

文化观察

翻开迟子建的散文集《也是冬天,也是春天》,仿佛在冰封的河面上,听见了冰下温暖的涛声。作者的文字如炉火,不炽烈却恒久,默默映照生活深处那些被忽略的温柔褶皱。

“人生是可以慢半拍、再慢半拍的。生命的钟表,不能一味地向前拨。”这句轻声的自白,实则是向快生活发出的一场温柔抵抗。迟子建写雪是慢慢落的,冰是缓缓凝结的,连人们的告别也是悠长的。在她笔下的故乡,时间拥有另一种质地——它允许悲伤慢慢沉淀,让欢喜缓缓发酵。这种“慢”,是为生命留出舒展的空间,让每一次感受都能抵达心灵。当世界都在高喊“快一点”时,这样的文字宛如一次深长的呼吸,提醒我们:生命的丰盈,不在于经历多少,而在于体验多深。

如果说“慢”是她对时间节奏的调整,那么面对时间本身,迟子建则流露出一种诗意的通达。

“我不惧怕苍老,因为我愿意青丝变

成白发的时候,月光会与我发丝相融为一体。”她不避岁月的痕迹——母亲脸上的皱纹,父亲微驼的背影,故乡日渐稀薄的炊烟。但在她的眼中,这些都不是失去,而是转化。白发不再是青春的褪色,而是生命蓄满月光与故事的容器。当我们不再与时间对抗,而是学会与它共舞,岁月所馈赠的,便将不是衰败的恐惧,而是丰富的馈赠。这份馈赠或许是更深刻的理解,抑或是更宽广的悲悯,也可能是从容的丰厚。

通透的时间观,终要落回具体的人间。迟子建的笔始终注视着烟火处,她笃信,生活是凡人的欢笑和眼泪。

酸菜缸的热气、针线穿梭的声音、邻居们拉扯的家长里短……这些看似琐碎的细节,在她的文字里重新获得了重量与光泽。她让我们看见,最深刻的生活智慧,往往藏匿在最普通的日常中。不必去远方寻找,意义就在此时此刻——每一次真诚的相遇、每一餐简单的饭菜、每一个关切

的问候。

然而,并非所有的“此刻”都温暖和煦。当生活的寒冬来临,该如何自处?迟子建给出了全书最温暖而有力的回应:“被冬天包围的时候,我们要记得,春天其实就在我们的内心。”

在她笔下,冬天不是一种隐喻,而是一种实在的、漫长的生存境遇。但即便在最寒冷的时节,生命依然在继续——炉火噼啪作响,笑声在结霜的窗玻璃上投下暖黄的光影。真正的春天不是季节的轮回,而是一种内心的状态:是希望在,爱在,前行的勇气在。只要内心还保存着不灭的火苗,春天就永远不会真正离去。

合上书页,仿佛完成一场从北国到内心的旅行。迟子建的散文,兼有霜雪的清冽与土地的厚重,既直面生活的烟火,又守护内心的温暖。

在喧嚣奔涌的时代,《也是冬天,也是春天》为我们提供了一种珍贵的可能:于快速旋转的世界中保持从容,在追求更多

的潮流里守护“慢”的智慧,在必然老去的路上看生命积累的华光。这一切,都指向同一个朴素的真相——生命的意义不在于逃离冬天,而在于学会在冬天里,触摸内心那个不冻的春天。

这或许就是迟子建留给我们最温暖的礼物:她让我们相信,无论身处怎样的季节,只要内心仍在感受,仍在爱,仍在期待,春天,就从未远离。



《也是冬天,也是春天》 迟子建著 长江文艺出版社

每日佳句

阅读打开了我们个人的空间,让我们意识到天空的宽广和大地的辽阔,让我们的人生道路由单数变成了复数。



记忆的魔术

□彭忠富

深夜的东京街头,日本药理学博士、脑科学研究者池谷裕二坐进出租车,仅仅报出地址,司机就在迷官般的东京街道中精准穿行。池谷裕二惊叹于出租车司机惊人的空间记忆能力,这个疑问如同一颗种子,最终生根发芽,催生了风靡日本二十余载、加印五十余次的《记忆脑科学》。池谷裕二在书中揭示了一个曾令科学界震惊的事实:出租车司机的驾龄越长,掌管空间记忆的脑区“海马体”就越发达,从业三十年,其体积甚至可膨大3%。

为什么考前拼命熬夜学习,但记住的只是转瞬即逝的内容?为什么你的注意力总是难以集中,容易忘事和走神?事实上,只要理解记忆的奥秘,就能掌握开启高效人生的钥匙。此书包括《记忆司令部“海马”》《科学地锻炼记忆力》等八章,结合脑科学前沿研究成果,用通俗易懂的语言,向大家讲述了大脑极为复杂的神秘功能:记忆的内在机制、大脑学习能力的运转法则,同时还传授了利用条件反射来增强记忆力的方法,旨在帮助读者掌握大脑规律,提升学习和工作效率。

作者认为,大脑绝非一成不变的硬盘,而是可被经验与训练深刻塑造的活体器官。我们每一次调用记忆、规划路线、学习新技能,都在无形中“锻炼”特定脑区,如同肌肉越练越强。海马体,这个深藏于我们耳后颞叶、形如弯曲黄瓜的脑区,是当之无愧的“记忆司令部”。作者用深入浅出、浅显易懂的笔触,揭示了记忆形成的核心机制。

此书最大的魅力在于它不止于解释“为什么”,更提供了切实可行的“怎么办”。作者提炼出一套告别死记硬背的高效记忆法,包括保持好奇心、间隔重复、科学睡眠、善用关联与“组块化”等。以科学睡眠为例,作者指出睡眠是记忆的黄金时间。睡眠剥夺非但不会让大脑休息,它在后台忙碌地整理、筛选、加固白天摄入的信息,将短期记忆转化为长期储存。大脑会在睡眠中整合记忆,对日后的学习大有裨益。这意味着,根据记忆规划学习时间非常重要。我们应该坚持每天学习以巩固记忆,而不是牺牲睡眠搞题海战术,这实则削弱了大脑天然的归档能力。

面对“是否存在增强记忆力的神奇药物”这一终极诱惑,作者保持了科学家的清醒。他坦承科学界对此的探索,但也明确警告捷径的风险与不确定性。他更推崇通过理解大脑规律、运用科学方法,辅以最不可或缺的好奇心、努力和毅力,来激发大脑自身的潜能。他认为提升记忆力的真正“魔法”,在于我们主动选择去理解自身的“小宇宙”,并运用这份认知去探索、去学习的意愿和行动。如同东京的出租车司机,他们的“活地图”能力无关天赋,正是日复一日专注锻炼海马体的成果。



《记忆脑科学》 (日)池谷裕二著 湖南科学技术出版社

山海藏珍

□黎江毅

“站在填平的化石坑上,傍晚的风和夕阳一样柔和,坡下几匹藏野驴正漫不经心地踱着步子。这个时候是多么轻松啊!”合上古生物学家吴飞翔的《山海折叠》,指尖仿佛还残留着书页间“鱼龙化石”的粗糙质感。科学家发现西藏有很多古海洋、古湖泊的岩石,甚至原来南半球的海洋,因为地球的板块运动被推到了珠峰脚下。作者认为,西藏是从前的海洋和山折叠的地方,如果把折叠过的山与海打开,这里面会有无穷无尽的精彩故事等着大家。

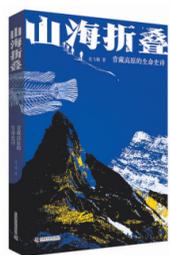
阅读《山海折叠》是一次很有趣的体验,在一层层折叠中,发现珠峰故事。吴飞翔以科学家的身份,以青藏高原科考经历为叙事脉络,将多维度内容巧妙融合,铺展成一部生动的高原探索篇章。书中既有科考途中的艰辛跋涉,也有高原独有的苍凉壮阔景致与鲜活多彩的风土人情,更不乏令人振奋的化石发掘瞬间。更难能可贵的是,吴飞翔亲手绘制了许多精美古生物插图,为我们描摹着苍凉壮美的高原奇观、多姿多彩的风土人情和激动人心的化石发现,清晰勾勒出青藏高原2亿年间的生命演化轨迹——从鱼龙、攀鲈等远古水生生物,到古犀牛、三趾马等陆生哺乳动物,一个个物种的演化传奇被娓娓道来,最终串联成一部波澜壮阔、令人惊叹的青藏高原生命史话。

如果你去过西藏,站在海拔5000米的土地上,面对千里茫茫雪山,感受云有多低,天有多近,人有多渺小。再去看看其他的雪山、湖泊和原始村落,可能会有一种“曾经沧海难为水”的感觉。东晋葛洪在《神仙传·麻姑》中记载了麻姑亲眼见证东海三次变为桑田的故事,由此引申出“沧海桑田”这个大家耳熟能详的成语。《山海折叠》记载了科考工作的困难,天气变化太快,十分钟之前可能是艳阳高照的天气,但是一阵

风过来,马上就会下冰雹,或者下雪。作者在挖化石的时候,就曾经遇上风夹着冰雹,还有泥沙打在脸上,从西藏回来,皮肤变得很粗糙。

《山海折叠》也是一本很适合与孩子一起来看的故事书。小朋友多半会喜欢喜马拉雅鱼龙,两亿年前的三叠纪晚期,这里活跃着鱼龙家族中的“巨无霸”——喜马拉雅鱼龙。这种鱼龙的外貌与今天的海豚和鲨鱼很相似,四肢变成鳍脚,适于在海洋中游泳,嘴长突出,长达两百颗锐利的牙齿,生性凶猛,主要以海洋鱼类和其他无脊椎动物为食,是当时中生代海洋的绝对霸主。还有五百万年前长颈鹿的祖先,那个时候的长颈鹿是有一对尖尖的角,这些都是可以清清楚楚地保存在化石里面的。科学家通过复原,可以让大家一眼就能知道,长颈鹿的祖先原来是长这个样子。山脉、湖泊、水、大海、鱼……书中描写的自然场景孕育了独一无二的人类并不断繁衍,人类这种生命体还有更多精神方面的延展,比如梦想、尝试、探索、勇气、思考……

《山海折叠》重演了青藏高原两亿年以来生物与环境演化的历史,呈现了壮美荒原科考现场的故事与情感,这是一本兼具科学与艺术价值,又充满激情的精心之作。我忍不住想,也许我们的创作与阅读,也是某种意义上“生命折叠”,作家将自己长长的一生折叠在一本厚重的书中,而读者在阅读时,也将自己的生命折叠在那条生命之河中,由此激发出无穷无尽的生命潜能。



《山海折叠》 吴飞翔著 中国科学技术出版社

独立书评

- 我说不出为什么爱你,但我知道,你就是我不爱别人的理由。——宫崎骏《虞美人盛开的山坡》
- 骄傲多半涉及我们自己怎样看待自己,而虚荣则涉及我们想别人怎样看我们。——简·奥斯汀《傲慢与偏见》
- 除了自己,人没有别的敌人。因为对自己所下的错误判断、无谓的恐惧、绝望、丧气话,使他成为自己最大的敌人。——阿兰·拉波夫《论幸福》
- 陷在悲伤中出不来的人,悲伤成了他们身上的利刺,不是向内扎就是向外扎,反正要见血。——龚万莹《岛屿的盾》
- 大劫大难之后人该不该失去锐气,不该失去热度,你镇定了但仍在燃烧,你平稳了却更加浩荡。——史铁生《好运设计》
- 一个人活在今天只要把今天的地扫干净,把今天的心扫干净就行,因为明天有明天的心和明天的落叶。——林清玄《承担美好的价值》

精彩文摘

莫让书籍成“摆设”

□骆文环

我到一位老同学家做客。一进书房,就被震住了,三面墙全是顶天立地的大书柜,塞得满满当当。从中国古典名著到外国文学经典,琳琅满目的书令人目不暇接,空气中飘着淡淡的油墨香。

“可以开个图书馆啊!”我忍不住赞叹。

没想到朋友摇摇头,苦笑说:“说实话,这些书大半我都没翻开过。你看那套精装的《战争与和平》,塑料膜都没拆开。逛街时看到喜欢的书就买下,买回来往书架上一放,总觉得以后有时间再看,时间不知不觉过去了,结果你瞧,书越堆越多。”

他的话让我想起上大学那会儿。当时我们都是穷学生,买不起书,只能到图书馆借书。记得有次借了一本《百年孤独》,他跟图书管理员软磨硬泡了半个多小时,终于借到手,高兴得眼中闪着泪光。接下来的几天里,他除了上课吃饭,就窝在图书馆角落,恨不得一口气读完。晚上宿舍熄灯后,他还打着手电筒在被窝里看书。

那时候,一本书就像个宝贝,每一页都读得特别认真,生怕漏掉什么。借来的书,总是格外珍惜。

如今大家生活水平提高了,买书容易了,看上看就买,书越买越多,真正读的却越来越少。那些精美的书籍,慢慢成了书房的装饰品。不了解的人来他家,还以为他是个学者,其实他就是喜欢买书,却很少读书。

与之对比的是,我有个朋友,他家的书不多,就两个小书架,但每一本都是他精挑细选来的。用他的话说:“买书如择友,不在多,而在于精。”

他读书有个好的习惯,好书一定要读两遍以上,还要做笔记。他的笔记本上密密麻麻地记满了读书心得,喜欢的段落他就背下来。值得称道的是,他能将书里的知识灵活运用在实际工作中去。

去年我们公司遇到个技术难题,大家讨论了半天也没个头绪。他来了之后,详细地讲了几个书上的案例,又结合实际情况分析,很快就理出了思路,找到了解决难题的办法。那一刻,我真切地感受到了读书

的力量。

现实生活中往往有这样的怪现象:信息越容易得到,反而越不愿意深入学习;书越买越多,却总说“太忙了,等有空再看”。结果书就在书架上静静躺着,一放就是好几年。

我那满屋藏书的同学,书对他而言更像是家居装饰;而藏书少的这位朋友,却让每一本书都真正地发挥了作用。

这让我想起吃饭的道理,不是桌上的菜越多越好,关键是你消化吸收了多少营养。读书也是这样,买一百本书摆在书架上落灰,不如把一本书读透,让书中的知识真正变成自己的。

说到底,读书这件事,重质不重量。买书容易,静下心来读进去难;把书摆在书架上容易,把知识装进脑子里难。

我们不妨问问自己:上次认真读完一本书是什么时候?书架上的书,有多少是真正读过的?只是把书当成家里的一种摆设,那和没有书有什么区别?

每天抽出半小时读书,克服浮躁的情绪,持之以恒,一年也能读不少。问题不是读得多快,而是读完之后有没有思考,有没有收获。哪怕一天只读十页,只要读懂了、读进去了,也比一天翻完一本书却什么也没记住要强。

书的价值,不在于占有,而在于阅读和思考。做个真正的读书人,而不是只会买书的“藏书家”。选一本好书,静下心来,慢慢读,细细品,让书里的智慧在心里生根发芽。真正读过的书,才会成为我们生命的一部分,从而提升自己的生活品质。

别让那些好书在书架上寂寞地等待,把它们请下来,翻开,让文字活起来,让思想流动起来。这才是对书最好的尊重,也是对自己最好的滋养。



书卷有情



《删除咒骂》

内容简介:

一边阅读一边骂,来看看“毒舌书评”有没有戳中你的心。此书是安吉拉·卡特的文艺评论自选集,涵盖了十多年来的思想,囊括了各种各样的主题,从乔伊斯到巴勃斯,从《源氏物语》到《简·爱》,展现了卡特式的审美趣味和敏锐洞察,具有较高的文学价值与较强的可读性。正如作者自己的剖白:我在自己的圈子里是出了名的爱爆粗口。也许你不敢对名著随意说出口舌的评论,这本书将成为你的“最强嘴替”。



【英】安吉拉·卡特著 南京大学出版社

《水浒众生画谱》

内容简介:

《水浒传》是我国家喻户晓的经典名著,也是众多影视、游戏改编的灵感来源,更是一代又一代人的集体记忆。《水浒众生画谱》中囊括了191幅作品,将《水浒传》中的众生相通过线描艺术呈现,中国画的气韵生动和古典之美贯穿始终。线描是中国画的主要造型手段,具有独特的艺术价值,此书可观赏,亦可临摹,于一笔一画间感受传统艺术的博大精深。

朝廷命官、乱臣贼子、市井小民,悉数登场,李云中传承国风经典,线条飘逸,还原传神的东方美学意境。



李云中著 金城出版社



精彩文摘