

开卷有益

# 遇见洱海的千重模样

## ——读北雁的《洱海笔记》

□ 霍永安

读完北雁的《洱海笔记》，感觉窗外吹来一阵风，风里似乎还带着洱海的潮气，混合着苍山雪水的清冽，以及渔船上老木桨划水的轻响。作为土生土长的大理人，我无数次带着妻儿来到洱海西岸，却从未像在这本书里那样，如此贴近这片湖的肌理与心跳。北雁以“笔记”为载体，没有宏大的叙事框架，只凭细腻的观察与滚烫的共情，将洱海的四季流转、人间烟火与时代变迁，织成了一幅有温度的“洱海浮世绘”。

《洱海笔记》最动人的，是对洱海自然景致的“在地性”描摹。不同于外来作者对洱海“诗意符号”的想象，北雁的书写里满是“生于斯长于斯”的熟稔。他写春日的洱海，“海棠花刚冒头时，像撒在水面的碎月亮，渔民划着猪槽船经过，船桨一搅，碎月就跟着漾开，连带着水草的腥气也变得柔和”；写夏日的雷暴，“乌云从苍山背后压过来时，洱海上的白帆会突然变成黑点，紧接着雨点砸在水面，溅起千万个银圈，像谁把碎银子撒进了湖里”；就连冬日里常见的薄雾，在他笔下也有层次——“清晨的雾是淡的，裹着渔船的轮廓，像水墨未干；到了正午，雾往湖心飘，把双廊的白房子藏一半露一半，倒比晴天更有韵味”。这些文字没有华丽辞藻，却精准捕捉到洱海独有的质感，让每一个熟悉这片湖的读者，都能在字里行间找到自己记忆里的那幅画面。

更难能可贵的是，北雁没有将洱海写成孤立的“风景”，而是让它始终与“人”共生。书中最鲜活的篇章，多是关于世代依湖而居的渔家。他写老渔民杨老爹的“守湖日常”：天不亮就背着鱼篓去收地笼，收网时会特意把误捕的幼鱼放回湖里，“洱海养了我们一辈子，不能断了它的根”；写渔家女儿阿妹的成长，从跟着父亲学辨风向、识鱼汛，到后来成为洱海生态监测员，“现在的‘捕鱼’，是看水质、记水鸟，虽不挣鱼钱，却比从前更踏实”；

还有那些关于“开海节”的记录，祭海仪式上的三炷香、渔民们合唱的古老渔歌、孩童们围着渔网追逐的笑声，字里行间都是洱海沿岸的生活肌理。这些人物的故事，用最朴素的方式，诠释着“人湖共生”的真谛——洱海不只是赖以生存的水域，更是刻在血脉里的家园。

书中还藏着北雁对洱海变迁的深沉思考。他不回避洱海曾面临的生态困境：上世纪九十年代湖底兴起的农家乐，让污水悄悄流进湖里；过度捕捞导致的鱼群减少，让一些老渔民不得不放下船桨；甚至他自己儿时常见的“洱海月映苍山雪”，也曾变得模糊。但他更记录着改变：政府推行的“洱海保护令”下，湖边的排污口被一一封堵；“退塘还湖”后，曾经的鱼塘变回了芦苇荡，水鸟又回来了；年轻人开始用直播带火“生态洱海”，让更多人知道“保护洱海，就是保护大理的根”。这种书写没有说教，而是带着共情的温度——他理解渔民转型的不易，也欣慰于生态恢复的希望，就像他在书中写的：“洱海的变化，是我们这代大理人的镜子，照见过错，也照见了悔改与坚守。”

作为一名本地读者，读《洱海笔记》的过程，更像是一场“重新认识故乡”的旅程。我们总以为熟悉洱海的每一寸岸线，却常常忽略它清晨的第一缕曙光如何落在湖面，忽略那些老渔民手里的渔网织进了多少岁月，忽略那些为了保护洱海默默付出的人。北雁用他的笔，把这些“习以为常”的细节捡起来，酿成了醇厚的文字，让我们明白：洱海不只是“风花雪月”里的一个符号，更是承载着无数人生活与情感的生命体。洱海的清，是无数人守护的结果；洱海的美，是自然与人文共生的馈赠。北雁的《洱海笔记》，不仅是对洱海的记录，更是对大理精神的传承：守护这片湖，就是守护我们的乡愁，守护我们共同的家园。

阅享生活

# 大理书隅

□ 王彦

大理的时光，总是比别处要慢上几拍的。而在古城护国路，藏着一个让时光几乎停驻的所在——大方书店。

那是一座古色古香的白族四合院。推开漆色有些斑驳的木门，仿佛跨过了一道时间的门槛。院心通常洒着大理慷慨的阳光，几盆绿植惬意地生长着，东侧植有几棵柿子树，这一季正是柿子熟时，进门便能看见高高挂在树上的红柿子，柿子树旁边还有一口老旧的陶缸，养着几尾闲适的锦鲤。时光在这里，变得可见可触：是檐角滴落的雨水，是石板上移动的身影。

书店的主体，就设在在这四合院的正房与厢房里。空气中弥漫着一种复合的香气——新书的油墨味是清冽的先锋，旧书的纸页味是沉稳的中军，而后调，则是来自一旁陈列的文具：原木铅笔的朴拙，宣纸的绵柔，以及墨水那略带刺激性的文雅。这气味，是这方天地独有的魂。正中央楼梯口“这里是大理”几个大字非常醒目，来来往往的人们都会在这楼梯上坐下打卡，仿佛向大家宣告“这里是大理”。

我与女儿是这书香世界里的常客。作为一名与文字为伴多年的女性，这里的每一架书都像我的故交与新朋。我会在文学类的书架前流连，指尖拂过那些或熟悉或陌生的书名，如同与一位位灵魂对话。而我的女儿，那个刚上四年级、眼里装着整个星空的小人儿，则一头扎进她的童话与绘本的王国里。

我们最爱的仪式，是选一个靠边的位置坐下。午后的阳光透过木格窗棂，被切割成一道道光束，光柱里有无数的微尘在翩跹起舞，像

一场无声的交响乐。她挨着我，小小的脑袋几乎要埋进彩色的书页里，读到有趣处，肩膀会忍不住轻轻地耸动，或是发出一声极力压抑的、小老鼠般的笑声。偶尔，她会举起书，指着一个奇妙的插图，用气声在我耳边分享她的发现：“妈妈，你看这个穿靴子的猫，它的表情好神奇呀！”

我从我的文学世界里暂时抽身，俯身去看她的世界，那一刻，成人的复杂与孩童的纯真便奇妙地融合了。我们时而各自安静地遨游，她在艾丽莎的十一只天鹅间飞翔，我在沈从文的湘西山水间漫步；时而又低声交汇，探讨着一个故事的结局，或是一个词语的妙用。

书店里也售卖着各式文具。女儿有时会被那些精美的笔记本和五彩的画纸吸引，我们会一同挑选。在她眼里，那空白的本子里藏着无数未来的故事；而在我的心里，那是我能为她买下的、盛装想象与回忆的容器。

一个下午，便在这书页的翻动声与静谧的呼吸间，倏忽而过。当院中的日影拉长，我们从书海中上岸，心却被填得满满当当。离开时，我们常会带上一两本新书，或是一叠空白的稿纸，仿佛将这四方合院的宁静与丰盈，也一并打包带回了家。

这座书店，于我，是喧嚣生活中的一座孤岛，是精神得以栖息的故园；于女儿，它是一座正在缓缓推开的、通往广阔世界的大门。而我们母女，在这古雅的四方院里，以书为媒，共享着一段被书香浸透的、柔软而光辉的亲子时光。这时光，必将成为她未来行囊里，最温暖恒久的力量。

# 流动图书服务点助推书香永平建设

本报讯（通讯员 周盛朝）为进一步推动全民阅读，打通公共文化服务“最后一公里”，让书香弥漫永平，11月25日，永平县第15个图书流动图书服务点在县城吉祥茶庄挂牌对外开放。

该流动图书服务点配备了文学、历史、科普、养生、少儿读物等各类图书共计200余册，并将根据读者需求进行定期轮换更新，确保图书的时效性和吸引力，让前来喝茶的客人和周边居民能够就近就便读书学习，乐享精神文化“大餐”。

建立流动图书服务点是图书馆延伸服务半径、提升服务效能的重要举措，旨在将优质的图书资源主动送到群众身边，特别是为那些距离图书馆较远、借阅不便的居民、学生、老年人等群体提供均等化、便捷化的阅读服务，真正实现“为人找书，为书找人”。

目前，永平县图书馆已在各乡镇村设置起15个流动图书服务点。随着图书服务点图书量的增多、服务的不断提升，服务人群逐年增多，服务半径不断拓展。针对城乡居民的更高文化需求，县图书馆每年都精心挑选涉及文艺、时尚、励志、少儿等方面图书和期刊杂志，送到流动图书服务点，按季度做好图书更新换工作，并对图书的排架摆放做好相关的业务指导，充分发挥图书馆的文化传播作用。

下一步，永平县图书馆将继续扩大流动服务范围，计划在更多社区、学校、企业、乡村设立服务点，将持续不断丰富和完善流动图书的种类，加大对管理人员的业务培训，增强流动图书服务点的文化氛围，让流动图书服务点成为文化新阵地，助推书香永平建设。

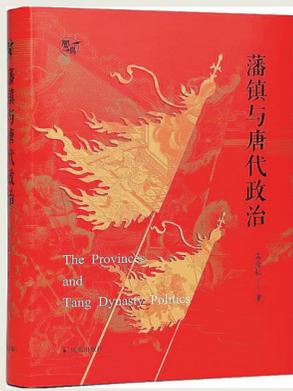
新书速递



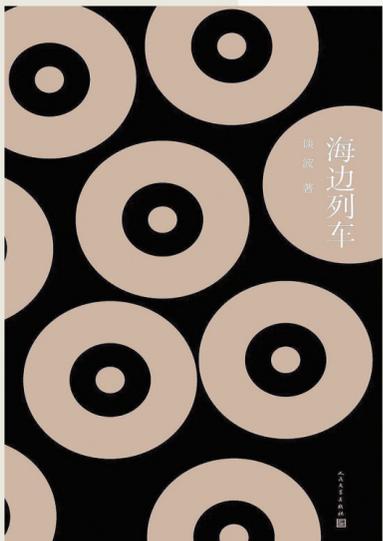
《士变：近代中国的思想转折》 罗志田 著 商务印书馆2025年10月第一版

士人在传统中国居于核心地位。而在近代中国的大变局中，士人地位角色发生巨大变化，其思想观念亦经历脱胎换骨之变。罗志田教授将此概括为“士变”，并以此概念为中心，结合具体史事，考察了近代中国多个关键性的社会思想转折，为我们理解近代中国的变迁提供了新的角度、框架和思考路径。

唐代藩镇问题历来为史家所关注。作者三十多年深耕于这一领域。本书从唐初兵制以及府兵制的废弃写起，继而讨论军队的地方化、安史之乱及其影响，再对安史乱后百多年间唐廷与藩镇的博弈进行论述。在论述和辨析史事的基础上，作者对诸如“藩镇割据”等概念、“唐亡于藩镇割据”等成说质疑。本书为学界和读者奉献了极具冲击力的新观点。



《藩镇与唐代政治》 孟彦弘 著 凤凰出版社2025年8月第一版

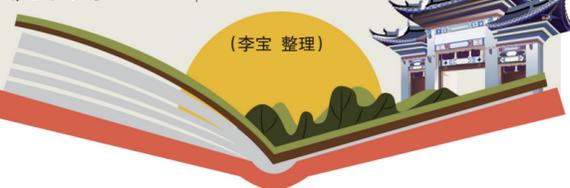


《成瘾时代：坏习惯如何变成大生意》 [美]戴维·T.考特莱特 著 刘天欣 译 上海教育出版社2025年7月第一版

今天，移动互联网和智能手机仿佛人类思维和肢体的延伸，令很多人欲罢不能，形成有着时代特质的“瘾”，并难以自拔的非理性沉迷。美国历史学者、成瘾问题专家戴维·T.考特莱特在本书中从人类不同内容和表现方式的成瘾现象，进而触及“成瘾制度建立”的深层原因——成瘾的非理性某种意义上源自企业的精心设计和精准诱导，是企业的这种非理性促成了社会的非理性。正视“成瘾”并了解其背后的结构性商业策略，可以给人类似自我欲望提供清醒的认知。



《成瘾时代：坏习惯如何变成大生意》 [美]戴维·T.考特莱特 著 刘天欣 译 上海教育出版社2025年7月第一版



杨玲读书·《本草纲目》

# 荔枝新熟暗生香

□ 杨玲艳

荔枝，并非俗物。人们对这一口香甜的追求，贯穿了数千年的时光。它在《长安荔枝》里见证了大唐的荣辱兴衰；它在苏东坡的诗句“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”中是暗含随遇而安的人生智慧；它在《本草纲目》里，是健脾胃，益气血的良药。从古至今，荔枝就像一抹艳色，在历史长河中承载了远超其物质形态的文化重量，连接古今，散发着不可替代的魅力，持续为人们带来味觉上的盛宴和心灵的慰藉。

荔枝在中医中被誉“果中美玉”，其清甜多汁、挂齿留香的特质，自古以来便深受人们喜爱。早在2100多年前的汉朝，司马相如在《上林赋》中便有如下描述：“隐夫奠棣，答沓离支。”这被视为关于荔枝的最早文献记载，李时珍在《本草纲目》中也作了此记载。其中，“离支”即为荔枝的古称，因其离开枝条后极易变质，故得此名。荔枝的保鲜问题，历来是人们关注的焦点。李时珍在《本草纲目》中还记载了：“按白居易云：若离本枝，一日色变，三日味变，则离枝之名，又或取此义也。”换言之，若荔枝单独摘下，一日之内便会变色，三日之内则会变味；然而，若连同枝条一同割下，则能较长时间保持其原有风味。古人因不忍见“离枝”之情形，大约自东汉时期起，“离枝”便更名为“荔枝”。这一更名背后，折射出古人对荔枝保鲜问题的深刻理解和高度重视。

据我猜测，古代帝王和王妃喜欢荔枝大概就是荔枝的主治功能吧。《本草纲目》里说：“荔枝主治止渴、益人颜色。”因此，自古以来，荔枝都是作为“贡品”直接进贡的。据说汉武帝亦是荔枝的忠实粉丝。史籍记载，汉武帝攻陷南越后，特地移植数百株荔枝至长安，并在上林苑中专门建造“扶荔宫”以供栽培。然而，因水土不服，移植荔枝的尝试终告失败，朝廷遂改以岁贡形式，直接进入新鲜荔枝。鉴于荔枝不易保存，飞驰传荔的景象自汉代便已出现。至唐朝，唐玄宗特辟“荔枝道”，以便贵妃品尝鲜果。当年为博得美人一笑，唐玄宗不惜调用国家驿传系统，命人以“八百里加急”之速，快马运送荔枝，那抹嫣红背后，隐藏着从岭南至长安五千里的生死时速，以及无数底层百姓的血泪代价。诗人杜牧在其诗句“长安回望绣成堆，山顶千门次第开。一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”中，描绘的正是驿使千里送荔枝的情景，或许，深宫中的妃子笑，只因她的荔枝快速已抵达。“荔枝道”亦是一条以水果名称命名的蜀道。荔枝，成为王朝兴衰的隐喻，与一个王朝的命运永远绑定在一起。尽管荔枝作为贡品在杨贵妃之前便已存在，且未因其离世而终止，但荔枝似乎与杨贵妃紧密相连，久而久之，“一骑红尘妃子笑”逐渐演变为红颜祸国的典型叙事，将异国罪名单独归于杨贵妃对荔枝的喜爱，有失公允。即便没有荔枝，没有杨贵妃，王朝的危机依旧存在，终将爆发。而荔枝，被后人赋予了过多的象征意义。

《本草纲目》载：“荔枝气味纯阳，其性为热。”喜爱荔枝，不仅因其是纯阳之果，更因大文豪苏东坡的一首诗及其达观的人生态度。苏东坡被贬至岭南后，诗兴大发，挥毫写下“海上仙人穿罗襦，红纱中单白玉肤”的诗句，将荔枝喻为身着华美红裳的玉肤仙人。随后，他又创作出“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”的千古绝唱，使荔枝声名远扬，成为家喻户晓的水果。作为资深美食家，苏东坡对荔枝的钟爱在其诗文中表露无遗，他将岭南的贬谪岁月，谱写成了一曲甜蜜的赞歌。在逆境之中，苏东坡从日常的一粥一饭、一草一木中寻找慰藉，以达观的心态，赋予荔枝深厚的文化内涵。受荔枝深厚的文化底蕴，无数文人墨客在诗词中纷纷提及荔枝，使人们在品味这一美味水果的同时，亦能感受到大自然的慷慨馈赠与人间美食的独特魅力。然而，民间有“一颗荔枝三把火”之说，《本草纲目》明言“火病人尤忌之”。过食荔枝容易导致湿热内蕴，助痰火，出现“上火”症状，阴虚火旺、湿热体质、痘疹者慎服。李时珍形容荔枝“气味纯阳”，意思是荔枝是补阳的纯阳之果。夏天吃荔枝，就能很好地把阳气滋补了。苏东坡说“日啖荔枝三百颗”，一天吃300颗荔枝，恐怕要被“火气”扰得坐立难安了。荔枝的甜，却也藏着让人猝不及防的“陷阱”，一般健康成人的每日服用量以5至10颗为宜，过量服用有口舌生疮、胃脘不适、齲齿、肥胖的风险。李时珍也提醒我们：“荔枝多食则令人发虚热，鲜者食多，即眼肿口痛。”

千百年来，每逢荔枝成熟之际，那满树的红果犹如诗意盎然的大唐，点燃了文人墨客的灵感之泉。他们在荔枝树下，举杯吟诵，将自身的喜怒哀乐融入对荔枝的描绘之中，使得荔枝文化愈发绚烂多彩。不仅如此，荔枝文化也逐渐渗透至民间，寻常百姓在品尝荔枝的同时，亦能领略其背后的文化底蕴，从而使荔枝成为一种全民共享的文化象征。剥开饱满的荔枝，晶莹剔透的果肉在唇齿间绽放，那是千年文化在平凡日子里释放的一缕甘甜，让每一个读《本草纲目》的日子都洋溢着盎然生机。我坚信，无论岁月如何流转，荔枝文化必将继续源源不断地传承，为朴实无华的生活增添无尽的诗意与美好。

在中医的智慧宝库中，荔枝的价值远不止于美味。从果肉到果核，从果壳到花叶，荔枝全身都是宝。《本草纲目》记载：“荔枝，性甘、温、涩、无毒。”“主治心痛、脾痛、气急刺痛。”荔枝性温、味甘，特别适合脾胃虚弱者、气血不足人群。但阴虚火旺体质者应慎食，以免助热生火。今年夏天，一款与古代“妃子荔枝杨梅饮”同款的饮品，随着电视剧和电影《长安荔枝》的热播而风靡一时。作为一名资深美食爱好者，我也常在闲暇之余为自己精心调制一壶。制作原料相当简单，只需准备新鲜杨梅250克、新鲜荔枝10颗、黄柠檬1个、冰糖50克以及纯净水600毫升。首先，将杨梅用盐水浸泡后用清水冲洗干净，黄柠檬表皮用盐搓洗后切成薄片备用；新鲜的荔枝剥去外壳待用。接着，将杨梅放入干净的锅中，加入冰糖，倒入纯净水，以中小火煮10分钟，随后放入入好的荔枝肉，再煮开两分钟后关火晾凉，最后加入柠檬片即可享用。荔枝杨梅饮口感酸甜适中，柠檬片的加入恰到好处地增添了一丝酸爽与清香。在炎炎夏日里，喝上一杯荔枝杨梅饮，不仅能解渴消暑，还能补充身体所需的维生素和水分。若将其放入冰箱冷藏后再饮用，口感会更加清爽。这款荔枝杨梅饮，不仅是夏日里的美味饮品，更是连接历史文化的桥梁。每一口饮下，仿佛穿越时空，感受到古人在夏日品尝荔枝时的那份惬意与悠闲。一杯荔枝杨梅饮，为生活增添了一抹诗意的色彩，让我在忙碌的日常中，也能偷得片刻宁静，品味这一杯来自历史的诗意与美好。

荔枝全身皆为珍宝，在中医眼中堪称“白月光”。《天府药膳》中详细记载了荔枝饮的配方与制作方法：取荔枝肉(干)30克、大枣10枚、冰糖130克，煮水代茶饮，具有生津润燥、健脾理气的功效。然而，荔枝性温助火、甘甜易生湿，食用时需根据个人体质和健康状况谨慎选择。例如，体质燥热者不宜过量食用，以免加重体内火气；而体质虚寒者适量食用荔枝可起到温补作用，但仍需节制，方能更好地享受荔枝带来的美味与益处。

再读《本草纲目》，顿悟一颗鲜红的荔枝背后，蕴藏着普通人的生存密码。正如李时珍为撰写《本草纲目》，踏遍大江南北，亲自品尝各种草药，其中自然不乏对荔枝的深入研究。他以严谨的态度和无畏的勇气，详尽记录了荔枝的特性和药用价值，为后世留下了宝贵的医学财富。人生最大的遗憾并非失败，而是缺乏尝试的勇气。我们应效仿李时珍，以积极的态度拥抱生活，勇于探索未曾涉足的领域，逐一解开生活中隐藏的一个个密码。