

阅享生活

躲在被子里读金庸的时光

□ 李晓亮

坐在书桌前漫无目的地思绪乱飞，耳机里传来港版《神雕侠侣》的背景音乐，于是目光不自觉地看向了书架上几近生尘的四册《神雕侠侣》...

想来每个人心底，都藏着一段属于自己的金庸往事吧。金庸先生是大理的荣誉市民，也是“大理人”，大理在先生笔下也更为世人所知。初识先生是小学担任图书管理员的时候看到的一本关于《射雕英雄传》的书评...

中考结束的那个夏天，小镇迎来了一场盛大的物资交流会，有摊贩专门售卖各类盗版书籍，武侠小说都是10元一本，颇有诱惑力。为了买书，我连续几天起早摸黑上山捡野生菌...

夏天落幕，我到县城高中。偶尔到县城老街的新华书店闲逛，望着书架上整齐排列的正版金庸作品集，价格是真的贵。三四十元一周的伙食费，根本没有节余去买。不过，上天总会给你打开另一扇窗。县城最热闹的文化馆，门口开着一家破旧的书店，店名早已记不起了...

手电筒成了必备神器。上高三的时候我发现班上很多女生偷偷使用手电筒，不过她们是用来看课本刷题，而我虽然也是来看书，却不是和学习关联不大的武侠小说。下了晚自习快速洗漱完毕便爬上床开启“追剧”模式...

不过却是和学习关联不大的武侠小说。下了晚自习快速洗漱完毕便爬上床开启“追剧”模式，蜷缩在被子里，借着那一点微弱的光，真正走进金庸先生笔下的江湖。

为了不漏出任何一点光亮，整个人钻进被子里，把金庸的作品都看了个遍，只觉得酣畅淋漓。一直觉得看书远远比看电视要通透，你可以自由地去想象主人公的样子，去想象那些一笔一画描绘出的画面，而不是屏幕上导演认为的样子...

金庸先生笔下的字字句句，写尽了人世间的沧海桑田与贪嗔痴疑，而我的思绪却天马行空般沉浸在江湖世界中，那种安逸和幸福感是真的难以忘怀。真想回到高中假期里，坐在老家的屋檐下，看着雨水落下飞溅起点点滴，随手翻几页武侠小说，耳边传来雨打屋檐的簌簌声...

如今被子下的手电筒早已换成了“无所不能”的手机，眼睛盯着屏幕，手指无所适从地上下左右滑动，可还有什么能够像那本被子里的武侠小说一样给你带来欢乐和成长呢？手电筒的光很微弱，却照亮了一个小小的精神世界，把我引向了更广阔、更光明的天地。手机里的内容琳琅满目，却再也找不回儿时的小满胜万全了...

毫无疑问，先生给了我很多精神上的正义与侠气，也影响了我处世的价值观。2018年的深秋，在一个值班的深夜，微博给我推送了金庸先生逝世的消息，一时间竟然语塞。看到曾照亮过少年时光的人物消逝，还是会有所触动。那天夜里，苍山一夜白头，大理用一场初雪、用一场大理独有的浪漫送别了这位江湖故人。而先生笔下的江湖却依旧鲜活，那些关于正义与善良、坚守与担当早已刻在骨子里，永不老去。怀念先生，何尝不是对那段青涩岁月的不舍。祭奠先生，也祭奠一颗逝去的、纯粹的童心。

开卷有益

我们都是离水的鱼——读长篇小说《鱼没有脚》

□ 王彦

作为两个孩子的母亲，当我合上冰岛作家约恩·卡尔曼·斯特凡松的长篇小说《鱼没有脚》，窗外正传来孩子们在院子里嬉笑的声音。手里还攥着刚刚与女儿共读时翻开的那一页，纸页上似乎还残留着厨房里的油烟味。这本关于冰岛三代人、关于海洋与陆地的书，突然如此具体地落进了我的生活里。

书里那些沉默的男性——被大海磨得粗糙的祖父，在码头度过一生的父亲，他们让我想起无数个为孩子掖好被角的夜晚。婚姻或许就是这样一片陌生的海域，我们这些没有鳍的人，却要学着在其中游弋。当阿里在回忆与现实穿梭，试图理解父辈为什么选择背对海洋、面向岩石生活时，我想到的自己如何从女儿变成母亲，如何在照顾娃娃和料理一日三餐的日常里，慢慢理解了我的母亲。

凯夫拉克的风永远在吹，就像我们家永远准备待洗的衣服。但正是在这些具体的琐碎中——在给孩子擦去眼泪时，在为家人准备晚餐时——我触摸到了爱的实体。书里说“海洋不懂得怜悯”，但母亲必须懂得；书中写道“时间像匕首般锋利”，但给孩子讲故事的声音必须柔软。

最让我动容的是那些女性角色。她们像

北大西洋的风暴，坚韧地维系着家庭不至于散架。这让我想到自己如何在两个孩子同时生病的深夜保持冷静，如何在疲惫到极点时还能哼唱摇篮曲。我们这些母亲，不正是那些试图在陆地上生活的鱼吗？明明需要水域，却学会了用肺呼吸。

阅读时，大儿子跑进来问：“妈妈，鱼没有脚怎么会走路呢？”我看着他清澈的眼睛，突然明白了——这本在讲述无法行走的遗憾，而是在歌颂即使没有适应的器官，也要前行的勇气。就像为人父母，我们谁不是在没有准备好的情况下，就开始了这场漫长的跋涉？

《鱼没有脚》最终让我看见的，不是北纬66度的荒凉，而是每一个普通家庭房里的灯火。当阿里驱车穿越熔岩荒野，他寻找的不是答案，而是与自我和解的可能。合上书，我起身去准备孩子们的晚餐。砧板上切着蔬菜，心里却前所未有地清澈——我们都在学习用不属于自己的器官生存，在责任与自我之间寻找平衡，而这本身就是最动人的人类史诗。

作为母亲，我可能是孩子眼中的“岸”；但作为自己，我依然是那条没有脚的鱼，在海域里，继续游荡。

鹤庆图书馆成为孩子放假的打卡地

本报讯(通讯员 寸春蓉) 春假模式开启，放假的时光，不少群众带领孩子走进鹤庆县图书馆，走进阅览室，开启阅读之旅。作为升级改造后的文化惠民新地标，鹤庆县图书馆的白族传统民居风格的建筑外立面与现代设施相得益彰，馆内书架整齐排列，馆内文献涵盖文学经典、科普读物、地方文献等多个类别，从经典名著到趣味绘本，从人文历史到前沿科技，满足不同年龄段读者的需求。图书馆的24小时自助书房成为一大亮

点。这里有舒适的阅读空间，图书馆还持续丰富文化服务，助力“书香鹤庆”建设。此前，图书馆已举办过文化惠民活动、线上阅读活动、亲子阅读等多元活动无数次，成为连接群众与文化生活的重要桥梁。

新胜小学学生苏秋萍说：“放假了，因为假期时间多，我前几天选择在家里写作业，今天我来到了图书馆，里面有许多让我感兴趣的书籍，我今天读了一本《歇后语》。以后我也会常来这里的，因为这里的书很多，让我很感兴趣。”

新书速递



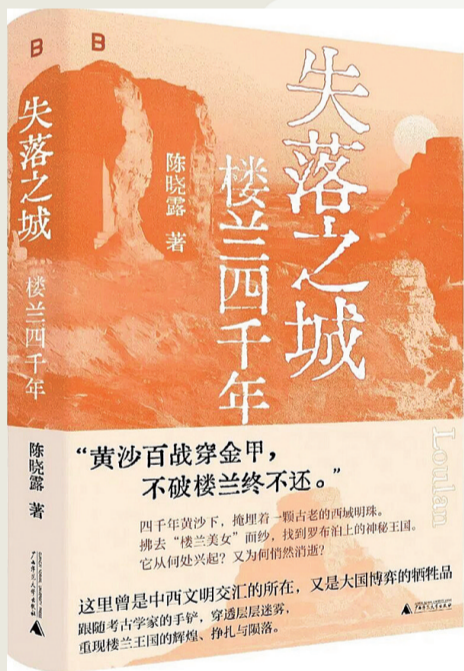
《安定此心：我当精神科医生的12000天》 姜涛 著 中信出版集团2026年1月第一版

随着社会高速发展，人们生活节奏更快，学习、工作压力更大，心理问题与精神疾病成为不容忽视的社会问题。作为国内知名医学专家、北京安定医院精神科主任，本书作者姜涛在精神科临床岗位工作30余年，经历了中国精神医学从封闭、匮乏到逐渐开放、走向科学的过程...



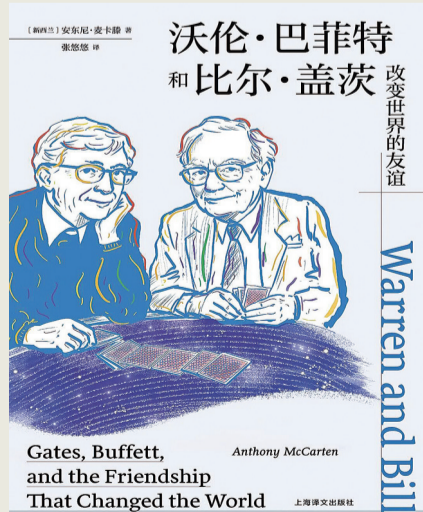
《中国的梦与自我修行：公元前300年—公元800年》 [美]康儒博 著，罗启权 译 东方出版中心2026年1月第一版

本书以公元前300年至公元800年间的大量文献资料为基础，系统考察中国早期文化中关于“梦”的观念及其实践方式，重点探讨梦境经验与个人修行、宗教实践及自我转化之间的复杂关系。作者对史籍、志怪、传记及宗教文献进行细致梳理，揭示古人如何理解梦、利用梦，并将梦境纳入修行与精神生活之中，为理解古代中国的宗教经验、心灵观念与修行实践提供了新的研究路径。



《失落之城：楼兰四千年》 陈晓露 著 广西师范大学出版社2026年1月第一版

作为汉代西域枢纽，楼兰是仅存于史书、已湮没在历史尘埃中的古国，却随着20世纪初瑞典人斯文·赫定在罗布泊西岸的意外发现重回人们视野。本书作者有二十年考古专业经历，长期工作在田野考古一线，在书中基于大量文书、壁画及古城遗迹，讲述了楼兰的历史、楼兰遗址的发现以及关于楼兰的最新考古成果，为读者介绍一个真实的楼兰。



《沃伦·巴菲特和比尔·盖茨：改变世界的友谊》 [新西兰]安东尼·麦卡滕 著，张悠悠 译 上海译文出版社2026年1月第一版

这本双人传记另辟蹊径，以真实的传主资料和近几十年全球金融、科技发展的背景为基础，剥离财经和科技界“完美巨人”的神话，还原巴菲特和盖茨作为“真实的人”，在碰撞中校准彼此、相互成就。它直面财富带来的光影与人性的矛盾，让读者看到巨人改变世界的动力，并非源自某种超凡的神性，而是诞生于触手可及的智慧和互补、价值观的摩擦和私人情感的支撑。

把玲读书·《本草纲目》

药食俱欢唯此鸡

□ 杨艳玲

“先有鸡还是先有蛋”，这个困扰人们千百年的问题，至今没人能说得清，要说清楚一只鸡，得追溯到河北武安磁山遗址、河南新郑裴李岗遗址等地出土的家鸡遗骨，还得研究四川三星堆出土的商代晚期青铜公鸡，而《本草纲目》的鸡，相对来说就简单多了。《本草纲目》认为：“羽类则阳中之阳，大抵多养阳”。鸡肉味甘性温，归脾、胃经，具有温中益气、补精填髓的功效，非常适合在乍暖还寒的春季食用，可以达到温补、益气的效果...

俗话说：“阳气不足百病生”，因此在全国各地的美食排行榜里，鸡鸭鱼肉为主菜，鸡打头阵。正如清代美食家大诗人袁枚所说的那样：“鸡功最巨，诸菜之上”。《本草纲目》记载：“天产作阳，地产作阴。鸡卵生于地，羽不能飞，虽为阳精，实属阴木，是阳中之阴也。”古人也认为鸡有唤醒阳气的作用，有诗词也证明了这一点：“深山月黑风雨夜，欲近晓天啼一声”，说的就是鸡在黑夜将尽、黎明将至时啼鸣，仿佛在唤醒阳气，也间接体现了鸡与阳气生发的联系。

在《本草纲目》里，李时珍用了较大篇幅记录了鸡的种类，有丹雄鸡、白雄鸡、乌雄鸡、黑雌鸡、黄雌鸡、乌骨鸡、翻毛鸡、泰和老母鸡等。对每一种鸡的气味、主治、附方等进行了详细的记录，同时还记录了鸡头、鸡冠血、鸡皮、卵白、卵黄等各个部位的气味、主治、附方等，这些详尽的记载不仅为古代医者提供了珍贵的药用参考，也深深融入了民间的饮食智慧。从书中就可看出，鸡这一看似普通的生物，从药膳到餐桌，从古至今就在人们的日常生活中和中医药领域发挥着重要作用，成为连接传统与现代、饮食与健康的重要纽带。

《本草纲目》说：“鸡肉虽有小毒，而补虚羸是要，故食治方多用之。”说起食疗，每个人可以不信思虑地说出很多种鸡的吃法，从南到北，可谓“八仙过海，各显神通”。黄焖鸡、白切鸡、辣子鸡、盐焗鸡、叫花鸡、烧鸡、烤鸭、炸鸡……光说菜名都感觉香气四溢，数不胜数，而带有地域性的永平黄焖鸡、东北小鸡炖蘑菇、新疆大盘鸡、四川口水鸡、重庆辣子鸡、海南椰子鸡、云南汽锅鸡、广东白切鸡……更是琳琅满目，各具特色。比如金庸先生笔下的“叫花鸡”是一道大名鼎鼎的江南名菜，相传它原本是乞丐偷了活鸡后的“销赃”方法。为了不让更多鸡被抓，杀鸡后不去毛，直接裹上黄泥烧熟，敲掉泥壳后鸡毛随之脱落，鸡肉鲜嫩，并且有着原汁原味的香气。这些来自大江南北的美食，不仅带有各地饮食文化的地域特色，更是《本草纲目》中的药材与养生理念，融入日常烟火真实写照，这只鸡也在与人们亲密接触中，自带文化符号，在书本以外的世界，传递着中医文化对生活的滋养。

祖国之大，吃鸡千变万化。在吃鸡这件事上，几乎没有有什么地域壁垒。无论你来自北方还是南方，面对各地的特色鸡味，都能敞开了胃口，大快朵颐。在中国人的灶台上，鸡的价值早已不限于饮食本身，而是被化作为对家乡的记忆。说起吃鸡，不得不提一下我的家乡永平，一个可以把“一只鸡”做成亿元产业的好地方。永平美食中，不只有黄焖鸡、木瓜鸡、大块鸡，还有辣子鸡、白斩鸡，特别是永平黄焖鸡最为出名，永平黄焖鸡色泽金亮、外表酥脆、鸡肉滑嫩鲜美，曾是马帮商旅风餐露宿时的佳肴，千百年来风行整个滇西，有“滇西名菜头牌”“鸡中第一味”的美誉。据说，一千多年前，南方丝绸之路之“博南古道”开通，古道上有个驿站，因地处咽喉要地，成为驿使和商贾马帮的必经之地，驿使和商贾急于赶路，用餐时间争分夺秒。驻守驿站并负责接待的“永平人”就直接把煮熟的鸡变成黄焖鸡，通过焖烧可以让鸡肉在短时间里熟透，而且比水煮鸡更香更美味。黄焖鸡选用的土鸡，有“补虚、暖胃、强筋骨、续绝伤、活血调经”等功效，鸡肉中加入了花椒、草果、大蒜、干辣椒、生姜等佐料。其中生姜有散寒发表、止咳化痰的作用。《本草纲目》云：“生姜，去臭气，通神明。散烦闷，开胃口。”大蒜有健脾的作用；葱，温中散寒，解鸡肉油腻；草果破滞气，消宿食。吃完一锅黄焖鸡能快速恢复体力，有助于驱寒、驱风和来往的行人赶路。公元1659年，南明永历皇帝途经博南古道，品尝过黄焖鸡后欣然赐号“滇中第一佳肴”的称号。如今，南来北往的食客依旧争相而来，只为吃一口外焦里嫩的黄焖鸡，有人开玩笑说：“没有一只鸡能活着走出永平”，虽然是开玩笑，但足以见永平黄焖鸡的热销程度。

苏轼写过一首诗《满庭芳·归去来兮》：“山中友，豚豚社酒，相劝老东坡。”这是他在黄州即将调任汝州时，写给当地邻里父老告别词。意思是：山中的朋友们带着鸡豚和酒，热情地劝我留下，不要离开黄州。表达了黄州父老对苏轼的深厚情谊，以及苏轼对这片土地和人的依恋。中国自古就是人情社会，每逢节日、送别、迎客等重要节点，蒸煮焖炖一只鸡，也是表达情谊的一种方式。这让我想起，每次离家时，母亲都要吩咐弟弟抓一只鸡给我，更多的时候，哥哥会炒一锅黄焖鸡让我带到下关慢慢吃，他们都知道我工作忙，也知道用一只鸡传达对我的关心和照顾。有时候是黄焖鸡，有时候是乌骨鸡，有时候是三黄鸡，不同的鸡便有了不同的药用价值。《本草纲目》记载：“乌骨鸡，人药更良。能补肝肾，益助阳气，退虚热，补虚血。出于对乌骨鸡药用价值的考量，《黄帝内经》有云：“五畜为益。”五畜一般指牛、羊、猪、鸡、犬，也泛指各种肉类，作为动物性蛋白的重要来源，其营养价值与中国医“以形补形”的理论深度契合。在《唐朝逸事录之长安》中，陈创饰的费师承包了剧中的笑点。费师不论白天黑夜，不是在偷鸡的路上，就是在吃鸡的路上。整个人物的塑造，离不开鸡。每一次吃鸡，都在一次次大快朵颐中，感受着吃美食的乐趣，并在这种乐趣中被朋友治愈。唐代《千金要方》更指出“安身之本，必资于食”，食物，如今已成为人与人之间沟通、交流的重要渠道。

看《西游记》时发现了一个奇怪的现象，孙悟空护送唐僧西天取经，一路降妖除魔，历经九九八十一难，几乎把所有动物变化的妖怪都给打了一遍，唯独没有和鸡打斗争。后来发现，《西游记》中并没有鸡变的妖怪，为什么呢？《西游记》里的鸡是神鸡，就是昴日星官，二十八星宿之一，本相是六七尺高的大公鸡，神职司晨啼晓，毗蓝婆菩萨是昴日星官的母亲，住在紫云山千花洞，本体是老母鸡，曾用绣花针破了蜈蚣精的金光阵。神通广大的孙悟空治不了毒虫，鸡可以手到擒来。古人认为鸡有“五德”，即头戴冠为文德，足有距为武德，敌在前敢斗为勇德，见食相告为仁德，守夜不失时为信德，因此，民间将鸡视为吉祥物，从文化角度看，鸡在传统民俗中也占有重要地位，无论是“金鸡报晓”，还是“雄鸡避邪”，这些习俗承载着人们对美好生活的向往，鸡与“吉”谐音相通，成为传递吉祥寓意的重要载体。而在农耕文明里，雄鸡的啼鸣是黎明的信号，唤醒沉睡的大地与劳作的人们，它不仅是时间的守护者，更代表着勤劳与希望的开始。从神话传说到日常生活，鸡早已成为连接传统与现代、承载美好愿景的文化符号。《本草纲目》告诉我们，吃鸡，可以“疗五劳、益元气”，因此，天天吃鸡，大吉大利。

宋元医家陈直在《养老奉亲书》中独创膳食疗法，印证着中华民族把厨房当药房，以炊具为厨具的生活智慧。书中的“鸡肉粥”“枸杞鸡羹”等食疗方，将寻常鸡肉与滋补食材相融合，通过慢火细炖的功夫，把厨房的烟火气化作守护健康的底气，让“以食为养”的智慧在三餐四季中延续，这也是吃鸡养生的精髓所在。