

开卷有益

洱海，值得爱护一生

——读杨士斌摄影画册《洱海的样子》感想

□ 严镇威

两年多来，“爱洱海，爱家乡，《洱海的样子》公益讲座”在大理的大、中、小学和相关单位连续举办，产生了极大的社会反响，作者杨士斌及其《洱海的样子》摄影画册受到社会热捧。笔者多次研读了画册，引发良多感想。

作者的执着精神，尤其难得。杨士斌，1949年生，大理人，中国摄影家协会、云南省摄影家协会会员，曾任大理市摄影家协会副主席。其大型摄影画册《洱海的样子》，由云南大学出版社2021年10月出版。他在“后记”中说：“我生在洱海边，喝洱海水长大，在洱海周边生活了七十余年，对它的样子、它的味道、它的过往、它的喜怒哀乐，再熟悉不过。五十余年来，一直在不间断地关注它，拍摄着它，记录着它的点点滴滴。就有一个愿景：力求客观、真实、动情、历史地把洱海的样子呈现给世人。”

摄影画册分十一个部分，收入图片220多幅。该画册有别于常见的摄影集，不仅让读者欣赏到赏心悦目的美景，被艺术魅力所倾倒，而且可以看到拍摄主体的过去和现在，给予人们警示而发人深省。与文字相比，摄影更具形象性；与绘画相比，摄影尤具真实性。书中保留的许多洱海曾经的样子，远胜于文字的描述。书中景观，有的已经消失不可复制；有的景致，虽然还在，但已今非昔比。同一风景，作者采用了他不同时期拍摄的照片，并标明了创作时间，相互对比。真是“不比不知道，一比吓一跳”，或许这样的图片就有了“存史资政”的妙用。这就使得书中的摄影作品，具有了唯一性、不可替代性。

今天，写洱海的人不算少，关于洱海的文章多的是。但像杨士斌先生如此用生命中的五十多年，持续不断地观察、拍摄、记录洱海的有志之士，像如此自成体系，系统地、图文并茂地书写洱海的个人专著，似乎屈指可数。

作者倾注心力，用不变的初心，忠实而艺术地记录下半个多世纪洱海的“喜怒哀乐”，是作者生活历程的凭证，是大理生态变迁的见证，更是一个代人的真实记忆。摄影画册浸透的作者的执着精神，令人折服。

洱海的曾经不幸，应该反思。杨士斌先生在书中说：“洱海本身就是大理生活的本真。洱海笑，大理人喜；洱海哭，大理人愁；洱海清，大理人兴。无论是谁，只要能够读懂了洱海，便读懂了大理。洱海的‘喜怒哀乐’就是大理人的‘酸甜苦辣’。”此话深沉而饱含深情。

洱海是大理古代文明的发源地，是迄今6700万年前的喜马拉雅造山运动逐渐沉降而形成的高原淡水湖泊，属澜沧江水系。在古代

文献中曾被称为“叶榆泽”“昆弥川”等，其面积虽小于滇池，但蓄水量约26亿立方米，相当于滇池的两倍。

洱海风光秀美，因千百年来海水的侵蚀、冲刷，形成了许许多多断崖、岛屿、礁石、岩穴、港湾，继而向世人呈现了“海印”“三岛”“四洲”“五湖”“九曲”等地貌奇观和风景绝佳的景致。大自然的造化，让其成为一颗熠熠生辉的“高原明珠”。

杨士斌先生曾说，“洱海不是海，她只是一湖水。但在我眼中，她是苍山的海，是白族的海，是大理的海，是世界的海；是生命之海，是爱情之海，是艺术之海，是梦幻之海”。

然而，曾经一段时间，洱海的样子变了：蓝藻暴发，水质下降，生态环境趋于恶化，让大理人无不心痛！

痛定思痛，大理人民为保护母亲湖，开启了“七大行动”“八大攻坚战”等。经过几年努力，取得显著成效，洱海清纯可爱的样子方才逐渐还原。但是，大理付出了沉重代价。洱海的曾经不幸，教训极其深刻！

画册的社会意义，十分突出。洱海是一幅世间少有的山水画卷，笔者被画册中的一帧帧精美的画面深深吸引。看到几十年前的图景，仿佛回到了儿时那个白帆点点、鱼鹰竞逐的年代。许多年后，洱海会变成什么样子，我们不得而知。但有照片存世，后人依然可以回望这片孕育大理人民千年的海。

杨士斌先生为洱海拍照留影，历经艰辛，栉风沐雨。其作品，除了地理认知和艺术审美，还有深邃遥远的人文价值。画册引人深思，通过展现洱海的过去和现在，让我们感受到家乡的巨大变化，从而增强环保意识，激发对洱海保护重要性的认识和建设美丽大理的责任感和使命感。

杨士斌先生说：“因为洱海爱上摄影，因为摄影就爱洱海。”在当今读图时代，摄影是生动形象、真实直观、多元宽广的视觉艺术表达和传播媒介，是深受广大人民群众喜爱的艺术形式，在反映社会生活、记录时代脉动、推动社会文明等方面发挥着越来越重要的作用。尤其在摄影加速普及的今天，会有更多的人爱上摄影，投身摄影。但是，如何让摄影为记录社会变迁，展现中国之大美出力，让其更有意义，更有价值呢？这个问题，引人思考。

再次阅读画册，笔者感慨万千。洱海是大理的母亲湖，洱海的样子，就是母亲的样子，我们每个大理人都应该用一生去热爱她，保护她！

新书速递

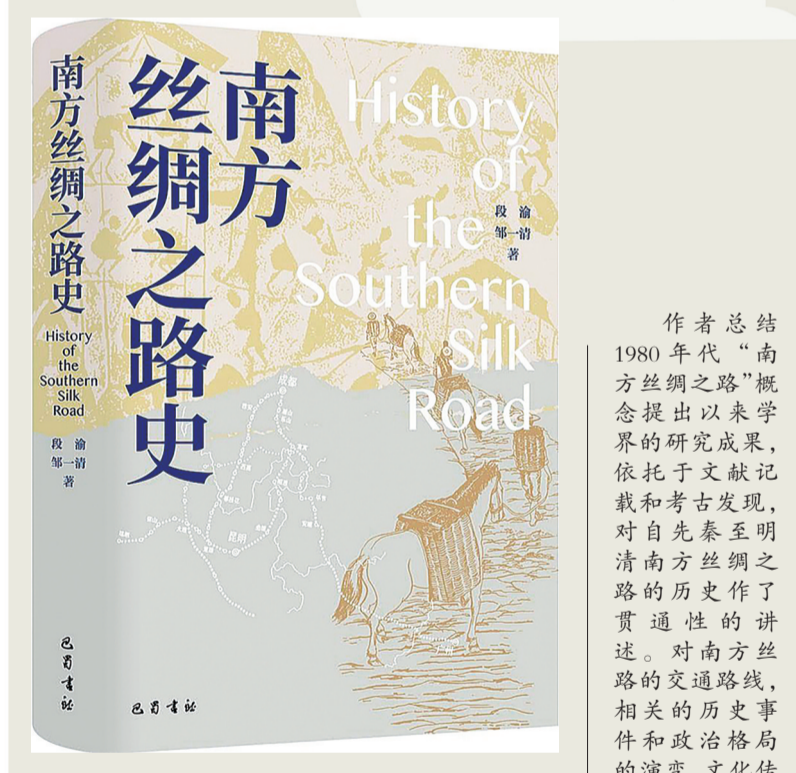


《叹为观止：中国古纸的传说与历史》 赵洪雅 著 北京科学技术出版社2025年6月第一版

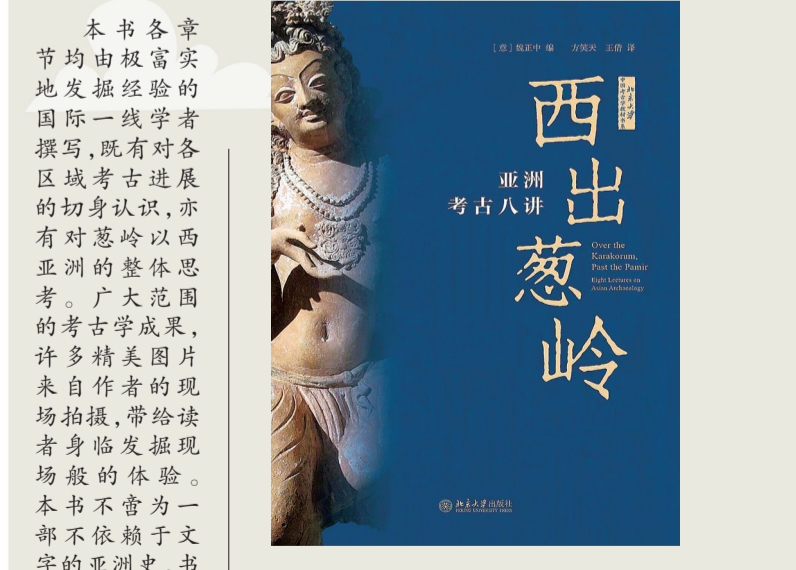
书中对纸张发明的历史、造纸技术的演进、纸张的各种用途、造纸术向世界的传播都做了严谨而生动的论述。呈现了一部有充分学术依据的全新纸史；作者匠心独具，严肃的研究成果被作者转化为一个个故事，使著作如同小说般好看。



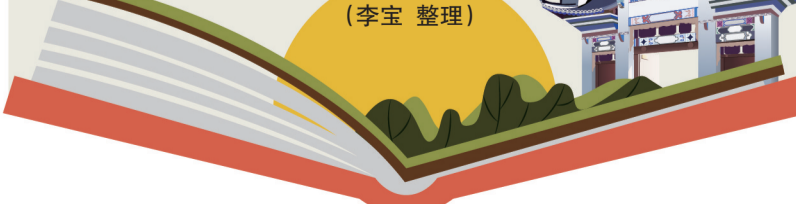
《对联课》 程章焯 著 南京大学出版社2025年6月第一版



《南方丝绸之路史》 段渝、邹一清 著 巴蜀书社2025年6月第一版



《西出葱岭：亚洲考古八讲》 [意]魏正中 编，方笑天、王倩 译 北京大学出版社2025年5月第一版



（李宝 整理）

杨玲读书·《本草纲目》

一尘不染泥中藕

□ 杨艳玲

阁楼内弥漫着陈旧的气息，恰似冷泡茶里的碎冰，棱角分明地梗在喉间。在堆积如山的旧书里，那本绿壳的《本草纲目》已难寻踪迹，与之一同消失的，还有一张绘有“莲藕”的国画书签。记忆中莲藕之上的莲花，在阳光下如扇翅般摇曳时，我的茶杯里蓦地浮现出无数与莲藕相关的画面。

翻开《本草纲目》，李时珍笔下的莲藕带着泥土的芬芳扑面而来：“夫藕生于淤泥，而洁白自若，质柔而穿坚，居下而有节。孔窍玲珑，丝纶内隐，生于嫩，而发为茎、叶、花、实，又复生芽，以续生生之脉。四时可食，令人心欢，可谓灵根矣。”一句“灵根”，足以凸显莲藕在传统文化中“重生”的象征意义。这让我不禁联想到今年风靡全球的《哪吒之魔童闹海》大电影，太乙真人选择莲藕为哪吒塑形，从本质上来说，莲花“出淤泥而不染”的特性，恰如其分地映照了哪吒“浊世清莲”的意象，与哪吒所塑造的“人设”完美匹配。哪吒能在“浊世”之中，如莲藕般不被同化，坚守本心，秉持心中的理想与正义，这也是莲藕的真实写照。有专家分析，莲藕生长在阴湿的水中，具有寒凉之性，可清热滋阴，体现了“阴”的一面；同时又有升发之气，能补中养神、益气力，这是“阳”的表现，阴阳调和，哪吒的身体便能实现纯净与通物。由此可见，“我命由我不由天”不仅是何吒的豪言壮语，也是莲藕在逆境中生长的真实体现。电影在完成角色塑造的同时，赋予了莲藕生命的温度，太乙真人对哪吒的关爱，在一味本草的升华中更见情深意重。从电影延伸到生活，中医智慧与现代文明碰撞出的火花足以惊艳世界，与世界共享东方医药智慧。

莲藕全身都是宝，素有“一莲出九药”的说法，莲花、莲叶、莲梗、莲心、莲子、藕节均可入药。《本草纲目》记载了藕节气味涩、平、无毒，捣汁饮，主治吐血不止，及口鼻出血。甄权认为其消痰、解热毒。做菜时常常被我们丢弃的藕节，也是治病救人的宝贝。《本草纲目》里记录了这样一段故事。按赵潜斋荷漫笔云：宋高宗禅位后，孝宗赵昚继位，有一次因大量食用大闸蟹而腹泻不止。宋高宗从民间寻访到名医严某为孝宗诊治，严某诊断后表示：“此病当用新采莲藕捣汁，配以热酒调服，数日可康复。”高宗听闻后赶忙让人取来金杵臼，采来新鲜莲藕捣汁，用热黄酒调和后让孝宗服下。没过几日，孝宗便痊愈了。宋高宗大喜，御封严某为朝廷医官，并将捣药用的金杵臼赏赐给严某，留下了“金杵捣玉藕”的千古佳话。

在《本草纲目》中，莲藕药食同源，与生活息息相关。莲藕作为莲花之根，承载着一脉相承的高尚与纯净，深受大众喜爱。作家叶圣陶曾说，在他的故乡苏州，从初秋到深秋，大街上叫卖藕的声音此起彼伏，顾客络绎不绝。而我第一次听到关于莲藕的叫卖声，是在杭州西湖边，不过售卖的并非莲藕，而是莲蓬。好奇心驱使我想去尝尝一口。剥开莲子去壳，放入口中的瞬间，我便被其清甜脆爽的口感所惊艳。那滋味，在38度的高温下，犹如一杯凉茶，让人浑身通透舒爽，彻底改变了我对莲子的认知，我当即买了一把尽情享受。高温之下，西湖之畔，尽情品尝莲子的画面，至今仍清晰地印在我的脑海中。大理人最为喜欢的还是洱源产的莲藕，其价格比普通莲藕高出一些，仍然挡不住购买的热情，炖出的藕块细糯，清香四溢。谈及美食，我至今仍对母亲做的莲藕排骨汤念念不忘，那是我心中最美味的一道菜。母亲在生意场上精明能干，却不太擅长烹饪，记忆中那道一年难得做几次的莲藕排骨汤却让我垂涎三尺。母亲用火文火慢炖六小时，汤汁呈奶白色，藕块粉糯，还带有淡淡的蒜香。那是家里建新房子时，她最常做的一道菜。汪曾祺先生在《人间滋味》中写道：“四方食事，不过一碗人间烟火。”而母亲做的这碗莲藕里，满是我对家的思念，那藕丝，宛如长长的丝线，连接起我对家乡深深的眷恋。

《本草纲目》对莲藕的记录占了很大篇幅，在莲花的记录中李时珍用了许多笔墨：“莲产于淤泥，而不为泥染；居于水中，而不为水没。根茎花实，凡品难同；清静济用，群美兼得。”莲藕春季呈现“小荷才露尖尖角”的景致，夏季展现“映日荷花别样红”的姿象，秋季弥漫“荷香沁沁金色秋”的韵味，冬季可见“踏藕野泥中”的踪迹，一年四季各具特色。在我看来，莲花之美最为圣洁，它从淤泥中拔节生长，向世人展现出最为脱俗的绝美身姿，成就了文人骚客笔下的千古名句。每年夏季，是洱源东湖湿地荷花最为娇艳的时节，东湖湿地也成了我每年赏荷、拍荷的必去之地。那一朵朵莲花的情影，能让人清爽一整年。诗人杨万里的《小池》中有两句名句：“小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头。”据说此诗创作于诗人服用莲子粥调养期间，诗中生机勃勃的荷景，恰似《本草纲目》所言“莲子补中养神”的功效体现。江南名士陈志岁在《咏荷》一诗中写道：“生机红绿清波里，不待风来香满池。”诗人笔下的荷花不仅高洁美丽，而且亭亭玉立、不拘一格。当身处困境时，不抱怨、不逃避，如莲花般接受现实、直面挑战，终能守得云开见月明。这种“不离不弃”的处世智慧，正是中医智慧在生活中的映射。诗词与本草的交融，使莲藕从寻常食材升华为文化符号。

记得敦煌莫高窟有一幅壁画，北魏画师以青黛绘就莲花，其根须在泥土中盘结如龙，花瓣却向苍穹怒放。莲藕生长在浊水之中，却以空心通达天地；君子困于困境之中，反借逆境深植慧根。祖辈们在坚持行医的道路上，不仅言传身教医德、医风、医术，还在生活中通过《本草纲目》等书籍，引导后辈认识天地万物与处世哲学。无论时代如何变迁，这股传承的力量宛如深入骨髓的爱，鞭策着我们这代人在无常的变幻中执着前行，延续着祖辈们“出淤泥而不染”的精神。每个人都在各自遭遇的“淤泥”中，种出了属于自己的莲花。据《永平县志》记载，曾祖父辞去永平县教育局局长的官职后，回归药房。此后，他专心治病救人，这是一个儿子对中医世家持续传承的朴素之心；回归书画，专心教育子女，这是一个父亲对延续中医医术和儒学经典的朴素之心；手书中医经典，传承中医心得，这是一个医生对地方中医药事业发展出力的朴素之心。自古以来，众多名医、文人墨客皆是如此。在这个浮躁的年代，更需要一颗朴素而纯净的心去发现中医药的美，发掘《黄帝内经》《本草纲目》《伤寒杂病论》等古医书的内在价值。大道至简，三千繁华，终究回归朴素之美，就如被列入上品本草的莲藕。

重读《本草纲目》，既是对长辈从小言传身教的追忆，也是提醒自己要像莲藕一样，即便身处淤泥之中仍能保持纯净，仍能坚守纯粹。例如，在快节奏的生活中，应遵循古人“日出而作，日落而息”的智慧调养身体，夜晚早睡以收纳阴气，避免熬夜；中午适当休息，以养护阳气。在工作中，事业的最高成就并非居于人上，而是甘于寂寞，如荷叶般托举更多的荷花，使其在风中展现绰约风姿。在纷繁复杂的尘世中，内心如莲藕般通透之人，宛如清晨的露珠，既能映照出太阳洒在荷塘的美景，又能洞察自己的内心，并且随时准备回归自然。再次品读《本草纲目》，我深切感受到祖辈用一生时光与本草相伴的不易。中医的智慧告诉我们，向下扎根的静默，远胜于向上攀附的喧嚣。真正有耐心之人，扎根越深，根基越稳，释放出的力量便能助其冲破泥泞，在属于自己的世界中绽放出一朵青莲，将万里浮云尽收眼底。

新买的“莲藕”国画书签已送达，我将其置于崭新的《本草纲目》扉页。正如《本草纲目》所揭示的，最佳的养生之道或许就是学习莲藕的品格——在纷繁复杂的世界中，保持内心的纯净与本真。朦胧之中，书签上的莲花仿佛疯长为大理最清新的风，吹拂着我，带来一身暗香。合上书本，我与《本草纲目》的故事仍在继续。

阅享生活

檐角听雨品书香

□ 李世祖

初秋悄然而至，天色也随之悄然变化。那天空，仿佛被清澈的秋水洗涤过，蓝得愈发淡雅、高远。云朵如轻纱般疏朗，悠然浮游于天际，既不急不缓的浓云泼墨，也无冬日的灰暗阴沉。这般天色，恰似一幅宁静的画卷，最宜读书。

我常静坐于南窗之下，摊开书卷，任思绪随着文字流淌。窗外，老屋檐角的黑瓦排列如鱼鳞，雨来时，便成了自然的琴键，奏响一曲秋日的乐章。初秋的雨，不似盛夏的狂暴，亦不似深秋的凄清，它淅淅沥沥，自有一种从容不迫的韵律。这日午后，天色渐暗，云脚低垂，仿佛在酝酿一场温柔的雨。我知道雨要来了，却不急不躁，反将窗户推得更开些，任由那湿润的气息扑面而来。果然，不过片刻，雨点便簌簌而下，先疏后密，打在瓦上，发出清脆的声响。这声音如初时如珠落玉盘，继而如千指弹琴，忽急忽缓，自有章法。

我原在读书，却被这雨声吸引了心神。书中字句固然精妙，而檐角的雨声似乎更饶天趣。雨点敲在瓦上，溅起细小的水花，又顺着瓦沟流下，形成一道透明的水帘。水珠从檐角滴落，不偏不倚，正落在窗下的青石板上，发出“嗒嗒”的声响，与远处隐约的雷声相和。雨声时而密集如万马奔腾，时而稀疏如更漏滴声。在这变幻不定的节奏中，我竟读进了好几章书。雨声非但没有扰我清静，反倒成了阅读的伴奏，将文字烘托得格外生动。书中的人物似乎都活了起来，在雨声中对话、走动，书中的

道理也似乎更加明澈，伴着雨声滴入心田。

天色向晚，雨犹未歇。我索性合上书卷，专心听雨。此刻雨声转柔，淅淅沥沥，如私语，如低吟。檐角的滴水声更加清晰了，一声声，不疾不徐，仿佛在测量着时间的流逝。街边的路灯已然点亮，灯光映在窗玻璃上，与外面的雨丝交织，形成奇异的光影。我忽发奇想，这雨声，莫非是天地在读书？它读着山川，读着草木，读着人间万象。而我这厢读书，它那厢听之，便以雨声相和。如此一想，不觉莞尔。

雨渐止，檐角的水滴声越来越慢，越来越轻，终于悄然无踪。只有树叶上的积水还未滴落一二滴，似在回味刚才的雨曲。空气中弥漫着湿润土气和青草的气息，沁人心脾。台灯下书卷依然摊开，轻柔的窗纱仿佛增添了南窗的诗情画意，书桌上的绿植正在低声细语，墨字被灯光照得发亮，经过一场秋雨的洗礼，这些文字似乎也焕然一新，等待着再次被阅读、被理解。

初秋听雨，果然别有韵味。这让我想起苏轼的“人间有味是清欢”这句诗，人间的确有清欢，清欢却甚是难得。初秋午后，檐角听雨、品味书香，这不是难得的清欢吗？雨声与书声相和、天地与人心相通，这或许是读书人的独得之乐吧。在这喧嚣的世界中，怀有一方净土，静听雨声，细品书香，实乃人生一大幸事。雨声与书声交织，仿佛天地与我共读，心灵与自然共鸣，这便是生活最本真的韵味，内心最安宁的慰藉。

经典书摘

图书馆的作用是什么？应该是尽最大的可能把书让大家看到。可是按照我们现在的观点，图书是国家的财富，我们要尽量地把它保护好，越翻越烂怎么成？所以就千方百计地尽量让人看，或者不让人看，这在无形之中，使我们国家在吸收知识方面落后了。图书馆是为传播知识设立的，着眼点不应当是建多少高楼、收藏多少图书，而应当是怎么才能让这些书流通，最大限度地发挥作用。如果这一点不考虑的话，图书馆变成了藏珍楼，唯恐被人家摸坏了，这就失掉了它最初的意义了。

（李宝 整理）

——何兆武《上学记》