

阅享生活

山水书香共从容

□ 霍永安

冬日里的大理，风里带着苍山雪的清冽。我踩着薄霜，走进大理古城校区。校园依着缓缓铺开，没有春日的繁花，冬日草木多了几分沉静。道旁松柏依旧青翠，几片梧桐叶挂在枝头，风一吹，悠悠落在石板路上。彩虹形状的教学楼，在冬阳下格外分明，像一座连接山水与知识的桥。偶尔有学生抱着书匆匆走过，脚步声轻响。顺着石阶往上走，远远望见图书馆。这是一栋民族元素与现代理念相结合的建筑，它没有别处高楼的凌厉，代表白族格子窗的纹路嵌在玻璃幕墙上，和周围山景融在一起。进入图书馆，一股暖融融的气息裹住全身，混着淡淡的书香，一下子驱散了身上的寒气。馆内很静，只有书页翻动的沙沙声，还有偶尔的键盘轻响。书架整齐排列，阳光透过天窗洒进来。学生们或坐或站，有的埋首厚厚的参考书，有的对着电脑屏幕凝神思索，连呼吸都放得很轻。时光在这里，慢得像一汪静水。我沿着楼梯往上走，脚步放得极轻。到了四楼，整面墙的落地窗突然把苍山洱海推到眼前——这一幕，真让人心里一亮。抬眼望去，苍山十九峰褪去往日葱茏，裸露出深褐色岩壁，山顶积雪在冬阳下闪着细碎的光。山间的云很淡，丝丝缕缕绕着山腰，风一吹，缓缓散开，露出山的筋骨。再往远处看，洱海像一块深蓝色的玉，静静卧在坝子中央。水面上几艘游船，激起一圈圈涟漪。岸边村庄在薄雾里，白墙青瓦若隐若现，像水墨画里的淡彩。找个靠窗的椅子坐下，手边的书还没翻开，目光就被窗外景致勾住了。阳光穿过玻璃，落在书页上，暖融融的。偶尔有微风从通风口溜进来，带着洱海的湿润气息，拂过脸颊，舒服得让人不想动弹。一位女生捧着书走到窗边，看了一眼远处的苍山，轻轻叹了口气。我听见她和同伴低声说话，说累了就来这儿看看山，心里的烦躁就散了。可不是嘛，眼前苍山沉稳，洱海开阔，再多的心事，也会被这山水慢慢抚平。楼上的露台，视野更敞亮。脚下的校园，枯黄的草坡上点缀着几点青绿，白墙青瓦的建筑错落有致。远处的洱海与天空连在一起，水天一色，分不清界限，整个人都变得通透起来。在露台上站了许久，直到阳光渐渐西斜，我才转身下楼。路过阅览室，学生们依旧埋首书海。时光在这里，被按下了慢放键。冬日的大理大学，没有喧嚣，没有繁花，却有着最踏实的安宁。漫步其间，看山看水，看时光在书页与光影里缓缓流淌。这样的冬日，真好。

大营镇华侨社区趣味阅读活动 点亮孩子周末时光

本报讯(通讯员 沈艳文/图)为激发社区儿童阅读兴趣，培养良好阅读习惯，近期，宾川县大营镇华侨社区“阳光驿站”依托“乡村阅读种子计划”，开展了一系列别开生面的趣味阅读活动。连续三周的周六下午，驿站活动室里洋溢着孩子们的欢声笑语，18名儿童共同度过了一段充满书香的周末时光。活动前期，志愿者精心筛选出涵盖童话、绘本、儿童文学、情绪管理等类别的18本优质书籍，适配儿童的阅读能力与兴趣偏好。首场活动以“盲选专属好书，开启阅读之旅”为主题，通过“书籍猜猜猜”抢答游戏活跃氛围。孩子们依次盲选书籍并填写阅读登记，在志愿者引导下学习快速阅读方法，分组推选小组长分享书籍初步印象。驿站为每位孩子发放读书笔记与笔记本，指导制定阅读目标并布置家庭阅读任务。第二场活动聚焦“分享阅读点滴，巧做专属书签”。孩子们分享书籍前三分之一内容的阅读心得，志愿者收集笔记并答疑解惑。



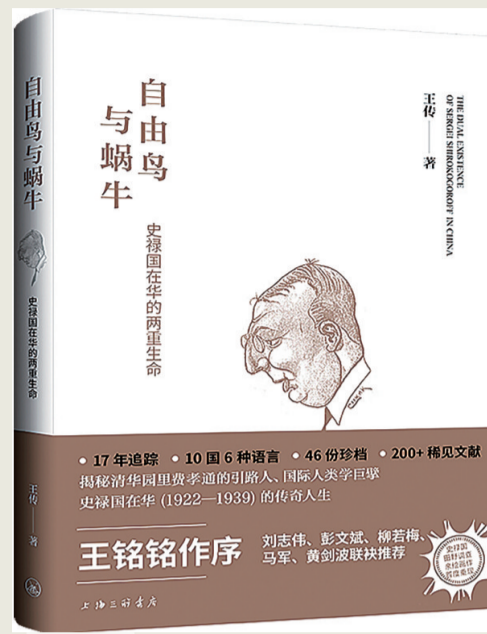
小朋友们分享阅读心得。

南涧县总工会向一线职工发放电子职工书屋阅读卡

本报讯(通讯员 杨伟全)为进一步推动全民阅读进企业，营造“爱读书、读好书、善读书”的浓厚氛围，2025年12月30日，南涧县总工会开展“电子职工书屋阅读卡进企业”活动，向辖区一线职工发放中华全国总工会、全国工会电子职工书屋阅读卡105张，以数字化阅读平台打通职工阅读“最后一公里”，让“一人一书屋，无处不阅读”的便捷服务惠及更多劳动者。活动当天，县总工会工作人员先后深入云南土林凤凰茶业有限公司、海固生物科技(云南)有限公司、南涧县敬泽公共管理服务有限责任公司等企业，将电子阅读卡送到一线职工手中，并现场指导职工下载“电子职工书屋”APP，完成注册认证。该平台涵盖政治经济、文化艺术、职业技能、健康生活等20余类10万册正版图书，3万小时有声读物及数百种主流报纸杂志，职工可随时随地通过手机免费享受阅读资源。近年来，南涧县总工会持续深化“书香企

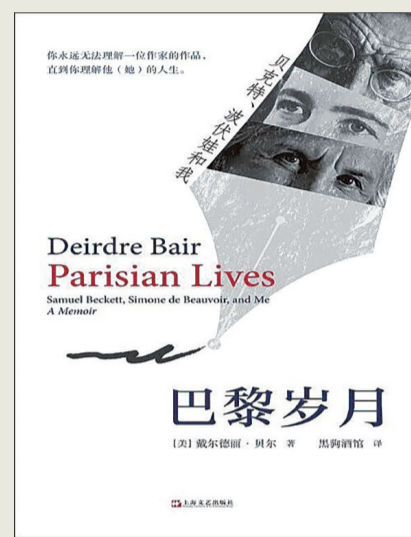
业”建设，通过“线下实体书屋+线上电子平台”双轨并行模式扩大服务覆盖面。除此外，县总工会还联合企业打造了“职工书屋”“职工读书角”，开展“亲子诵读”“劳模工匠读书分享会”等系列活动，形成“工会搭台、企业支持、职工参与”的阅读推广机制。全国工会电子职工书屋是中华全国总工会打造的公益性文化工程，职工凭卡除享受基础资源外，还可参与全国工会系统组织的在线阅读交流活动。县总工会下一步将结合平台大数据分析职工阅读偏好，针对性开展技能培训、心理健康讲座等延伸服务。“阅读是职工提升素质、实现发展的重要途径。”南涧县总工会组织部负责人在活动中强调，将持续以文化服务助推产业工人队伍建设改革，让书香成为企业高质量发展的重要精神动力。此次活动获得受赠企业的高度认可，多家单位表示将把职工阅读纳入企业文化建设及学习型企业文化建设范畴，共同营造“书香南涧”的文明风尚。

新书速递



《自由鸟与蜗牛：史禄国在华的两重生命》 王震 著 上海三联书店2025年11月第一版

该书以富有张力的意象引领读者进入一段被尘封的学术心灵史。作者巧妙借用史禄国自喻的“自由鸟”与“蜗牛”，深刻刻画了他在华17年间精神世界的一体两面：一面是在学术苍穹中如飞鸟般不拘探索新知，另一面则是在动荡时局与复杂现实中如蜗牛般蛰伏内敛的生存智慧。通过对史禄国这位关键“纽带”人物在华经历的深描，揭示了人类学这门西学初到中国时经历的碰撞、调适与融合，为我们理解中国现代学术体系的早期形成，提供了一个独特切口。



《巴黎岁月：贝克特、波伏娃和我》 [美]戴尔德丽·贝尔 著 黑狗酒馆译 上海文艺出版社2025年8月第一版

这是曾写出《塞缪尔·贝克特传》《西蒙娜·德·波伏娃传》这两部传记佳作的美国作家戴尔德丽·贝尔的非虚构作品。讲述了她与贝克特、波伏娃这两位个性强烈、影响深远的作家长达数十年的交往。文笔细腻、直接、生动，其中颇多关于采访、写作对象鲜为人知的轶事，亦有作者对于传记写作如何准备、实施、动笔的技巧分享，是回忆录式传记、女性成长史，也是传记写作指南。



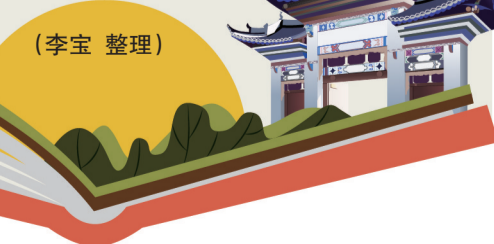
《漂泊江湖：南宋诗歌与文学史问题》 [美]傅君著 郑惠丽译 上海远东出版社2025年10月第一版

本书源自美国文化学者傅君始于1995年的学术项目。在书中，作者回顾了北宋末年到南宋覆灭近两百年间诗歌这种文学形式变化背后蕴含的社会、文化变迁，特别是对当时诗人及儒学思想家的比较研究，揭示出诗学与儒学间演变、互补的发展过程，进而对以诗歌为代表的文学变革如何受文化变迁的影响也在一定程度上促进了这样的变迁，进行了深入、理性的剖析。



《俄国文学：审美的乌托邦》 刘文飞 著 上海译文出版社2025年11月第一版

俄语文学翻译家、学者刘文飞教授以二十余年文学大师、百余部文学经典串起了一部俄罗斯文学史：从普希金到托尔斯泰、陀思妥耶夫斯基、契诃夫为代表的俄国黄金时代批判现实主义文学，到以帕斯捷尔纳克、茨维塔耶娃等为代表的白银时代现代主义文学，再到曾经深刻影响中国的苏联文学，最后是今天国人略感陌生的俄罗斯当代文学。书中有作者对俄罗斯文学深刻、独到的认识和思考。而内容着重于作家作品，以及轻松随意的讲述风格，则使本书对一般读者极为友好。



(李宝 整理)

把玲读书·《本草纲目》

永平酸木瓜的乡愁味道

□ 杨艳玲

若以一种水果来诠释家乡永平的风味，那无疑是木瓜。《诗经》中云：“投我以木瓜，报之以琼琚”。这首诗以互赠礼物为媒介，表达了深厚的情谊，亦是流传至今的《诗经》名篇之一。诗中所言之木瓜，就是中国特有的酸木瓜。这种兼具经济价值、保健功效、药用价值、食用价值与观赏价值于一身的木瓜，在中医药领域和日常生活中均展现出非凡魅力，既是治疗疾病的良方，亦是滋养身心的珍品。《本草纲目》中记载：“木瓜，处处有之，而宣城者为佳。木状如柰，春末开花，深红色。”大理人对木瓜情有独钟。但凡条件允许的家庭，都会在庭院中栽种一两棵木瓜树。每当木瓜花盛开的时节，我总爱前往洱源观赏。那里的红木瓜开得纯粹，深红色的花瓣在湛蓝天空映衬下显得格外娇俏却不失雅致。花朵虽小，却密密麻麻地簇拥在一起，宛如心尖上最动人的一抹红，让人心旷神怡。称木瓜花为“花中贵妃”实不为过，见过它的绝世容颜后，其他花朵便难以与之相提并论。看着蜂群在花间翩翩起舞，夕阳西下时，一幅独特的水墨画卷便在天地间缓缓展开，光影在空气中流转，渐渐消散，令人陶醉其中。得益于适宜的土壤气候和良好的生态环境，洱源的木瓜个个圆润饱满，色泽金黄，芳香悠远，吃起来酸味醇厚、口感酥糯。

《本草纲目》里记载：“木瓜，处处有之，而宣城者为佳。”南宋著名诗人杨万里曾吟诗：“天下宣城花木瓜，日华沾露结成花。”意思是宣城花木瓜生长于皖南宣城的山川之间，木瓜扎根于肥沃的沙质土壤，吸收山川的灵气与雨露的滋养，历经四季轮回，将天地间的精华融入果实之中。宋代陆游有诗赞美它的奇香可闻：“宣城绣瓜有奇香，偶得并蒂置枕旁。”大理也有木瓜，且备受宠爱。永平种植白木瓜的历史源远流长，所产木瓜以果皮薄、酸香浓郁、肉质丰厚、核小汁多而闻名遐迩。除了药用和烹饪用途外，它还是永平人日常钟爱的小零食。其中有一种独特的“酸爽”吃法：将新鲜木瓜削成薄片，加入盐、味精、白糖、胡椒粉等调料拌匀，制成酸辣木瓜。与单纯蘸辣椒食用相比，酸辣木瓜的口感层次更为丰富，酸甜酸辣在舌尖上交织融合，酸与辣在味蕾上共舞，足以让昏昏欲睡的人瞬间精神焕发。

木瓜是一种药食同源的中药材，除入药外，还可做菜、煮粥、糖渍、泡酒。木瓜酒具有祛风散寒、祛湿通络的功效，还能治疗风湿性关节炎、四肢麻木等症。《本草纲目》记载“木瓜，主治湿痹邪气，霍乱大吐下，转筋不止，强筋骨，下冷气。”木瓜富含膳食纤维、维生素、钙、钾、膳食纤维等多种营养成分，其中的木瓜蛋白酶是一种高效的蛋白酶分解酶，具有舒筋活络的功效。对于风湿患者而言，这种天然食疗方法能有效缓解疼痛，提高关节灵活性。正是由于木瓜能够化湿而舒筋活络，于是治脚气病中医就有了木瓜验方。连李时珍都在《本草纲目》木瓜附方专列一条：“治脚气脚急，木瓜切片，裹盛踏之。”在《本草纲目》中，李时珍记载了安徽广德一位商人在船上因劳累导致脚气水肿、肢体拘挛、转筋(腿疼)的故事。这位商人在船上将脚垫在一个包裹上，几个小时时，脚气水肿现象减轻。询问船家得知，包裹中装的是宣城木瓜。这一故事不仅验证了木瓜的药用价值，更彰显了宣城木瓜作为道地药材的独特魅力。在中医理论中，木瓜具有舒筋活络和胃化湿之效，它在舒筋活络领域堪称佼佼者。木瓜泡酒更是许多家庭的常备良方，可治疗风湿关节痛。小时候，我常看到劳累一天的大人们在睡前饮用一小杯木瓜酒，以缓解整日的疲劳。木瓜还是护胃的好帮手，用木瓜煮水饮用，能缓解胃胀气。在日常饮食中，木瓜果肉厚实多汁，香甜软糯，可直接生食，其丰富的维生素C、胡萝卜素以及蛋白酶等营养成分，能促进消化、增强免疫力；夏季适量食用木瓜，既能防暑止渴，又能补充人体所需水分。小时候，我家门口就有一家木瓜系列产品加工厂，生产永平白木瓜酒、木瓜汁、木瓜蜜饯、木瓜丝等多种白木瓜制品。那一杯杯酸酸甜甜的木瓜汁伴随了我的整个童年，木瓜蜜饯也是随时可以享用的零食。

木瓜不仅是永平人餐桌上的重要食材，更是佐料界的佼佼者。大理的许多经典菜肴都离不开它的身影。大理木瓜的酸味主要来自果酸，口感平稳且持久。当地居民深谙木瓜的调味之道，将其巧妙融入各式菜肴中，为众多招牌菜和特色菜注入清爽醒神的独特风味，无论搭配肉类还是蔬菜，都能带来令人难忘的味蕾体验。在传统“开门七件事”中，木瓜醋已成为许多家庭的健康选择。在永平，凉拌菜中使用的醋必须是木瓜醋，许多家庭都备有一坛精心酿制的木瓜醋。

《本草纲目》记载“木瓜，止呕逆，心膈痰唾，消食，止水利后渴不止，作饮服之，去湿和胃，滋脾益肺，治腹胀善噎，心下烦痞”。凭借木瓜的独特功效，智慧的大理人将木瓜的食用方式演绎得丰富多彩。木瓜被巧妙地融入各类菜肴中，例如与鸡肉一同炖煮，木瓜的清甜完美中和了肉的油腻感，使汤汁变得浓郁鲜美，既满足口腹之欲又兼具养生功效，由此催生了招牌菜“木瓜鸡”。木瓜堪称永平菜系的点睛之笔，是这一菜系中不可或缺的灵魂食材。永平木瓜鸡选用永平白木瓜和当地自然放养的童子鸡为主要原料，辅以十余种配料，遵循传统烹饪工艺烹制而成。其特点是汤色乳白，肉质鲜嫩，肥而不腻，酸甜可口，营养丰富，因而广受食客青睐。此菜具有开胃健脾、舒筋活络、益气补肾、强身健体的功效。曾荣获全国首届优质清真食品奖、大理州旅游产品开发奖、川滇食品展销卫生优质食品奖、大理州金花奖等多项殊荣，是滇西地区闻名遐迩的有浓郁民族风味的传统美食。这道菜品制作简便易行，几乎每位会做饭的永平人都能烹制这道招牌菜。具体做法是：将约3斤重的仔鸡宰杀、清洗干净后，剁成小块。在锅中倒入菜籽油加热至冒烟，放入鸡块翻炒，随后加入食盐和水煮至七成热，再加入削皮切丝的木瓜继续炖煮至鸡肉酥嫩，最后撒上胡椒粉和草果粉即可。烹制此菜的关键在于：若想获得乳白色的鸡汤，需在加水后的前20分钟开大火炖煮；若偏好清汤，则应全程用小火慢炖。品尝木瓜鸡时，建议先喝几口汤开胃，再细细品味鸡肉的鲜美。在永平菜系中，木瓜呈现出酸辣鲜香、肥糯甘脆的百般风味。例如木瓜炒羊肉，这道永平回族菜系的经典菜品中，木瓜如同万能调味料，不仅能去除羊肉的腥膻，还能使羊肉香辣可口，肥而不腻。

晒木瓜片入药菜是每年木瓜成熟季里一道亮丽的风景线。《本草纲目》特别记录了晒木瓜的注意事项：“凡使木瓜，勿犯铁器，以铜刀削去硬皮并子，切片晒干，以黄牛乳汁拌蒸，从巳至未，待如煎膏，乃晒用也。今人但切片晒时珍曰：干入药尔。”在大理人心目中，每年必做的几件事中，晒木瓜便是其中之一。每逢秋季，洗木瓜、切木瓜、晒木瓜，家家户户忙得不亦乐乎。窗台上、院落里晾晒的木瓜片，让空气中都弥漫着酸香气息。尤其擅长制作木瓜醋和蜜饯的巍山古城更是如此，木瓜片在阳光下舒展成金黄诱人的模样。许多家庭晒木瓜片的目的，除了药用煮水饮用外，便是为一年所需的木瓜鸡和酸辣鱼备料了。作为大理美食排行榜前列的酸辣鱼，是大理白族家庭日常饮食中不可或缺的一道主菜。无论是过年过节、招待客人，还是作为家常小菜，酸辣鱼的身影随处可见。煮制酸辣鱼时，木瓜片是必不可少食材，如同永平木瓜鸡一般，木瓜片堪称这道菜的画龙点睛之笔。

现代人的乡愁，蕴藏在那些可见、可感、可知、可触的事物中，一缕木瓜香气便足以勾起我对故土的深切眷恋。无论是母亲在灶台前削木瓜的身影，还是冬日里一锅木瓜鸡在炉火上咕嘟作响的声音，木瓜的酸与鸡肉的香交织升腾，温暖着每一个游子的胃与心。一缕木瓜香，早已超越《本草纲目》的药用局限，成为大理人乡愁最生动的载体，在岁月流转中代代相传，温暖着时光。