阅享生活

“旅居大理·品味乡愁”阅读活动在巍山举办

□ 阿世刚 字金美 刘百通 文／图

初冬暖阳，书香致远。11月8日上午，正值巍山彝族回族自治县成立69周年之际，由中共大理州委宣传部、大理州文学艺术界联合会主办，多家单位共同承办的“旅居大理·品味乡愁——在巍山爱上书香生活”阅读活动，在历史文化底蕴深厚的先锋巍山崇正书院举行。州委宣传部领导、巍山县有关领导与本土文艺工作者、旅居巍山人士及各界代表约70人齐聚一堂，共赴一场以文学为媒、以阅读为桥的文化盛宴。此次活动是深入推进全民阅读、建设“书香大理”的重要举措，旨在以浓郁书香浸润南诏故地，进一步打造覆盖城乡的阅读空间，推动阅读融入生活，以文化赋能高质量发展。

此次活动内容丰富、形式多样。诗朗诵《故土吟》（组诗）由马艳霞、刘清、杨旭、邓博文四位朗诵者演绎，以真挚的情感表达了对巍山故土的眷恋，引领观众沉浸于浓浓的乡愁意境。组诗作者陈泽登台分享了扎根生活、感悟乡土的创作心得，展现了本土作家对家乡的深厚情感。

巍山本土作家陈秋红（笔名疏雨）与张云梅先后登台，结合自身经历畅谈创作感悟与阅读体会，体现了巍山文学创作的生机与活力。亲子朗读环节中，邹石涵和妈妈石晶晶共同演绎《我喜欢出发》，以稚嫩与成熟交织的声音传递出阅读传承的美好。悠扬动听的民歌《请到我们巍山来》，由字秀仙与田国庆用最具地方特色的旋律，向在场所有人发出了热情邀约，展现了巍山多姿多彩的民族风情。

文华书院舒香阁主理人宛廷与省级非遗传承人苏龙祥作为旅居巍山代表，从“新巍山人”的视角分享了在巍山的生活体验，诠释了“旅居巍山”的独特魅力与生活美学。中国音乐家协会竹笛学会理事王树林演奏的《春到湘江》，以清越悠扬的笛声为现场增添了典雅氛围。

中国作家协会会员、州文联杨义龙老师以《相信语言的力量》为题，分享了文学创作的心得与思考。他以其深厚的学养和丰富的创作经验，引发观众共鸣。活动在全体参与者整齐而深情地集体诵读《古城悠悠》中圆满落下帷幕。

此次活动以“旅居”和“乡愁”为主题，通过多元化的艺术形式，将巍山古朴厚重的历史文化积淀、奋发图强的时代精神与“书香大理”全民阅读品牌进行深度融合。不仅为文学艺术爱好者提供了交流展示的平台，更在书香墨韵中，让参与者深刻品味到巍山独特的文化魅力与那份深植于血脉的乡愁记忆，有效提升了“书香大理·阅享生活”品牌影响力，为推动巍山文化繁荣与旅居事业发展注入了新的活力。

11月8日，“旅居大理·品味乡愁——在巍山爱上书香生活”阅读活动在巍山崇正书院举行。

漾濞县：全域联动推进“书香漾濞”建设

□ 梅红玉 罗建磊 熊贵才 文／图

11月6日，漾濞县苍山西镇上街村农家书屋内书香弥漫、气氛热烈，2025年漾濞县全民阅读“书香润乡村”主题活动在此举行。活动现场，志愿者为村民推荐优秀读物，并结合乡村生产生活实际开展专题阅读分享，引导大家从书中汲取知识、拓展思路，让农家书屋真正“活”起来、用起来。

本次活动依托农家书屋这一基层文化阵地，采取“阅读分享+倡议宣传+互动交流”的多元形式，不仅为村民搭建起学习交流平台，也有效破解了部分乡村书屋“藏在深山无人问、锁在屋内无人用”的困境。

参加活动的上街村基层治理专干林源芬表示：“读书能让我们拥有独立判断的能力。在互联网时代，人们接收的大多是碎片化信息，而读书能让我们慢下来，感受书籍中的智慧。村里借书人群中，中年以上群体偏多，他们主要阅读农业技术类实用书籍，孩子们则更喜欢故事类图书。农家书屋为大家提供了学习渠道，让大家能够接触知识、了解知识。”

今年以来，漾濞县全域联动，持续推进“书香漾濞”建设，在全县范围内积极营造爱读书、读好书、善读书的文明风尚，为建设和美漾濞注入强大的精神动力与文化支撑。

今年以来，漾濞县围绕“月月有活动、场场有主题、全域全覆盖”的工作思路，精心策划了一系列特色鲜明、形式多样的阅读活动，包括“4·23”世界读书日系列推广、“书香政协”委员诵读、“青 young 领读人”短视频大赛、“护苗联盟·绿书签行动”、“农家书屋传书香，村民春日来听书”等线上线下联动项目。

从城市到乡村、从机关到校园、从线下分享到线上互动，漾濞县以全方位、多层次的阅读活动为抓手，持续织密全民阅读网络。如今在漾濞，农家书屋成为乡村振兴的“文化粮仓”，城市书房变身市民休闲的“精神驿站”，校园读书角成为孩子成长的“知识乐园”，读书之风日益浓厚。漾濞县将持续深化全民阅读工作，进一步完善阅读设施，丰富阅读资源，创新活动形式，让书香浸润社会治理、乡村振兴、民生改善等各个领域，以文化软实力凝聚发展硬支撑，为建设和美漾濞、推动高质量发展注入持久的精神动力与文化能量。

11月6日，漾濞县全民阅读“书香润乡村”主题活动在苍山西镇上街村农家书屋举行。

新书速递

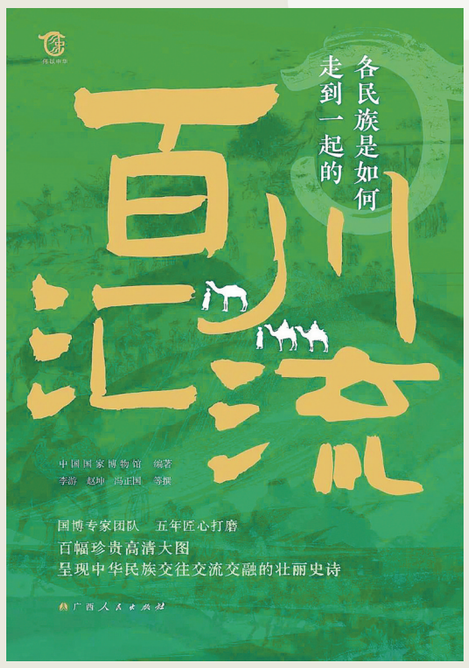
《长命》
刘亮程 著
译林出版社2025年9月第一版

曾以自然主义散文创作见长的刘亮程在本书中以迥异于其散文的天马行空与诗意展露了他笔下的另一面，那是对其文学疆域的不断拓展，也是对人的善恶、爱恨、精神世界与信仰倾向的探寻和呈现。刘亮程写道“这个关于恐惧、死与生的悠长故事”需要他有足够的人生阅历、地老天荒的情感才能动笔，直到他过了60岁，“故事终于睁开眼睛”。

1372年夏天，句容瓜农张观捧着一对并蒂瓜走入南京城，这本该是一次寻常的“献瑞”，却成了明初权力棋局的落子点。礼部尚书陶凯说这是“圣德和同”的佐证，宋濂借韩愈之文攀附盛唐气象，而在明太祖朱元璋的质疑里，藏着对官僚集团操纵天命的警惕。这对并蒂瓜是明初政治的放大镜。本书借“一蒂双瓜”的意象，让我们得以窥见明王朝在天命、皇权与官僚体系的复杂角力中如何运转，堪称“小事件见大历史”书写的佳作。

《瓜生同蒂：明代的皇帝与臣民》[美]施珊珊 著 康海源译
广东人民出版社2025年7月第一版

一部中国史，就是一部各民族交融汇聚成多元一体中华民族的历史。本书从中国国家博物馆浩如烟海的馆藏珍品中精选出近百件承载着中华民族共同体历史记忆的文物，让文物“开口”讲述古老的中华民族形成、发展、融合、共生的内在逻辑以及各民族共同缔造统一的多民族国家的历史进程，展现古往今来的民族交往交流交融史，呈现一幅完整的“中华民族”形成发展的宏大画卷。



《百川汇流：各民族是如何走到一起的》
中国国家博物馆 编著 李游、赵坤、冯正国等撰
广西人民出版社2025年9月第一版

本书从中西互鉴的视角出发，对庄子的重大思想理论问题作了集中辨析和论证。章启群教授提出，从形而上学、知识论、存在论来看，庄子哲学可以媲美柏拉图哲学；庄子对于逻辑学和语言哲学的思考，与英国哲学家罗素相通；庄子的语言哲学思想，与德里达构成了极具思想张力的跨时空对话。该书运用现代哲学的范式研究中国古代学术，探索中国古典哲学现代化转换的可能。以现代话语探讨建构中国哲学的话语体系，构建中国哲学的诠释方法，才能在相互平等的基础上展开中西的互释和对话。

《庄子思想别裁》
章启群 著
安徽教育出版社2025年8月第一版

（李宝 整理）

艳玲读书·《本草纲目》

竹影婆娑藏药香

□ 杨艳玲

提起竹子，你会想到什么？苏东坡说：“宁可食无肉，不可居无竹”；白居易说：“水能性淡为吾友，竹解心虚即我师。”在我眼中，竹子是穿越千年的竹简、香气四溢的永平龙竹酒、独领风骚的“四君子”之一，还是老百姓喜爱的济世良药。竹子虽是寻常植物，却像中国文人的一根筋骨，串起源远流长的中国文化根脉；竹子也像我身边的一个伙伴，贯穿着整个家族的文化传承史，也生长在房前屋后，在春花秋月中，陪伴着我的烟火生活。

竹子，中空外直，四季常青，傲立千年，不仅是东方文明的精神图腾，更是融药性、哲思与美学于一体的“文化本草”。竹子全身可入药，味味解烦忧，在中医药的宝库中占据着重要地位。《本草纲目》一书中提到的竹子主要是篁竹、淡竹、苦竹类。其中，淡竹叶比较常用。现在《中国药典》收载的是淡竹叶。淡竹叶种的多年生草本植物。李时珍说：“竹子春生苗，高数寸，细茎绿叶，俨如竹米落地所生细竹之茎叶。”也就是说淡竹叶的地上植株高度只有数寸，几十厘米，低矮似草。而苦竹则是禾本科，竿高3至5米，比淡竹细小，苦竹叶的功效是清热除烦、解渴利尿。

在中药房，淡竹叶的应用是十分广泛的，即使在家庭保健药材的储备中，淡竹叶也占据了很重要的一角。在日常读《本草纲目》期间，还无意中看到这样一则有趣的传说。相传东汉建安十九年，曹操挟天子以令诸侯。在诸葛亮的建议下刘备发兵声讨曹操。张飞与曹操派来的大将张郃相遇，谁知张郃筑寨拒敌并不出兵，对峙数日未果。张飞急得火冒三丈，口舌生疮，众兵士也是烦躁不安。诸葛亮闻知，急派人送来五十瓮佳酿，并嘱咐张飞依其计行事。张飞命人将“酒”抬到阵前，并吩咐军士们大碗饮用，划拳行令自己则更是把瓮狂饮。张郃得知此事后，立即传令当夜趁张飞醉酒时下山劫营，不想却遇张飞埋伏，大败而逃。原来，诸葛亮使的是一条诱敌之计，将士们白天在阵前喝的并不是什么美酒佳酿，而是一种汤药——淡竹叶水，这是诸葛亮专为张飞和众军士们泻火除烦准备的。故事中的淡竹叶性味甘、淡、寒，其甘寒既清心火除烦又养阴生津。中医上讲，“心开窍于舌”，当人心火旺盛时，往往会出现口舌生疮，所以张飞喝了竹叶汤既可清心火，又可治疗口舌生疮。《本草纲目》记载“竹叶气味辛平，大寒，无毒；主治心烦、尿赤、小便不利等。”书中对淡竹叶的功效做了进一步描述，而日常生活中，竹叶水也是很多家庭必备的去心火良药。常饮竹叶水，就如同给心灵和身体都做了一次清爽的洗礼，让人们在内卷又焦虑的生活中保持一份宁静与健康。

俗话说“若要小儿安，常服竹叶灯芯汤”。养育孩子是件大工程，只要懂一点医学常识，普通的小问题只需随手采摘的药草就能解决。当小孩因热邪内扰啼哭不休，传统医学利用“竹叶灯芯草小枣汤”来平衡其身体的内热，有其独特的疗效。灯芯草为灯芯草科多年生草本植物灯芯草的茎髓。竹叶一般就用淡竹叶。我日常饮用最多的当数竹叶灯芯茶，只用把淡竹叶30克、灯芯草5克洗净沥干，和茶叶一起放在养生壶里，加入750毫升矿泉水煮沸后滤渣，即可随时饮用。特别是夏日炎炎、心烦气躁、身体虚烦引起失眠时喝一杯，可以起到清心降火、宁心静气的作用。竹叶还常用于做药粥。据清代名医曹庭栋所编的《老老恒言》记载：“竹叶解渴除烦，中暑者宜用竹叶一握，山栀一枚，煎汤去渣下米煮粥，进一、二杯即愈”。看着房前屋后随处可见的植物变成一碗汤汁，瞬间就觉得心头敞亮了许多。很多被我们忽视的沟边植物，都是《本草纲目》里记载的治病药草，它们默默生长在山野和田间地头，用最朴素的方式呵护着我们的健康，就像老屋后那一丛丛竹影，在摇曳间，把藏在脉络深处的药香，还有祖祖辈辈口口相传的生活智慧，在一杯一盏中，融入每一个身体不适的日子，温暖着世间所有倦怠的身体和灵魂。当下，无论是上班族还是普通老百姓，常常被焦虑和压力裹挟，身心俱疲。而那一杯清甜的竹叶灯芯茶，便如烈日下的下关风，吹走内心的燥热与不安。一味简单的竹叶灯芯茶，让我看到了竹子的坚韧，也看到了“不可居无竹”的好处。就像苏东坡曾发出的感叹：“食者竹笋、庇者竹瓦、载者竹筏、蠹者竹薪、衣者竹皮、书者竹纸、履者竹鞋，真可谓一日不可无此君也。”千百年来，竹子的“君子之魂”从书卷中走出，融入烟火味十足的日常生活，让这株植物有了强劲的生命力。

竹，作为“四君子”之一，自古以来便深受文人墨客的喜爱，被视为高雅与坚韧的象征。特别是在中医世家之中，竹子更是备受推崇，爱竹、写竹、画竹、用竹，形成了一种独特的文化现象。在我国，药用竹的种类繁多，涵盖了11个属共计30多种，每一种都有着独特的药用价值。李时珍记载用淡竹叶煎浓汁来漱口，可以治疗牙龈出血。用淡竹叶来煲粥，还可以治疗上火、口舌生疮等症状。竹子全身都是宝，从根到梢，无一不可入药。《本草纲目》中记载：“将竹截作二尺长，劈开。以砖两片对立，架竹于上。以火炙出其沥，以盘承取。”其清热解毒、化痰开窍的功效备受医家推崇。这些来自竹子的药材，以其独特的药性，诠释着竹子“济世良药”的深刻内涵，也让“君子之魂”从书卷中走出，融入烟火气十足的日常生活。

作为传承中医上百年的家族，竹子在我的家风传承中扮演了至关重要的角色。高祖杨荣春，作为当年永平县四大药房之一的养元药房的掌舵人，不仅医术高超，更是一位深谙竹文化的智者。他视郑板桥为偶像，崇拜其人品与才华，为家里后世子孙留下了一句意味深长的家训：“穷不卖书留予子孙读，老来栽竹留予后人看。”这句家训不仅强调了读书的重要性，更寓意着竹子坚韧不拔、高风亮节的品质，值得后人世代传承。曾祖父一生致力于济世救人，不仅在医术上精益求精，还在房前屋后种满成片的竹林，用竹子的不同部位治病救人，后来在担任永平县教育局局长期间，还创办了永平县第一所女子中学，致力于教育事业，培养家族子女，将竹子坚韧不拔的精神传承得淋漓尽致。他的儒医精神和教育家精神，如同老屋后那片竹林的根须，深深扎进了家族的土壤里。老屋后的那片竹林，每一片叶子都带着天地的灵气，每一节枝枝都藏着岁月的智慧，而医者的仁心，就该像竹根一样，将这份滋养毫无保留地奉献给需要的人。竹子所承载的家族记忆与文化精神，使得竹文化在家族中得以薪火相传，成为我们家族精神的重要组成部分。在这样的家风熏陶下，家族中的每一个人都以竹子的品质为标杆，用坚韧不拔的毅力去工作和生活，而竹文化所蕴含的精神也在家族中不断传承和延续着。

有人说：若觉人生不成功，请君读读郑板桥。郑板桥专心钻研画竹技法四十年，画风超尘脱俗，将绿竹猗猗的君子之德定格为最美的中国文化符号。郑板桥笔下的竹诗，如同他笔下那潇洒飘逸的竹枝，既有风骨，又含深情。我们常常提笔做文时，会想到他的“删繁就简三秋树”；心情郁郁时，会想到他的“吃亏是福”“难得糊涂”；看到喧闹时，会想到他的“举世爱栽花，老夫只栽竹”。感到挫败时，会想到他的“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”。失意时，会想到他的“写取一枝清瘦竹，秋风江上作渔竿”。郑板桥以竹子的坚韧来激励自己，也以竹子的坚韧来启示世人。再读《本草纲目》时，我仿佛看到，竹影婆娑间，不仅藏着草木的药香，更藏着中国人刻在骨子里的那份从容与坚韧。当我们在生活的琐碎中感到疲惫时，在追逐的道路上迷失方向时，不妨学学郑板桥，从竹的品格中汲取力量，以豁达之心面对困境，以不屈之志迎接挑战，在平凡的生活中书写出不平凡的生命华章。

晨光初现，竹影婆娑。当阳光透过竹隙，倾洒在泛黄的《本草纲目》之上，刹那间，我恍然领悟，竹的故事，远不止关乎一味药材那么简单，它承载着东方智慧的传承与创新。那些文字宛如在轻声诉说：成长最为有效的途径，恰似竹子一般，先向下扎根，而后向上生长。