颇与司马迁的观点相合。

从《李斯列传》看，李斯许多政治举动的初衷，确与其汲汲谋求个人私利有关。他年少担任郡小吏时，看见府厕粪坑老鼠出没，人犬一近，即惊慌逃窜。进入粮仓，则发现其内的老鼠惬意地躺食于粮堆，却不为人犬惊恐。于是他深有感触：一个人有没有出息，真如老鼠一样，全由自己所选的环境来决定。他跟随荀子学有所成后，推断“楚王不足事，而六国皆弱”，即欲西行入秦施展抱负。辞别之际他对荀子说，秦国有充分成就个人功名的环境，为人处世“诟莫大于卑贱，而悲莫甚于穷困”。他将个人贫贱视作人生最大的悲哀耻辱。因此，李斯在秦国的许多建言献策，包括谋害韩非在内，无论对秦国是否有利，基本都以此为初衷，大体与忠君爱国无关。当始皇猝崩后，在事关秦朝未来国运的关键时刻，野心家赵高抓住李斯此项弱点，以其个人能否长享荣华富贵为突破口，钓诱、威逼李斯，比较轻松地说服他一起登上“贼船”，最终实现三人操盘秦朝的

运转方向。孰料后来，曾为政治盟友的赵高翻脸无情，与李斯产生嫌隙。轻松摆弄二世的赵高又轻易设局，陷害李斯，使其沦为罪徒，最终李斯走向末路，家族被灭。不久后秦朝也遭遇覆亡。所以，姚鼐感慨：“人臣善探其君之隐，一以委曲变化从世好者，其为人尤可畏哉！尤可畏哉！”于国而言，如有许多像李斯一般的臣僚，一味揣摩迎合君主心意，行溜须拍马之举，特别可怕！为什么呢？历史上没有皇帝不喜欢迎合、遵循其意愿去做事的臣僚。此类臣僚一般被视为佞臣，佞臣也并非全无才学。若君主英明，励精图治，这些人就得忍着，或者需积极贡献才华、踏实做事，才有适宜其生存的土壤；反之，历史上许多经验告诉我们，此类人经常坏事，而且破坏力极强。如李斯，在始皇前期，为秦统一及巩固政权，积极有为，奋发努力，贡献良多；在始皇末期与二世时代，他却助力暴政，襄赞皇帝做过太多无益之事，加速了秦朝的灭亡。

李斯为人精明，学问博深，又通达事务，明晰道理，是一位难得的治国干才。可惜私欲太重，所作所为，甚至国家的前途命运，都屈从于一己之私利。宋末陈普诗曰：“抛却韩卢把虎骑，诸生莫讶正忙时。鱼龙不隔蓬莱路，方有东门逐兔期。”正可谓，贪心私欲结恶果，东门逐兔亦不得。

（端 成摘自《文史知识》2023年第7期，本刊节选，张伯陶图）



毅力

在直播平台关注了一个叫“减肥日记”的账号，主播是一个很有毅力的女生。一年多了，她天天跳健身操，从180斤跳到了240斤，还在坚持。生活中有无数这样的平凡人，常常使我感动。

今天我发现她还有另一个账号，在直播吃酱肘子。

副业

我问我朋友有没有什么副业可以在下班后做一下，一天能赚个十几二十块钱。她说最轻松的就是不吃晚饭。

微信签名

刚刚有人加我微信：“你好，我是9号楼2单元的，我们家的太阳能坏了，你能过来帮我修一下吗？”

起初以为他加错了，直到我想起自己的微信签名：太阳能维修，月亮可更换，星星不闪包退换。

友谊

什么是真正的友谊？

就是我毕业后换了6次手机号，跟谁也没说，然而同学结婚时，还是联系到我了。

我问他是怎么找到我的，他说他去派出所查的。

放下

“大师，我真的放不下他，我好难过，离开他我活不下去，我该怎么办？”

“他会影响你的财运。”

“这样啊，那没事了，突



然放下了。”

锦旗

几年前有个亲戚做了次大手术，很成功，家里人为了感谢主刀医生，想送一面锦旗。刚开始上面写的是“华佗再世，扁鹊重生”，堂弟瞟一眼，随口说了句：“人家是西医啊！”亲戚想了一下，觉得有道理，出去把锦旗上的字改成“阿斯克勒庇俄斯再世，希波克拉底重生”。我永远忘不了医生收到锦旗时复杂的神情。

新鲜感

问：新鲜感真的只能维持两三个月吗？

神回复：今年是我爱上钱的第十八年。

静音车厢

坐高铁，出于好奇选了静音车厢。本来还以为是什么高科技，车厢里面有特殊材料可以吸音之类的，上去以后才发现是纯人工静音。

简单来说，就是一有人说
话，乘务员就过来叫他闭嘴。

睡莲

爷爷刚给我打电话。爷爷：“都10点多了，你还在睡觉？”我迷迷糊糊地嗯了几声。

爷爷：“就你这个样子还怎么做祖国的花朵？”我回答：“睡莲就不算花朵了吗？”

干了

邻居把房子租给了一个准备考研的大学生。正值开学季，昨晚那个大学生带了差不多有10个同学来聚会。其间各种推杯换盏，各种划拳猜谜，各种“你干了，我也干了”，闹到很晚。今早我出门，看见他们家门口放了16箱喝完的冰糖雪梨。

狗才

就在刚才，我突然发现我家的狗小黑是个“狗才”。我正准备坐下来吃买回来的汉堡，小黑忽然对着窗户外面大叫一声，好像陌生人进了院子似的。我出去看了一圈，没见到人，再回来的时候，发现小黑和汉堡都不见了……

番茄超级淡

今天去餐馆吃饭，看到菜单上有一道菜叫“番茄超级淡”，怀疑店家写错了字，就点了一份。结果菜里没有一丁点鸡蛋，还像没放盐似的。我质问老板：“这是什么菜啊？”老板嘿嘿一笑：“番茄超级淡。”

（心望如一、仰岳等摘）



乖戾的天气



人间真实

漫画欣赏

◎卓别名



种瓜得豆



夏日突袭



自从熙宁四年（1071年）退归洛阳，司马光一住便是十五年。这十五年中，他最大的成就，便是编年体史学巨著《资治通鉴》。在将近一千年以后，我们回望那个时代，大宋朝

堂上下的明争暗斗、喧嚣纷扰早已沉入深不见底的岁月之海。作为政治家的司马光被遗忘、被脸谱化，作为《资治通鉴》作者的司马光却因岁月的打磨，散发出莹洁的光辉。关于司马光，关于《资治通鉴》，有一些细节是不应当被遗忘的。

书局的“特权”

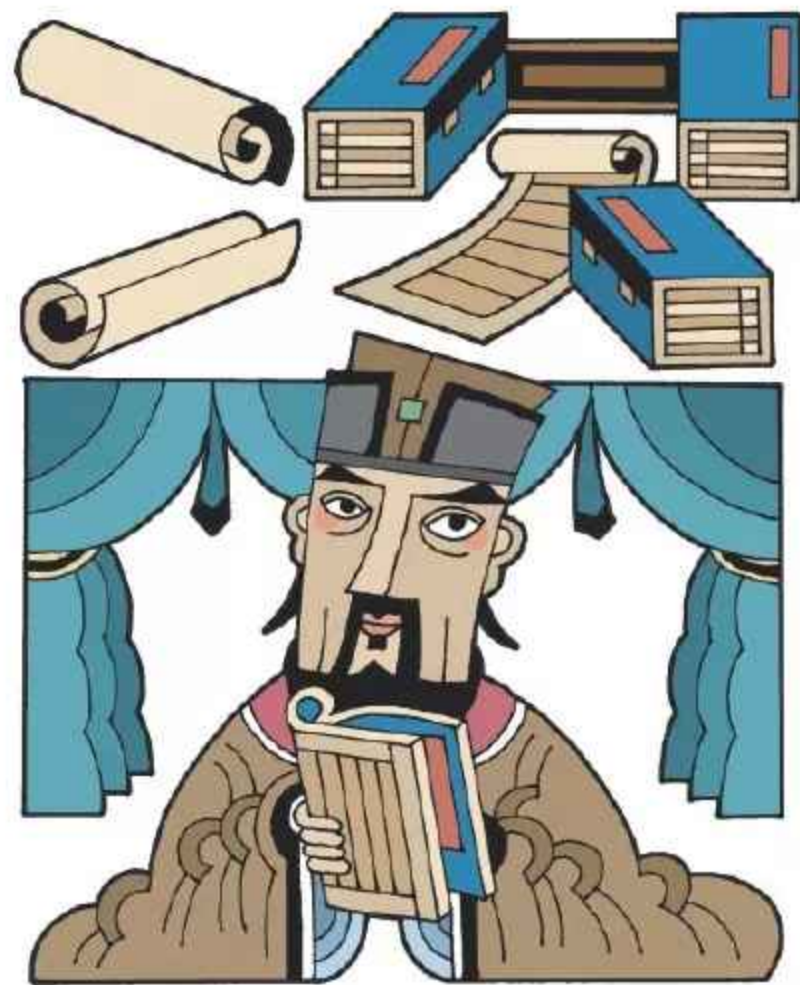
《资治通鉴》之所以能成书，除了司马光个人的努力，还得益于两点：第一，有三位出色的助手，刘放、刘恕、范祖禹；第二，有皇帝的支持。宋英宗特批，成立以司马光为主导的专门机构——书局，这个机构的唯一任务就是编修《资治通鉴》。

英宗给了司马光两项特权和两项特殊待遇：特权之一是自主选择修史助手和工作人员，书局所有工作人员由朝廷提供俸禄待遇，连续计算工龄；特权之二是允许借阅宫廷图书馆龙图、天章二阁和国家图书馆三馆秘阁的藏书。特殊待遇之一是“赐以御府笔墨缙帛，及御前钱以供果饵”，这就等于从皇帝的私房钱里拨款赞助修史；特殊待遇之二是“以内臣为承受”，英宗安排了一名宦官在书局



服务，以便沟通——宦官是能够进入宫中走动的，以此来确保皇帝对《资治通鉴》编修工作的直接关怀。

书局的所有这些特权，在宋神宗即位之后都保留了下来，神



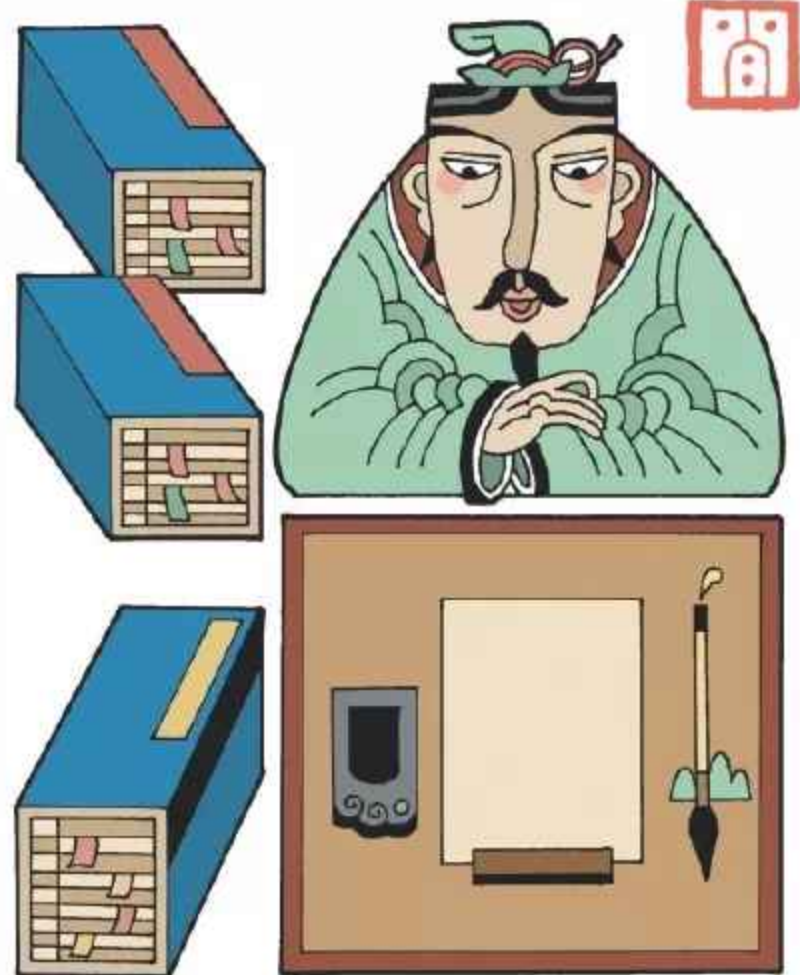
宗还为《资治通鉴》钦赐书名，作了序。熙宁三年（1070年）司马光离开中央、外放永兴军，熙宁四年离开永兴军回洛阳“靠边站”，书局却一直保留在开封。

为一个人、一部书专设机构，赋予种种特权，这在中国历史上是不曾有的。

熙宁五、六年（1072、1073年）间，书局和司马光经历了严峻的考验。有人开始散布谣言：“司马光这部书修了七八年了吧，为什么还修不完？很明显啊，书局的人贪图官府的笔墨缙帛，还有皇帝御赐的水果点心和赏钱啊！”书局的特权是先皇御赐、今上恩准的，竟然敢有人挑战？他们当然不敢挑战先皇和今上，这些势利小人从司马光的外放与赋闲中嗅到了特殊的味道，他们断定，司马光在政治上已经被神宗抛弃，那么既然《资治通鉴》是司马光的项目，就必须予以打击——落井下石正是小人的专长。怎样打击司马光？就是要利用司马光在道德上的洁癖，让他主动放弃书局，切断他和皇帝之间最后的直接联系。

司马光还没有做出反应，范祖禹却沉不住气了。

范祖禹是谁？范镇的侄孙，司马光最亲密的助手。他嘉祐八年（1063年）中进士，那一年的考



如果没有他们

赵冬梅



官正是司马光和范镇。这一层师生之谊加上司马光与范镇之间的深厚友谊，让司马光格外看重这个年轻后生。而范祖禹对史学又有着特别的爱好。熙宁三年，就在司马光离京外放前夕，范祖禹入书局，追随司马光修《资治通鉴》。从那时起，范祖禹就一直守在开封的书局。本来司马光离开首都，书局群龙无首，日子就不好过。如今势利小人又造谣诬蔑，把脏水泼到了司马光和书局头上，这让范祖禹感到愤懑委屈。一怒之下，他给司马光写信，建议“废局，以书付光令自修”——解散书局，不要朝廷的经济支持，依靠自己的力量修书。而范祖禹本人情愿放弃官员身份，追随司马光，献身于修史这一伟大事业。

当时，范祖禹三十三岁。这样的激愤之语，的确是一个三十多岁的人可以有、也应该有的。三十三岁不能忍的是委屈，不能放下的是面子和尊严。孔子“五十而知天命”，也就是知道了上天授予自己的使命。司马光已经五十五岁，早过了知命之年。为了使命，又有什么委屈不可忍，什么面子放不下？

司马光的生命和《资治通鉴》早已融为一体。他曾经因此辞任更有实权的差使。他奉命出使河北，视察黄河水患，知道“为臣岂得辞王事”，努力完成本职工作，内心深处却还想“只向金銮坐读书”。甚至神宗想要给他一个“史馆修撰”的美职，他也拒绝了，理由就是“正在编修《资治通鉴》，万一朝廷要修国史，那我就难以两处供职了”。

完成《资治通鉴》是司马光的人生使命，而要想在有生之年完成《资治通鉴》，就必须依靠皇帝的支持、朝廷的力量。司马光给范祖禹回信，明确告诉他：“今若付光自修，必终身不能就也。”为了《资治通鉴》，保留书局是唯一可行的道路。

是的，要完成《资治通鉴》，就必须保留书局、依靠朝廷，而要依靠朝廷，就必须忍受诽谤所带来的屈辱。可是，这又算得了什么？司马光对范祖禹说：“如今我不得已保留的，又何止一个书局？我这西京留司御史台、提举嵩山崇福宫的闲职，都是对我一点用处也没有的空头帽子，朝廷因为找不到我什么罪名，没打算

直接把我放回老家去种地，拿出这一点微薄的俸禄来养着我，这不是不得已的残留又是什么？”

主动要求解散书局这样的气话，三十三岁的范祖禹会冲口而出，五十五岁的司马光则想都不会想。对于小人的诬蔑攻击，司马光已经习得了最聪明的对策，“不若静以待之”，不申辩，不抗争，绝不以任何方式撩拨对手。

字如其人

最终，神宗保留了书局，并且允许书局迁往洛阳，追随司马光。这一切，都要感谢那位担任书局通信员的宦官，他奉命暗查，结论是“初虽有此旨而未尝请也”，也就是说，皇帝答应给书局御用笔墨绢帛和果饵金钱，但是司马光并没有领过。皇帝给的这项特殊待遇停留在口头上。书局风波，有惊无险，给司马光猛敲了一记警钟，政治上不得志，是可能影响到修史事业的。从此之后，他“严课程，省人事，促修成书”，加快了修书的进度。

元丰七年（1084年）十二月，《资治通鉴》正式完成，进献给神宗。它的最后定稿，正文二百九十四卷，《目录》三十卷，《考异》三十卷，囊括了一千三百六十二年盛衰的皇皇巨著终于成书。此时，距离英宗皇帝下诏开设书局，已经过去了十九年。司马光扪心自问，“臣之精力，尽于此书”。对于英宗皇帝的眷遇，神宗皇帝的庇佑，他问心无愧。

一部史书为什么修了这么久？最简单的回答，两个字就够了——认真！司马光要求助手尽可能搜集所有的资料，“遍阅旧史，旁采小说”，然后编辑草稿，起草的原则是“宁失于繁，毋失于略”，不怕烦琐，就怕漏落。司马光给自己安排的任务是斟酌删减，把草稿上无关宏旨的内容删去，让历史叙述呈现出清晰的脉络。《资治通鉴》的每一卷、每一行、每一个字都经过了司马光的审定，他绝不是“空头主编”。

司马光亲手改过的草稿，堆满了整整两个房间。后来黄庭坚参与《资治通鉴》雕版印刷之前的校对工作，翻阅过其中的几百卷，他看到，司马光在上面写的批注，“讫无一字草



书”，每一个字都是端端正正的，正所谓“字如其人”。

刘恕之死

《资治通鉴》成书之日，除了给皇帝上表交卸任务，司马光还做了两件事。一件是为范祖禹请求升迁。刘放、刘恕、范祖禹三位助手之中，刘放是最早完成任务离开书局的，范祖禹最后进来，司马光手把手教会他怎样搜集资料、怎样整理资料，为《资治通鉴》准备草稿。这个年轻人在书局十六年，跟随司马光在洛阳十三年，司马光希望宋神宗能够让范祖禹入朝供职。

另一件事关思念，他比任何时候都想念早逝的助手刘恕。刘恕是司马光曾经最倚重的助手。最初，英宗让司马光自己选助手。司马光说：“馆阁里的文学之士的确很多，可是对于史学有专门研究、精于此道的，我没有听说过其他人。我所知道的，只有一个刘恕！”

刘恕的政治倾向也与司马光相同。他和王安石是旧相识，王安石爱惜刘恕的才华，想要让他进入制置三司条例司。刘恕反对王安石理财为先的主张，坚辞不受，又多次当面批评王安石的政策和作风，最终，二人绝交。熙宁三年，司马光离京外放，刘恕说：“我得罪了宰相，现在我的长官也要走了，我怎么能安心留下呢？况且我父母都老了，我不能久留京师。”刘恕的父亲是欧阳修的同年，性格耿介，不愿委屈心志迎合上级，五十岁弃官还乡，在庐山脚下隐居。刘恕主动请求回南康军老家做了一个监酒税的小官，一边照顾父母一边坚持修史。

有一段时间，书局的三员主力分在三处，司马光先在长安、后在洛阳，刘恕在南康军，范祖禹在开封，所有的讨论工作都必须靠通信完成，充当邮递员角色的有时候便是司马光的独子司马康。这样的艰苦境况在熙宁六年范祖禹随书局迁往洛阳后得到很大改善。可是，刘恕仍然被阻隔在南方。

司马光回到洛阳六年之后，刘恕终于得到朝廷允准，前往洛阳与司马光讨论修书之事。刘恕水陆兼程，赶了几千里的路抵达洛阳。七年未见，当风尘仆仆的刘恕站到面前时，司马

光忍不住老泪纵横。

刘恕在司马光的独乐园里住了几个月，和司马光、范祖禹一起讨论《资治通鉴》的编纂事宜。到十月，刘恕假期已满，不得不启程回南方。

回到老家不久，刘恕去世，终年四十六岁。刘恕在病床上仍然坚持修书，“每呻吟之隙，辄取书修之”，但凡有一点好的时候，就要工作。后来实在觉得不行了，才让人把所有资料打包送回洛阳的书局。

如今《资治通鉴》成书，司马光怎能不格外怀念刘恕？可是他所能做的，也只是一杯浊酒，向南而祭！

（林崎峰摘自广西师范大学出版社《大宋之变：1063—1086》一书，本刊节选，肖文津图）



人们通常比较害怕衰老和死亡，但对阅读真正致命的却是绝望，特别是绝望并不只长一种样子，也不是一辈子只终结性地造访你一次。它时时来，化装成各种样子，而且轻重深浅程度不一。

当然，大多数时候它并不碍事，它只是某种我们对外部世界的不满和荒凉感受，寥落之心会跟晨雾一般，只暂时迷蒙了我们读书的眼睛，很快自会烟消云散，像没发生过一样。

但有时它还真的是暴烈袭来，而且还长驻心中不去，凝固成某种走到世界尽头的疲惫之感。其实不是书铺开的路径终止于斯，而是你自己不想走下去，觉得没意思，或没意义了，尤其在外头的世界持续变坏时最容易到达这个临界点。

能够持续阅读的人，心中总得有某种东西存留，非有不可。阅读的人对这个世界有着尚未消失的好奇和想象。可能性，而非答案，才是阅读所能带给我们真正的、最美好的礼物。

（芊芊摘自九州出版社《阅读的故事》一书）

可能性的世界

● 唐诺



我的一个朋友今年总发感慨：“明天和意外不知道哪一个先来。”酷爱健身的她，在健身中心因为教练的操作不当而摔得胸部骨折。她在医院里躺了两个多月，一边治疗，一边努力地维权。我去医院看她时，她的隔壁，躺着一个在逛街时被一辆疯狂行驶的车撞成重伤的姑娘。

她们都经历过一段极难熬的日子，不断地回忆，大声地控诉。在愤怒、沮丧、懊悔、悲伤、绝望等各种情绪里起伏，不能平静。

但今天，她们已经可以躺在那里讨论自己的伤残情况能评到几级。她们甚至商量着去领残疾人证，方便以后找停车位。

时间是最好的治疗师，但在变化万千的命运面前，你如何能提前感知、稍做准备，也许是世间最难的课题。

但有一些人，就有这样的能力。比如《红楼梦》里的薛宝钗。她出身“珍珠如土金如铁”的薛家，见识过真正的富贵荣华，但因为父亲早逝、哥哥莽撞无能，她眼看着家族一点点衰败，无可奈何。所以她在心理上、日常生活里，一直有一种危机意识。

在人际关系上，她广结善缘，时常在贾府里给众人分送各种礼物，连人人厌憎的赵姨娘母子都不遗漏。正如脂评所说：“待人接物不疏不亲、不远不近，可厌之人，亦未见冷淡之态形诸声色；可喜之人，亦未见酿密之情形诸声色。”为了争取“民心”，她几乎团



宝钗的逆商

●陈艳涛

结了所有人，就连最底层的小丫头们，也多爱和她亲近。

在日常生活里，宝钗衣着半新不旧，不爱“花儿粉儿”，连住处都布置得“雪洞”一般，一色玩器全无。

在知识技能储备方面，宝钗几乎是个万事通，不只是文学才能可以媲美林黛玉、史湘云，更是“杂学旁收”，对绘画、戏曲、中医养生、佛学，乃至生活中的各类常识都有广泛的涉猎和了解。她善理财，也懂管理，了解内情，也深谙人性，在探春大刀阔斧搞改革时，宝钗的“小惠全大体”做了极好的查漏补缺和细节完善。

她经历过家道中落，体验

过由此而来的世态炎凉、人生甘苦，所以她能居安思危，总在做各种准备。虽经家族变故、生离死别，“亦能自安”，淡然处之、从容应对，但觉“天下一切无不可冷者”。

在智商和情商之外，拥有逆商同样重要。当我们生气动怒时、遇到艰难困苦时、遭逢厄运时，甚至在与亲人生离死别时，都可以细细品读《红楼梦》里关于宝钗的描写。她的言行和待人处世态度中所包含的情商和智慧，在除去时代赋予她的局限之后，都是我们学习的榜样。

（陈海蓉摘自《小康》2023年第18期，刘璇图）



骑手们活成了一双腿

◎李 由

外卖骑手嵌在城市里，能被看见的似乎只有一双腿，他们的完整人生却少有人问津。纪实摄影师杨一凡决定把他们还原成活生生的人，随着视角下沉和深入，骑手们的苦乐，也令他开始审视自己的命运。

没中奖的彩票

杨一凡抵达朝阳区边缘那片城中村时，刚刚早上7点。

骑手们住在一个平房私搭的二楼，屋外潦草地糊着水泥，只有一条简易钢梯通往家门。拍摄持续到晚上，杨一凡加入了骑手们的饭局。

那天是星期日，双色球开奖的日子。晚上9点15分，二手电视机屏幕上的塑料球开始滚动，围坐着的骑手们放下碗筷，齐刷刷地从衣服里摸出彩票。

许多骑手有买彩票的习惯。有人会在特定的日子买彩票，有人一直坚持买同一组数字，“万一一夜暴富了呢”是最常听到的理由。

在大城市漂泊的人，大多有一颗与大城市适配的野心。对骑手们来说，能实现野心的途径不多，买彩票算是其中一种。

也有人务实一些。有骑手条分缕析地讲述自己在北京买房的规划，那认真的神情，让镜头后的杨

一凡想起了初出茅庐的自己。那时他也和眼前的骑手一样，有着宏大的野心。骑手们想要中彩票，或扎根大城市，杨一凡的野心是获得荷赛奖，那是新闻摄影界的最高奖项。

这些野心都经不起细看。买彩票的骑手没人中奖，反而多数身负巨债，背负着常人难以想象的压力，他们在大城市挣扎，需要“玩命”，才能挣到钱。

骑手们飞奔得越来越快，逐渐只剩一双腿。

不久前，杨一凡跟丢过一个骑手，对方无视红灯，那辆

廉价的电动车在马路中间逆行、过弯，甚至漂移，速度超越了道路上的其他车辆。

把生命安全和记录者甩在身后，骑手追寻的希望却如此渺茫，犹如杨一凡已经不再去想的荷赛奖。他在2018年告别从事10年的新闻业，创立了自己的非虚构影像厂牌。受疫情影响，公司很快发不出工资，团队解散。这之后，他的高血压越来越严重，经常头晕，有时感到天旋地转、眼冒金星。

拍摄外卖骑手成了一种寄托。

异乡人

杨一凡试图将骑手们还原成一个个生活连贯、完整的人。

2018年至今，他已经拍摄了近60名骑手，地点从北京的城中村到贵州的山区，再到河北、广东、湖北、山西、四川等地。他的目标是拍摄100人，把他们的肖像放进美术馆展览。让蓝衣服、黄衣服之下具体的人被看见，也让观者由此反观自身。

“望京三兄弟”是杨一凡在拍摄初期投入最深的项目。2019年9月，他来到北京东北六环的望京来广营区域，在骑手聚集区东辛店村寻找采访对





象，他看到一个年轻帅气的小伙子正趴在破旧居民楼的外墙上，为自己的电瓶车充电。他叫杨成，甘肃天水人，杨一凡被他带到自己的出租屋内。杨一凡形容，那是一间“没有信仰的人待不住”的房间，不到15平方米的空间里塞了两张双人床，同住的4个人各占床铺的一半。桌上地上到处是水瓶和烟头，墙上只有一扇窗户，因为纱窗常年无人清洗，已经黢黑得看不见外面的景象。

杨成话少，有着与27岁的年纪不相符的老成。到北京当骑手不久，他又喊来老家的兄弟李慧君和周旭旭。奔忙与吃苦，并不能立刻改变三兄弟的命运，当骑手之前，他们各自背负外债。杨成早年开饭馆，后因经营不善，欠了外债。李慧君因女儿早产，妻子光住院就花费了6万元，看病的钱全是借来的。周旭旭为讨媳妇，向亲戚朋友借了30万元，也背负着一座债务大山。

杨成的一天从早晨6点开始，打开平台软件，信息立马如潮水般涌来。他的手机大约两三秒就会响起一次，信息提示音就像是被拉响的警报，令人紧张且连绵不绝。杨成按照提示高速调动自己的双腿，不停地工作到夜里12点。他每个月休假一天，但即使在休假时，他也不愿停歇。

停下来喝水也成为难事，

口渴时他只能忍着，忙完一个高峰期，再往嘴里灌一瓶水。为了午休，许多骑手会把优质订单拱手让出，以换得在商场楼梯间的地板上休息15分钟的机会。

进入杨成的生活后，杨一凡想起自己跑突发新闻的时光，也因此能理解，杨成平时的安静与工作导致的体力透支



杨一凡与骑手沟通

有关。沉重的疲倦落在身体上，主要表现就是话少，因为再也匀不出一丝精力给社交了。

当记者的那10年里，杨一凡很少睡整觉，甚至在深夜3点，他会醒来查看群消息，看是否有突发新闻。

2017年是他坚持做记者的最后一年。那一年，杨一凡一个接一个地赶赴突发新闻现场。他步履不停，疲于奔命的感觉越来越强烈。他明显话少了，很少再向他人敞开心扉。淤积在内心的负面情绪导致抑郁，他每日徘徊在失眠、低落和自我怀疑中。

为了自救，杨一凡曾强迫自己建立心灵屏障，避免对新

闻事件投入过多感情。但每每想到自己面对悲剧时，表现出的却是事不关己的态度，他又为自己的冷漠感到愧疚。

2018年，处在抑郁症爆发边缘的杨一凡辞职，跟随妻子去往瑞士温特图尔的乡村暂居。他和妻子租住在一间老屋里，不远处是枫树林，平日里，杨一凡就坐在门前的草坪上，看邻居养的牛和羊驼来来往往。

等再度回到国内，杨一凡成了一名朝不保夕的自由职业者，小家庭的日常开支主要靠在医疗行业工作的妻子。后来，一位曾在外卖平台做公关的前同事找到他，问他是否愿意拍摄骑手的故事。出于

谋生的目的和对骑手生活的好奇，他接下了拍摄杨成的项目。

拍摄的日子里，杨一凡发现，杨成的生活和自己的生活形成了某种映射。杨成休假回老家，他跟着去了。那里是甘肃天水庞家山村，一个与现代都市完全无关的地方，但如同瑞士之于杨一凡，杨成在庞家山村获得了真正的滋养。

回家后的杨成，话多了起来。他乐于在家务中打转，兴冲冲地跑去山上摘苹果、劈柴，在熏黑的炉灶前烧火做饭。闲下来，杨成喜欢去山里遛弯。去山里跟拍那天，恰巧下雨，山路湿滑，杨成如履平地般大步走在前头，杨一凡狼



狈地摔倒在泥里。

那天是中秋节，亲戚们聚在一起，杨成下厨做了一大桌菜。席间母亲担心他的安全，叮嘱他骑车一定要多注意，杨成点头听着，一边给母亲夹菜。晚饭过后，杨一凡在祠堂前溜达，撞见了在里屋跟妹妹聊天的杨成。

他惊讶地发现，与妹妹聊天时，杨成脸上浮现出在北京从未展露过的笑容。他没来得及拿起相机抓拍，但在脑海中留住了这个画面。

中秋假期转眼过去，一行人踏上回京的旅程。返程的火车上，杨成没有说话，杨一凡摸不清这个27岁年轻人的情绪。

火车摇摇晃晃地行驶了17个小时，大家再度回到北京。

到了北京，杨成在出租屋里草草休息了一晚，第二天又变成一台奔跑的机器。在老家展露出来的笑容、自由与松弛消失了，他用劳碌冲淡无法在大城市扎根的焦虑。

被遮蔽的委屈

当拍摄的骑手足够多，杨一凡开始重新思考纪实摄影的意义。他抛弃原先那种冷冷旁观的视角，开始以平等友善的视角介入其中。

2020年3月，在北京顺义天竺镇的富人区里，杨一凡遇到了骑手常玉鹏。这是一个憨厚老实的小伙子，脸胖嘟嘟的，笑起来眼睛眯成一条缝。在摄影美术馆旁边的饭馆里，杨一凡像往常一样，准备用几

个常规问题打开话匣子。他问：“你现在当骑手开不开心？”常玉鹏“哇”的一声哭了出来。

“这个孩子太孤独了。”杨一凡回忆，常玉鹏常年被家里催婚，但奔忙的骑手工作，让他无暇结交任何朋友，更别提找对象了。杨一凡懂得这种在大城市里只身拼搏的孤独感，在充满共情的攀谈中，两个人像对方夏天里的驱蚊水，给彼此送去了一丝清凉的慰藉。

杨一凡看见了越来越多骑手的委屈。尤其是最近两年，物价上涨，平台系统迭代，骑手们的付出比以往更多，回报却大不如前。而有些时候，消费者还会把情绪发泄到骑手身上。

2020年12月，跟拍哈尔滨女骑手张六一时，杨一凡见证了歧视的样貌。这天张六一着急忙慌地爬楼，跑过黑漆漆的走廊，敲响收件人家门时，订单依旧超时了。一个中年男人怒气冲冲地接过外卖，厉声数落起张六一。张六一连忙道歉，男子依旧不依不饶，直到把她骂哭才罢休。

骑手的很多委屈无法言说。美团2019年发布的调研数据显示，骑手中有1%拥有硕士及以上学历，高学历骑手群体正在扩大。杨一凡试图拍摄一名有大学学历的骑手，但收到的20余条回复中，没有真正的大学生。他有些失落，但转念一想，在世俗观念的影响下，自己如果是大学生，可能也不愿意让别人知道自己在当骑手。

兜兜转转，杨一凡愈发意识到，自己也只是一个普通人。他庆幸自己能将视角下沉，发现被遮蔽的群体。骑手们生活在城市的“凹槽”里，杨一凡把自己形容为一条鱼，穿行在凹槽之间，记录城市中极有生命力的这一群人。

不论是摄影还是送外卖，都要求一个人很勤快，一单接一单的体力或智力输出，并非每个人都能吃得消。做骑手又必须是聪明的，需要对每一条道路、每一个小区的属性都有高度了解，需要处理好与保安、物业人员的关系，才能让送单工作变得高效、顺畅。

杨一凡认为自己与骑手的命运真正建立连接，是在一次普通的拍摄中。这天，一名骑手正准备从商场正门进入送餐，却被保安拦下，对方告知骑手只能走侧门。骑手不服，认为这是歧视，与保安争执起来。

冬日的暖阳透过玻璃打在杨一凡脸上，他站在那个以奢华著称的商场里，本能地举起手机，打算记录外面正在升温的争吵。忽然，他手臂酸疼，有人用力揪住了他的胳膊，这不是善意的身体接触。

“你在拍什么？赶紧删掉！”一个商场的保安靠近他，厉声说道。

杨一凡坚持不删，保安跟他推搡起来，一场肢体冲突蓄势待发。

（田宇轩摘自微信公众号“真实故事计划Pro”，本刊节选，杨一凡图）



2016年，电影《比利·林恩的中场战事》上映前，我去台北采访李安导演。有才华有成就的人并不少见，少见的是这个人恃才傲物，不睥睨一切。李安导演谦和、温暖，举手投足间散发出的儒雅让人如沐春风，他代表了我能想象的魅力、性感的极致。可是这样一个人，居然有些不安地说，他还是要每天努力，才能赢得家人的尊重和爱。

小时候看电影《霓虹灯下的哨兵》，影片中有一个落后典型：三排长陈喜。他随部队进驻上海南京路后，生活态度有了巨大的改变，开始嫌弃同样来自农村的妻子春妮。

可即便是当年那个年幼无知的我，也隐隐觉得陈喜并不是十恶不赦。爱的开始也许说不出理由，但爱的改变和结束一定有迹可循。就拿陈喜来说，生存状态和环境的改变导致视野、习惯甚至审美的变化，最终带来情感的转变，也符合人性。

我不以为然的反而是，电影凭什么要把漂亮能干独立的春妮塑造成哭哭啼啼的受害者？我要是春妮，没准儿我先看不上陈喜呢！不就是进了上海嘛，只几天的工夫就眼花缭乱、乱了阵脚，这么没有定力、容易见异思迁的人，格局太小了，根本不是个有魅力的男人，不值得留恋。话虽如此，影片的最后陈喜迷途知返，和春妮和好如初，我还是长出了一口气。

不变的、长久的爱是美好的，不变的、长情的人是美好的，可世上唯一不变的就是变化，谁也不能任性

在爱里我们都得拼尽全力

●陈鲁豫

地要求情感为自己停住脚步。

无条件的爱是个伪命题，灰姑娘如果不是美貌无比，也穿不上那双水晶鞋。当然，美貌绝不是一切，很多时候美貌什么也不是。

多年前，我采访留守儿童，节目现场，其中一个女孩的父母突然出现。女孩的表现让人心碎，她不哭，不激动，表情淡淡的，唯一明显的情绪变化就是有些不知所措，和那么一点点尴尬。女孩的妈妈一直抱着她抹眼泪，而女孩的身体一直是僵硬的，几乎一动不动。事后我反思了这一时刻，所有人的初衷都是美好的，效果也无比感人，唯一被忽略甚至错判的是女孩的反应。我们都忘了，亲情也不是理所应当的。

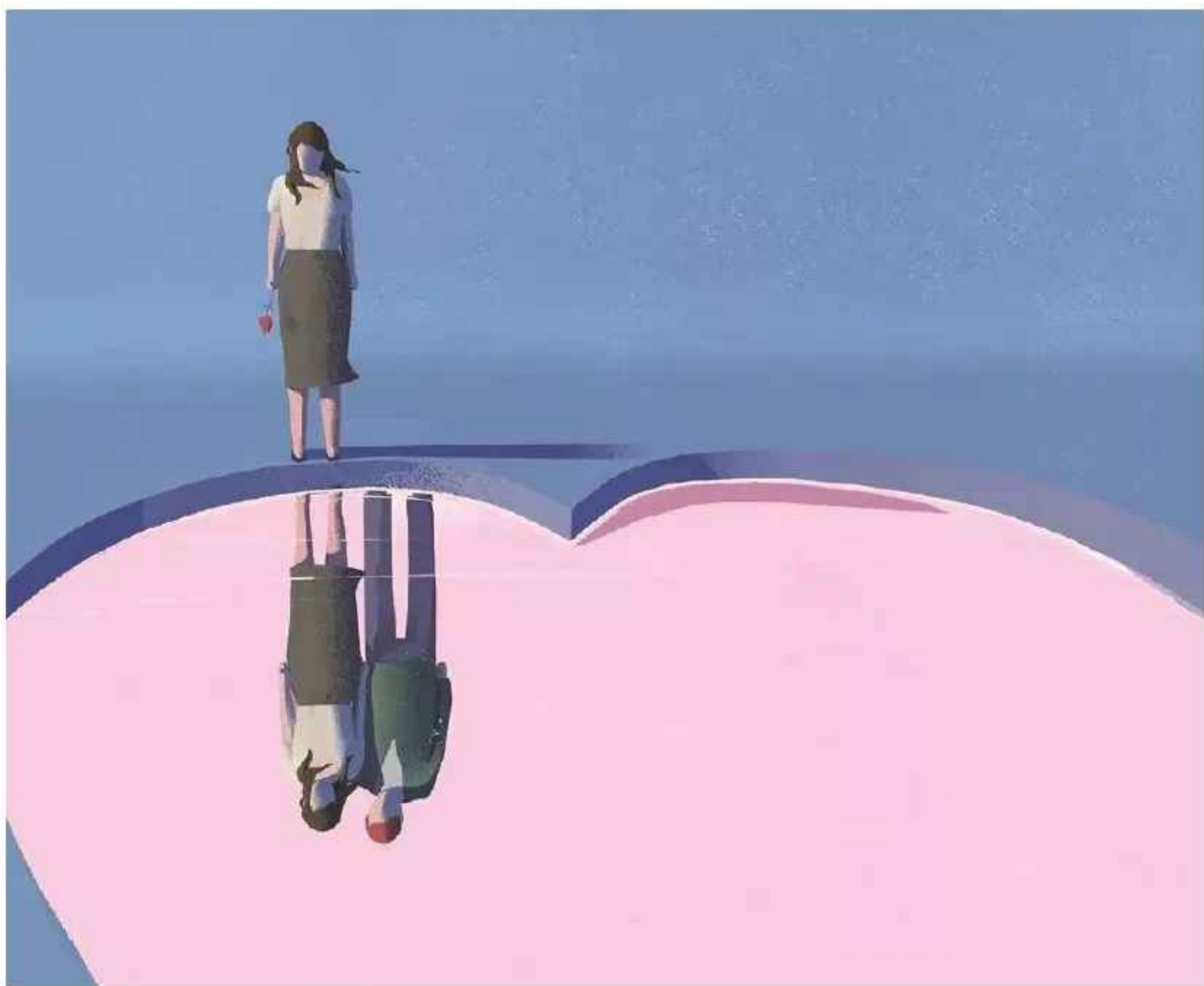
在女孩成长的关键时期，父母因为生活所迫离家打工，女孩对父母有印象的就是每年春节那短短的几天。对孩子来说，爱就是陪伴，孩子没有办法在规定的、场合配合观众的期盼，瞬间表现出她被陌生的父爱母爱打动。而我也心疼那对父母，生活

让他们没有别的选择。

这世上，所有的爱都是自然发生的，我们成为父母的孩子、孩子的父母，我们为某个人怦然心动，也让某个人坠入情网。但我们只有

拼尽全力，把为人子女、父母、兄弟姐妹、朋友和亲密爱人的使命做到最好，这努力的过程就是我们爱与被爱的证明。

（秋天摘自花城出版社《还是要相信》一书，〔英〕斯图尔特图）





把苹果和橘子进行比较

●〔美〕奥赞·瓦罗尔

◎李文远 译

在学习英语的过程中,很多俗语使我感到困惑。最让我困惑的一个俗语的字面意思是“把苹果和橘子进行比较”,实际含义却是“风马牛不相及的事物”。第一次在大学里听到这个俗语时我呆住了。我认为,苹果和橘子的共同点多于差异点。两者都是水果,都是圆的,都略带刺激性味道,大小也差不多,而且都生长在树上。

NASA(美国国家航空航天局)艾姆斯研究中心的斯科特·桑福德用红外光谱法对苹果和橘子进行了更深入的对比,结果发现这两种水果惊人地相似。该研究取了一个带有嘲讽意味的标题,叫作《苹果和橘子的比较》,并发表在讽刺性科学杂志《不可思议研究》上。

尽管苹果和橘子有相似之处,但这个俗语流传甚广,因为我们很难看到看似不同或不相关事物之间的联系。在个人生活和工作中,我们只会将苹果和苹果做比较,或者将橘子和橘子做比较。

专业化是目前流行的趋势。在英语世界里,“通才”指博而不精之人。希腊谚语说,一个人“懂得的手艺越多,反而会家徒四壁”。韩国人认为,一个“有12种天赋的人没饭吃”。

这种态度代价极大,它阻断了不同学科思

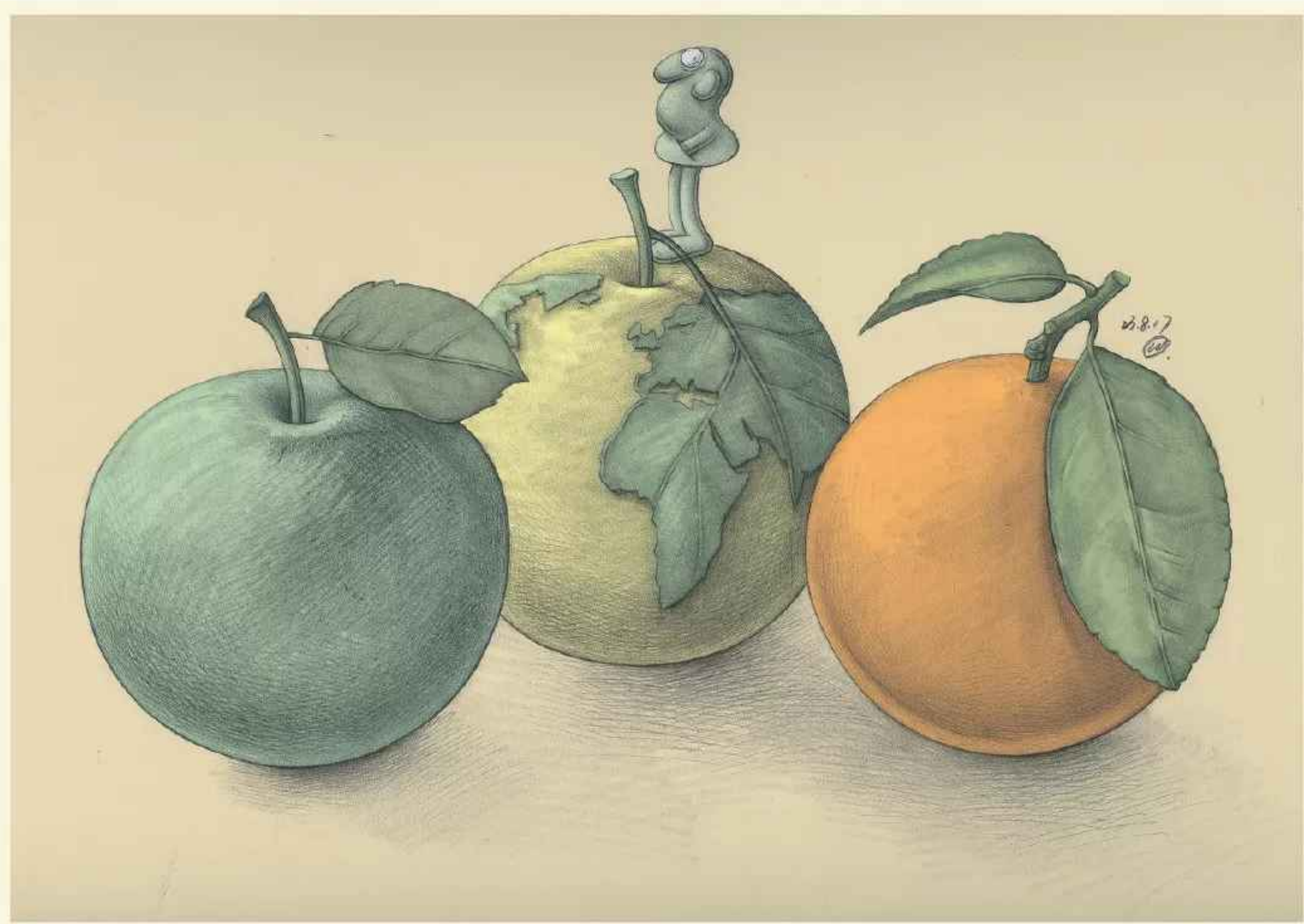
想的交融,让我们停留在人文学科或自然学科各自的领域内,互不接受彼此的观念。如果你是英语专业的,量子理论对你有什么用?如果你是工程师,何苦去读荷马的《奥德赛》?如果你是医科学生,何必去学习视觉艺术?

上面最后一个问题成为一项研究课题。36名一年级医科学生被随机分成两组,第一组在美国费城艺术博物馆上了6节课,学习观察、描述和解读艺术作品。研究人员将这组学生与

没上过艺术课的另一组学生进行对比,研究开始和结束时,两组学生都接受了测试。结果发现,与对照组不同,受过艺术培训的那组学生的观察技能显著提升,比如更善于解读视

网膜疾病的照片。这项研究表明,光是通过艺术培训,就可以帮助医科学生成为更好的临床观察者。

事实证明,生命并非发端于隔离的环境。只比较相似的事物,我们学不到太多东西。生物学家弗朗索瓦·雅各布说过:“创造就是重组。”几十年后,乔布斯也表达了同样的观点:“创造力就是将事物联系在一起。那些有创造力的人,并没有真正创造出新事物,他们只是见识比较广罢了……他们经验更丰富,或者与其他人相比,他们对自己的经验思考得更深入。”





换言之，想打破条条框框，实现创造性思考，你就得多找几个“条条框框”。

爱因斯坦把这叫作组合游戏，他认为这是“创造性思维的本质特征”。组合游戏需要一个人接受各种思想，求同存异，把苹果和橘子合并重组成为一种全新的水果。采用这种方法，“整体不仅大于各组成部分的总和，而且与各组成部分的总和大相径庭”。物理学家、诺贝尔物理学奖得主菲利普·安德森如是说。

为了促进思想的交叉融合，享有盛誉的科学家经常会培养不同的兴趣爱好。伽利略之所以能够发现月球上的山脉和平原，不是因为他有一台高级望远镜，而是因为他接受过绘画方面的训练，这使他明白月球上明亮和黑暗的区域各代表什么。达·芬奇的艺术和科技灵感也来自其他方面，也就是他对大自然的好奇。他自学研究了各种自然科目，比如“牛犊的胎盘、鳄鱼的下巴、啄木鸟的舌头、人的面部肌肉、月光、阴影边缘等”。爱因斯坦提出广义相对论的灵感，来自18世纪英国哲学家大卫·休谟，后者首先对空间和时间的绝对性提出疑问。在1915年12月的一封信中爱因斯坦写道：“没有这些哲学研究成果，我可能无法断言相对论会诞生。”爱因斯坦首次接触到休谟的研究成果，是通过一个叫奥林匹亚科学院的组织，该组织由一群致力于组合游戏的朋友建立，他们当时经常在位于瑞士伯尔尼的爱因斯坦家中碰面，讨论物理学和哲学问题。

达尔文构思进化论的灵感则来自两个截然不同的领域：地质学和经济学。在19世纪30年代出版的《地质学原理》中，查尔斯·莱尔提出一个观点：山脉、河流和峡谷，是经由一个缓慢的过程进化形成的。这一过程发生在漫长的时间里，地表侵蚀、风和雨，不断改变地球的面貌。莱尔的理论违背了传统观点，后者将这些地质特征完全归因于像诺亚大洪水那样的灾难性事件或超自然事件。达尔文在随“贝格尔”号环球航行时阅读了莱尔的著作，并将其地质理念应用于生物学。正如火箭科学家大卫·穆里所说的那样，达尔文认为有机物质“随着无机物质的进化而进化。随着时间的推移，每一个后代的微小变化累积起来，形成新的生物附属

器官，比如眼睛、手或翅膀”。达尔文还从18世纪末的经济学家托马斯·马尔萨斯那里获得灵感。马尔萨斯认为，人口的增长速度往往会超过食物等资源的积累速度，从而形成生存竞争。达尔文认为，这种竞争推动了进化过程，使那些最能适应环境的物种生存下来。

组合游戏也是通往杰出音乐的密码。著名音乐制作人里克·鲁宾要求他的乐队在制作专辑时不要听流行歌曲。鲁宾说，他们“最好能从世界上最伟大的博物馆获取灵感，而不是从目前的公告牌排行榜上找灵感”。铁娘子乐队的音乐结合了莎士比亚戏剧、历史和重金属等多种看似不相干的元素。皇后乐队的《波希米亚狂想曲》被认为是有史以来最伟大的摇滚乐歌曲之一，它就像一块音乐三明治，将多种音乐形式融为一体。

大卫·鲍伊则是另一个跨领域的杂家。在写歌词时，他使用了一款名为Verbasizer的定制电脑软件。他将报刊文章、日记等内容输入软件，软件把这些信息剪切成单词，并混合起来进行匹配。“最终，你得到的是一个真正的万花筒，里面各种含义、主题、名词和动词彼此碰撞。”鲍伊说。他把这些组合作为自己创作歌词的灵感来源。

组合游戏还催生了许多突破性技术。拉里·佩奇和谢尔盖·布林采纳了学术界的一个观点，即“学术论文被引用的频率，表明了它受欢迎的程度”。他们将该观点应用于搜索引擎，创建了谷歌网站。众所周知，乔布斯借鉴了书法的书写方式，为麦金塔电脑创造了多种字体。奈飞公司联合创始人里德·哈斯廷斯受到健身房所采用的模式的启发——“您可以每月支付30或40美元，并按您所需的次数锻炼”。由于租借《阿波罗13号》录像带时产生了大量滞纳金，哈斯廷斯感到很沮丧，所以他决定将同样的模式应用于影像租赁行业。

耐克的第一双跑鞋灵感来源是家电。20世纪70年代初，美国俄勒冈大学的跑步教练比尔·鲍尔曼想寻找性能良好、适用于不同地面的鞋子。那个时候，鲍尔曼指导的运动员穿的是带金属钉的跑鞋，这种鞋缺乏适当的附着力，而且会损坏跑道表面。



这贩子三年前就敲过我家的门。他爬楼梯上了楼，一家挨着一家按门铃，你刚把门开了一条缝儿，他就会把随手提着的皮箱往你门口挪一挪，问道：“香皂要不要？剃须刀片呢？”

人们回答：“不需要，谢谢。”

“尼龙牙刷？”

“谢谢，不需要。”

“塑料梳子？”

“不要。”

“卫生纸？”

“咣”的一声，门就关上了。从那时起，每隔半个月，这贩子就会来一次，按门铃，一模一样的一串台词，关门，生活恢复原样。

有一次，出于人道主义考虑，我想送他几分钱，竟然惹得他火冒三丈：“先生，我不是要饭的！”说完还恶狠狠地瞪了我一眼。

前天，他又出现在我家门前。

“香皂要不要？”他问道，“剃须刀片呢？”

我突发奇想。“好吧，”我说，“给我一枚剃须刀片。”

“尼龙牙刷？”贩子似乎没听见我的话，继续问道。

皮箱人生

●〔以色列〕以法莲·基雄

◎脱剑鸣 译



“我说我要剃须刀片。”

“塑料梳子？”

“你听不懂人话吗？”我脾气来了，“我要剃须刀片。”

“什么？”

“剃须刀片。”

他突然间一脸的惊讶：“为什么？”

“一枚新刀片。我想……从你这儿……买……一枚刀片！”

“卫生……”贩子的声音突然降得很低，“纸……”

我一把将皮箱从他手里夺过来，打开。竟然是空的。里面一无所有。

“你这是什么意思？”

贩子倒发起火来。“从来没人买我的东西！”他大叫起来，满脸通红，“我提着那些东西有什么用啊？”

“我明白了，”我想让他安静下来，“可是……你……为什么还要……挨家挨户地按门铃？”

“人总得谋生吧，先生。”

说完，他转身就走，又爬了一段楼梯，按响了塞里格家的门铃。

（嘉林秀摘自人民文学出版社《喜欢在红地毯上撒尿的小猪猪：以法莲·基雄幽默故事集》一书，杨向宇图）

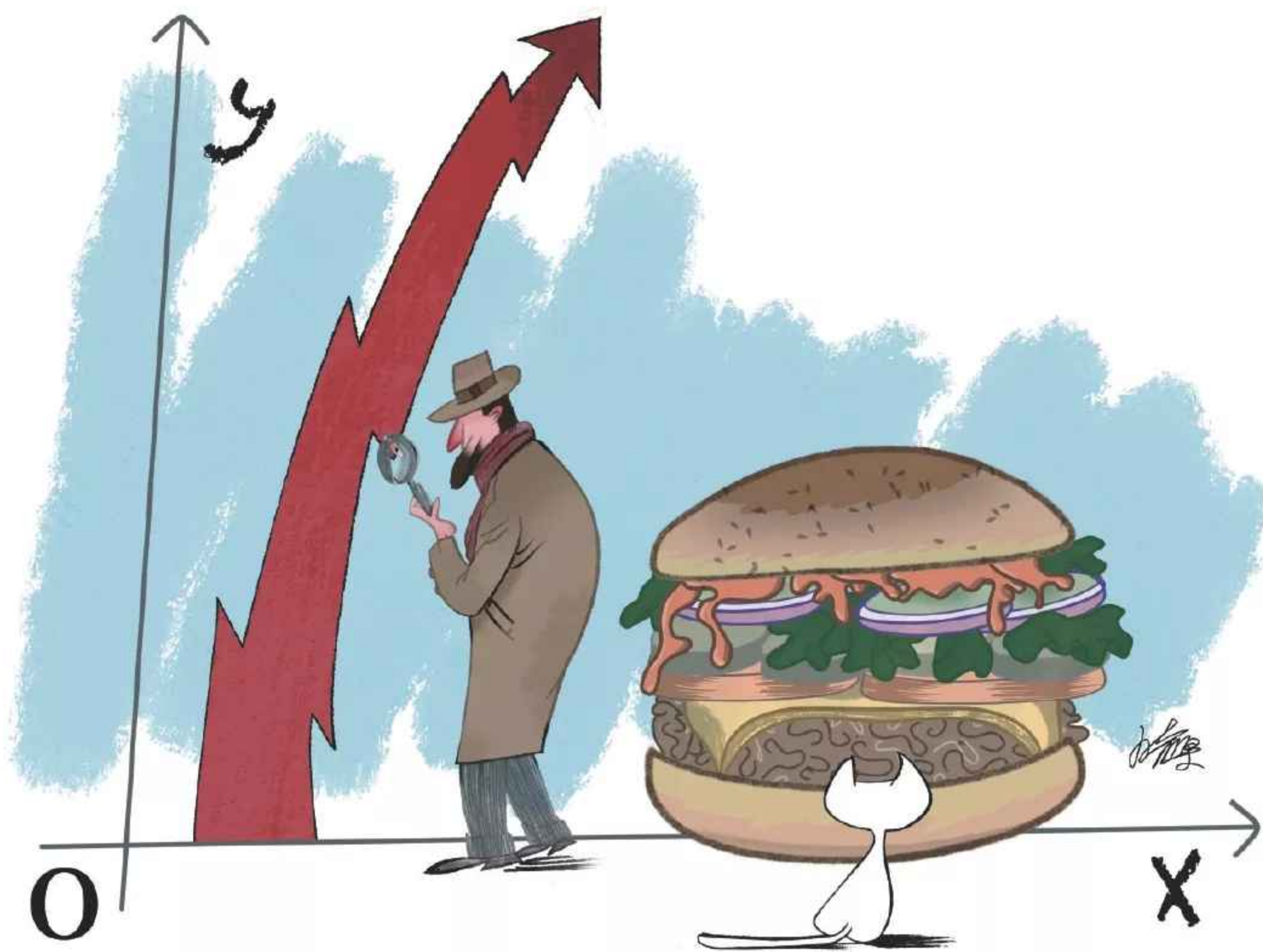
某个周日的早晨，在吃早餐的时候，鲍尔曼的眼神飘向厨房里的一个旧华夫饼烤盘。他看到烤盘上那个格子状的图案，心想，如果把把这个图案翻转过来，就可以发明一款不带鞋钉的鞋子了。他抓起烤盘，把它带到车库，开始制作模具。经过一系列实验之后，耐克的“华夫底训练鞋”诞生了。这是一款具有革命性意义的运动鞋，鞋底由橡胶制成，具有良好的摩擦力，抓地表现更出色，很适合在跑道表面使用。如今，从鲍尔曼的厨房拿来的那个华夫饼烤盘，就摆放在耐克总部的一个展柜里。

上述这些例子表明，某个行业的变革，可

能始于另一个行业的创意。大多数情况下，两个行业不会完美契合。但是，只要进行比较和融合，就会激发新思路。

要让苹果和橘子建立起关联，你必须先收集它们。你收集的东西越多样化，输出的信息就越有趣。如果你继续收集苹果和橘子，花点时间研究它们，很快就会想到关于新品种水果的创意。组合游戏的原理不仅适用于创意，也适用于人。当不同学科的人组合在一起时，就会产生1加1大于2的效果。

（水天摘自联合天畅·北京联合出版公司《像火箭科学家一样思考》一书，刘宏图）



如果问你麦当劳汉堡怎么样，估计大部分人都会回答味道怎么样，价格怎么样。可是如果问经济学家，他能从一个汉堡“尝出”一个地区、一个国家，甚至世界经济的走势。

巨无霸和肯德基指数里的汇率

作为国际连锁快餐店，麦当劳的汉堡非常有代表性，从中可以反映一个国家的经济情况，及其货币的购买力水平。在经济学上被称为“购买力平价”，这种比较抛开了汇率因素的影响。

在南美洲，秘鲁首都利马的巨无霸汉堡卖多少钱？在中东，阿联酋首都阿布扎比的又卖多少钱？将同样一个产品在不同国家以不同货币所出售的价格进行对比，就能衡量一个国家货币的购买力水平。比如，曾经有段时间，一个麦当劳巨无霸汉堡在美国卖 5.06 美元，而在土耳其卖 10.75 里拉。这意味着美元对里拉的购买力均价约是 1:2.12，即 1 美元相当于 2.12 里拉。但是按当时的汇率计算，美元兑里拉是 1:3.68，即 1 美元可以兑换 3.68 里拉货币。假如一个人有 5.06 美元，他在美国只能买 1 个汉堡，但若他把美元兑换成里拉，再去买同样的汉堡，就能买 1.73 个，那么这就意味着在汇率市场上，里拉的价值被低估了。

快餐揭秘经济学

● 许财翼

这种比较方法还有个通俗的名字，叫作“巨无霸指数”。除此之外，经济学家还创设了“肯德基指数”，主要用来分析非洲国家的经济情况，因为在非洲，麦当劳餐厅不常见。

爆米花和烤豆里的经济起伏

经济学家经常从食品价格上判断一个经济体的发展是否健康，并因此于 2009 年诞生了“影院爆米花指数”，即爆米花销量与一个经济体的发展走势成正比。

当时英国的爆米花销量逐渐走高，正与 2008 年金融危机后英国经济的复苏相吻合。电影院里爆米花的销量走高，说明看电影的人多；看电影的人多，说明人们既有“闲时”又有“闲钱”，收入稳定；而收入稳定，就说明经济形势好转。

另外，还有一款食品是番茄酱烤豆，它的销售则从另一方面反映出经济发展的走势。这种烤豆是一种常见的副食，但是它经常在人们生活困难时热销。因为一旦经济下滑，失业人数就会增多，当许多人在家里无工可做时，就会以看电视、吃烤豆来打发时间，所以烤豆销量增长可以当作经济衰退的指标之一。2013 年烤豆销量下降，而当时英国经济正好出现了健康发展的迹象。

（张 唯摘自《大科技·百科新说》，喻 梁图）



我苦练英语很长时间之后，有一次上口语课，老师让我回答问题。

我回答完，老师说，没想到你的口语还挺好的。

我突然感觉自己的付出被看见了，虽然它小到不值一提。

请你记住，很多小的变化就是从那一刻开始的。就是在人生的曲线里，你也不知道是哪个点起了转折作用。但是当你重重摁下那个点的时候，日后的经历会告诉你，你当时的判断是对的。

下课之后老师说：“我有个外国同学来西安旅游，但我没有时间陪他，你能替我当导游，给他介绍一下西安的美景吗？”我说当然可以。

那天，我带着这个外国游客去西安的景点打卡。我很兴奋，我把他带到了大雁塔下，看唐僧铜像。

唐僧当年不是被皇帝送出去的，而是带着巨大的使命感和热情偷偷跑出去的，很有可能回不来。我想象他在回来的那一刻，遥望长安城时，内心的激动和兴奋。

我想象他晚年坐在慈恩寺里，银杏叶落下，晨钟暮鼓，他在那里给徒子徒孙们讲经时，内心是怎样的一种豪迈。

记得那天晚上，我看着唐僧铜像，不由得跟那个外国游客讲，你想理解这样一种使命感吗？我说出这些话的时候，非常激动，甚至手舞足蹈、语无伦次。然后我回头看向那个外国游客时，他的脸上也满是泪水。

那是一个农村出身、一直很自卑，尝试在大学里寻找自我、探清人生未来方向的年轻人，第一次用自己的表现获得外部的认可。那是一个转折点，因为从那次之后，一发不可收。

那个外国游客专门给我的老师发了一条短信，表扬我诗一般的语言和饱满的激情。这之后，老师所有的朋友来西安都会联系我。那一年我去了17次兵马俑。

2018年夏天，在西安的一个校区里，我正在给学生上课。上到一半，整个大楼停电了。因为外面在下暴雨，雷电击中了楼里的变压器。旁边教室的学生立刻欢呼起来，拿起书包就跑了。

定力决定你能走多远

●董宇辉



我的学生也欢呼了几秒，欢呼完之后我问他们，你们是想回去，还是再学一会儿？他们说再学一会儿。我说你们都有手机，对吧？他们说没有……我说不要装了，拿出来吧。最后大家都从口袋拿出手机，打开手机里的手电筒应用。

就这样，我们在教室里一起学习。一开始还很凉快，后来越来越热，但就是在这样的状态下，我又讲了一个多小时。

当时外面电闪雷鸣，大雨如注，城市仿佛要颠倒过来。但是在那栋楼里，平静的教室里，我拿着手机打开手电筒，所有学生拿着手机打开手电筒。

那一个小时，是我印象中为数不多的全情投入时间，慷慨激昂，以至于后来内心久久不能平静。那也是学生们全神贯注、积极互动，下笔如有神的一个小时。

那天放学之后，我看到好多学生都在他们的社交账号上更新动态，写道“这可能是我人

生中永远都忘不了的一个小时”。

我讲这些就是想说，在你的职业生涯中，你要去做你认为对的事情，你要找到你的使命感和成就感。

长期驱动你并且能让你持续投入、持续精进的，只有热爱。

2022年6月，可能是因为长期处于焦躁的状态，我睡眠越来越差，经常彻夜难眠。我当时把能借到的钱都借了，那个个月我如果再没有新的收入，可能就真的坚持不下去了。

不知道是不是老天爷突然想跟一个年轻人开个玩笑。

2022年6月8日早上，我又拿着小黑板坐在镜头前。像往常一样“胡说八道”的时候，我突然发现，讲着讲着，直播间的人数从300涨到了500。

这令我很意外，我没想到竟然有人喜欢听我讲这些。

我当时正在讲莎士比亚。见他们喜欢，我就继续讲，从文学讲到哲学，讲苏格拉底，讲柏拉图，讲亚里士多德，讲古希腊三贤。

我发现大家并不反感，人数又从500涨到1000。我就继续讲，讲了很多我熟悉的文学作品和历史典故。

我越讲越兴奋。那天早上到最后下播的时候，直播间的观众有近1万人，而往常只有几百人。那天下播之后，我有一种空前的兴奋，我坐在那里，心情久久无法平复。

第二天我开播的时候，发现观众更多了，一上来就有3000人，等我下播时，已经涨到

了3万人。

3万人是什么概念？就跟做梦一样，意想不到。然后传播效应显现，越来越多的人拥入直播间，大家发现在这里可以听一点儿或有用或无用的知识。

这是我的幸运。事实多次证明，运气总会垂青那些时刻准备好的人，知识就是你的武器，书籍永远是你的朋友。

我在想，另一个平行时空里的我，如果当年在西安工作的时候那么忙，晚上回家太累，原本计划要看的书没有看；或者当年上大学的时候，极度自卑，每天躲在宿舍里，戴着耳机打游戏，不去看书，可能我就不会有今时今日的表现。

如果说要给大家什么建议的话，我希望把它们缩略成几个关键词。

第一就是专注。心无旁骛，万事可破，请你相信这一点。

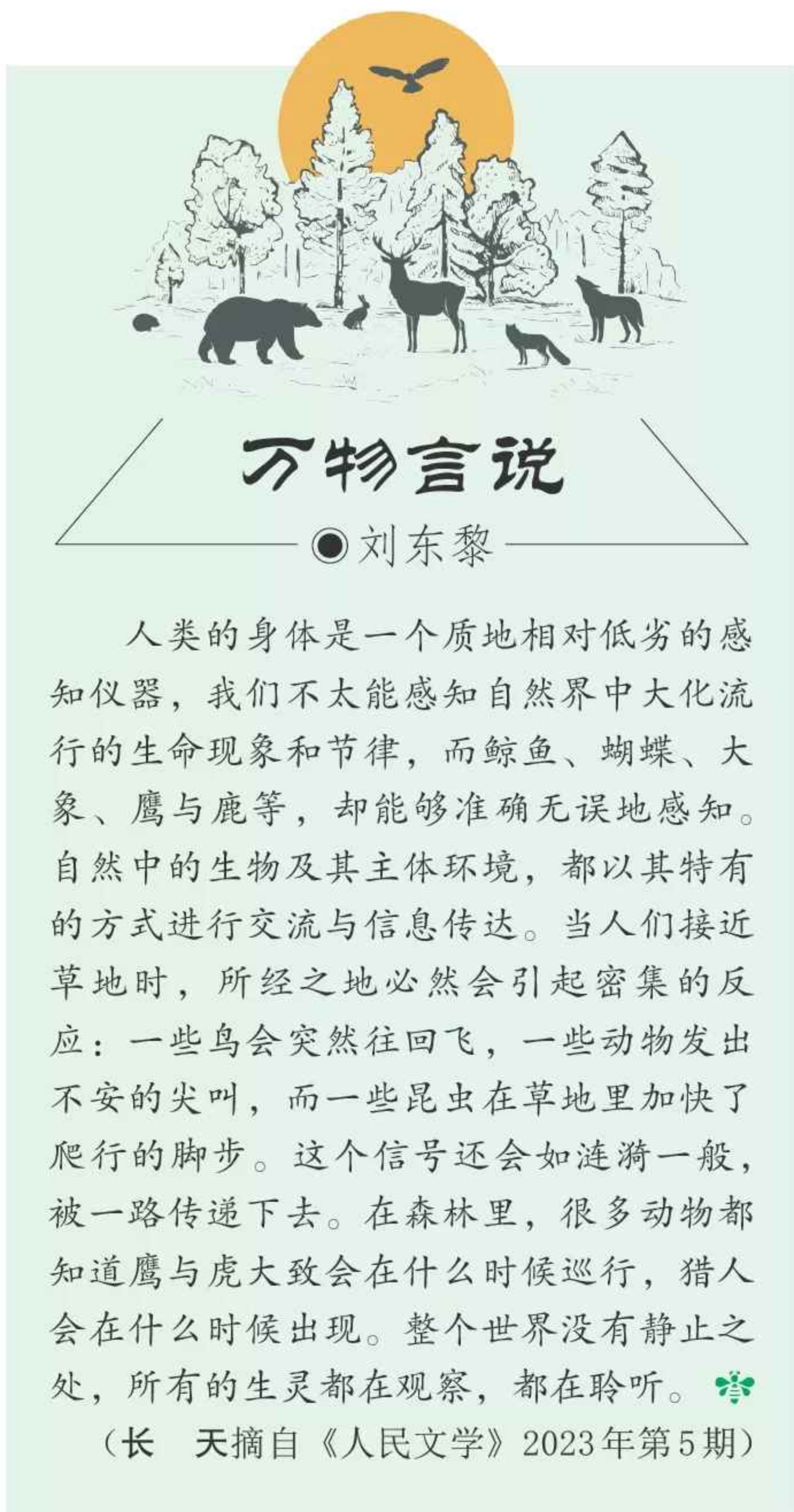
第二是勤奋。付出不亚于任何人的努力，终将获得回报。

第三是耐挫，或者用一个北方的方言，叫“皮实”。

你会发现很多人，那些取得成功的人，共有的品质就是不会被困难打倒。有一个流行词叫“钝感力”，你随便折磨我，我就是不放弃，皮实，还乐观。

刚出发那会儿，你意识不到。但是有一天蓦然回首，你会发现，一路走来，正确的初衷是你的加持，是你的护身符，有一天会成为你的铠甲和灯塔。

（林一摘自微信公众号“洞见”）



记得抬头看看

● [英] 欧文·根特



当我們一起去公园……



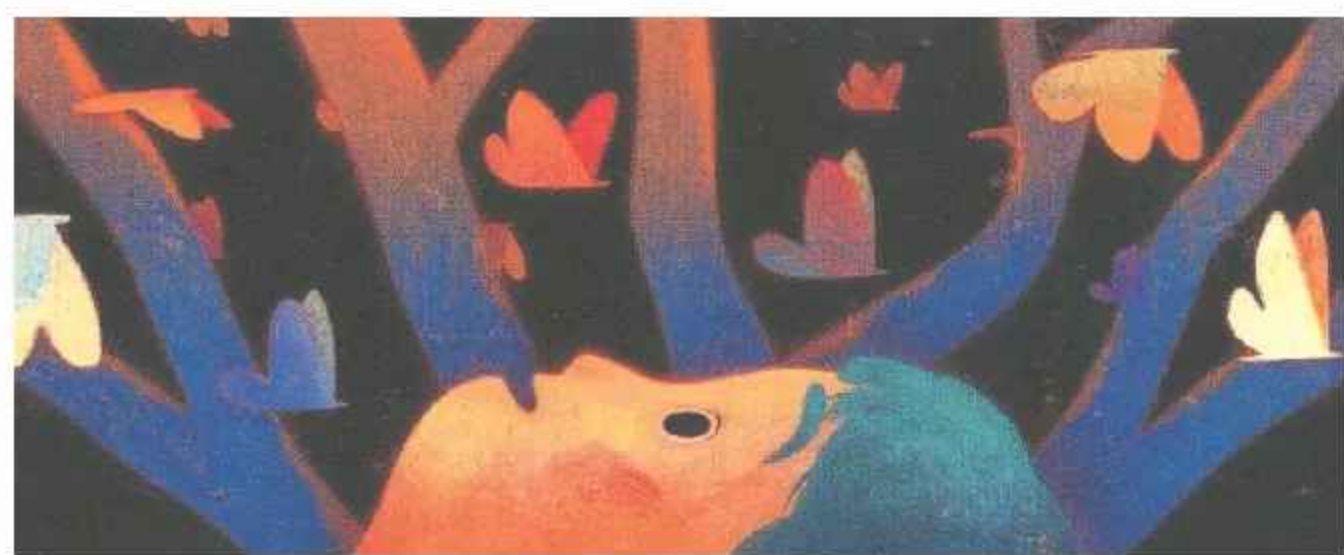
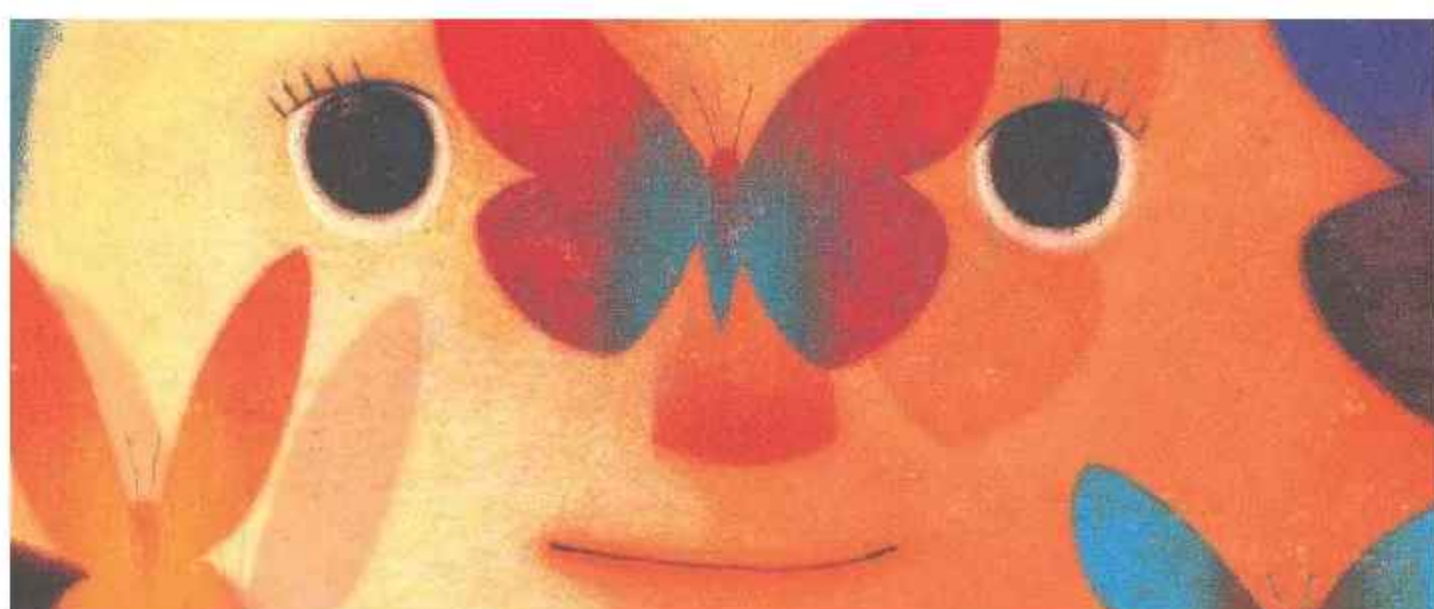
“好的，宝贝。”



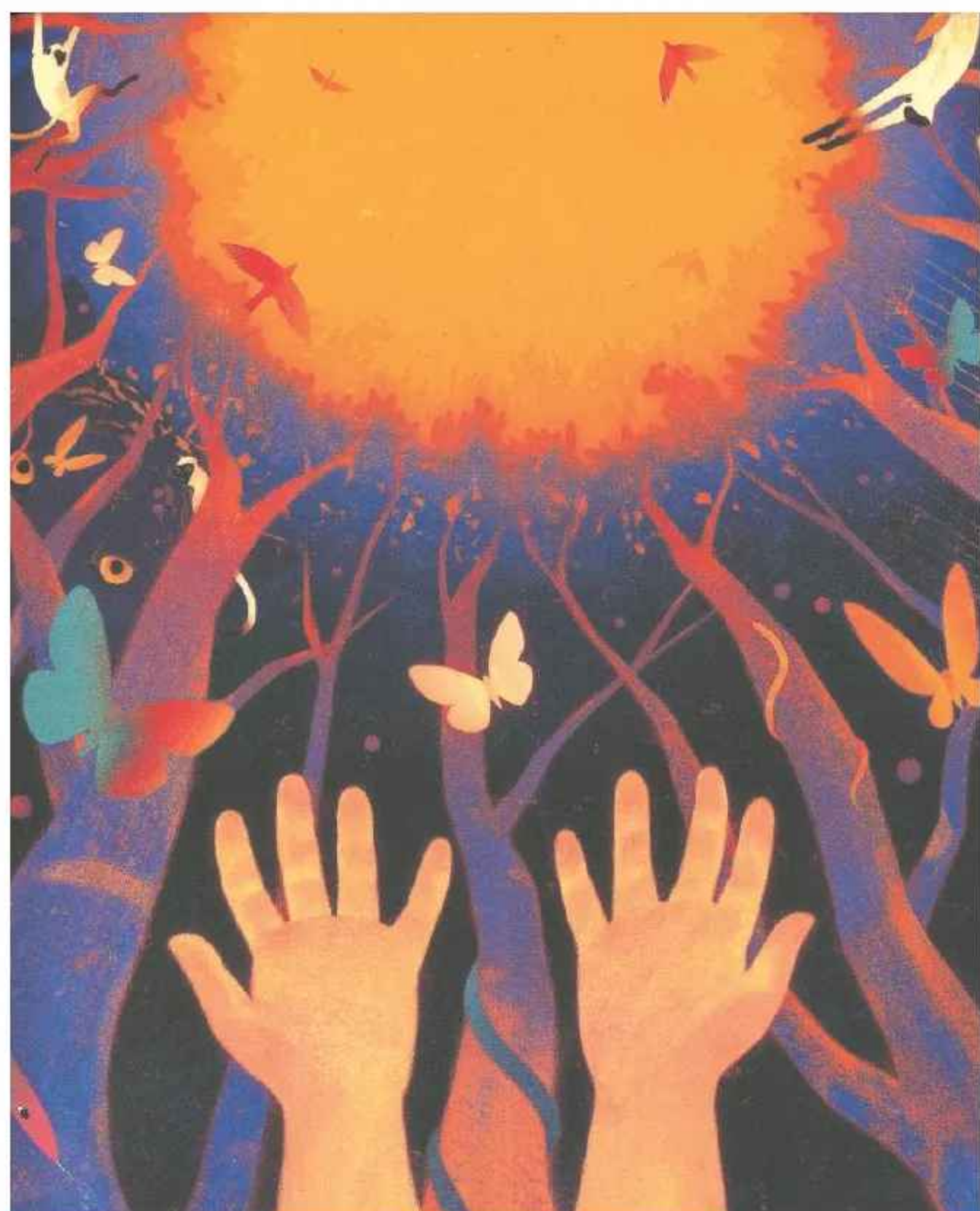
“我要去爬一颗大树，要爬得比以往更高！”



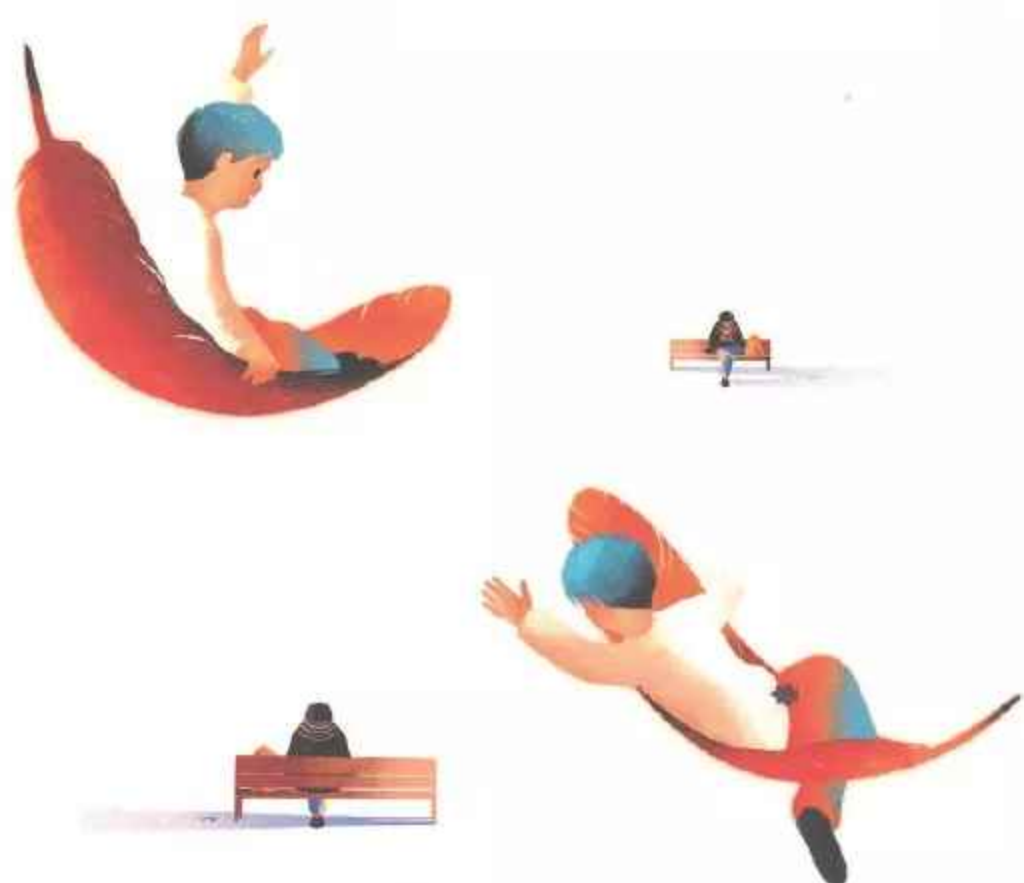
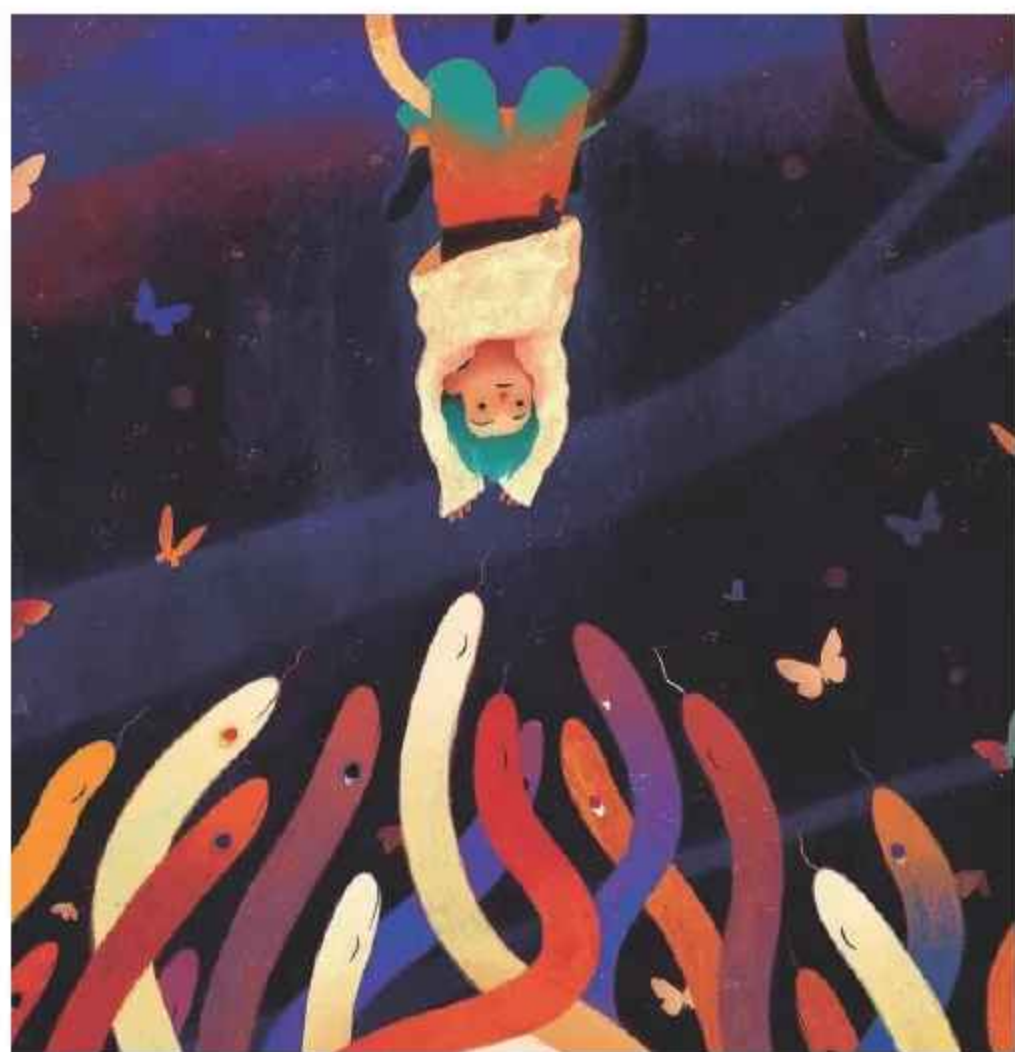
“好的，宝贝。”



“哇……”



“哇哦，太神奇了！”



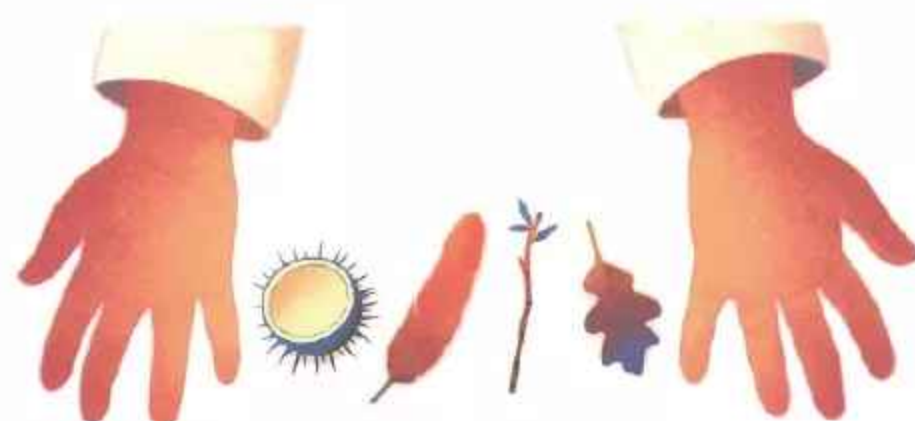
但有时你离我很远。



“对不起，宝贝。你能再讲一遍你的冒险经历吗？”



我知道你在这儿，



有时还会错过很多奇妙的东西。

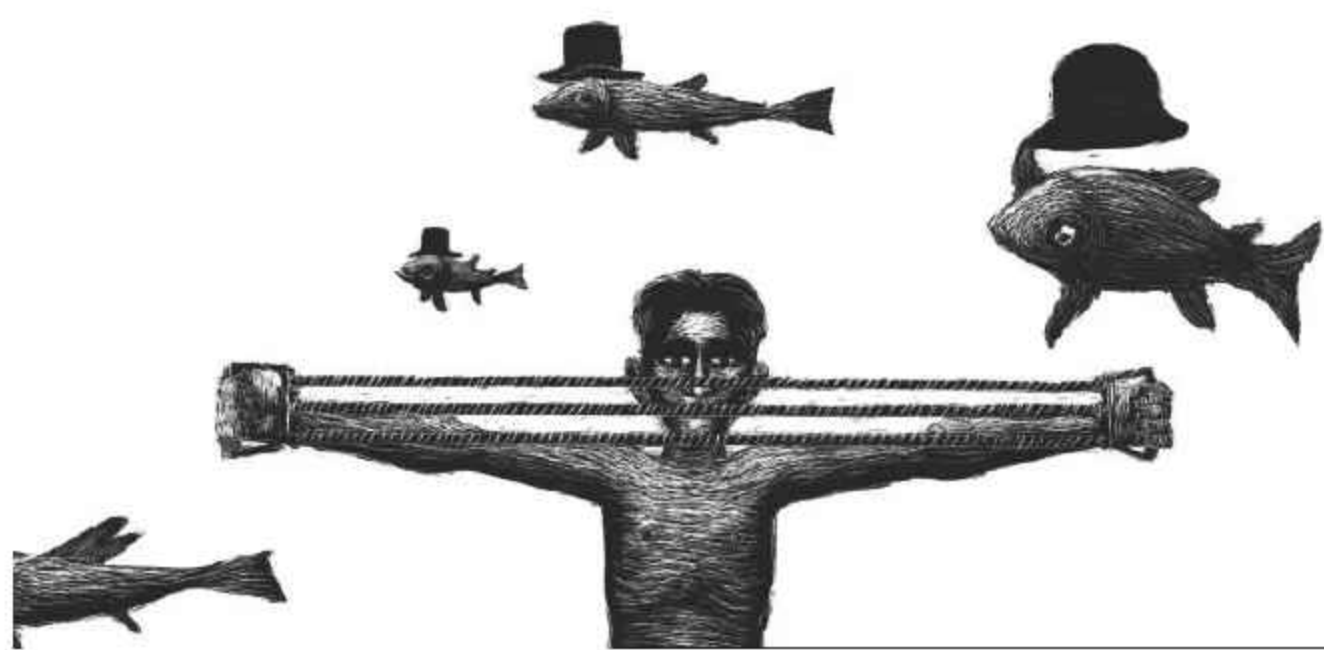


“好吧……所以我爬上了那棵大树，爬得比以往任何时候都高，美丽的蝴蝶在我头顶盘旋。我顺着树上的一个小裂缝往里瞧，里面是一整个音乐世界！然后有一大堆蛇朝着我嘶嘶叫——非常可怕——但猴子们救了我，并让我当他们的国王。接着我遇到了一只巨大的豹子，他似乎很伤心，但在我的帮助下他好多了。我们跑到树的最顶端，在那里我骑在一只巨鸟的背上飞向太阳！”

“太神奇了，宝贝！”爸爸由衷地说。



“下次我一定和你一起！”



卡夫卡养生

◎程卫平

据卡夫卡留下的书信，他在1920年去意大利梅拉诺入住一家疗养旅馆时，要求老板娘为他单独安排餐桌，为的是不受干扰地“彻底咀嚼”（至少32下），以便完美吸收食物的营养。卡夫卡是严格的素食主义者，在家里的餐桌边，“他顶着父亲鄙视的目光，从一大堆碗盘里专挑些酸奶、坚果、栗子、枣子、无花果、葡萄、扁桃仁、葡萄干、香蕉、橙子之类昂贵的点心和水果吃，再加点全麦面包就算一餐了”。1914年复活节，卡夫卡与菲莉丝·鲍尔的订婚典礼在柏林举行，菲莉丝家人特地做了美味的烤肉，盘子端到卡夫卡面前，他碰也没碰一下。卡夫卡喜欢开着窗户睡觉，晚上一定要裸身做10分钟穆勒体操，从26岁起几乎坚持终生。其实说“怪”也不怪，这一切都和卡夫卡自青年时代开始的对“自然疗法”的虔信有关，他甚至梦想建立一个自然疗法协会。而在另一方面，他拒斥药物和疫苗，甚至对整个西医都持怀疑态度，即使一生饱受头痛、失眠、神经紧张之苦，也拒服药片。有趣的是，卡夫卡笔下的人物没有素食主义

者，也没有自然疗法的信徒。

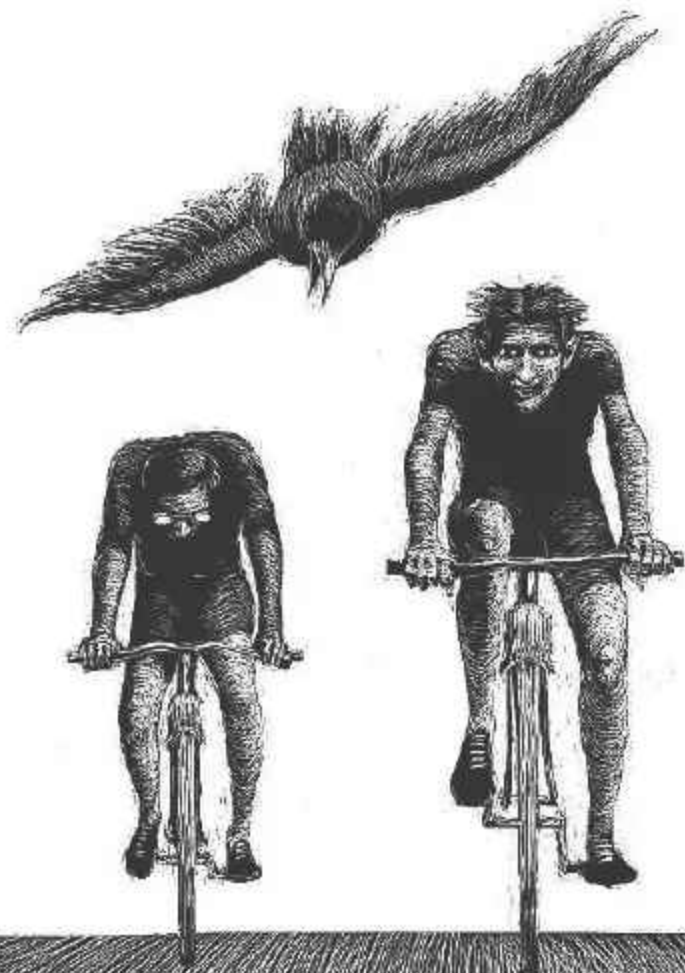
走上文学之路的卡夫卡经常日夜颠倒，作息很难说符合现代养生之道。

卡夫卡给人的印象是忧郁、消沉、颓丧、羸弱。实际上他是个爱笑、颇有幽默感的人。他对菲莉丝说：“我是出了名的爱大笑之人，这方面我以前比现在还要疯狂得多。”他虽然话不多，但朋友不少，而且很有女人缘；他的生活并不消极，对运动不乏热情，在同时代知名德语作家中完全算得上“运动达人”。他最喜欢的运动是划船，布拉格的“市民游泳学校”就停了一艘卡夫卡自己的皮划艇，从那里出发，卡夫卡经常沿着伏尔塔瓦河四处转悠。外出疗养，山水之间，他最爱泛舟湖上。说到拿手项目，非游泳莫属。小时候，卡夫卡跟在父亲后面去“市民游泳学校”游泳，他身板小，面对高大魁梧的父亲颇感自卑，但在游泳技术上他很快超越了父亲那平庸的水平，且耐力过人。

卡夫卡在1920年的一份手稿中描绘了一个成为运动员的白日梦：“我”在奥运会上打破了游泳世界纪录！可以想

象，那一年，离他不远的安特卫普夏季奥运会大概也让他心驰神往吧。卡夫卡也骑马、打网球，只是没那么热衷而已。徒步是卡夫卡的另一个爱好，他在布拉格周边漫步，一走常常几个小时。但是大个子的卡夫卡对自己的身体向来不自信，跟他的“血亲”陀思妥耶夫斯基一样有疑病症的倾向。他一直觉得自己太瘦太弱。瘦是真的，说“弱”则有点夸大，毕竟他在1913年给菲莉丝的信中称“曾以为自己永不会感冒”。1917年是卡夫卡的灾祸之年，他在这一年染上可怕的肺结核，1918年又没有逃过西班牙流感，身体从此每况愈下。

（宽 一摘自《新民晚报》
2023年7月3日）





二十多年的老友，从同窗到同城，从故乡到异乡，虽是“藕断丝连”，亦能随叫随到，随时约会。

按说，长跑老友，该是无话不谈，言无不尽。偏偏两个人坐到一处，有时倒成了沉默的一对。喝茶，发呆，望窗外风景，有一搭没一搭地东拉西扯。

多多少少知道各自一摊事，也不点，也不提，闭口多过开口。你难，我知你难；你苦，我知你苦，朋友之间到了这个份儿上，沉默最好。

所以，才有人说，越是好友，越不听你诉苦，也不向你诉苦。谁不是门门功课在身，有时间忆苦，不如思甜。



密友

◎草予

这个时候，真心以为古人造字编词，有着无上智慧。是密友，而不是“蜜友”。好朋友，不必甜言蜜语，只要心的距离很近就够了。

两个人见面说话，你夸我：容光焕发，年轻十岁；我夸你：握珠抱玉，早晚腾达。外人一听便知，两个人不是深交，场面话而已，不得当真。

老朋友，没办法这样甜甜蜜蜜。来日方长，能甜到几时？

“寡水一杯，坐下来慢慢喝呀！”这样对你说话的人，已经视你为密友。

（二朵摘自微信公众号“草予”，老树画画图）



相逢

◎白开元译
◎〔印度〕泰戈尔

雨，下了一夜。一团团黑云像筋疲力尽的逃兵，蜷缩在天际的一隅。

花园南端，曙光照临柚子树波动的新叶，惊动了树下的阴影。

时值斯拉万月，喷薄的旭日像不速之客，簌簌的笑声在枝头流荡。于是，沐浴阳光的情思，在邈远的心空飘游。

时光仿佛凝固了。

下午，突然响起的隆隆雷声，似在发出信号。顷刻之间，云团离开倒卧的所在，膨胀着，呼啸着，飞驰而来。堤坝里的水变得黑黝黝的，沉重的幽暗落在榕树底下。远处的树叶奏起了下雨的前奏。

转眼间大雨滂沱，天空白茫茫的，地上一片汪洋。年老的林木甩动着蓬发似的枝梢，像正在戏耍的顽童。硕大的棕榈叶，翠竹的枝条，失去了往常的恬静。

不多久，风止雨停。青空像被擦拭过一般。一钩纤弱的月亮仿佛刚离开病榻，脸上挂着慵倦的笑意，在天宇漫步。

心儿对我说，我见到的一切细小的东西都不愿自行消亡。无数鲜活的瞬间登上我七十岁的渡口，随即驶向“无形”。只有几许懈怠的时日被我留住，留在了平庸的诗歌里；它们告诉后人一件不平常的事——我曾观赏过这些美妙的景象。

（谁与争锋摘自人民文学出版社《泰戈尔作品集》一书，〔瑞典〕埃里克·约翰逊图）



干净的感觉其实大部分是在人的脑子里面产生的。薄荷糖清凉宜人，擦过的窗户干净明亮，洗完澡后躺在新换的床单上，干净的感觉真是美好。我们喜欢闻肥皂的味道，喜欢触摸光滑的表面，喜欢消毒剂带来的安全感。

130年前，欧洲人发现肺结核原来是由细菌引起的。这是细菌第一次走进公众视野，以一种有害、危险而又看不见摸不到的形象为人们所认识。很快欧洲颁布了新的规定：病人必须被隔离，以避免将病传染给其他人；学校里严禁吐痰；亲密接触最好避免，共用一块手帕更是绝不提倡；另外，亲吻仅限于“恋人之间的情不自禁”。这些规定听起来有点儿滑稽，但如今已经被深深包含在社会秩序的方方面面：就是从那时起，吐痰被认为是一种没教养的行为，毛巾和牙刷变成了严格意义上的私人物品。

通过禁止随地吐痰就可以阻止一种致命疾病的传播，确实是一件该提倡的事。这条规矩于是深深地烙在了人们的大脑里，不遵守它的人会被别人讨厌，因为他危害到了别人的健康。一代传一代，不随地吐痰成了社会的基本准则。保持个人的清洁卫生也在社会上推广开来，人们努力给乱糟糟的生活带来一些秩序。

那时候，去浴场洗澡还只是富人们才可以享受的，直到20世纪初，在德国，医生规定每

清洁≠消灭一切

●〔德〕朱莉娅·恩德斯

◎钱 为译



人每周必须洗一次澡。大公司开始给自己的员工建淋浴间，并免费提供肥皂和浴巾。其实从1950年开始，每周洗一次澡的规定才真正得以实施。老百姓们一般都是每周六洗澡，一大家子人共用一盆水，因为爸爸工作最辛苦，所以他可以先洗，爸爸洗完了其他人再一个接一个地洗。那时候人们对清洁的认识还停留在除脏和除臭。随着社会的发展，清洁的概念也变得越来越抽象。

翻开报纸、打开广播，到处都是耸人听闻的新闻，比如今年又有什么危险的流感病毒，哪里又发现抗药性的细菌新品种，或者哪家食品厂又爆出了大肠杆菌超标的丑闻。好像到处都是看不见的危险，处处都有地雷。每个

人都用不同的方法来安抚自己内心对病菌的恐惧，在我们评判每个人做得对与错之前，应该先弄清楚，这些恐惧到底源自何方。

有洁癖的人在打扫卫生的时候就只遵循一个原则——扫除一切、杀死一切，虽然也不知道杀死了什么。事实上这样彻底打扫的时候确实杀死了所有的东西，不仅有坏的，还有好的。

这种清洁方式实在不可取。事实上，一个国家越干净，那个国家患过敏和免疫系统疾病的人就越多；一个家越是干净无菌，这家人患过敏和免疫系统疾病的可能性就越高。30年前在德国，差不多每10个人里面才有一个过敏



好货贱用是个原则，越是好的、心爱的东西，越要把它变成日常之物。

记得很多年前，一个老太太拎着一只名牌包包，里面乱七八糟装着吃的喝的。我夸她的包好看，她说：“哦，我用它工作和买菜。”我望着那个酷酷的阿姨，觉得她拎个纸袋都美。

前一阵，一位朋友很认真地给自己的香烟和打火机做了套“衣服”，很可爱，他说是因为觉得烟和打火机不够好看。有一类人就是这样，很愿意把日常用品和日常生活中的自己放在心上，悉心投入，就像古代的文人会在打扫时留下窗台上的青苔，只是因为觉

得，那一抹颜色，是供养自己的一抹山林气。

写《浮生六记》的沈复，生活并不宽裕，甚至很多时候都是窘迫的，但这和他从一点

物尽其用

◎林 曦



一滴处经营生活、宠爱自己并不相违。我很喜欢他写的那些生活细节：如何置备才能在远足时有热汤水可喝；如何从日常用物中取材来制作假山盆景；哪怕是暂住一个月的地方，也在篱笆边种满菊花，好等着中秋时分再来赏菊赏月。有钱活得不好看的人很多，没钱活得潇洒而有风度的人也很多。

人是主人，是游戏的玩家，是有智慧让自己活得有品质的生命，不能变成物的仆人和管家。物尽其用，是物的幸运。

（荒 木摘自北京日报出版社《元气满满的生活》一书，鱼山饭宽图）

症患者，而今天，每3个人里面就有一个。相比之下，细菌感染致病的比例却没有下降。今天的科学研究给打扫卫生带来了新的定义：干净并不是指要把有害的细菌赶尽杀绝。

这个世界95%以上的细菌都对我们无害，其中很多甚至还对我们有益。其实一般家庭里面根本就用不着消毒剂，除非家里有人得了传染病，或者狗狗在客厅地板上拉了一坨大便。

如果家里地板上只是有几只鞋印，那用加入几滴清洁剂的水就可以清除地板上90%的细菌。打扫卫生的意义在于有效减少细菌数量，而不是完全消灭它们。

即使有害细菌也可以为我们所用，比如它可以帮我们锻炼一下免疫系统。比如洗碗池里的几千个沙门氏菌对免疫系统来说就相当于参观动物园，只有当沙门氏菌繁殖过快的时候，它才开始变得危险。而有害细菌大量繁殖需要3个条件：封闭的空间、潮湿温暖的环境和唾手可得的养料。

在日常家务里，清洗瓜果蔬菜也是一种稀释的方法。通过水洗，从泥土中带上来的大部分细菌都被冲掉了，剩下的那一点点也已不成

气候。如果冲洗完餐具以后你又用洗碗布在上面抹了一圈——可能这个意图是好的，但是实际效果就跟你用舌头在盘子上又舔了一圈一样。

因为洗碗布温暖、潮湿，里面充满了细小的食物残渣，听上去是不是很像微生物的天堂？要是你在显微镜下观察过洗碗布的话，估计你这辈子用它的时候都会有心理阴影了。

所以，洗碗布只适合用来擦洗掉碗碟上大块污渍，之后一定要用水再好好地把餐具冲一下。厨房里的抹布、手巾也是一样的，一定要彻底清洗干净之后晾干，否则它们也会成为细菌完美的大本营。

细菌在干燥的表面是没法繁殖的，有的细菌甚至会干死。刚刚擦过的地板在干了以后是最干净的。用墩布拖过的地板再进行烘干是最干净的。干燥真的是件美好的事。食物被适当地烘干以后就可以保存很长的时间都不会坏，比如面条、麦片、饼干、葡萄干、红豆和肉干，都运用了这个储存技巧。

（若 陈摘自天津科学技术出版社《肠子的小心思》一书，勾 犇图）



看小说《我的母亲手记》，井上靖写患阿尔茨海默病的母亲从生病到死亡的一段历程。这本书的好，是被它的“不好”养着的。

它的“不好”之一是角色不鲜亮。这个妈妈并不可爱，年轻时那点桀骜或许算是个性，患病以后，时不时短路的脑子搭上偏执的个性，混合成一个混乱难缠的老太太。井上靖的可贵之处恰恰就在于，他没有就势利用母亲的负面色彩，来成就自己的温情、孝心，令人生痛、生怜。他只是后退一步，抱臂冷眼旁观，不是从母爱的视角，而是从生命的视角，对母亲做了一次朴素的田野观察，然后，提交报告。书的最后，这个褊急的老太太，突然变得乖巧温顺，绝非心灵鸡汤式地与生活和解，而是因为她的生命火焰渐渐熄灭，能量耗尽了。就是这处，把我读哭了。

井上靖的父亲是个军医，因工作需要不断迁移，所以将井上靖托付给了老家的阿绣奶奶。在多山、偏僻的伊豆半岛，井上靖近乎野生，长成了一个独立少年。父亲晚年退守田园，靠微薄的退休金为生，几乎与世隔绝。井上靖不愿重蹈父亲无欲退守的人生，

他积极进取，所到之处，他都是人群中的活跃分子。他与父母的疏离，在书里体现得也很明显。这本书由四篇文字连缀而成，在这个过程中，母亲脑海里的橡皮擦继续前行，而井上靖本人，也日渐衰老。他渐

这就是人生

◎黎 戈

渐读出，自己血脉中竭力回避的遗传因子开始“补课”，不是从亲情的维度，而是从“众生皆苦”这个生命同源的维度理解了父母。

“不好”之二是，这本书

的文笔并不算优美，无非是兄妹几个轮流照顾老母，每天都制造出扑面而来的重重麻烦，磨蚀着众人的耐心。如果你指望拿着支勾线笔，勾出一步三叹的格言警句，只怕要无功而返。而这文字的稀松平常，恰恰通过一种无聊的趣味经营出了接近生活的质感。长年照顾母亲的大妹妹志贺子说：“如果她只是给人无常之感，那该多好啊。这么说吧，只要一个礼拜，不，不，三天也好，你和她一起生活上三天，就没力气去发什么‘无常啊，虚无啊’之类的感慨了。”

每天说废话，吃垃圾食品，浏览碎片信息，做无聊之事，遣有涯之生……这不正是

我们日日与之贴面的生活吗？如此，偶尔一两个发光的时刻才分外可贵。就像荒漠中的绿洲，大片绵延的荒土，沉默地重复着它们自己，全无视觉重心，这时的一棵才成了天堂。试想，如果把生命提纯，做个蒙太奇拼接，剔除一切芜杂，对话如语录般字字珠玑，这精华素一样的生命会多么失真。而井上靖，几近成功地逼近生活本身，那无序状的灰败不是文本的灰败，而是生命自带的灰败。井上靖没有为了成全文学的美，而错



失人生的本色。

米沃什写过一首诗《与珍妮的谈话》：“我们不谈哲学，抛开它，珍妮/语词如此众多，篇幅如此浩繁，谁能够忍受/我告诉你那远去的自我的真相/我已经不再为我不完整的生活担忧/它不比通常的人间悲剧更好，也不更坏……我不知道怎样去关心我灵魂的拯救/我接受它，那些降临到我身上的是正确的/我不会有意识否认曾有过智慧的时代/不可言喻的是，我选择在如今，在这个世界的事物之中安置我的家，它们存在并因此而令我们快乐。”

是的，远离虚词，以“当下”为家。唠叨不休地争论哲理，不如好好欣赏眼前的一棵树，嗅一嗅那木质的芬芳，听一听风起时银质的枝叶拂动声，这才是人生。

失忆是脑海里的橡皮擦，母亲逐渐抹掉了她的七十、六十、五十岁，这个脱壳的过程，像是做减法，把岁月施加给母亲的重重身份：妻子、母

亲，一层层剥落。她忘掉了丈夫、孩子，最后在夜晚一间间推开儿女的房门，她已经回到找妈妈的儿童时代了。如果你得了失忆症，最后在年月的深渊，望明月远远，沉淀在你生命底部的将会是什么？母亲牢牢记住的，既不是爱，也不是恨，既非甜蜜，也非怨怼，而是跟随父亲四处辗转的军旅生涯，准备便当时的殚精竭虑，擦长筒军靴的苦差！何其琐碎，然而这肩负手执的尘世辛劳，是人生。

特别有意思的是，她独陷于内心世界，与所有人失联。儿女，还有女婿、媳妇，包括孙女，如各路侦探一样，试图解读她的各种诡异行为，带着各自的人生经验和理解角度，

这个复合视觉效果很有趣。最后一章里，母亲幻觉中出现了雪景，明明是9月，是风和日暖的初秋，母亲却执意认为自身周围下起了雪。她在记忆里抛弃了所有人，独活在自设的大雪中，生命之孤绝——我突然觉得孤独极了，因生命自身的孤绝和坠重。

你能说母亲有精神障碍吗？谁不是活在这样的孤独之中？我们的所谓意识清醒的力量，不过是在理性的层面上，保持共识，让面对公众的那张脸做出合乎秋天情境的种种表情符号罢了。内心里纷扬而落的雪花，是那些不为人知的悲喜、不能示人的苦涩。

这就是这本书高妙的地方，它是对生命本身的高仿，而生命又给出任何小说家都写不出的谜底。小说当然需要意义，而这个意义必须伴有杂音，众生喧哗中，意义悄然出水如荷。

（月 桂摘自北京时代华文书局《时间的果》一书，王妮图）



童年的舞台

● 孙道荣

两个娃，在街头的公交站台相遇。

一个娃穿着练舞服，看样子是刚从附近的某个舞蹈培训班出来；另一个娃穿的是校服，还背着个小书包。两个娃站在路边聊了几句。背书包的娃将书包放下，把校服脱了，放在书包上面。两个娃面对面，开始比画起来。

我也在等公交车。等车的人不多。穿练舞服的孩子，先做一个动作，另一个娃跟着也做一个动作。你来我往。两个七八岁的女孩子，就这样在公交站台，翩翩起舞。站台并不大，转个圈都略感困难，但两个女孩跳得很认真。

我也没啥事，就看着她们俩，像看一场街头的即兴演出。我看出来了，穿练舞服的女孩，可能是刚学了一个舞蹈动作，而她要把这个新学来的动作教给自己的好朋友。公交站台成了她们的

临时舞台。她们的手臂在空中划过时，我感觉空气都开心得在颤抖。不远处街头小公园里的花朵，也一定看到了这一幕，它们开得正艳，远远地做她们的舞台背景。

童年真好，到处都是他们的舞台。

（崎 峰摘自《齐鲁晚报》2023年7月4日，视觉中国供图）

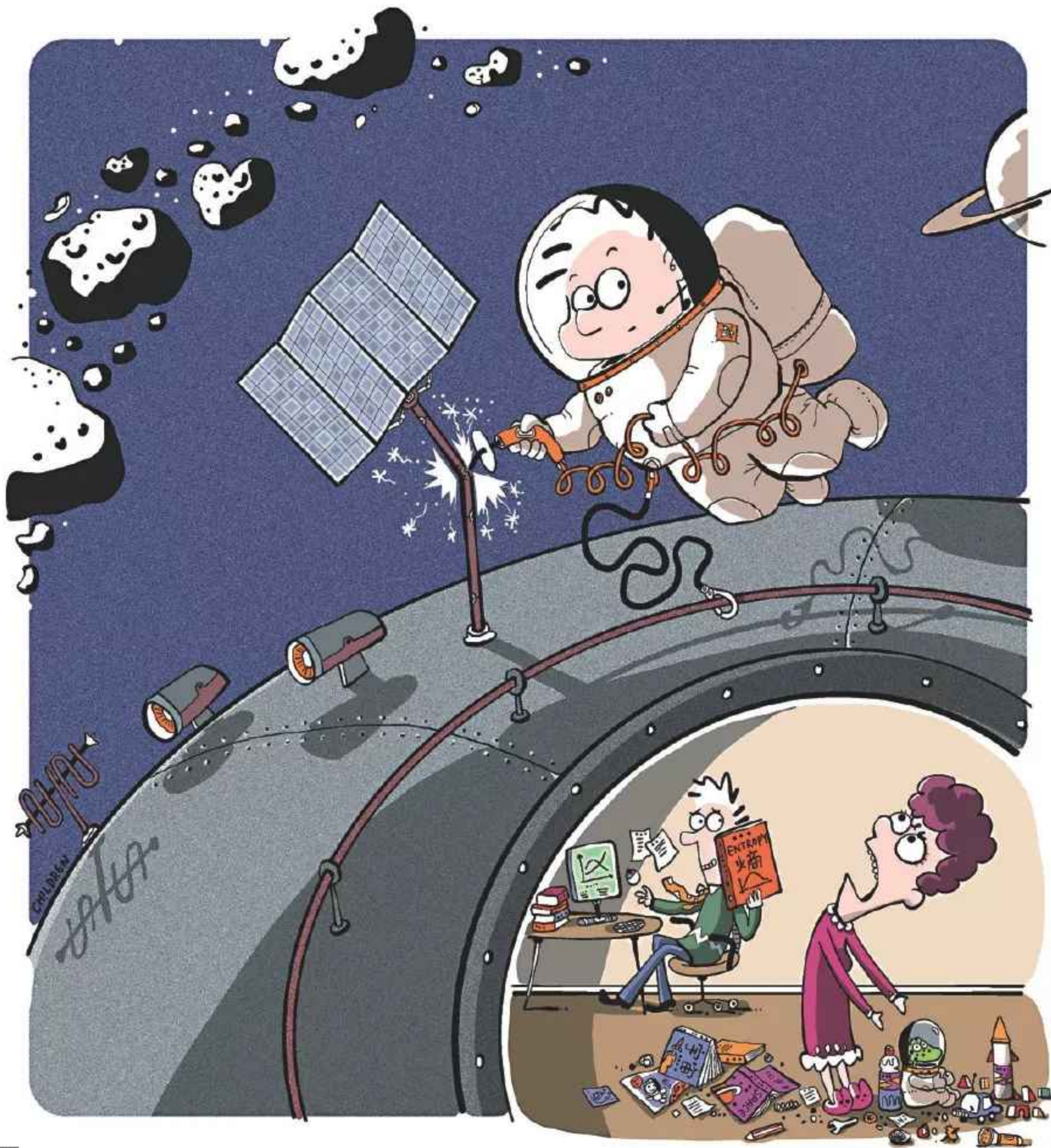


有一天，我正整理散乱的读书笔记，看到儿子在玩《坎巴拉太空计划》，便勾起了我对“何为游戏”的一点新思考。

《坎巴拉太空计划》是一款工程类游戏，玩家需要借助有限的资金和资源，踏上载人航天的史诗级旅程，其间涉及火箭的组装、发射、驾驶，航天器的分离、入轨、返回，甚至登月、空间站对接、航天飞机研发等各项任务。

一边给自己的笔记做分类和归档，一边看儿子规划火箭推进器的分离次序，我突然间觉得我们俩正在做的事好像差不多。本质上讲，我们俩做的都是把环境中的事物从失序变为有序。我梳理的是我的知识系统中混乱不堪的部分，而他整合的是游戏中各种各样的装备与参数。

有个概念“熵”可以很好地说明系统的失序程度。熵一开始是个热力学概念，



收拾烂摊子的乐趣

●叶 壮

后来逐渐被引入更多的学科。从熵的视角看，孤立的系统倾向于走向失序和混乱，就仿佛我扔在那里缺少管理的笔记会随着我的阅读愈发纷乱。而游戏似乎都在隐隐地对抗熵增，让玩家去对抗随机性、不确定性和纷乱复杂的失序感。

最典型的就益智游戏中的消除游戏，比如《俄罗斯方块》《连连看》。前段时间挺火的《羊了个羊》，其本质上也是一款增加了社交属性的消除游戏。

每一款消除游戏起初都是一团乱麻：散乱的色块、奇异的形状、别扭的堆叠。而玩家的任務，就是要不断地通过整理加以消除，目的就是要达到“白茫茫大地真干净”的最终效果。

与益智游戏截然不同的生存类游戏，其实也在从另外的角度强调着玩家与“熵”的对抗。《绝地求生》《堡垒之夜》《永劫无间》这些游戏自然就是典型：随机的队友、自由选择的掉落

地点、随机刷新的装备与武器、各种不期而遇的遭遇战，以及多样化的决胜策略，通通都是熵的栖身之所。不管“落地成盒”，还是“成功吃鸡”，本质上都是玩家试图在大乱斗中寻找定局的过程。

就算那些不强调玩家对抗，而更强调玩家对抗环境的生存游戏，如《饥荒》《夜族崛起》《我的世界》，也同样在由玩家主导压制环境中的熵增。与“吃鸡”类游戏相比，这些游戏中甚至还会有完全随机生成的地图，玩家的自由度通常也会更高，当你在这类游戏中平整出一块属于自己的土地、创造了物资生产线，甚至造出能自动抵御外敌的碉堡，肯定也就成了劈开无序环境的一道秩序之光。

除了消除类游戏和生存类游戏，战略类游戏也有类似的内在逻辑。从《帝国时代》到《魔兽争霸》，这些战略类游戏里通常都有大量的地图资源：木材、食物、铁矿、黄金等。通过伐木、挖矿甚至贸易，大量地图上散落的资源点转化为玩家可以动用和安排的资源，进而通过生产建筑转化为兵力，或者通过科技树系



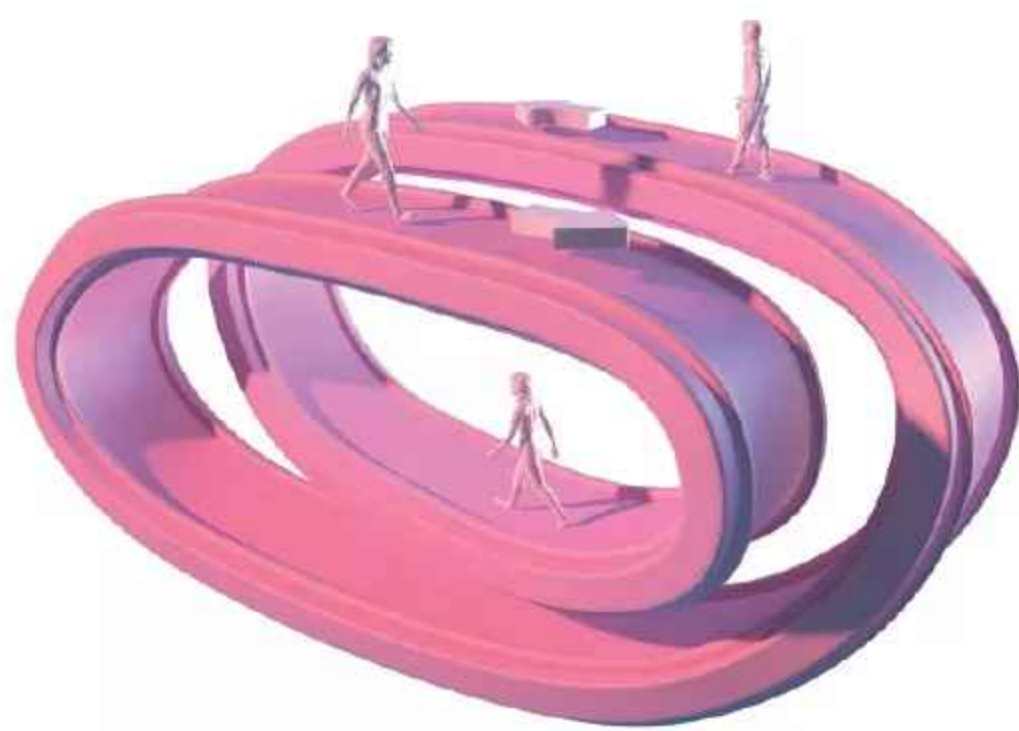
做一个“无限游戏”玩家

●樊 登

有一本特别“神”的书叫《有限与无限的游戏：一个哲学家眼中的竞技世界》。书里讲到，这个世界上有两种游戏，一种是有限的游戏，另一种是无限的游戏。有限游戏的玩家总是期待游戏结束，并且获得一个头衔和名次；而无限游戏的玩家的目标是让这个游戏无限制地玩下去。所以，无限游戏的玩家玩的是“游戏的边界”。

比如苏东坡与他的政敌章惇之间的故事。这两个人当时斗得很厉害。章惇玩的是有限

游戏，他希望能把异己全部排除，自己得以官至宰相。章惇成功了吗？他成功了。最终苏东坡被流放到海南岛，而章惇也确实成了宰相。但问题是，这个有限游戏的玩家内心充满痛苦、烦恼和愤怒。直到今天，也很少有人知道这个名



字。如果不是因为与苏东坡的这场争斗，根本没有人会认识他。

在当时看来，苏东坡是一个有限游戏的出局者，但苏东坡玩的是无限游戏，走到哪儿都在研究新事物：能不能做美食，能不能制墨，能不能自医……把生活过得充满乐趣。谁能想到苏东坡在海南岛的最大发现就是烤生蚝呢？这个东西好吃啊！

所以，当他玩无限游戏的时候，没有人能够清除他无限游戏玩家的身份，而且这个游戏能够一直玩到今天。

（羽 林摘自长江文艺出版社《对白：让我们和更好的你聊聊》一书）



人的行为自由来自三个层面：财务自由、职业自由和心灵自由。

对这三种自由，有人做了这样的形容：走进豪华奢侈的餐厅，点菜不用看价格，想点什么就点什么，叫作财务自由。

想打球就打球，想不打球就不打球，叫作职业自由。对没钱的人而言，

自由的三个含义

●林采宜

打高尔夫是件奢侈的事情，而对于有钱人，尤其是在生意场上混的老板、职业经理人之类，“想不打球就不打球”才是奢侈呢。他们打高尔夫球，或者是为了陪客户，或者是为了陪官员，打球既是应酬也是工作，打还是不打根本由不得自己。

而心灵自由，这个看起来宽泛而且深奥的概念被周国平用一句极为朴素的话概括了，那就是“真实地活着，做你喜欢的事情”。

（月照林摘自《上海证券报》）

统转化为科技。

游戏似乎总会甩给玩家一个“烂摊子”：武侠游戏开头的江湖乱战，战略游戏设定的群雄割据，角色扮演游戏中眼花缭乱的各种技能点数。而当玩家最终在游戏里收拾了这些烂摊子，抑制了熵增，成就感便油然而生。

我整理完笔记，我家儿子的火箭也发射升

空了。火箭冲出大气层的那一刻，他脸上流露出一种明显的成就感，拍着桌子喊了起来：“嘿！我这就是人定胜天！”我偷偷想，这恐怕算不上什么人定胜天，但一定称得上“人定胜熵”。

（李金锋摘自《少年新知》2023年第1期，邱炯图）



“老爷子，我又把零钱找错了，该找三百五十的，给了人家四百五十。这阵子老是犯错，已经没用了吧，老爷子！”

末子一面把刚从顾客手上收下的一千元票子在膝上展平，一面对起居间里的老伴儿这么说。

十平方米左右的店面，放着一些面包啦糖果啦果汁啦还有冰激凌之类的，这个小买卖已经做了二十多年。

本来就是只有些蝇头小利的生意，要是再给人多找一百，那就一点赚头都没了。所以，末子总是在报纸里夹着的广告反面，用铅笔头儿算好账，才把找零的钱递过去，可是近来被她当作依靠的算术老是出错。

“这咋办哪，老爷子！”

末子摇着白发苍苍的头，小声叹息着。

住在城里的儿子们说，把那小店关了，到城里来吧，可末子没有要离开这个她生长的村子的意思。城里的生活，哪怕只是想一下，都让她觉得透不过气来。

不过，要是老得连找零都算不对，恐怕就得重新考虑了。末子又一次叹气的时候，老源走进了小店。

“嗨，老太！”

算术（外一篇）

◎〔日〕落合惠子

◎吴鸿春 译



在附近修建道路的老源，每天都要在店里露两回面，买一抱的面包、饮料回去。末子递给他的凉大麦茶，他咕嘟咕嘟喝干了。

“老太，你有几个孩子来着？你说全是儿子？”

老源似乎偶然想了起来，这么问她。

“是呀，六个呢！”

“真不容易啊。”

“可不是嘛，好不容易拉扯大的。”

末子眨着昏花的老眼。

老源说小心别得热伤风，抱着面包走了。

“老爷子啊，咋回事呢，六减三该是三，不管老糊涂到啥地步，这么个减法总是会算的。哪怕算错了找零，有几个儿子总不会算错。六个儿子，尽管有三个已经死在了瓜岛呀缅甸什么地方……尽管六减三该是三，可我的儿子到现在还是六个啊！”

“老爷子啊……”末子对着小店里起居间佛龕上老伴儿的照片这么说。

面前供着盂兰盆节山花的老伴儿默不作声。

末子转过身子背朝老伴儿，然后在广告纸的反面算起了六减去三。

驮蚂蚱

“爸爸！你看，快来看！”

蹲在河滩上捡着不知派什么用场的圆形方形小石头的儿子，转过脸来叫着。

好久没见到的晴朗天气，一个星期天的过午时分。

顺着儿子食指所指的方向



看去，杂草的草尖上停着一只淡绿色的昆虫，原来是只蚂蚱，它的背上还有一只只有它五分之一大小的小蚂蚱。

“驮的是它孩子吧？叫什么名儿？”

也许是初次见到，儿子的眼睛里放着光。

“不知道正式的名字叫啥，爸爸小时候管它叫‘驮蚂蚱’。”

这么说着，他在儿子身边蹲了下来。驮蚂蚱在细细的叶子尖上有力地支起后腿，让风吹着。这样子使他联想起珍藏在心底的往昔的一幕场景。

事先没一点消息，他那被扣留在西伯利亚的父亲回到了家里，那是在战争结束后的第四年，他六岁时的初夏。由于从小就听母亲跟他唠叨，孩子心中所描绘的父亲的身姿，跟眼前出现的这个男人相比，相差太大了。对这个长着邋遢胡子、瘦得皮包骨头的男人，他怎么也没能认作自己的父亲。

母亲想让他明白，用尽了所有的方法，无数次叮嘱过他，可是他怎么也叫不出一声“父亲”。

“父亲……”

在没人的地方练习时，他能顺畅地叫出来，可一到父亲面前，就好像有铅珠从身体深处涌上来，堵住他的喉咙。

父亲回来一个月后，夏天的一个下午。

他在家附近的空地上玩耍，却摔了一跤，膝盖摔破了皮。父亲不知从哪儿看见了，飞奔过来，默默地用手巾擦干净他膝上的血迹和污泥，然后

忽地背对他蹲着，想要驮他回去。

可是，父亲的心意他不愿意接受，拖着腿一个人回家了。

结果，父亲在唯一的儿子没叫过他一声“父亲”的情况下，第二年的秋天，死了。

父亲死后，他内心充满了强烈的懊悔，为什么那时没让父亲驮一下自己呢？这一内心之痛，他没对母亲，也没对妻

子吐露过，但至今仍是刻在他心底的一道伤痕。

他对看着驮蚂蚱的儿子说：

“儿子，我来驮你吧……”

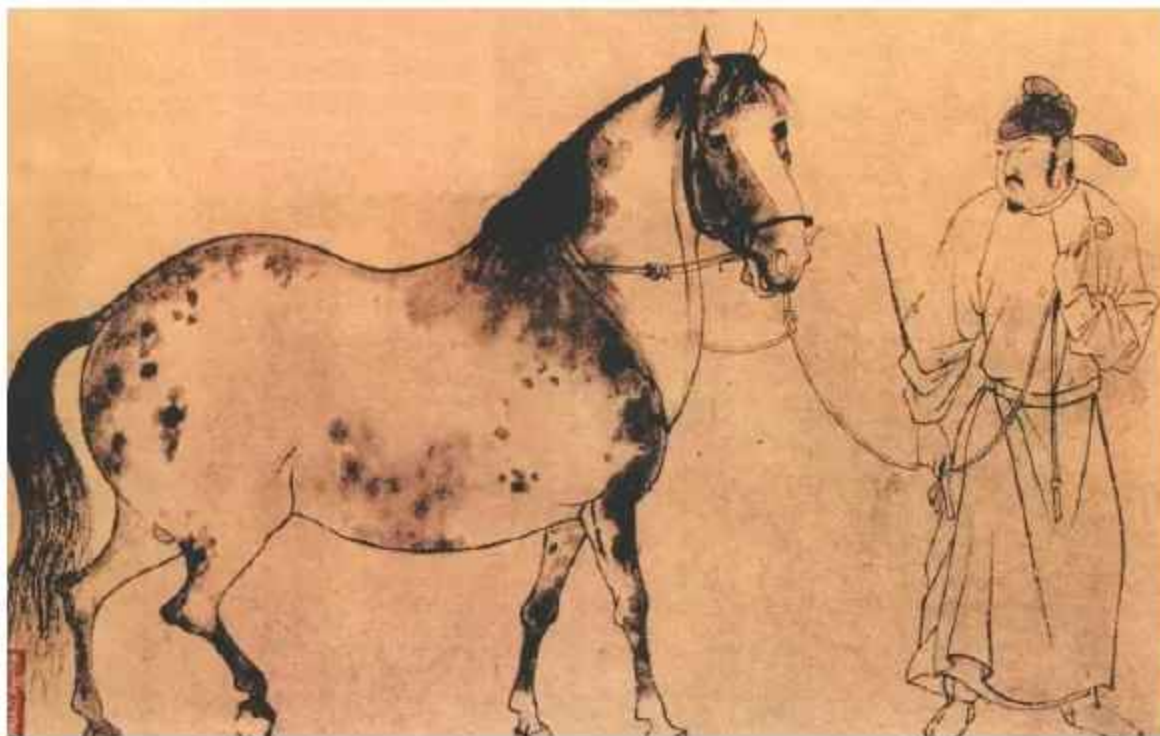
“哎？我不是小孩儿了！”

看着用大人口气说话而害羞地笑着的儿子，他想起儿子已经和当年拒绝父亲时的自己同样年龄了。

（偶然摘自《世界文学》，李晓林图）

马腿上的夜眼晃动

●冯杰



五马图（局部）
（北宋）李公麟

在张择端的《清明上河图》里，我仔细看，一匹马腿上有一片墨黑；接下来，在宋代画家李公麟的《五马图》中，马左腿上有一个墨黑的小点；宋代佚名画家临摹张萱的《虢国夫人游春图》里，马左腿上有一个墨黑的小点。

马走到元代，画马名家任仁发的《五王醉归图》里，马左腿上有一个墨黑的小点。

那是“夜眼”。马、驴腿内侧皆有。黎明去高平赶集，路上，我姥爷说过牲口都有夜眼，要是没有夜眼，它们走不好路。相传，夜眼除了能看清夜路，还有一种避妖驱邪的功能。妖怪远远看到会躲在路边，等夜眼走过妖怪再出来。

回家后我还摸过我家驴子腿上那个夜眼。夜眼是马的一盏袖珍版“马工小灯笼”。

在东京，宋代画家们商量好了，

若画马，一定要有夜眼“照亮”。

到了明清画家笔下，那一个夜眼消失，细节被忽略。明清画家不再商量夜眼的问题。可以说，纸上那些走马全是“瞎马”，不再照见路上的妖怪。

直到清康熙年间，意大利画家郎世宁来中国，看到中国画家画的马腿上没有夜眼，便加上夜眼。他用透视写实之法，但不避妖怪。

所谓夜眼，只是马皮退化的痕迹。如今，画上夜眼会让画作显得更严谨，更符合科学。

（嘉林秀摘自《花城》2023年第3期）



“熊猫爸爸”潘文石

◎张 烁

他是北京大学生命与科学学院教授、博士生导师。本应仕途光明的他，偏偏选择像野生动物一样，漂泊在波澜壮阔的大海上，行走在崇山峻岭间，像对待自己的孩子一样，研究保护濒危的大熊猫、白头叶猴和中华白海豚。如今，他依然坚守荒野，用好友的话说：“在城市遇见他，比遇到野生动物都稀罕！”

他在研究野生大熊猫等野生动物方面取得了惊人的成绩，成为被美国《国家地理》杂志以人物专访形式采访的第一位中国科学家，还被誉为“熊猫爸爸”……

“科学家的良知不允许我说假话”

一个夕阳西斜的傍晚，我们在大山深处的北京大学广西崇左生物多样性研究基地，见到了富有传奇色彩的“潘爷”。只见老人家雪白的眉毛、红色的脸膛，笑起来慈眉善目，说起话来声如洪钟，宛若金庸小说里的“老顽童”。

和着窗外吱喳的鸟鸣和山谷中潮湿的风，潘文石讲起自己的故事。

“8岁时，我就憧憬野外的生活。青少年时代我喜欢看《鲁滨孙漂流记》，念初一时崇尚杰克·伦敦的《野性的呼唤》……”潘文石说，1955年，他如愿考入北京大学生物系，毕业后留校任教。1958



潘文石与熊猫“虎子”

年，潘文石参加中国第一支珠穆朗玛峰探险队，对世界第一高峰进行科学考察。1980年，他到四川卧龙参加一个关于大熊猫的国际合作项目。从此，“血液里对野外生活的向往被唤醒了”。

几经争取，潘文石梦想成真，走进西部群山，在这片有着107道溪流和108道山梁、总面积250平方公里的研究区域，和十几名学生夜以继日地追随野生大熊猫的足迹，从43岁一下子就“追”到了花甲之年。

秦岭的冬季寒气逼人，潘文石和学生们住在四面透风的棚子里，钻进鸭绒睡袋，借着蜡烛微弱的光亮，用冻僵的手指记录大熊猫通过无线电颈圈发回的数据。15分钟一次，一天记96次，有时忙得几乎不吃不喝不睡。

如此饥寒交迫的生活，持

续了8年。

危险无处不在。到卧龙后不久，潘文石在一次追踪熊猫时摔下悬崖，幸而抱住了一棵探出山崖的杜鹃。可他伤得不轻，无法进食，无法就医，只靠每天一勺蜂蜜和一个鸡蛋维持生命。

1983年底至1984年初，四川境内死了8只大熊猫，碰巧又发生了60年一遇的竹子开花。于是，“竹子开花导致大熊猫死亡，要把野生大熊猫圈养起来保护”的言论出现了。

在简陋的工棚里，借着微弱的烛光，潘文石奋笔疾书，致信国务院：“竹子开花不是大熊猫濒危的原因，是人类的砍伐使大熊猫面临绝境……”潘文石提出：“坚决反对饲养野生大熊猫，那样做不但会破坏野生大熊猫的种群结构，而且可能导致它们不再繁殖。”他以亲自取得的实证，以第一手的科学数据和一个科学家的良知说出事实的真相，剑指一整条建立在肆意砍伐木材基础上的利益链。

有“好心人”劝他，有这些功夫，不如多写些论文更实惠。潘文石急了：“情况十万火急，如果秦岭没有了森林，没有了大熊猫，发表了论文又有何用？科学家的良知不允许我说假话！”

“立即停止采伐，安排职工转产，建立新的自然保护区。”潘文石的建议被中央采纳。1994年5月，砍伐全线停止；1995年，国家投资5500多万元建立长青自然保护区，



并引入世界银行477万美元贷款，保护了大熊猫在秦岭南坡的最后一片栖息地，大熊猫迎来了生的希望。

在秦岭，有一只被潘文石命名为“希望”的野生大熊猫。它小时候，潘爷常常把它举过肩膀，用脸紧贴它毛茸茸的小肚子，听一听它吃饱了没有，称一称它重了没有……

“1997年我回到秦岭，一天凌晨4点，一团黑乎乎的东西待在那里，我赶快进屋让隔壁房间的学生用无线电台‘搜’一下是谁在我门外。是‘希望’！她知道我回来了！”潘文石让“希望”进屋，给她水喝，给她东西吃，她都不要，就这么静静地在房间里待着。潘文石明白了：“哦，‘希望’怀孕了，要当妈妈了。”

如今，“希望”的后代正在保护区快乐地生活着，繁衍着。这不仅印证了潘文石在生态保护上的“执念”，更印证了他对大熊猫的“野生观”。

“拯救了一片村庄，保护了一群叶猴”

午夜零点，位于山坳中的崇左研究基地一片沉寂。潘文石准时醒了，他钻出绿色鸭绒睡袋，目光炯炯。长年的野外科考生活，已经让他形成了两小时一醒的“节律”。

多年前，潘文石圆满完成了救助野生大熊猫的科考任务，59岁的他在家没待几天，就像一个小伙子一样，又深入广西西南部荒僻的弄官山中，开始了新的课题——白头叶猴

研究保护。

县领导闻听潘文石在崇左科考，特地请他吃饭，饭后，他唯一的要求是“将所有的剩菜打包”。回来后，他与当地的一名农民向导分享。“真香！已经记不得有多久没吃过肉了。”向导十分高兴。

4天后，潘文石又请这名向导吃饭。可是向导说：“我不能再多吃有油水的东西了。”“为什么？”潘文石很惊讶。这位朴实的农民不好意思地说，当地人长年吃薄粥，肠胃已经很难适应荤腥，那顿“好饭”



一只6岁大的白头叶猴来到研究中心前面与潘文石合影

让他拉了好几天肚子。

潘文石了解到，当地村民燃火做饭靠大量砍伐野生植物，发展经济靠放炮采石，挣钱糊口靠捕杀白头叶猴制造“乌猿酒”……已经陷入“贫困一开荒一偷猎”的恶性循环。

“如果老百姓的生活得不到改善，我研究白头叶猴又有什么意义？”数夜未眠，潘文石苦苦寻找答案。

一天，潘文石在村口贴出收购牛粪的告示，村民们争相拿牛粪来换钱。当大惑不解的乡亲们看到臭烘烘的牛粪被制

成沼气，可以照明做饭时，这项技术很快推广开来。

随后，潘文石又把自己获得的5万美元和10万元人民币奖金用于沼气推广。“沼气能代替木材为农民提供燃料，这样，农民就能放弃砍伐白头叶猴赖以生存的山林！”

十几年间，在潘文石的奔走呼吁下，当地政府先后投入1000万元，改善保护区环境。潘文石自己也拿出科研经费及各类奖金，加上海内外朋友及民间组织的支持，共募集资金300多万元，修水池，办学校，资助贫困学生上学，投资医疗设施……

一个早晨，3个农民把一只从偷猎者铁夹子上解救下来的白头叶猴送上门来，没要一分钱。看着死里逃生的叶猴，潘文石心头一热。

2014年春夏之际，潘文石因急性胰腺炎住院40多天。一直见不到潘爷，白头叶猴们似乎察觉到了什么。终于，潘爷回来了，白头叶猴们从深山丛林来到基地的二层小楼上，它们飞檐走壁，自窗而入。它们也不认生，有的一屁股坐在他的笔记本电脑上，有的直接跳进了他的浴缸里……潘文石乐得合不拢嘴，连声叫好。

经过20多年的努力，当地的白头叶猴总量已从1996年的96只增加到如今的800多只。对此，《纽约时报》报道：“他拯救了一片村庄，保护了一群叶猴。”

潘文石是一个“纯野生”的科学家，他坚定地认为，人



与自然可以和谐相处，大自然母亲会同时庇佑她的人类孩子和动物孩子。

“希望能为它们的生存尽一份力”

“我在海里沉下去又浮起来，拼命让自己仰着脸，就在这时，我踩到一块光滑的‘石头’，可这大海里哪来的石头？”11岁时，潘文石在广东汕头下海游泳，因体力不支失去知觉。

不知过了多久，潘文石被人从岸边搀起来。他困惑地望着大海，两只海豚迎着他在浪中跳啊，跳啊。“是海豚救了我！”从此，潘文石和野生动物结下了情缘。

“我一辈子都为它们的善举所感动，并怀着报恩的心，希望能为它们的生存尽一份力。”潘文石满怀深情地说。

一次偶然的机会，潘文石了解到，有“海上大熊猫”美誉的“中华白海豚”正面临前所未有的生存危机，它们所在的广西钦州海域，距离崇左基地仅150公里。

又是几个不眠之夜，儿时的那两只海豚不时浮现在他的脑海。于是，“现代化工业化浪潮下中华白海豚的生存之路”纳入了潘文石的研究计划，位于钦州市最南端的三娘湾成为潘文石的“第二个家”。

10年间，潘文石带领课题组收集到超过18万张照片、上千段视频以及数千个GPS定位点，逐步弄清了北部湾白海

豚的生存情况。

按照钦州市的规划，三娘湾地区被定为工业开发区。潘文石以科学家的执着、社会学家的情怀，在政府和百姓间不断奔走呼吁。他提出，“有能够激发人们智慧和灵感的中华白海豚，自由地巡游在蔚蓝的海面上，北部湾才能成为一个安全的海湾”。

令人欣慰的是，钦州市采纳了潘文石的建议，对工业开发区进行重新布局。如今，那片海一如往昔洁净，对海洋生态环境和水质极其敏感的中华白海豚从2004年的约98头增



两只中华白海豚把头探出水面来观察潘文石

加到如今的200多头……

这些年，潘文石运用精神的感召力，几乎把全家人都带进了“野生状态”。他和爱人及一双女儿，都毕业于北京大学。大女儿潘岱领到人生第一笔颇为丰厚的报酬时说：“有了这笔钱，我可以支持老爸伟大的大熊猫事业了。”用潘岱的话说，自己和妹妹潘岳是被爸爸放养的“大熊猫”。

“父亲更像大山，更像大海，他不常在身边，但又一直在那儿，就在那儿。”小女儿潘岳这样比喻。后来，潘岳也

做出决定：放弃在互联网领域的工作，加入父亲的团队。

“他们是我科学研究的延续，也是我生命的延续。”多年来，一批批像潘岳一样的年轻人在潘文石的感召下，加入野外科考的队伍，在深山里追逐理想，放飞梦想。

这些年来，无意功名的潘文石也“无心插柳”地收获了不少大奖，有全国“五一劳动奖章”、世界野生生命基金会颁发的“鲍尔·盖提奖”，还有“影响世界华人大奖”……2022年11月，潘文石荣获中华人民共和国生态环境部“中国生态文明奖先进个人”。

作家梁晓声曾以《卑恭的敬意，写给潘文石和他的学生们》为题，表达对潘文石的敬意。梁晓声说：“世界上，有些事情是极其热闹的，经常伴随着掌声和鲜花；有些事情的意义是可以直接用金钱来衡量的，于是愿意做的人趋之若鹜；而有些事情则注定是寂寞、艰苦的，远离热闹、掌声和鲜花的，是往往搭赔上大好的青春年华却无论做得多么出色，也少有人喝彩的……”

在参加《朗读者》节目时，潘文石将自己写的一篇野外日记献给所有热爱生命的朋友——“我们的祖先来自荒野，保存这个荒野，就是保存我们的未来。所有的荒野才是我们子孙后代生存下去的洞天福地。”

（月 照摘自《恋爱婚姻家庭》2023年第6期）



当古斯塔夫·埃菲尔建造以他的名字命名的铁塔时，他需要7000吨钢。现在如果往每吨钢里添加一小撮稀有金属铌，要复制埃菲尔铁塔的话，可以少用5000吨钢。

电动牙刷每分钟振动3.1万次，而驱动如此高频振动的是使用了含有钕、镝等稀有金属的微小磁石。F-35战斗机就像飞行的元素周期表，使用了920磅（约417千克）钕、镝、锂、钽。机身中有1/4是钽。

戴维·亚伯拉罕在《力量的要素》一书中说：“我们已经悄悄地进入了一个新的时期——稀有金属的年代。我们每天使用的产品，从智能手机到汽车，都需要大量难以获得的金属。每一个年代都有其特定的资源：铁提供了武器；煤、石油和天然气给了我们光和电。现在稀土、铟和钨有着重要的用途。稀有金属是现代高科技、绿色产业和军工产业的基础。”

苹果手机之所以如此神奇，是因为它使用了地球上近半数的元素。正是这些金属使得苹果手机越来越小、越来越强大：铟充当一种隐形的连接，是手机和手指之间的透明导体；钨和铯提供了屏幕上鲜艳的红色和绿色，钽负责调节手机内的电能。制造iPhone的零件也要用到稀有金属：铯把玻璃的光滑度打磨至分子水平。“乔布斯不仅重新发明了手机，还帮助重新

力量的要素

● 贝小戎

发明了世界的资源供应链。”

稀有金属无处不在，从高耸的桥梁到耳机的耳塞。它们在沙发里、在相机镜头里、在电脑里、在桥梁和汽车里。它们很少被单独使用。它们就像比萨中的酵母。没有那一点酵母就没有比

萨；没有稀有金属就没有高科技世界。稀有金属并不一定在地质储量上稀有，所以说它们稀有，也是因为它们被使用的量很微小，提炼和合成起来非常困难。全世界每种稀有金属每年的消耗量只有几百或几千吨，一火车皮就能装下。相比之下，铜矿每年的产量是140万吨。要获得1盎司铌，需要120吨铜矿石。从盐水中提取锂要耗时一到两年。真正稀缺的是冶金学家，因为这些金属是化学创造，而不是能够直接开采出来的。

直到150年前，一个人家中几乎所有的材料都源自附近的森林或采石场。到20世纪60年代，随着更先进的供应链的出现和对消费品需求的增加，普通美国人家中使用了大约20种元素。90年代，英特尔制造芯片只使用了15种元素。现在该公司的产品要用到近60种元素。爱迪生的灯泡只含有一种金属灯丝，今天的LED灯泡更接近电脑硬件，使用了镓、铟和稀土。

美国化学学会发现，到下一个世纪，94种天然元素中的44种将面临供应风险。稀有金属是绿色科技如电动汽车、风力发电机和太阳能电池板等的关键成分。它们能够把阳光和风等免费资源转化成电力。但如果目前的供应力不提高的话，就没机会发展减缓气候变化所需的绿色技术。

（惊 林摘自《三联生活周刊》，Cyan Lin图）



1

在我的博士毕业典礼上，我再次听到了那个名字。

禾禾，我妈的名字。

当我从导师口中听到这个名字的时候，我如坠深渊。

我们母女的纠葛，算起来已有30多年。

毕业半年后，我收到一件从法国辗转寄来的包裹，里面是禾禾给我准备的结婚礼物，还有她写给我却从未寄出的7封家书。

寄信的，是她的法国丈夫。

就在两周前，禾禾感染了新冠病毒，出现严重的并发症。

这期间，我也因为感染新冠病毒高烧不退，自行居家治疗。

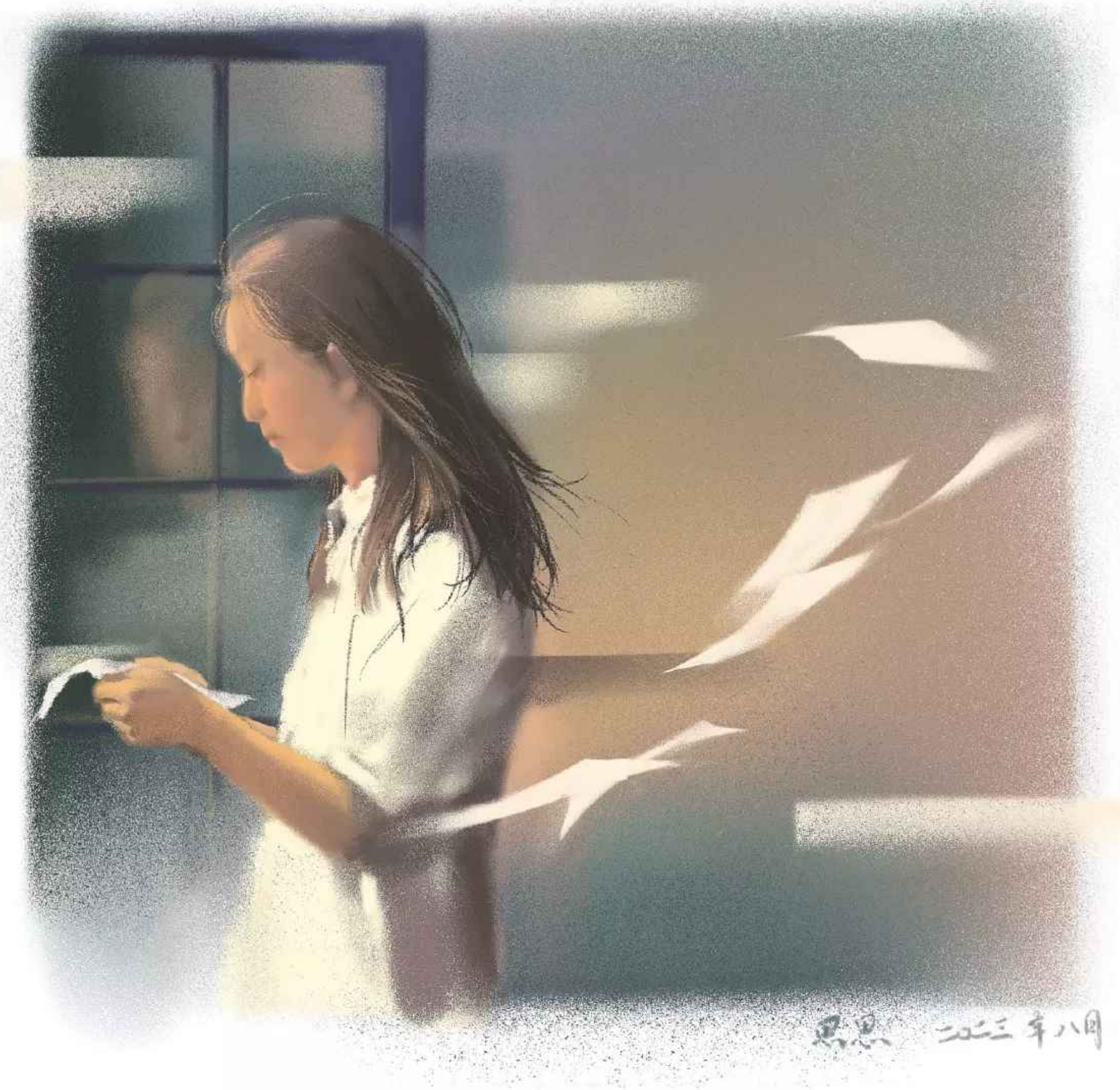
自从有了上次典礼上的事情，我便隐隐不安。导师向我透露了一个信息，我的博士论文方向的选定，禾禾在其中起到了关键作用。这让我骇然。这么多年没有音信，她怎么可能远隔万里关注我的动态？

随着那一封封家书被拆开，我同禾禾的经年往事，又浮现在眼前。原来，多年前的那一场场风浪，至今仍在记忆的深海上或沉吟或呼啸，从未平息……

2

禾禾，一个奇异的女人。

我上初一那年的寒假，禾禾一脸兴奋地告诉我，她想和我一起学文学。因为那年，她头一次从我口中听到了“文



第七封家书

● 琥 雪

章”和“诗”的概念，她笃定我潜意识里渴望长大，精神世界的独立将很快到来。

我并不在意她心血来潮的想法。

毕竟，这个没念完高中的女人，对“文学”能有多少和多久的热情呢？但那个假期，她真就捧着我的语文课本一门心思地研究，一边感慨现在初中课本里的文章要比她当初念高一时的还难，有不懂处

便来“请教”我。我正痴迷安妮宝贝的小说，根本没有心思帮她答疑，她却乐此不疲。

寒假要结束的时候，作业堆积如山，没办法，我只能求助禾禾帮我写语文卷子。她起初并不同意这种“作弊”的方式，直到我说出：

“你答应，我就再不提当初你抛弃我跟我爸要走的事。”

开学后的语文课上，老师当着全班同学的面，表扬了我的作文：“尤其是那篇以‘过年回家’为主题的作文，写得很好。运用寻常的意象，诠释了家的多重意义。语言很有诗意，进步很大，请她为大家朗读。”

我只能慌忙站上讲台，第



一次看到我“写”的那篇在学校引起轰动的文章。

“家是不远千里地赶来，是不问东西/家是倒挂的福字，是敞开的大门/家是一根炮捻，轻轻一点，就响彻心海/家是助你入海的潮信，也是拥你入怀的港湾/家是一年又一年，回不了头的倒计时/家是你一开口，内心温暖得就像十个春天……”老师的表扬让我有几分窘迫，但我也不得不惊讶于禾禾那种仅凭感觉就能触及文字本质的才情。我从图书馆借来叶芝的诗集和沈从文的小说，让她自己去看。

3

1998年，7岁的我被父亲举在头顶，目睹了那场大洪水退去的景象。

也是那一年，禾禾提出要离开这个家——她要 and 父亲离婚。

父亲对我说：“你妈不要咱俩了，她要丢下你，自己过好日子去了。”我听完，“哇”的一声哭了。父亲把我举在头顶，手里拿着一根抄网竿，接着说：“她不管你，爸管你，走，爸带你抓鱼去！”

那天父亲背着我踩着泥泞的马路，穿过市中心的路口。在城南大湖边，围着许多抓鱼和看热闹的人。父亲让我坐在网兜里，去抓湖边滩涂上蹦跳的鱼。我玩得不亦乐乎，早把父母吵架的事情忘到九霄云外。当我全身泥泞地回到家，禾禾看着我，露出一丝惊恐的表情，但很快又黯淡下去，只说了句：“去洗个澡，吃饭

了。”

后来，她再没提过要和父亲离婚的事。

洪水之后，禾禾觉得小区的房子和设施太过老旧，地势也低，想在东城换一套更大的房子。从那以后他们便开始早出晚归，攒钱买房。父亲在一家单位上班，朝九晚五。禾禾则什么都做，白天去商场当保洁，晚上在城南十字摆摊，还接了一份周末给老人上门做饭的活儿。我在家里，除了上学，也负责做饭。

好像也就是2003年前后，禾禾开始写诗了。

我整理屋子的时候，在床头看到她留下的诗。

“昨夜西风太大了，撼动了梦的根基/从不远的楼或平屋那里传来叹息/他说，请千万保重/从沉梦的窠臼中醒来，到梦境的浅处去/深处的，只好永远藏在深渊中/来往着跌跌撞撞，各自觅着归程……”那些诗的后记里，常常有“半夜后背酸得厉害，无法入睡”“明天有许多琐事”之类的记述。她没有如期等来我的长大并建立与她的深层沟通，于是自己搭起了一个精神世界。

2006年前后，我们搬到了新家。

与此同时，禾禾的名字开始出现在市里的报纸上和省里的文学杂志上。

电视台来我家采访那天，整个小区都轰动了。大家都知道，小区里有一个高中没毕业但进了作协的女诗人。

但随即而来的，就是有关

她“不检点”的传言。

小区邻居都在传禾禾和外省一个有名的诗人“搞在了一起”。面对流言蜚语，禾禾似乎全然不在意，甚至辞去两份工作，专心在家写作。父亲一怒之下烧了她所有的手稿，她仍旧不生气，说：“我更好的作品还没写出来。”

我曾问她，到底有没有和那个诗人在一起。她说：“如果真有这个人，我可能会。”

是啊，这原本就不是她会不会的问题，而是面对自己女儿的质疑，说什么都显得怪诞。我对她的态度由介怀变为反感。我不知道为什么。

2008年，我考上了重点大学。

禾禾得知后，一把将我抱在怀里，激动地带我回老家，告诉已过世的姥姥这个好消息。乡下的夏夜，禾禾对我说：“我准备跟你爸离婚，这次回去就办手续。”

“行，离吧，跟你的诗人相好过去吧！走得远远的，快滚吧！”我怒气冲冲地回应。

回家后他们就去民政局办了手续。

禾禾净身出户，房产证上他们俩的名字变更成了我的，这婚终究是离了。

那年夏天，她考了驾照，花两万块钱买了辆二手车，开着就走了。

开学前，我听说禾禾参加了一个公益组织，在长城脚下捡垃圾；2009年，我在网上查到了禾禾新近发表的所有作品，“两侧是精致的山峰，错落分明/带着翠淡淡的水汽/我



听着江上的汽笛声/呜呜呜地叫喊别离……”大致知道她在江南一带游历；2012年，我们小区业主群有人拍到了禾禾开着车在318川藏线上的照片；2014年年底，禾禾开通了自己的社交账号，公开了她的男朋友，一个英俊的法国男人。

直到2015年，禾禾忽然到我读研的学校来看我。

她说她要去法国了，如果我将来想出国读博士，她可以帮忙联系学校。

不知道为什么，我听完这句话，眼泪就止不住地往下落。分别的时候，我抱了她一下。我好难过啊，甚至想，这一别，也许这辈子都不会再见面了。

此后我念研究生，结婚，生子，读博士，我们就真的没有再见过面。

4

“你还是看看这一封吧。”

丈夫打断了我的思绪，我一抬头，他一脸严肃看着我，把其中一封信递到我面前。

“……你爸死活不同意，要回去，他偷偷跑了，我特别着急，他怎么能这么不负责任，我没有办法，只能报备，自我隔离……过了隔离期，得知你们平安，我才放心……找到二弟的餐馆，让他帮忙，给你们父女做饭。不知道这疫情什么时候结束，我不能想那么多，什么时候结束，我就做到什么时候……2003年7月12日。”

“那天下班发现他跟一个

女人在一起，他动手打我……他开始散布我跟一个姓叶的诗人鬼混的谣言，真可笑，我是爱上了一个姓叶的诗人，叫叶芝……我对他并无半点期待，更谈不上失望，但我还有个女儿，不能让外人毁了她的生活……我们谈好不再节外生枝，女儿考上大学便离婚……我给他30万元，房本上我们俩的名字，改成女儿一个人的，他答应了……2006年3月18日。”

“在老家，女儿一晚没睡好。半夜我站在地里，我把两个村子的烟花爆竹全买来了，一个人放了很久……今天是扬眉吐气的一天，我要放肆一回……只是我没想到，她生那么大的气，还让我滚……2008年6月26日。”

“这到底是怎么回事？”

我头疼欲裂，支走丈夫，在灯下读这些家书，其中最早的一封纸张已经泛黄，落笔时间是1998年7月20日。

“女儿，我想请你原谅我。你爸昨天又打我了，左手小拇指骨折，我有些撑不下去了……我想跟他离婚，但我没想到，他会拿你来威胁我，他给我3个小时的时间考虑，如果回来看不到我，就找个没人的地方，把你扔在那儿……我很害怕，哪儿也不敢去……做了你最喜欢的菜等你们回来……女儿，我的手快疼死了，感觉自己掉进了深渊……1998年7月20日。”

“知道你正在准备博士论文，为你感到高兴……我所知道的你的长处，应该是注重技

巧，而非感觉，是努力而非天赋，但你的努力何尝不是一种天赋呢……希望我的这些意见，能通过你的导师，对你的毕业论文有所帮助……2021年9月1日。”

“听你们院长说，你结婚了，你没告诉我。这条太阳花项链算是给你的新婚礼物吧，托北京的朋友在王府井一家叫老铺黄金的店里买的。太阳花的花语是沉默而隐秘的爱……我这样说，真是往自己脸上贴金……想想还是不送了，你恐怕早就对我失望了……女儿，你结婚的事应该给我说一声的……2019年12月2日。”

这6封家书，时间跨度从1998年到2021年，这20多年间，禾禾都孤身经历着她的至暗时刻。这些信，她藏得极为隐蔽，如果不是继父发现，它们或许永远不为人知。

“这就是妈提到的那条太阳花项链……”丈夫进屋提醒我吃药，他把项链放在我的手心，“还是给她打个视频电话吧……”

我想站起身，可随即感到一阵天旋地转，醒来已经躺在医院。

想象过许多可能的母女相见的画面，唯独没有想过，我们俩穿着病号服打视频电话的情形。

禾禾度过了危险期，已经转到普通病房。一周后，我也康复出院。

在视频电话里，我跟她聊了许多，聊到那些家书。知道她出国后，继续写诗，还出了



印钞能阻止经济衰退吗

◎〔英〕约翰·兰彻斯特 ◎杜 冰译

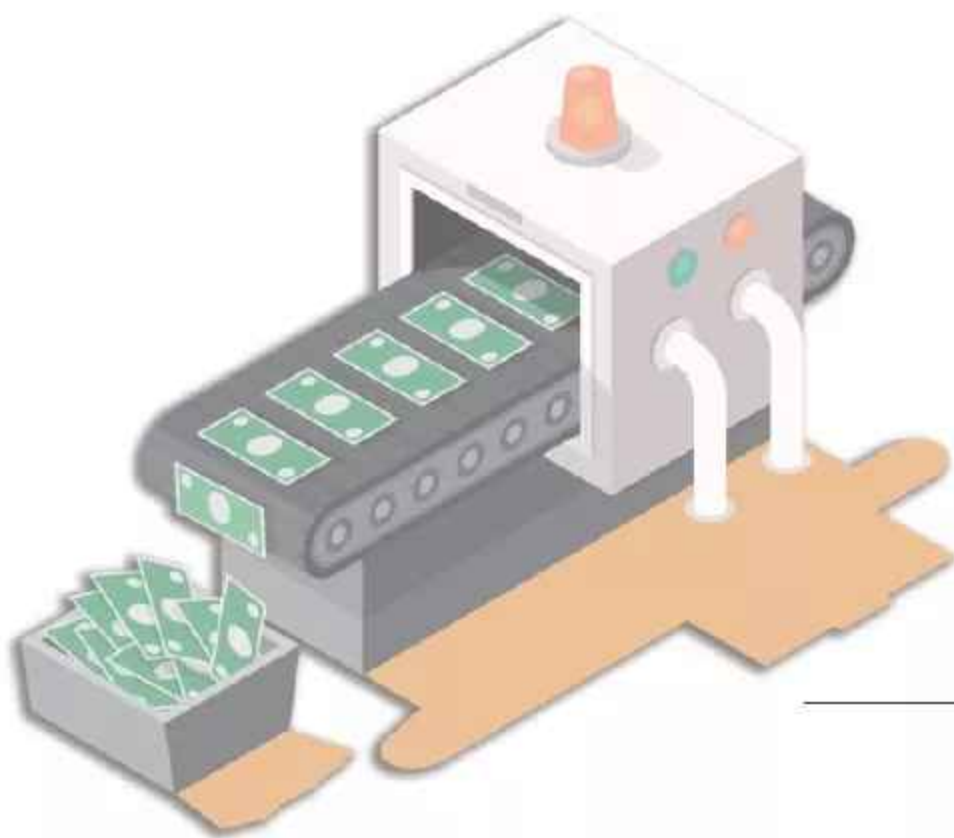
某些时候，为了抑制经济衰退，政府会多印钱，这一招有时还挺管用。

其实，美国政府曾讨论一个主意：是否造一枚特殊的硬币，面值1万亿美元，以彻底了结所有的债务。可是，可能导致一个国家经济衰退的原因并不在于钱少，而在于人们不肯花钱。当大家对将来的日子感到忧虑时，便不敢花钱，而是将钱存起来。如果同一时间大家都这样干，企业销售出去的

产品就会大幅减少，付给工人的工资也会相应减少。工人们用于消费的钱只会更少，如此一来，经济衰退就会发生。所以，多印钱并不能解决问题，它不能让人们对未来放心。

只有在人们重拾信心、开始多花钱的时候，经济衰退才会结束，一切才能重回正轨。

（秋天摘自上海社会科学院出版社《孩子提问题大师来回答2》一书）



书，拿到了硕士学位，现在在巴黎一所高校当中文助教。她开玩笑说，要赶紧好起来，赶在我前面评上副教授。

我告诉她，父亲2012年再婚，去了南方后没再回来。她说：“我们的恩怨，只是我们两个人的。他只是不爱我，他能选择在你大学毕业之后离开，说明他心里是爱你的。不要因为我的遭遇，而对他心生怨怼，那样不公平。”

她说自己婚姻幸福，生活充实，一切都好，也希望所有人都能好起来。

5

2023年5月，我们一家三口到了巴黎。

禾禾老了很多，脸上的皱纹很清晰，她说：“这条项链很适合你，该早一点儿送给你的。太阳花，除了沉默之爱，还有另一个花语——勇敢热烈，我是后来才知道的。人生很短啊，这次我只是幸运，挨

过来了。咱们能不能别再……”

“妈！”

我终于忍不住，号啕大哭起来。

也是这一刻，我们之间的隔阂开始消退。

“姥姥，妈妈在盒盒里藏了东西！”儿子忽然跑过来扑进姥姥怀里。

禾禾一把抱起外孙，笑着说：“嘘，要替妈妈保守秘密！”

丈夫走过来，一脸不解地问：“妈妈在姥姥身上藏什么了？”

我和禾禾相视一笑，谁也没有再解释。

“接到一家诗刊社的用稿通知电话，我吓了一跳。可我一想，便知一定是你这丫头把我乱写的东西投出去了……我打电话过去问，他们说，投稿的邮件上写着：‘这些诗歌，

是我替我妈妈投的。’我好开心。印象中，你好像从来没问过我……但我害怕讲出来，使你尴尬，就不说了吧……我知道，你是爱我的。2004年3月24日。”

第七封家书的内容，我没让丈夫看。

我从来没有跟任何人说过，那天下午我感冒请假回家，无意间撞见父亲出轨，禾禾挨打。我从来没告诉过任何人，我也在等高考结束，我想让她早一天走得远远的……可我没有想到的是，她的痛苦要比我想象的更长久，那样的至暗时刻，也许从我出生前便已经开始。

我将那封家书，藏在一个隐秘的地方。

它将不为第三人所知，也将被太阳的光华所照耀，隐秘又沉默，热烈而勇敢。

（黄思思图）





时间的马匹

◎〔法〕于勒·苏佩维埃尔
◎吴燕南 译

当时间的马匹停留在我的门口，
 我总会稍稍犹豫是否观看它们喝水，
 只因它们以我的血液解渴。
 它们转身，感激的双眼看向我，
 而它们长长的面部线条用虚弱填满我，
 丢下我，如此疲倦，如此孤独又失落，
 让一场短暂的夜侵袭了我的眼帘，
 让我不得不突然在自身重塑力量，
 只为若有一天当干渴的马匹到来，
 我依然在这世间，依然能解它们的渴。



（梁衍军摘自广西人民出版社《陌生的朋友们：苏佩维埃尔诗集②》一书，
 （保加利亚）阿塔纳斯·马图列夫图）