

开卷有益

新书速递

琅琅书声 音韵悠扬

——记祥云县朗韵读书会

□ 陈心文 / 图

1月18日，在祥云县名山之九鼎云峰上，当明朝古梅绽出第一枝素白，朗韵读书会书友们踏着青石板山路而来，在梅树下举行“朗韵读书会第100期·为有暗香来”雅集。30余位书友围坐古梅下，以书为媒，以花为引，在墨香与暗香的交织中，共度一段诗意盎然的时光。

祥云的山水间，藏着读不尽的诗意。一场场本土诗人作家的专场朗诵会，如同涓涓细流，滋养着人们的心灵。“风吹麦浪”有田野的轻吟，“跟着春天走，寻找云南源”是故土的眷恋，“幸福是水做的”流淌着生活的温柔，“诗意祥云本土作家作品诵读活动”则将乡音乡情细细诉说。祥云县首场农民读书会的举办，让泥土的气息与墨香相遇，寻常日子里也多了几分书韵雅致。而“高山流水觅知音琴韵朗诵会”上，古琴的幽远与朗诵的清润相得益彰，“琴”的高雅走进读书人的生活，在幽静的古韵意境中，感受传统文化最温柔的馈赠。

朗韵读书会从线下的围坐共读，到线上的声韵相传；从小小的读书角，到展演、广播、自媒体的广阔舞台。读书会不仅培养了一批批爱书之人，更让书香跨越山海，让优秀传统文化的魅力沁入人心。载着对文字的敬畏，对声音的热爱，带动着越来越多的人走进书的世界，让全民阅读的种子在祥云的土壤里绽放出馥郁芬芳。时光不语，书香有声。朗韵读书会协助祥云县融媒体中心打造“书香祥云”音频栏目，讲述祥云故事，传播祥云声音，“红色故事”播讲，让文字的力量在电波中轻轻蔓延，抵达每一个渴望温暖的角落。

读书会的成员们以阅读和声音为翼，读书会不断走出去学习，参加“大理读吧”“苍逸图书馆”“阅惜文学沙龙”及《诗刊》社青春诗会等其他社团的读书活动，在书香里翱翔，并收获成长。发起人李雪获得“全国书香之家”“大理州最美阅读推广人”等殊荣；刘晓娟、蒋一珉获得“祥云县最美阅读推广人”称号；任志华成为保险公司的星级讲师。张力、张国玺、赵静等人在语言赛事中频频获奖，五位成员加入云南省演讲学会。每一个成绩的背后，都是阅读赋予的底气，也是岁月对热爱的回馈。读书会有父女组合、母子搭档，姐妹同读，在声音的海洋里品味书香的韵味，回味无穷。他们以自身的微光，引领着普通话诵读经典的风尚。

岁月悠长，时光清浅，朗韵读书会以书为媒，以声为暖，温润着每一段岁月，点亮着每一段精神旅程。朗韵读书会是“好读书、读好书、读书好”的生动诠释，于字里行间遇见更好的自己，于声韵流转中传递向善向上的力量，于书香浸润中实现爱已达人的初心。



梅花树下的阅读活动。(摄于1月18日)

《西南少数民族作家文学生态意识研究》一书出版

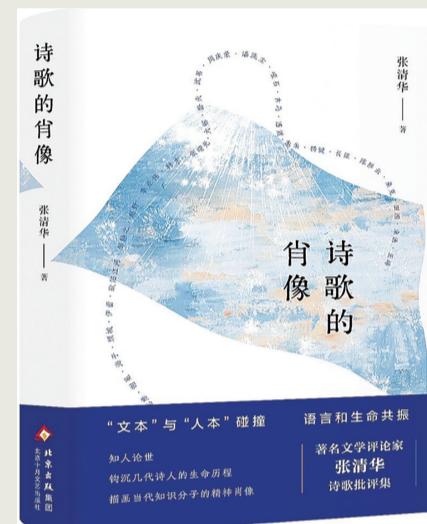
本报讯(记者 辛向东)由我州白族作家、评论家邓家鲜教授与青年白族作家张霁薇合著、被列为国家社会科学基金项目“西南少数民族文学边地书写与话语体系研究”阶段性成果的《西南少数民族作家文学生态意识研究》一书，最近由云南人民出版社出版发行。

《西南少数民族作家文学生态意识研究》这部学术专著共由七个部分构成，分绪论和六个章节。该书作者通过文化人类学、文艺学、生态美学、文化传播学等学科的相关理论，以历时性和主题性为序，在对以中国地理分区上所涉及的川渝滇黔地区的当代少数民族作家的作品进行梳理的基础上，以传统文化分区的西南地区的少数民族作家生态文学作品为重点，对有代表性作家和重要作品进行解析，从生态美学的角度系统分析了其中蕴含的生态意识理念、生态伦理思想以及生态经验智慧，探寻其成因，思考其文学和社会的价值。研究成果主要从西南少数民族作家文学生态意识的生发语境和背景、生态主题的表达、生态意识的审美体现等方面，即对语境和背景“是什么”，成因“为什么是这样”，以及其创作价值和走向“有什么、怎么办”等方面进行了较为系统、全面的分析概括，从总体上分析了当代西南少数民族作家和文学作品在现实社会生态文化背景下与地域文化、民族民间文化等的内在关联。通过对作

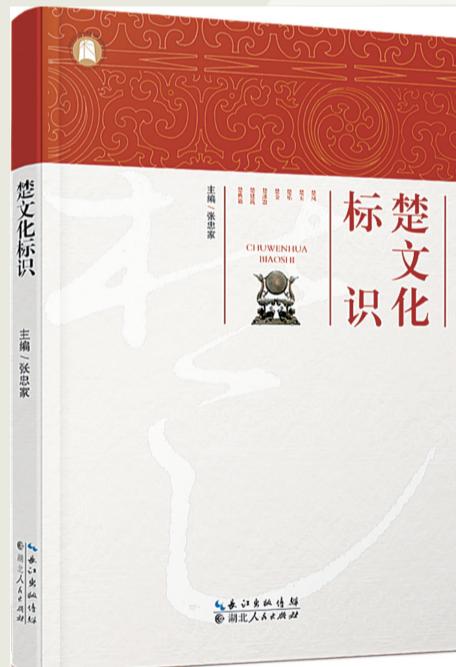


上海文艺出版社 2026年1月第一版

“画家出身的小说家”范迁，以第三部长篇小说《十面埋伏》，纵深描写一个北洋政府归隐的江南家族，三代人的半世纪沉浮。从上海到延安，从伦敦到南洋，他们从江南老宅中走出，踏入20世纪的风暴。小说献给所有在命运中寻找出口的人：全书核心不在逃离困境，而在与之共处，最终学会珍惜当下、守住德行。

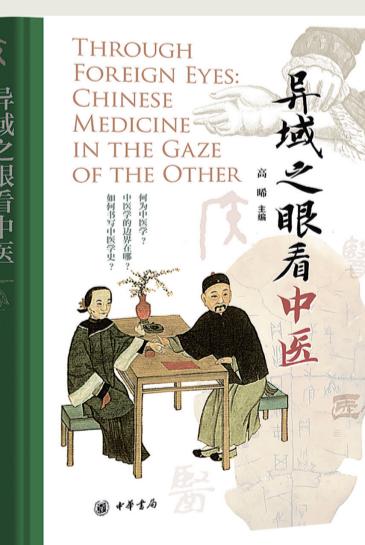


《诗歌的肖像》
张清华 著
北京十月文艺出版社 2025年12月第一版

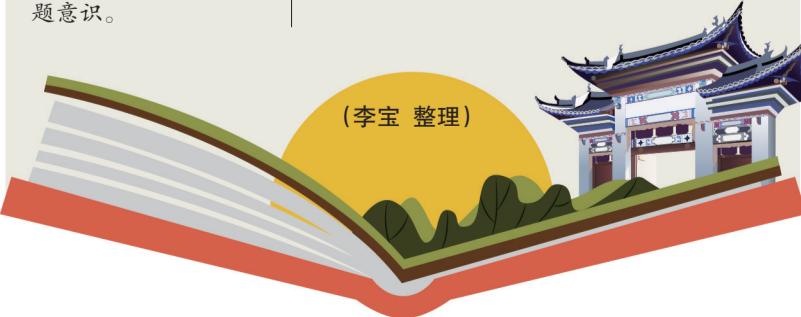


《楚文化标识》
张忠家 编著
湖北人民出版社 2025年12月第一版

本书以楚文化研究成果和考古发掘为基础，以“物”为载体，提炼出凝聚着楚文化独特人文内涵和精神内核的七种文化标识——楚风、楚玉、楚乐、楚金、楚漆器、楚建筑、楚典籍，展现了楚文化的丰富内涵和独特魅力。本书图文并茂，不仅呈现了楚文化的地域特色与精神风貌，也折射出江郎文明的历史脉络、文化积淀和创造智慧，更阐述了由这些标识塑造的楚文化对中华文化的深远影响及其当代价值与意义。



《异域之眼看中医》
高鸣 主编
中华书局 2025年11月第一版



月明荞麦花如雪

□ 杨艳玲

风有信，花有期。关于荞麦的认知是零星的，一杯苦荞茶、一个苦荞饼，抑或是一碗苦荞面。苦荞不仅是碳水化合物和植物蛋白，还是一味在传统医学中占据重要地位的药材，更是白居易笔下“月明荞麦花如雪”的唯美画卷。而我决定要写苦荞的缘由是我将赴一次在苦荞花海里看星星的约定，我甚至已经开始期待，数片苦荞花海将贫瘠的山坳装点成诗意的场景了。

读《本草纲目》久了，心态也变了，这些来自土地上的植物和与植物有关的人，似乎也变得亲切起来。《本草纲目》说：“荞麦南北皆有。立秋前后下种，八、九月刈，性最畏霜。结实累累如羊蹄，实有三棱，老则乌黑色。”在我国，荞麦是粮食又是药材，在千年的农耕文明中，以“实于苦荞，穗于甜荞”的特质滋养着先民。《诗经》中曾有“视尔如荍，贻我握椒”的记录，“荍”就是“荞麦”。据记载，唐朝初期中国苦荞栽培应用就已有较大规模。古时候，老百姓虽喜爱荞麦，却不会把荞麦当成主粮日常食用。原因是苦荞质地偏硬并略带苦味。作为一种粮食作物，荞麦不是禾本科的“麦”，它是蓼科，有蓼科特色的小花与托叶鞘，还有着鲜艳的红色茎秆，碧绿的三角形叶片，是粮食作物中的“俏佳人”。荞麦籽粒呈三角形，所谓“三片瓦，盖个庙，里面住着白老道”说的就是荞麦的样子。

关于荞麦治疗肠胃积滞和慢性泻痢，《本草纲目》是这样记载的：“荞麦主治实肠胃，益气力，续精神，能炼五脏津液。”李时珍在《本草纲目》中引用了一个故事：在很久以前，有一个叫杨起的医生，在中年的时候患了肠胃病，肚腹经常微微作痛，并且一大便就泻，但泻也不多，白天夜里都要反复泻好几次。于是，杨起自己治疗，用了很多消食行气的药都没有效果，这种情况足足持续了两个多月，身体日渐消瘦。一次杨起偶遇一个和尚，和尚见他面色不好并且身体很消瘦，问清楚情况后便传授了一个方子给他，就是荞麦面当作饭食，连吃三四餐就会有效。一开始杨起认为和尚在开玩笑，不相信这么简单的方子会有效果，他还是四处求医，然而看了很多医生也服了不少药物，还是不见起色。在实在没有办法的情况下他想起了和尚的那个方子，于是去集市上买了荞麦面回家煮来当作饭食，连续吃了三四餐，果然见效，再服几天后就真的把几个月的肠胃病治好了。后来他在给其他患者诊治此类肠胃病时也用这个方子，竟然个个都很灵验了。于是，杨起在他晚年编写一本用药经验方《简便方》的书时就把荞麦面能治肠胃病的功效收入这本书里。

苦荞生长周期短，在古代，农民常在夏季洪灾后补种荞麦，两个多月即可收成，可以救急救荒。随着人民生活水平的提高，因其特有的保健功能，它现在又被专家推荐为保健食品，受到人们的青睐。《本草纲目》记载：“时珍曰：苦荞出南方，春社前后种之。谷之下者，聊济荒尔。”意思是苦荞麦是一种下等谷物，只是在灾荒年间聊且充饥罢了。李时珍认为苦荞麦“其味苦恶”，磨成粉后蒸煮、滴去黄汁才能食用，口感不佳，营养也不如麦、黍等主要粮食作物，所以称其为“谷之下者”。在灾荒之年，人们没有更好的粮食可食，它还能起到充饥的作用，故而“聊济荒尔”。《彝族古歌》等彝文典籍记载：人间母为大，粮食荞为王。嫁日女儿大，五谷荞为首。因此，苦荞是彝族儿女最为重要的食物。

说起苦荞，我想起了在一次采访过程中遇到的彝族青年，他就是漾濞县富恒乡白荞村党总支书记常应。在一次采访结束后，就在村委会厨房的老火塘旁，1980年代出生的常应，给我讲起了他与苦荞之间的故事。小时候因为生活困难，常应家里主要的食物就是苦荞，特别是苦荞粑粑，每次外出上学，爸爸妈妈都会带上家里做好的苦荞粑粑和蜂蜜，送他们兄弟两人去城里上学。从白荞村到县城不通公路，只能靠走路，需要走4个多小时，中途就在路边吃一餐，这一餐就吃苦荞粑粑蜂蜜，把他们兄弟两人送到县城坐车后，爸爸妈妈又从县城走路回白荞村，来回得走八九个小时。几年下来，求学路走得艰辛而甜蜜。这是常应这辈子最刻骨铭心的记忆。因为那段记忆里，有爸爸妈妈就算借钱，也要供两个儿子读书的执着之心；有一家人其乐融融地坐在山路边，吃着苦荞粑粑蜂蜜的幸福时光；有山里人想要改变命运，回来回奔波的磨砺。好在努力没有白费，全家人的命运也像苦荞粑粑蜂蜜一样，先苦后甜，兄弟两人先后完成学业，都留在了城市，母亲也被接到了城里，安享晚年。常应正在城市经营着一家生意不错的土特产店，本以为这辈子都不回白荞村了，结果，一次在菜市场，常应看到一位老大爷在不停地找苦荞面，没找到。想到村里那么多苦荞藏在深山无人识，2016年，常应义无反顾地回到白荞村。开始通过自己的土特产销售网络，把白荞村的苦荞、鸡蛋等土特产卖到全国各地。村民认可了他，推选他进村委会，从白荞村委会副主任到白荞村党支部书记、主任。其间，他带领村民修路、发展产业等，白荞村发生了翻天覆地的变化。

常应说：“今年我们要种2000亩的苦荞，花开的时候开发旅游项目，晚上还可以住在帐篷里看山里的星星和月亮。”我忽然想起，《本草纲目》说：“苦荞，苗高一、二尺，赤茎绿叶，如乌柏树叶。开小白花，繁密粲然。”原来，苦荞花是簇簇白花，繁密如雪，星星点点的诗意图堆积，是秋天留给人们最后一份浪漫。荞麦花，五瓣，白似雪，白居易都说：“独出前门望野田，月明荞麦花如雪。”意思是：在皎洁月光的映照下，荞麦花盛开，洁白如雪，仿佛一片耀眼的白雪铺满大地。这句诗以白描手法勾勒出一幅宁静而美丽的乡村夜景，既写出了荞麦花的洁白与繁茂，也传达出诗人在如此美景中暂忘孤寂、获得慰藉的心境。想象一下，当暮色渐起、月色渐浓、群山静默，唯有那2000亩苦荞花海在月光下苏醒。它们挨挨挤挤，在山坳的高低起伏中连成一片，一直铺展到远山的轮廓线，远远望去，分不清是天上的银河落了地，还是人间的白雪映了月。置身其中，月光透过花间的缝隙，在地上筛下斑驳的月影，与摇曳的花影交织，发出细微的沙沙声，像是大地的欢歌，又像是月亮与山峦在窃窃私语。空气中，苦荞花的清香与野性十足的山风纠缠在一起，醉人的芬芳在山谷间传递。只需静静地躺着，感受这份独属于山村秋夜的美好与惬意，所有的烦恼与疲惫都会在这如诗如画的景致中渐渐消散。

“一颗荞麦三道棱”。荞麦的生命周期这么短，也不照样活出了诗意，活出了烟火爆鸣。《本草纲目》认为：“荞麦气味甘、苦，有小毒。它不仅有着健脾通便的功效，还适合“三高人群”用作日常食疗。荞麦最简单的食用方法，就是在平时蒸米饭的时候，混合一部分荞麦米，不仅可以起到健脾化积的作用，也增加日常食用粗粮的比例，符合《中国居民膳食指南》中的饮食建议。但荞麦的价值远不止于这份。荞麦皮还可以做成荞麦枕。《本草纲目》记录了荞麦壳为主要成分制成“明目枕”的原料：“苦荞皮、黑豆皮、绿豆皮、决明子、菊花，同作枕，至老明目。可以起到清脑明目的作用。尤其是在炎热的夏季，荞麦皮独特的散热性让枕头始终保持着清爽的触感，带来一夜安稳的睡眠。更难得的是，这小小的荞麦皮，承载着古人的生活智慧，将食物的余料化为养生的好物，让一份朴实的烟火气，延伸出守护健康的温情。枕着这样一个带着淡淡荞麦清香的枕头，仿佛能在睡梦中与那片月光下的荞麦花海再次相遇，感受那份来自大地的馈赠与抚慰。

夜幕初垂，天边那轮圆月悄然爬上树梢，我站在洱海边，看着这轮洱海月，心中的期待愈发浓烈，仿佛已经看到那片寂静的山坳里，因一片充满诗意的苦荞花海而焕发出勃勃生机，成为一幅流动的、充满生命力的画卷。