

阅享生活

岁月罅隙染书香

□ 杨美菊

我相信阅读的力量。阅读，世界就在你眼前。

孩子小的时候，我总是喜欢随时在嘴边提醒孩子，要多读点课外书，可他总是不以为然。后来我自己反思：一年到头，我自己都没看过几本书，“己所不欲，勿施于人”，自己都没做好的事情，不好意思再勉为其难。

孩子上初中后，虽学业较紧，但他却也在悄无声息中，养成了喜欢购书的习惯。有段时间还买得特别猛，而且每次都是买很多本。于是，孩子原来与书桌配套的那个书柜，早已不堪重负，已放不下他的那些书。有些书只能帮他分类整理，放进箱子，再摆到角落里。

近两三年，我也时不时会买几本自己喜欢的书，慢慢积攒下来，也还是有一些。另外，好多老师也给我送了许多书。有些是他们自己读后感觉受益匪浅买了送我的书，但大部分是他们自己呕心沥血的著作。我的书大部分放在枕边、沙发边，以便随时翻阅，大部分则是被我收进箱子摆在角落里。

于孩子而言，他的每一本书都陪伴了他的学习生涯，从小学到初中，再到高中；每一本书，都见证了孩子的成长，或许是一次失败后的重整旗鼓，或许是一个道理的豁然开朗，一次思想的碰撞，又或许是他对自己未来的人生规划和美好期许。

于我来说，亦是如此。自己买的书，每一本我都会写上时间、地点。翻开书的扉页，就会想起当时买书的情景，买书的初衷。翻开扉

页的瞬间，也是故事的开始，也是心灵的启程之旅。

师友送的书，对我来说更显得珍贵。每一本书上都有他们的亲笔签名、赠书时间以及祝福语；每一本书都是他们给予我深深地厚爱和默默地鼓励；每本书都珍藏着一段美好的记忆和一个温暖的故事。

有些书已经看了，但总觉得百看不厌，常读常新，就如故人之间的相见，见了一面，总想再下一面；有些书我还没来得及看，但也总想趁着有空，慢慢去读，细细去品。因此，之前就想再买个书柜，好好收整收整这些对于孩子和我而言都重要的书。把想法说给孩子，没想到和他一拍即合。

于是趁年前的大扫除结束，就立马去看了一个书柜。想在孩子放假回家前，好好整理好这些书，给他一个惊喜。年前买家具的人太多，家具市场的生意简直火爆得不行，每天的送货都是加班加点，安排得满满当当。跟销售员再三商量后，才帮忙我们提前安排到晚上送来。晚上九点钟，书柜才送过来。

从此，那些被孩子和我视若珍宝的书，不用再遭受蒙尘的待遇，不用再在家中到处“流浪”，而是拥有了一个干净、舒适、清幽的安身之所。惟愿这些书，能时常被我们想起，时常被我们翻阅。

于繁华尘世中，摘取一隅安静的时光，如同莲花般悠然自得，沉浸在书的海洋中。愿我们书香盈怀，山河入梦，心中有丘壑，眉目作山河，于岁月罅隙，染余生书香！

悦读驿站

书香润童心 红色传基因

寅街镇二完小开展红色书籍阅读活动

本报讯(通讯员 张晓东 文/图)为深入弘扬爱国主义精神，传承红色基因，缅怀革命先烈，在清明节来临之际，弥渡县寅街镇第二完全小学三年级全体学生在班主任的组织下，走进学校阅览室，开展“读红色书籍，忆革命先烈”主题阅读活动，让红色书香浸润童心，让革命精神代代相传。

阅览室的红色书籍专柜前暖意融融，三年级的同学们排着整齐的队伍，在班主任的引导下有序选取适合自己的红色读物。书架上，《闪闪的红星》《小英雄雨来》《长征的故事》《雷锋日记》等红色经典书籍整齐陈列，涵盖革命先烈的传记、红色故事集等，兼顾可读性与教育性，为同学们打开了一扇触摸红色历史、感悟英雄精神的窗口。

选取书籍后，同学们或端坐桌前，或轻声交流，迅速沉浸在红色故事的世界里。大家神情专注，时而轻声翻阅书页，时而低头摘抄好词好句，时而与身边同学分享阅读心得，互相交流自己了解的革命先烈的故事，脸上满是认真

与崇敬。班主任们穿梭在学生中间，随时解答同学们的疑问，引导大家深入理解故事背后的革命精神，帮助同学们在阅读中感悟先烈们的英勇无畏与爱国情怀。

“通过阅读红色故事，我知道了革命先烈们为了我们今天幸福生活，付出了很多努力，甚至牺牲了自己的生命。”学生王宇在分享阅读心得时说道。此次红色书籍阅读活动，没有枯燥的说教，而是让同学们在自主阅读、交流分享中，潜移默化地接受红色教育，汲取精神力量，进一步了解红色历史、传承红色文化，深刻体会到今天的幸福生活来之不易。

据悉，此次红色书籍阅读活动是寅街镇第二完全小学“清明祭英烈——缅怀革命先烈，传承红色基因”主题活动的重要组成部分。学校结合各年级学生特点，分层开展系列红色教育活动，旨在引导全体学生铭记英烈事迹，厚植家国情怀，让红色基因融入血脉，让英雄精神浸润成长，努力培养新时代好少年。



学生们在班主任的指导下开展红色书籍阅读活动。

永平县老干部开展“书香润初心 银发话长征”读书活动

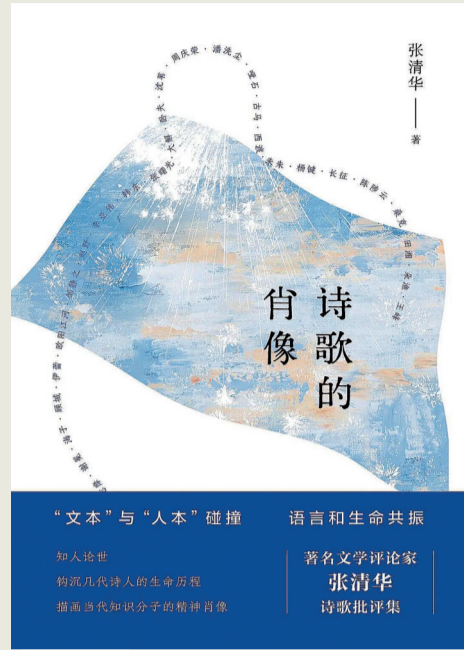
本报讯(通讯员 茶向红)为纪念中国工农红军长征胜利90周年，重温革命历史，赓续红色血脉，3月25日上午，永平县老干部支部在大理州图书馆开展“书香润初心·银发话长征”主题读书活动。活动打破传统读书会模式，融入“沉浸式参观+分众化领学+互动式分享+经典诵读”等多元形式，让红色教育“活”起来。

活动中，党支部党员有序参观了图书馆各功能区，详细了解馆藏资源建设、数字化服务及读者活动开展情况。选取《红军长征过大理》《红军长征过鹤庆》等具有本土特色的红色文献进行分章节领学，并结合地方志资料，梳理红

军长征过滇西的路线图与感人细节，让历史可触可感。

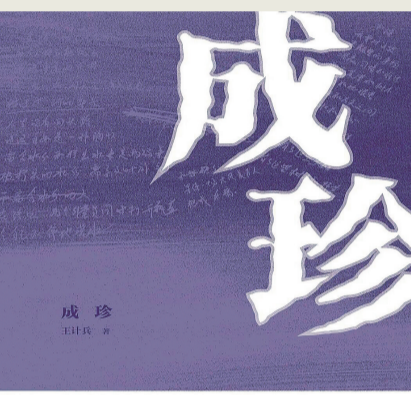
在分享环节，3名老党员分别以“红军长征过大理”“我的人党故事”为主题，结合自身经历，讲述了长征历史对他们的深刻影响，以及退休后坚持读书、不忘初心的人生感悟。“这种边看、边读、边问、边悟的形式很好，让我们既重温了历史，又跟上了时代。”参与活动的老党员纷纷表示，活动不仅搭建了学习交流的平台，更让大家在沉浸式体验中汲取了精神力量。活动在全体党员朗诵毛主席诗词《七律·长征》中圆满结束。

新书速递



《肖诗歌的肖像》张清华 著 北京十月文艺出版社2025年12月第一版

本书结合作者亲历的诗人交往与生命体悟，建构了一种深刻的人本主义诗学观。透过对昌耀、海子、顾城、郑敏等诗人命运与作品的交叉阐释，作者揭示出诗歌的真正内核是诗人对自身处境、命运与生命体验的忠诚投射。全书以温暖而锐利的笔触，将批评化为一种对诗人生命的深切理解与同情，在文本细读与生命叙事之间，架起了一座沟通的桥梁。



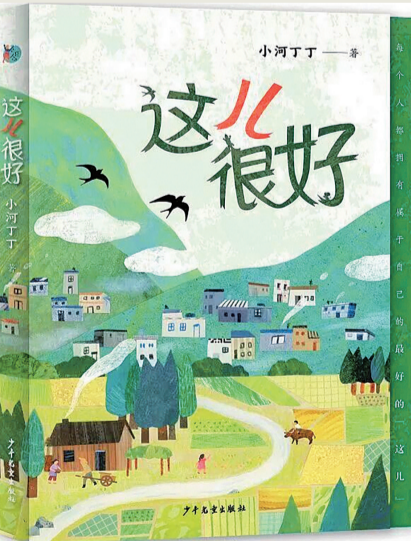
《成珍》王计兵 著 广西师范大学出版社2026年1月第一版

本书是“外卖诗人”王计兵的首部非虚构文集。这次他从凝练的诗行间走出，真诚讲述自己的人生故事。他书写父母间被岁月抚平、相濡以沫的感情，书写母亲包成珍苦难而坚韧的一生，也映照出那一代女性共同的境遇。这本书以“成珍”命名，这是他母亲的名字，也是这本书最好的隐喻——在漫长而艰辛的生活中，用一生磨砺，最终将苦难化作一颗温润的珍珠。



《好猫八不》王朔 著 民主与建设出版社2026年2月第一版

年近古稀的作家王朔住在北京东郊，二十年来与猫相伴，闻家养的、散养的猫老病死，来来往往，这部以猫为主角的作品应运而生。王朔在“自序”中说，以纪实的态度写，但写来写去还是回到他擅长的小说创作上，有人物，有对话，用自然、流畅、感性、幽默的表达串联起一只猫的一生。这些关于猫的文字，内里是温暖的，外在却很收敛。



《这儿很好》小河丁丁 著 少年儿童出版社2026年1月第一版

丁家单独户住在田野之中，虽有朋友劝说搬离，但老丁始终热爱这片田园乡土。燕子、壁虎等小动物们纷纷在此安家、繁衍，丁家日益热闹，生机盎然。秋收的夜色里，老丁家决定原址建新居……小河丁丁的文字清丽恬淡，想象天真，充满了孩童般的发现与惊喜。看似毫不费力的娓娓道来，文字却童趣盎然、清新爽朗、哲思密布。

把玲读书·《本草纲目》

梨香千年

□ 杨艳玲

俗话说：“一颗荔枝三把火，日食斤梨不为多。”梨清甜多汁，有着“天然矿泉水”“百果之宗”的美誉，是秋季补充水分和营养元素的最佳选择，深得养生达人的喜爱。千百年来，人们对梨的喜爱从未减少，它不仅是果盘中的美味，更是秋日守护健康的“天然良伴”。它藏着自然对季节的馈赠，也裹挟着人们对美好生活的朴素向往，让“一梨润三秋”的老话，在每一个有梨相伴的日子里都散发着动人的温度。

梨被视为食疗佳品，称其为“百果之宗”。《本草纲目》里记载：“梨，处处皆有，而种类殊别。医方相承，用乳梨、鹅梨。乳梨出宣城，皮厚而肉实，其味极长；鹅梨河之南北州郡皆有之，皮薄而浆多，味差短，其香则过之。其余水梨、消梨、紫梨、赤梨、青梨、茅梨、甘棠梨、御儿梨之类甚多。”有文献记载，中国人吃梨已有3000多年的历史，湖北荆门、湖南长沙马王堆、新疆吐鲁番均出土过不同时期的梨干、梨核。中国已有3500多个梨品种，有吉林苹果梨、山西玉露香梨、软烂的甘肃软儿梨、山东大婆梨；甜到心坎里的浙江蜜梨、新疆库尔勒香梨；成熟后带有酒香的辽宁果梨，各种各样的口感和滋味，让梨成为家家户户必备水果。

《本草纲目》里记载了一种含消梨：“辛氏《三秦记》云，含消梨大如五升器，坠地则破，须以囊承取之。汉武帝尝种于上苑。此又梨之奇品也。”意思是：含消梨极大，大小如同五升容量的器皿，由于梨的皮薄肉嫩，成熟后从树上掉落时容易破裂，所以采摘时需用袋子或软质容器承接，避免损伤。汉武帝曾将这种梨种植在皇家园林(上苑)中，李时珍感叹这种梨是梨中的奇珍异品，强调其独特性和稀有性，以及含消梨在古代皇室中的特殊地位，反映了当时对这种梨的珍视和推崇。而梨甘寒凉利，具有清心败火、润燥止咳、舒胃通便、排除浊气的作用。《本草纲目》记载：“乳梨，即雪梨；鹅梨，即绵梨；消梨，即香水梨也。俱为上品，可以治病。”梨自古就是中医领域“药食同源”的上等药材。早在三千多年前的《礼记》以及上古奇书《山海经》中就有关于梨的记载，因其营养丰富、松脆多汁、酸甜爽口，同时又可入药，是大家喜爱的传统佳果。我国栽培的梨主要有秋子梨、白梨、沙梨、西洋梨等。梨除了鲜食外，还有煮梨、烤梨、蒸梨、冻梨、泡梨等吃法，也可以加工成梨干、梨酱、梨膏、梨露、梨脯、梨酒、梨醋等。

古人喜欢梨花，认为梨花：“占尽天下白，压尽人间花”，写梨花的千古名句不胜枚举。如：“梨花枝上层层雪”“梨花一枝春带雨”“一树梨花压海棠”“梨花满地不开门”等等，这些诗句展现了梨花的清冷、高洁与易逝，亦折射出诗人对生命、时光与世事的深刻感悟，成了文人墨客心头一抹抹不开的白月光，温暖了岁月，惊艳了时光。李时珍在《本草纲目》里不仅记录了梨树的高度，还记录了梨树开花的样貌：“梨树高二三丈，尖叶光腻有细齿，二月开花如雪六出。”意思是梨花在二月间开放出白色的花朵，花朵洁白如雪，花瓣呈六出状，生动的比喻和形象地描述，突出了梨花的洁白、美丽以及独特的形态。

大理的美是超越四季的独特存在，最惹眼的就是那一树树雪白素雅的梨花，无论是云龙天池村的梨花，还是巍山马鞍山的梨花，都能给人一种人间仙子的错觉。从远处看，云龙天池的梨花排列有序，一层层、一排排，像按部就班的仙子在阳光下肆意地晒太阳，那慵懒的姿态，让你不由自主地放下疲惫，放松心情，感受最美人间四月天，站在梨花丛中，不由自主地会生出几许惆怅，就像唐诗《杂诗·旧山虽在不关身》里描述的：“梨花一溪月，不知今夜属何人？”马鞍山的梨花就像遗落在人间的小精灵，每一棵都有自己的性格，只按自己喜欢的姿态屹立在山坡上，尽情释放自己最美丽的身姿，越往山坡上走，越能感受到梨花的清新脱俗。似有诗人岑参描写的：“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”的错觉。而漾濞秀岭村的梨花是最适合拍大片的网红打卡地，我曾在山脚下见过最壮观的“梨花飞雪”情景，一片片梨花花瓣在微风的助力下，汇聚成白色的梨花雨，向着一个方向铺天盖地地移动，而后又纷纷落下，那种壮观的场景终生难忘，也生出苏轼诗词里：“惆怅东栏一片雪，人生看得几清明。”的感慨。而鹤庆奇峰村的梨花也是很美的，梨花树、麦田、草垛，就像天然的农家画卷，让我每次去都情不自禁地想到晏殊的诗：“梨花院落溶溶月，柳絮池塘淡淡风。”民间还发现梨花有美白肌肤的效果，《本草纲目》中记载，梨花主治“去面黑粉滓”。现代研究发现，梨花中含有高浓度的熊果苷，这是梨花美白肌肤作用的代表性活性因子，可抑制皮肤黑色素合成。而且，梨花还具有止咳、消炎等作用。与其他植物相比，梨花生长期短，受环境污染的机会少，具有更好的安全性。

《本草纲目》记录了一种紫花梨，李时珍认为：“紫花梨，疗心热。”为了说明此梨的疗效，还专门记载了一个故事。故事说的是唐武宗患有此病，百药不效。青城山的刑道长为紫花梨绞汁进献给武宗，武宗服用后马上就痊愈，可是以后再也没有人能找到紫花梨了。有一天，常山都突然发现了一株紫花梨，于是将其密封起来进献给皇帝。唐武宗大量食用紫花梨后，解除了心热之疾，但随着时间推移，这株梨树枯萎死亡，再也无法培育出同样的品种，以至于后世的人再也无法用它来治病了。民间也流传着唐初著名政治家魏征与川贝雪梨的传说。相传，魏征的母亲久咳气喘，大夫开出含川贝母、杏仁的药方，可老妇人嫌苦不肯服用。恰逢母亲想吃雪梨，又因牙齿脱落无法生食，魏征便细心将梨煮成汁，同时将之前煎好的药汁与梨汁掺在一起，又加了些糖，慢慢熬至黏稠成膏。母亲服用后，觉得甘甜可口，十分喜欢。于是，魏征每天给母亲服用这样的梨膏，不久后，母亲的咳嗽日渐好转。据说，这便是秋梨膏的由来。《本草纲目》也作了记载：“用香水梨或鹅梨或江南雪梨皆可，取汁以蜜汤熬成瓶收。无时以热水或冷水调服，愈乃止。”梨膏糖如今闻名中外，对肺热久咳患者有明显疗效，也成为寻常百姓家里，大部分都会做的一道传统养生食品。梨的吃法很多，生吃梨能明显缓解上呼吸道感染患者的咽喉干痒、疼痛等症状。将梨榨成汁，加胖大海、冬瓜子、冰糖少许煮汤，具有滋润咽喉、补充津液的功效，而冰糖蒸梨可以滋润肺肺、止咳化痰，对嗓子具有良好的润泽保护作用。

《本草纲目》认为“梨，润肺清心。”生活在快节奏社会里的我们，手机不停，心神被碎片信息冲散；欲望填不满，肾精被既要又要还要掏空；焦虑甩不掉，肝气被自己画的郁闷圈锁死……当你感到头晕眼花、腰酸背痛、疲倦乏力、食欲不振的时候，你是否想到此时你需要的是一颗梨和一颗平静的心。梨是“清心”路上的好伙伴，能滋润肺腑，能抚平心头的躁动。最重要的是放下手机、放下工作、停止加班、减少焦虑，学会“清心寡欲”。《黄帝内经》说：“心主神明。”人的欲望过盛易扰心神，致气血紊乱，引发诸疾。《本草纲目》强调“心为五脏六腑之大主”，在强压力和内卷严重的时代，心静，五脏六腑才能各司其职，心乱，再好的药也只是“扬汤止沸”。真正的养生，不是吃多少补品，练多少功，而是修一颗清静安宁的心，正所谓心正则气和，气和则血畅，血畅则病消。

“一梨润三秋。”梨的清润与内心的宁静是可以互为补充、相互呼应的，快节奏的生活不是束缚，是提醒我们要学会在忙碌间隙给自己留一份松弛的空间，而身心的安康，就藏在这每一个“梨”与“静”交织的岁月里。

