

悦读驿站

阅惜书友会：让阅读成为最美的风景线

□ 安建雄

在宾川县，有一个许多人都熟悉的阅读推广组织，叫“阅惜书友会”。“阅惜”一词，既是历史上大理地区叱咤风云的越析诏“越析”一词的谐音，更是“珍惜阅读时光”之意。董黎霞便是阅惜书友会的创始人之一。书友会成立于2016年，近十年时间里，董黎霞利用业余时间，精心组织各类阅读推广活动近百场，带动了一大批不同年龄段的人爱上阅读、走进阅读，营造出浓厚的书香氛围。

“你们看，这只小鼯鼠是不是像我们一样爱探索？”星期六，夜幕降临时分，宾川县大方书店的活动室里，董黎霞打开绘本，指着书页里的插图，声音轻柔地带领孩子们开启趣味盎然的阅读时光。四十多个孩子睁大了眼睛，看着她手中的绘本，听着温馨的讲述，走进包罗万象的阅读世界。而后，阅读分享、诗歌朗诵、情景表演、亲子共读等环节陆续上演，家长和孩子们都沉浸其间，享受着这一份阅读带来的美好时光。

2024年下半年起，阅惜书友会的集体阅读活动由原来以成年人为主转变为以家庭亲子共读为主，到目前已经开展了二十余场，参与活动的孩子和家长上千人次。

董黎霞在身为老师的妈妈的影响下，她从小就喜欢阅读。1998年，一心想当老师的董黎霞以优异的成绩考上了大理师范学院。在师范学院学习的三年间，她依旧如饥似渴地阅读，阅读的范围也更加广泛，社会学、文学、自然科学、心理学等方面的书籍都读，知识面也不断拓展。师范毕业后，她如愿当上了语文老师，用自己的热爱，培养孩子们的阅读兴趣和习惯，引领更多的孩子爱上阅读。2014年，董黎霞被评为宾川县首批“学科带头人”。2015年，宾川县启动了“书香校园”计划，董黎霞成为了三所试点学校之一的项目负责人。

2016年初，因工作需要，董黎霞被调到宾川县教育局，主要从事人事工资等工作，业务比较繁忙。因为要适应新工作，一段时间，她几乎与阅读隔绝。过了几个月后，她觉得丢掉自己所热爱的阅读推广工作，就像丢失了心头非常重要的一样东西。她寻思着该用什么样的方式把喜欢阅读的人们聚集在一起，让阅读之光不断壮大。在和宾川三中教师董文龙的一次闲聊中，两个同样热爱阅读并立志

于推广阅读活动的人一拍即合，成立了“阅惜书友会”。书友会得到了许多喜欢阅读的人的积极响应，一些从事咖啡、茶室等行业的业主愿意无偿提供活动的场所和茶水等服务。书友会很快活跃起来，书友最多的时候达到200多人。有20多位老师参与到活动公益组织中，牺牲业余时间，积极筹借开展阅读活动。从书友会成立到2020年初，组织开展线下阅读分享交流活动50多期，线上交流活动更是不胜枚举。国家新闻出版署原副秘书长、人民日报社原副总编辑、著名作家梁衡到宾川，参加过两次阅惜书友会的活动，并题写了“阅惜书友会”牌匾，为书友会赠送他的著作。

根据10多年的教育教学经验和近年来的观察，董黎霞发现，重视阅读的家庭，绝大多数孩子都能避免沉溺于手机等电子产品中，常常进行亲子共读，有助于培养孩子浓厚的阅读兴趣和良好的阅读习惯。爱上阅读的孩子，各方面都会表现得积极向上起来，发展后劲也不断增强。基于这样的认识和考虑，2024年，董黎霞和书友会的几个主要成员商量后，决定将线下阅读交流活动转变为以亲子共读为主，助推书香家庭建设。2024年9月份，阅惜书友会重新开始线下阅读交流活动，不久便迎来了一大批小书友，他们带着爸爸妈妈，一起走进多彩的阅读世界。在推广阅读的过程中，董黎霞把自己的爱人一双儿女都发展成了自己的书友，把家庭建成了“书虫之家”，在没有其他活动的周末，他们一家人也常常进行温馨而别致的亲子共读活动。由于阅读推广活动做得好，一些县级部门开展阅读交流活动时，也会邀请董黎霞去主持。

当问起这么多年来开展阅读推广活动的收获，董黎霞愉快地说，首先是收获了纯真的友谊，一群志同道合的阅读推广人就像一个个小太阳，发出的光照亮了身边的人，也被别人的光照亮。其次是收获了幸福的家庭，一家人都喜欢阅读，有共同的良好爱好，家庭气氛非常和谐且积极向上。还有最重要的一点，就是在阅读推广的过程中，不仅影响了越来越多的人，也收获了越来越好的自己。

关于阅读，董黎霞最想说的一句话是——放下手机，让我们捧起书来，阅读吧！你会发现书中有星辰大海，有山川溪流，有我们的脚步抵达不了的诗和远方。



这是阅惜书友会组织的亲子共读活动现场。（图片均由阅惜书友会提供）

阅享生活

书香沁润心田

□ 张世杰

自小我就酷爱读书。买书、读书是我一生一世不可或缺的乐趣，书籍是我人生旅程中一抹不可或缺的亮色。

小时候，每一本能够触及的好书，都如同荒漠中的甘泉，让我如饥似渴地汲取着智慧的养分。我深知，在大山深处的我，唯有通过知识才能架起通往广阔世界的桥梁。因此，我对待每一本书都极其珍视。书籍不仅是我精神的食粮，更是我心灵的灯塔。

凭借着不懈的努力和刻苦的钻研，我在求学的道路上取得了长足的进步，每一步都凝聚着我辛勤的汗水和不懈的追求。最终，我成为了当年我们那个大山里唯一考上高一一级学校的学生，荣幸地考入了大理师范学校。在那里，我不仅学到了专业知识，更磨砺了自己的意志和品格。最终走出校园，踏上了教书育人的道路。

作为一名教师，我始终保持着对书籍的热爱和追求。在教授学生学业的同时，我也不断地充实自己，提升自己的文学素养和教学能力。通过不懈努力，我成为了巍山县作家协会会员、大理州作家协会会员和云南省作家协会会员。我的诗歌和学术作品逐渐获得了认可。

进入二十一世纪，我成了一名中学语文高级教师。同时，我还担任了学校图书管理员的职务，利用这一平台，我得以更好地推广阅读，引导学生们爱上书籍，享受阅读的乐趣。

为了确保书香之旅的深远影响能够跨越时间和空间的界限，我计划启动“数字化阅读云平台”项目。该平台将整合网上的优质阅读

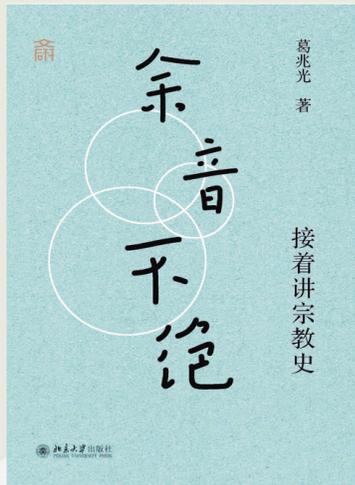
资源，包括电子书、有声读物、视频讲座等多种形式的资源，利用云计算和大数据技术，为学生提供智能化的阅读推荐和服务。通过移动应用、网页端等多种访问方式，让学生轻松获取到丰富多样的阅读材料，享受无界限的知识盛宴。

为了激发青少年的阅读兴趣，培养未来的阅读爱好者，我特别关注青少年阅读项目的开发。计划推出一系列针对青少年的定制化阅读计划，如“少年文学探索之旅”“科普知识大冒险”等，结合趣味性的互动元素和游戏化设计，让学习过程变得生动有趣。同时，举办青少年读书会，进行线上线下的互动讲座和工作坊，激发孩子们的想象力和创造力，引导他们爱上阅读。

为了持续激发社会对于阅读的热情，我还探索“阅读+公益”的创新模式。例如，通过“一本书，一份爱”公益活动，鼓励人们捐赠闲置书籍，支持偏远地区学校的图书馆建设；或者开展“阅读积分换公益”项目，让读者通过参与阅读活动累积积分，积分可用于支持环保、教育等领域的公益项目。这样的模式让阅读成为连接人心、传递温暖的桥梁。

书香之旅不仅是个人成长的旅程，更是社会文明进步的标志。我相信，通过这一系列全面而深入的措施，我们能够逐步构建一个全民热爱阅读、尊重知识、崇尚智慧的社会环境。让我们以阅读为舟，以知识为帆，驶向更加辉煌灿烂的明天，共同书写人类文明的新篇章。

新书速递



《余音不绝：接着讲宗教史》葛兆光 著 北京大学出版社2025年8月第一版

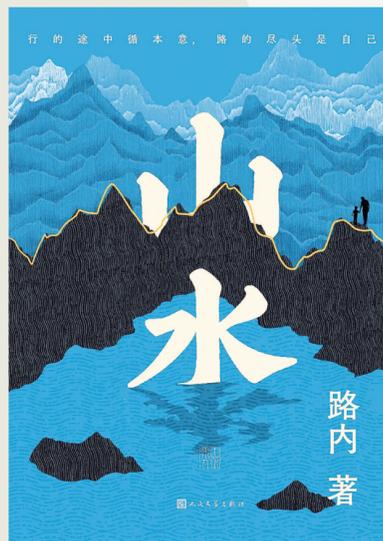
目下，关于敦煌的新书层出不穷，其大多是聚焦于莫高窟壁画，以及敦煌文献催生的敦煌学著作，本书则大为不同。全书共五章，除了最后一章目光对准敦煌石窟及其壁画，前面四章关注的是敦煌所处的历史地理环境。作者在四十多年的职业生涯中，他的镜头从洞窟内的艺术杰作转向了广袤的敦煌大地。

本书是一部景观文本，帮助我们深入读懂敦煌及其历史文化。



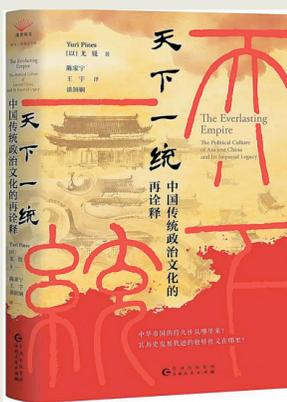
《大敦煌：一部山川地理、古往今来的敦煌路书》孙志军 著 湖南美术出版社2025年6月第一版

这是作家路内的长篇小说新作，无论作品体量、叙事时间跨度、人物塑造的难度，都显示了人生阅历更趋丰富、他在创作状态上的成熟，也传递出他在题材、作品气质与文本厚度上寻求变化的勇气。如何在作品中写出不同年代带给普通人的冲击，用叙事、语言、人物塑造来架构、编织个体在时代的洪流中的悲欢冷暖，对于写作者无疑是种挑战，而路内在这部作品中相对从容地面对这些，以整本书中人物命运的走向诠释出“山水”字面之外的更多内涵。

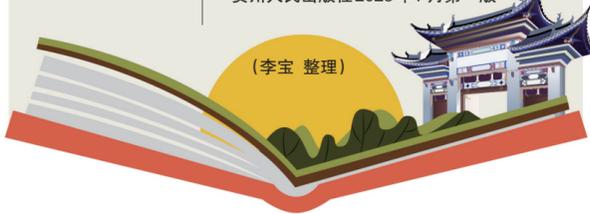


《山水》路内 著 人民文学出版社2025年8月第一版

世界几大文明古国纷纷崩析，唯有中国，依然保持着大一统，传统中国的这种超稳定结构为何如此具有活力？以色列著名汉学家尤锐结合思想史和政治史的发展，在其新著《天下一统：中国传统政治文化的再诠释》中做了深刻解答。作者从五个方面入手展开讨论。在作者看来，最重要的是，各个朝代见地迥异的思想家们都认同整个已知文明世界——“天下”——的政治统一是结束长期战乱的唯一可行之道。



《天下一统：中国传统政治文化的再诠释》[以]尤锐 著 陈家宁、王宇、谈颖娟 译 贵州人民出版社2025年7月第一版



(李宝 整理)

把玲读书·《本草纲目》

姜还是老的辣

□ 杨艳玲

“阅兵现场为何要准备热姜茶？”今年9月3日，当好奇的人们看到这一词条登上热搜时，瞬间来了兴趣。查阅信息后发现，原来是参加纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年阅兵活动的民兵方队后勤组，在阅兵现场为大家准备了热气腾腾的姜茶。小小一杯热姜茶，为何会吸引全国广大网友的关注呢？懂行的人都清楚，这杯热姜茶可不简单，其蕴含着老祖宗传承千年的养生智慧。

《本草纲目》记载姜：“辛、微温、无毒。主治咳逆上气，止呕吐，祛痰下气。”李时珍还专门记录了这样一段文字：“姜，枣味辛、甘，专行脾之津液而和营卫。”姜与枣同用，辛温健脾胃气，温中祛湿。制作姜枣茶的材料很简单，取少许生姜切片，再取少许红枣掰成两半，与生姜一同放入锅中，加水煮沸30分钟后即可饮用。《本草纲目》还专门收录了崔元亮《集方》中记载的姜枣茶治疗痢疾的验方：“以生姜切细，和好茶一两碗，任意啜之，便瘥。”夏天若食用冷饮和冰镇食物导致腹泻，煮一碗姜枣茶便可进行调理。而生姜搭配红枣，不仅可以止泻，还能暖中散寒，消除不适，让脾胃更加舒适。

从节气上看，9月虽进入秋季，但“秋老虎”余威尚存，北京白天气温约30摄氏度，人体为散热，毛孔会打开。清晨或傍晚，秋风渐起，寒凉之气容易趁虚而入，形成“外有寒表、内有气虚”的状况。受阅兵官兵长时间保持挺拔的站姿，阳气容易受到损耗，在冷热交替之际更易受到邪气的侵扰。此时的生姜，恰是破解这种失衡状态的关键，它如同“暖阳”一般，驱散寒气，唤醒沉睡的脾胃。广州中医药大学第一附属医院内分泌科主任刘树林接受采访时进一步解释道：“高温时人体阳气外越，脾胃阳气相对薄弱，更易受寒湿之邪困扰，此时食用姜可温中助阳，顺应天时。”

在我的冰箱里，总有一个角落是留给姜枣膏的。每到夏季，我总会熬上一锅姜枣膏，冷却后分装在玻璃瓶里，放在冰箱冷藏。每当吃了寒凉的东西或者脾胃不舒服时，我就会舀一勺姜枣膏用温水调化后服用，这样既节省了煮姜枣茶的时间，又方便随时随地享用姜枣茶。带孩子的宝妈们对姜枣膏十分喜爱。以前住在龙溪路时，我常和其他宝妈相约一起制作姜枣茶，大家分工协作，有的洗姜、有的切丝、有的榨汁、有的熬制，一个下午就能做好一大锅。品尝姜枣膏里姜的辛辣、红糖的甘甜、大枣的清香融合在一起的滋味，大家都开心不已。这就如同我们这些来自五湖四海的宝妈，在带娃、工作、生活中，享受着甜中有辣、辣中带着的生活滋味。

关于生姜的名字，我喜欢王安石在《字说》里的说法：姜能抵御百邪，故谓之姜。初生的嫩姜，其尖微微发紫，名为紫姜，也叫子姜；宿根则称为母姜。当然，生姜也有一个传说。相传，神农氏在山上采药时误食有毒植物，腹中剧痛，最后晕倒在树下。等他慢慢苏醒过来，闻到一股浓郁的香气，定睛一看，只见一丛尖叶子青草在风中摇曳。神农氏凑近一闻，没想到这一闻，头也不晕了，胸也不闷了。于是，他顺手拔了一棵，把青草根放在嘴里咀嚼，微微的辛辣中还夹杂着清凉感。过了一会儿，他的肚子开始咕咕作响，泄泻过后，身体就完全康复了。这种神奇的尖叶子青草让神农氏起死回生，因神农氏姓姜，后世之人便将这尖叶子青草称为“生姜”。“起死回生”的故事虽有些夸张，但也能看出，千百年来，生姜在灶台与药罐之间，承载着中国人千年传承的生存智慧和养生之道。

古人对生姜的喜爱和运用也记录在各种书籍中。《论语》记载，孔子喜食姜，说“不撤姜食”，每顿饭都要有姜。孔子享年七十三岁，在春秋时期算是高寿，据说其中也有生姜的功劳。如今，孔子每餐不离生姜的智慧，仍在寻常人家的烟火中流传；明代大旅行家徐霞客在一次旅途中因感受风寒致病，结果用姜汤治愈，此事被记载在《徐霞客游记》中；郑和七下西洋时，船队携带大量的生姜，防晕船，并用于食物防腐保鲜；李时珍早上上山采药时口含姜片，以发散风寒湿；苏轼被贬黄州时患痢疾，用自制姜粥调理脾胃后康复，姜粥自此成为食疗配方。这种“药食同源”的特性，自古以来就是中国人自我调养的首选。

各种书籍中，对生姜的记载也颇为有趣。据《东坡杂记》记载，苏轼在杭州做官时，游览净慈寺，见到一位僧人“年八十，颜如濯日，目光炯然”，询问其缘故，僧人说：“我服用生姜四十年，所以不老。”现代科学研究表明，生姜中含有过氧化物质歧化酶，是一种抗衰老的物质。

灶台上的生姜更有意思。李时珍在《本草纲目》中特别赞赏姜的多种用途：“姜辛而不燥，去邪辟恶，生痰熟食，醋、酱、糟、盐，蜜煎调和，无不宜之。可蔬可和，可果可药，其利博矣。”由此可见，姜不仅是一味重要的中药，还可作为蔬菜单独食用，又是一种重要的调味品。我们的日常生活离不开姜，常吃姜，有益健康长寿。民间谚语说：“冬吃萝卜夏吃姜，不劳大夫开药方。”《黄帝内经》也说：“夏吃姜，胜参汤。”生姜并非名贵草药，市场上随处可见，它是砧板上散发芬芳的佐料与药材，游走于餐桌与药罐之间，沾染了满身的“烟火气”。从药房到家庭厨房，姜既可以作为蔬菜单独食用，又是一种极为重要的调味品。它将自身的辛辣和特殊芳香融入菜肴中，使菜肴鲜美可口、味道清香。

奶奶喜欢自给自足的生活，她有一块小菜地，喜欢在上面种一些自己爱吃的蔬菜，最常见的有生姜、百合、茴香、白菜等蔬菜。奶奶还在菜地一角种了许多花，每次走进菜地，要么看到蜜蜂在金银花上飞来飞去，要么看到百合花迎风摇曳，小小的菜地成了我流连忘返的乐园。每次去挖生姜时，我都会在菜地里逗留很久，我要闻闻花香，要么逗逗七星瓢虫，常常乐不思蜀，忘记了奶奶等着我把生姜挖回去，用生姜皮给她擦后背的事。奶奶每次后背酸痛时，就会让我帮她用生姜皮擦背。只见她小心翼翼地把手洗净后，用小刀轻轻刮下生姜皮，然后用纱布把生姜皮包成圆形，在炭火上烤热后递给我，我就趁着热度在奶奶又瘦又薄的背上反复擦拭。当手里的生姜皮温度下降时，奶奶又会继续在炭火上烤热后交给我，如此反复几次，奶奶就会说：“今晚能睡个好觉了。”说着，奶奶还会递给我一杯刚在炉火旁咕咕嘟咕嘟冒泡的生姜红糖核桃茶。这也是我和奶奶难得的独处时光。

在大理白族聚居地，走进每户人家的厨房，会发现她们的调料比普通人家多一个罐子，细细一闻才知道，那是生姜粉。每年生姜丰收的季节，婆婆就开始制作生姜粉。她先把生姜削皮洗净后切片，然后将生姜片平铺在簸箕里，放在院子里晾晒。晒干后就用手臼舂粉，舂粉是最耗时耗力的环节。我试着舂了几分钟，手臂就像灌了铅一样再也抬不起来，而八十多岁的婆婆接过杵臼，“啞啞当啞……”可以春一下午，我很疑惑婆婆那股劲是从哪里来的。那米黄色的生姜粉装在佐料瓶或玻璃罐里时，婆婆也把传承的智慧和生活的滋味装进了瓶子里。在物资匮乏的年代，白族人家爱煮酸辣鱼，有了生姜粉，一年四季煮鱼都不怕有腥味了。

在永平老家，我看过母亲保存生姜的方法简单而有效，就是用黄泥沙储存生姜。黄泥沙透气性强，一层黄泥沙一层生姜，生姜放在里面有空气，就不会腐烂。这种保存方法可以让生姜半年后挖出来依然新鲜。精明的母亲会在生姜大量上市、价格低廉时，用此方法储存一些新鲜的姜，等市场上生姜稀少且价格上涨时，每天挖出几十斤到市场销售。凭借这份精明，母亲赚钱的速度越来越快，我们三姊妹从小到大没吃过方便面、红薯饭等食物，也没有过过缺衣少食的苦日子。

“姜还是老的辣。”只有真正成熟，才是老姜。生姜无处不在，是扮靓生活不可或缺的调味剂。做人也要像老姜一样，越老辣味越醇厚，只有把生硬的局面“熬”出滋味来，才能在“不将就”的棋局中，取悦自己，让内心足够丰盛。