

阅享生活

那些阅读的美好时光

□ 茶慧娟

时光匆匆，流年易逝。随着时间的车轮，我已迈入知天命之年。在感慨光阴似箭，岁月如梭的同时也有不曾蹉跎岁月的欣慰，阅读让我度过了一段充实美好的时光。

我于20世纪70年代出生于黑惠江畔一个偏僻的小山村，小时候物质极为匮乏，在那样艰苦的岁月，读书成了我童年生活中最快乐的事。

小时候，我很喜欢读书。记得那时村子中间有一块宽平坦的空地，空地四周有几棵茂盛的红椿和白椿树，天气晴和的日子在地上投下大片大片的阴凉，全村的大人孩子只要没事都喜欢在那里聚集，大人们唠嗑，孩子们在那里玩游戏，有时挤着小脑袋一起看一本连环画。那时大家虽然很贫困，但孩子们却一点也不自私，谁家有一本连环画绝不会独自在家偷偷地看，而是把它揣在口袋里到空地的树荫下和别的小伙伴一起分享。经常是哪个孩子才在树下坐定刚翻开书，我和一群孩子就会欢呼着一窝蜂地围上去，很快就结结实实地围了一个半圈。等大家都看完了才继续翻下一页。当遇到缺页或缺页时大家都会异口同声地发出遗憾的唏嘘：“可惜了。”又各自对缺失的内容兴致勃勃地猜测一番。

我们那时看的连环画都是村里识字又酷爱读书的长辈们珍藏的，他们赶集时不时从准备买油盐的不多的钞票中省出块儿八毛在书摊上买一本连环画回家，自己看完后又借给其他村里人看，一个轮流着下来到最后的书不小心撕去一角，有的还掉了几页。即便如此，他们还是把那些残缺不全的连环画小心翼翼地放在抽屉里珍藏起来。他们的子女上学识字后又从抽屉里翻出来拿到空地上和我们一起分享。

等我长大一些识字量增多之后，我开始渴望读故事书。家里没钱买，只好和别人借了读。记得那时村里有个大哥哥经常在空地的树荫下埋头看故事书，他父亲当时在村公所工作，很喜欢读书，赶集时都会买几本故事书回家，有时还和同事借回一些，那些故事书他读完后的儿子又把它们拿到空地上读。每当看到大哥哥坐在树下聚精会神地看书时，我心里羡慕极了，我就央求他读完后再借给我。每次从他手里接过书，我都如得到宝物那般欢喜，立即快步向家里走去，想一睹为快。那个年月的穷乡僻壤能读到一本书实属不易。

一回到家，我就立即搬了一个凳子坐在院子里专心致志地看起来，很快沉浸在阅读的快乐中，脑子里、心里都是书中的故事情节，完全忘却了周围的一切。母亲做好饭接连喊了几遍才把我拉回现实，嘴里答应着也要再争分夺秒地看上几页才在母亲的催促中磨蹭着到桌边吃饭。

痴迷于读书的我那时最害怕黄昏的降临。父亲不反对我读书，但他不准我在黄昏时阅读，认为那段时间光线不好，担心影响我的视力，得等到天黑后点上煤油灯才可以继续读，因此在很多作家和诗人眼中美丽的黄昏在我眼里就不再变得美丽。那时村里还没有通电，天黑后家家户户都靠点煤油灯照明。我的阅读经常在黄昏来临时不得不戛然而止。这让我觉得很扫兴，特别是正读到故事的精彩处那种感觉更甚。不能读书的黄昏是最无聊的，眼睛无奈地看着黯淡的光线，心里惦记着没有读完的书，让我感到时间漫长而煎熬。

在难捱的等待中夜幕终于降临，我立即飞奔回房间点上煤油灯，迫不及待地就着如豆的灯光继续看起来。阅读的时间总是过得很快，到了半夜也浑然不觉，也丝毫不感到疲倦，有时看完整个书已是天亮，还感觉意犹未尽。

在几个孩子凑头一起看一本连环画和如痴如醉地在如豆的煤油灯下阅读故事书、小说中童年的时光就那么悄悄地流逝了。

上初中后，学校里虽没有阅览室，但我可以从语文老师那里借到许多书读。我的语文老师是一位刚从大学中文系毕业的大学生，平日里喜欢阅读，也热爱写作，他的作品经常在一些报纸、杂志发表。他给我们上课时经常鼓励我们多读书，也乐意借书给我们。老师装在墙上的简易书架上放满了书，有《红楼梦》《三国演义》《水浒传》《西游记》以及一些诗歌、散文、小说。每次到他那里借书，看着满满一书架的书，我的心都既激动又欢喜。借到书后我都会找一个安静的地方独自阅读，有时在教室，有时在山上大石头上，有时在大树下的干松毛上席地而坐……老师的藏书让我的整个少年时期都变得充实和快乐。那时大家的生活都很拮据，阅读却让我的精神世界非常丰富，它带给了我阅读的快乐的同时也给了我许多慰藉。

高中毕业后我到省城的一所学校读书。学校虽不大，但有一个图书馆，对热爱阅读的我来说已经很满足了。那时借书需先翻阅外面的书卡抄好书名递给图书管理员请他们查找，有时接连写了几个自己想读的书名都被借走了，心里就会有些失落，但在忐忑地等待中当管理员终于把一本书递到手里时就又马上心花怒放，那愉快的情绪很快覆盖了先前的失落。

那时的晚自习是最适宜读书的，教室里静悄悄的，同学们都在忙着整理笔记和看书。我把借来的书放在桌上，心无旁骛地读下去，心时而被书里的人物和故事牵动着，随着跌宕起伏的故事情节时起时落，或喜或悲，阅读把我和书里所描写的人物和场景紧紧联系在一起，让我身临其境书里的时代和场景。阅读的时间过得很快，在我读得正酣时下课的铃声已经响起，只好带上书本把阅读的战场转到宿舍，等宿舍熄灯后爬上床却丝毫没有睡意，书里的人和事始终盘桓在大脑中，内心反复回味书里某个动人的章节。

周一到周五因为要上课的缘故阅读时间有限，而周末不用上课阅读的时间就会多许多，最重要的是可以随心所欲地阅读，因此我经常盼望过周末。每到周末，舍友们有的出去玩，有的去逛街，宿舍里空荡荡的，很是安静。等舍友们一走，我就立即取出借好的书把它放在窗边的书桌上静静地看起来。读着读着感觉自己渐渐置身于书中的场景，身心已经完全融入作品。

毕业后我被分配到巍山县图书馆工作。报到那天，当我看到书库的书架上整齐地陈列着一排排书籍时，眼睛不由得一亮，心也受到了深深的震撼，感觉自己来到了一片文学的森林，每一本书都是一棵茁壮的树，散发着醉人的墨香。我激动地走过一排排放满书的书架，看到自己以前想看但始终没能看到的书竟也跻身其中，心中的欢喜更是无以言说。

馆里安排给我的其中一项工作是好书推荐，就是把优质的馆藏书籍通过微信公众号推介给广大读者。把书推荐给读者前我都要先到书库精心挑选一番，然后在工作之余认真阅读，最后才把自己感觉写得好的作品推荐给广大读者。

在图书馆工作的20多年里，我先后阅读了巴金的《家》《春》《秋》、莎士比亚的《罗密欧与朱丽叶》、沈从文的《边城》、莫言的《红高粱家族》以及汪曾祺的散文等许多经典书籍。阅读带给了我无尽快乐和享受，不同书籍给我的阅读体验也迥然不同。当看历史书籍时，感觉那波澜壮阔的历史画卷在我面前徐徐展开；当看小说、故事时就会感同身受，感觉书里的人物向我诉说他们的喜怒哀乐；当阅读优美的散文时，感觉作家把他的思想感情和作品里的人物事件向我娓娓道来。

经过大量的阅读，经过和许多高尚的灵魂对话，我的文化素养和思想境界都得到了很大的提升。我推荐的书籍也深得广大读者的喜爱。有的读者经常到图书馆借阅我推荐的书籍，有的要我分享给他们某部作品的阅读心得，有的还专门到图书馆和我讨论故事中的某个人物或情节，我都会高兴地把自己的阅读感悟和大家分享。

阅读让我体验自己的人生同时也让我身临其境不同的时代、地方和生活场景，让我感受各种各样人物的生活，丰富了我的思想，拓宽了我的经历，延长了我的生命。

阅读像一束光，照亮了我生命中的每一段路，教会我勇敢地面对失败和挫折，在漆黑的夜里总能看到一丝希望的曙光，在前行的路上不再迷茫徘徊，让我苦涩的生活多了一点甜味，让我躁动的心获得宁静、快乐和美好。

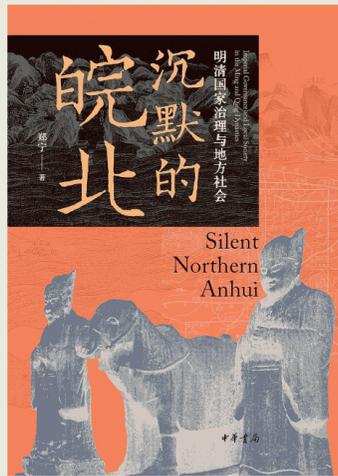


这是宾川县文学驿站、宾川县公益书屋组织开展读书分享活动。书友就自己最喜欢的一本书、一篇文章进行深入交流分享，体验阅读带来的美好感悟。(摄于3月13日)

宾川县文学驿站、宾川县公益书屋每周五晚上进行读书分享活动，每月开展3次少年儿童读书活动、1次成年人阅读分享交流活动，带动越来越多的人爱上阅读，养成良好的阅读习惯。

【通讯员 安建雄 王丽环 摄影报道】

新书速递



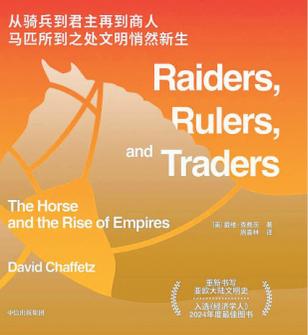
《沉默的皖北：明清国家治理与地方社会》 郑军 著 中华书局2026年1月第一版

这是一本动物考古学的普及读物。早期的动物考古研究，主要通过形态学分析，鉴定动物骨骼遗存的种属和部位。今天则引入了稳定同位素分析、全基因组分析等“高科技”，可以回答更为广泛的问题。诸多家养动物是如何驯化的？古人吃什么动物、怎样烹调这些动物？动物如何被役使、被用于祭祀？通过对动物骨骼的研究，我们可以看到人与动物关系的演变：一件件骨头，串起了一部文明演进的宏大历史。



《“骨”往今来：一位动物考古学家的观察》 董宁宁 著 浙江教育出版社2026年1月第一版

马匹与文明的缔造



《马匹与文明的缔造》 [美]戴维·查弗茨 著，唐喜林 译 中信出版集团2026年1月第一版

进入现代，马匹不再是一种战略资源，因而退出了人类文明的核心舞台。但如果回望过往，我们会发现，像马这样曾深刻影响人类历史的动物屈指可数。本书生动地展现了这一点。书中从马的驯化讲起，梳理了数千年中马在欧亚大陆上各个地域——包括波斯、印度、中国、蒙古汗国、俄罗斯等所扮演的角色，论述了马因为在战争和统治中的作用而成为帝国赖以崛起和存续的核心力量。



《青铜神树》 李姗姗 著 希望出版社2026年1月第一版

五年级男孩穆佳树的暑期之行，引出了爷爷穆中福的文物修复往事，融进了考古研究人员、爸爸穆伟平的工作日常……本书细节丰沛，带着从生活中生长出来的自觉与天然，彰显出时代精神内核和现实主义质感。这部作品的创作难度体现在如何将考古学不着痕迹地融入叙事和人物形象塑造中。作者将儿童的生活点滴与时代变化互证，儿童文学才更具时代性和现实感。

(李宝 整理)

把玲读书·《本草纲目》

保温杯里泡枸杞

□ 杨艳玲

“人到中年不得已，保温杯里泡枸杞”。这句调侃背后，是永远赶不完的KPI，是永远开不完的会，是连轴转的节奏中被榨干的精气神。加班不由己，枸杞默默泡杯里。从古代文人笔下“枸杞树如盖”的悠然景致，到如今办公桌上“续命小红果”的现实慰藉，这颗小小的红色果实，千百年来，一直备受宠爱。不管是为了守护健康，还是为了给忙碌的日子寻一份小小的慰藉，一颗颗从《诗经》里火到保温杯的枸杞，既是中药房的常客，又是厨房里的甜味担当，陪我走过了案前伏笔，陪我看了山高水长。

枸杞全身都是宝，《本草纲目》中描述得很详细：“冬采根，春、夏采叶，秋采茎、实。”枸杞全草都可以药用，但利用价值最高的是果实枸杞子，俗称枸杞。最早记载枸杞的文字，可追溯到《神农本草经》，枸杞名“却老子”，谓“久服坚筋骨，轻身不老，耐寒暑”，被列为上品，枸杞从古至今就是养生一族的标配，从保温杯里的传统冲泡，到融入现代饮食的创新搭配，枸杞早已跳出“中老年专属”的标签，成了各年龄层都喜爱的健康符号。1988年，国家卫生部正式公布枸杞为药食同源食材。与灵芝、人参、阿胶并称为中药四宝，并载入《中国药典》。如今，枸杞的身影早已渗透进年轻人的生活日常。很多人在泡茶的时候、煮粥的时候，都会随手抓一把放在杯子里和锅里，无论是传统的温水冲泡，释放枸杞的甘甜滋味，还是新潮的跨界搭配，碰撞出别样口感。枸杞以它温和包容的姿态，把养生的仪式感，融进三餐四季，成为人们对抗忙碌生活、寻求身心平衡的“安慰剂”。很多年轻人在这种“潮流养生”的支撑下，无节制地再刷一下短视频，再看一会短剧，仿佛只要多吃几颗枸杞，就多了一份对抗疲惫的底气。就连身边的年轻同事，也开始在办公桌旁放上保温杯，泡上枸杞，在忙碌中给自己留一份温柔的慰藉。

因着对枸杞的偏爱，千百年来，民间流传着诸多关于它的传说。有的看似合乎情理，有的则对其药用价值加以无限放大。这些传说虽带着些许奇幻色彩，却也折射出枸杞早已超越普通食材与药材的范畴，成为承载健康愿景与生活智慧的文化符号。不过，其中不乏有趣的故事，比如《狗子与杞氏》的传说。说的是战国时期，秦国境内有位青年农夫狗子，娶妻杞氏。狗子被征召戍边，归来时，家乡正值饥荒，田园一片荒芜，乡亲们个个面黄肌瘦。然而，他却发现老母亲发丝如银、精神矍铄，妻子也面色红润，与众人截然不同。一打听才知道，妻子每日采摘山间红果与老母亲充饥，才得以熬过饥荒。邻人闻之争相采食，后经民间医生发现，此红果有滋补血、养肺健胃之效，遂将其命名为“枸杞子”。另有一则《二百年老妪的养生秘诀》的故事，说的是盛唐时期，丝绸之路上的西域商贾在客栈偶遇一位女子正斥责一位老者。女子自称已两百余岁，老者竟是她的曾孙，因不肯服食草药才变得年老体衰。她说自己长寿的秘诀便是四季服用枸杞：春食苗、夏食花、秋食果、冬食根。商贾听后便将枸杞传入中东与西方，枸杞因此被誉为“东方神草”。《本草纲目》里也有：“枸杞，补精气诸不足，易颜色，变白，明目安神，令人长寿。”的记载。还有《枸杞井与长寿村》的故事，说的是唐代润州开元寺旁有一口井，井边长满枸杞，寺中僧人饮用此井水，个个面色红润，即便年近八十，依旧头发乌黑、牙齿坚固。诗人刘禹锡为此作诗一首，称枸杞茎为神仙拐杖，饮其井水可延龄。《本草纲目》中便记载了这首诗：“僧服药树依寒井，并有清泉有灵。翠藓叶生笼石甃，殷红熟照铜瓶。枝繁本是仙人杖，根老能成瑞犬形。上品功能甘露味，还知一勺可延龄。”这些传说虽不无神话色彩，却真切反映出古人对枸杞养生功效的推崇，以及将其视为延年益寿、强身健体之神奇宝物的认知。

枸杞不仅可入药疗疾，更能入诗寄情。论及文人墨客对它的偏爱，大诗人苏轼便是绕不开的一位。他对枸杞的喜爱，早已融入日常与笔端。公元1079年发生了著名的“乌台诗案”，苏轼因诗文被陷讥讽新政，被捕入京，险遭不测。幸得死里逃生，却被贬至黄州。初到这时，生活困顿至极，可这份窘迫并未击垮他，反倒让他卸下文人的矜持，化身“农夫”，在东坡地开荒耕作，自号“东坡居士”。他在田垄间种下各类蔬果草木，其中便有枸杞，还为此写下《枸杞》一诗。诗中有一句“仙人倘许我，借杖扶衰疾”，道尽他对枸杞的信赖。若能得仙人垂怜，便借这枸杞之“杖”，驱散衰老与病痛。他将枸杞视作神药的象征，在这份偏爱、随诗句流传至今。东坡居士在黄州亲手栽下枸杞苗，每日清晨除浇浇灌，看着嫩绿的枝叶从破土而出舒展盈枝，恰似在荒芜的生活里，播下了一抹希望的种子。苏轼不仅日常食枸杞以调养身心，还常将其作为馈赠友人的佳品，更在书信中分享食用之法，用枸杞酒、煮粥，或是直接嚼食鲜果，样样皆有。这份对枸杞的偏爱，既源于他对养生的看重，更藏着他在逆境中对生活细节的热爱与坚守。他笔下的枸杞，是逆境里与自然对话的媒介，是困顿中寻得的生活诗意。流传至今的诗句，也化作了岁岁年年温暖人心的人间温情。

《本草纲目》早有记载：“枸杞子，作代茶饮，止咳，消热烦，明目。”寥寥数语，道尽它的养生精髓。现代人被电子产品“捆绑”，终日盯着手机屏幕，眼睛干涩、视力模糊成了常态。这时，往保温杯里丢几粒枸杞，这位“护眼救星”便即刻上线。作为“药食同源”的佳品，枸杞兼具滋补肝肾、益精明目的功效。

在中国人的养生史上，枸杞早已深入人心，早在《诗经》中就有“陟彼北山，言采其杞”的记载，生动描绘了古人采摘枸杞的场景。《本草纲目》还提到：“枸杞，处处有之，叶如石榴叶，面软薄堪食，俗呼为甜菜。”《红楼梦》中，贾探春曾点名要吃油盐炒枸杞芽儿，称其味清凉可口；贾府的宴席上，“杞芽儿”更是多次登场。枸杞芽儿味苦微甘，有清退虚热、补肝明目、生津止渴之效。《西游记》第八十六回，樵夫为答谢唐僧师徒救命之恩而准备的素斋宴席中有这样的描述：“羊耳秃，枸杞头，加上乌蓝不用油”。这里的“枸杞头”，指的是枸杞鲜嫩的芽叶，春季采摘，口感脆嫩，清炒、凉拌或入汤皆佳。诗人陆游对枸杞芽儿也偏爱有加，写下“晨煮枸杞一杯羹”的诗句；南宋临安人更将“枸杞菜”列为除夕年夜饭的必备菜品。上海的生编枸杞芽、枸杞炒肉丝，更是春日里的“头道鲜”。上海人做菜爱用糖提鲜，这两道菜“鲜得掉眉毛”绝非夸张，是实打实的美味。除了传统吃法，枸杞如今还活跃在各类现代健康食品中：有人把枸杞干当零食，嚼起来甜润软糯；商家推出的枸杞汁、原浆，保留了原汁原味，成了忙碌上班族的养生新宠。作为跨越千年的药食同源之物，枸杞始终以多样姿态融入我们的生活，消费群体愈发年轻，搭配也花样迭出。如“枸杞+菊花”是经典“护眼组合”，适合久用电脑的人群；“枸杞+红枣”则是“养血安神茶”，呵护气血不足的女性，无论何种搭配，枸杞的养生故事从没间断。

有人在“人到中年不得已，保温杯里泡枸杞。”后面续上了不少对仗工整的句子，其中最深得我心的是这样一句：“莫恨迟暮春已逝，不如花下吃枸杞。”身为中年人，看开了便云淡风轻，看淡了就在从容。保温杯里那颗小小的枸杞，早已不再是年龄焦虑的符号，反倒成了对生活的温柔回应——那些曾让我们纠结的得失、奔波的疲惫，都在这一杯温热的枸杞茶里缓缓化开。愿这份跨越千年的草木之性，继续在寻常烟火里提点我们，生活不必慌张，它的滋味从来不是轰轰烈烈，而是藏在每一口温热的茶汤里，每一次从容的呼吸间，每一秒闲暇的时光中。