



书香缕缕伴我行

□ 魏向阳

30多年前，我曾经在《大理日报》和大理州图书馆联合举办的“金杯杯·我与图书馆”征文活动中写过一篇题为《我赞美“金桥”》的文章并获了奖。人们往往把知识比为精神财富，那么阅读便是求知者与贮存知识宝藏的宝库之间的阶梯和金桥。从一个文学爱好者到业余创作者，直至成长为中国作家协会会员的艰难跋涉心路历程，我由衷感受到读书给予的巨大益处，也由衷地赞美阅读这座通向知识的天梯、美妙的金桥。坐拥书城读万卷、下笔有神，阿根文学大师博尔赫斯说过：“如果有天堂，天堂应该是图书馆的模样。”

我的少年时光，正值特殊年代中期，在缺少精神食粮的状况下，在军营大院图书馆（严格说只能算个图书室），我一次次踮着脚，举起借书证递给图书室的阿姨，侥幸能借到一些当时能看似的、没有多少文学味的“文学作品”，便如饥似渴地读起来。多少年过去，图书馆阿姨那“大刀记”借完啦，看《艳阳天》吧”“这小孩看书把个脖子都看高了”的声声亲切的话语，却还常常在我耳畔响起。那就是我对图书馆最初的美好印象，也是我读书生涯和文学梦的开始。

初中到高中的一段时期，因取消了高考，没有什么升学压力，反正学好学赖都要上山下乡当知青，课程也很单调乏味，除了应付不太繁重的学业，就希望能找到课外书看看。那时能见到的文学书籍已很少，书店里、图书室也就是那么几本书。所幸有几位来插班复读的大龄同学，不知是家里藏匿还是从散落民间的书籍中搜罗来的诸如《野火春风斗古城》《铁道游击队》《战斗的青春》《青年近卫军》等劫后余生的“漏网之鱼”，却还在部分同学之间“游来游去”悄悄传阅着。我本人在白天上课时间争不到，也不敢借一些同学在课堂上偷偷藏着看，就央求书的主人借给我晚上看，有几本书是在上完晚自习后才借到手带回家，在被窝里躲着借手电筒通宵熬夜匆匆看完的，当然也只能是“囫圇吞枣”一目十行地浏览个大概。

后来当“知青”，断断续续从图书馆借点书带到乡下去，只要借到的就饥不择食地当作精神食粮。深夜的灯下，或田间地头、水利工地、甘蔗林中，都见缝插针地阅读，度过那一段段精神与物质生活一样贫困的岁月时光……劳动之余更是钻头觅缝想方设法搜罗能找到的文学书籍看。因继续上学无望，仅有为数极少而可望不可及的上学或就业机会，则要“看表现，靠推荐”，那些没有多少知识含量的中学课本已没什么吸引力，而且也不敢抬着看，因带队干部反复讲：“你们的知识已经足够了，现在的任务是劳动，接受贫下中农的再教育，不要把眼睛看坏了，就不好劳动了！”所以看书都是偷偷摸摸的，然而又心有不甘，形成的阅读习惯毕竟难改，加上文化生活单调，我就带上那本下乡时发的袖珍版《毛选》四卷合订本，翻看其中的注释条文，看一些喜欢看的历史事件和典籍资料。当然也不会放过任何流传进入集体户来的文艺书籍，例如名著《红楼梦》《水浒传》等等。

最惬意的读书时光是受派去守地护青的时日，没事时就可找个僻静避风的田边地角，掏出带着的书本慢慢阅读、恣意浏览，那可是如今回味起来都觉得如食佳肴、滋味甜美的难忘时光。还有一段是被派去“守仓”，去一个离我们寨子不远的粮食仓库收借点翻晒打下的谷子，等到谷子晒干后，经过仓库管理员

验收合格再进仓。因此，有一定的空闲时间看看书。夜晚的漫长时光，几个人就把疲惫的身体躺平、安放在粮食仓库门口，那搭放着将粮食入仓的平台守护着。头顶上有照明的几百瓦大灯泡照着，还招引来不少的蚊子、飞蛾和叫不出名字的虫子，除了蚊子的叮咬，那些不知疲倦地一圈又一圈围绕着灯光翩跹飞舞的飞蛾和虫子也很烦人，只能在脸部和颈部部位抹上“防蚊油”，来抗拒蚊虫的叮咬和骚扰，仔细翻看好不容易逮到手的书籍，熬过那一个不眠之夜。

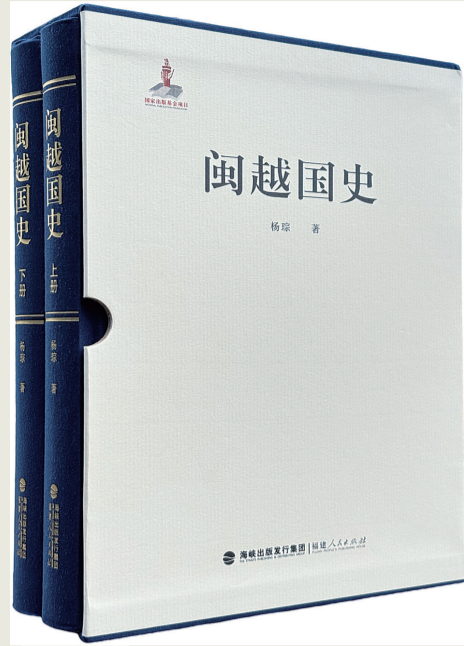
当了知青几年后，1977年，我有幸参加了恢复的首届高考。因当时文科院校较少，我就报考了理科。就凭着平时读书积累的文科和写作功底，服从分配“被录取”入一所农科大学。大学四年，我的借书卡利用率一直很高，除了借阅必要的专业参考书，在图书管理员的通融下，还借阅了当时刚刚解禁的大量古今中外文学书籍，不断充实了课余时间，并且一直牵系和延续着我的文学梦……

大学毕业回到出生地大理，因工作关系出差较多。每每下乡或出差在外，工作之余常去之处，除了书店就是图书馆。平时不出差，工作之余和节假日也时常要到图书馆、阅览室去广泛浏览一番。三天两头往图书馆跑，借阅的次数多了，有几位图书管理员都知道了我的阅读兴趣，尽量把馆里所有的中外诗集和优秀文学作品推荐给我。经过不断地研读思考，加上长期持之以恒的刻苦努力，日积月累积淀下来的知识，潜移默化地融入我的业余创作中，使我在创作的艰难路途上取得了长足的进步。渐渐地，我的习作也开始登载于一些报刊。我先后在《人民文学》、《人民日报》（含海外版）、《民族文学》等报刊及电台发表诗歌、小说、散文、散文诗、译文等千余篇，部分作品曾多次荣获《人民文学》、中央人民广播电台等报刊媒体举办的征文奖，先后出版了诗集《多情高原雨》《滇云吟》、散文集《魏向阳散文》《留住春天》和《多彩家园》。我本人先后被接纳加入中国作家协会云南分会、中国诗歌学会、中国少数民族作家协会和州、市作协。在退休5年后被中国作家协会接纳为会员。

同时，通过不断读书学习积累学识，我的专业技术水平也得以不断进步。由于擅长阅读和写作，在专业方面也勤于动脑动手，归纳总结，结合科技推广撰写了一系列论文和科技资料，并在国家级和省级刊物发表，选编入多部专著、文集，为主归纳总结和撰写资料文本的畜牧养殖与动物防疫科技推广项目多个项目，我先后荣获全国农牧渔业丰收二、三等奖和省农业（畜牧）技术推广多项表彰奖励，在大理州科学技术协会组织编写“大理农村科普丛书”时，荣幸被推选为《畜禽养殖与疫病防治》一书的编写人，于2010年由云南科技出版社出版。由于专业技术方面的一定建树，我于2002年经全国农业技术推广研究员职务任职条件审定委员会审定和人事部、农业部批准具备农业技术推广研究员职务任职条件，并受聘直至二级专业技术岗位退休。先后荣获云南省有突出贡献优秀专业技术人才和享受国务院政府特殊津贴专家等表彰奖励。

我几十年的阅读生涯，难以享有博尔赫斯坐拥书城、读破万卷的“天堂”时光，却也无怨无悔；阅读是我通往一次次成功之旅的得力帮手，让我架起了一座座阶梯和桥梁！我庆幸和欣慰地拥有缕缕书香默默相随相伴的美妙时光！

新书速递



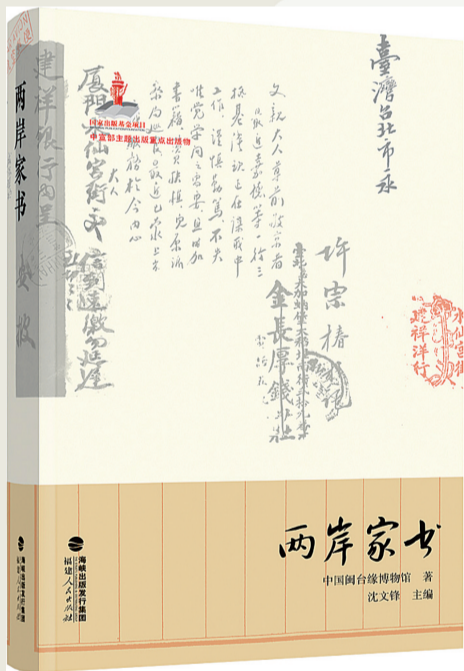
《闽越国史》杨琮著 福建人民出版社2025年出版

闽越国是战国秦汉时期越人在中国东南沿海建立的地方政权，曾创造了灿烂一时的闽越国文化。该书以出土文物为根据，结合历史典籍的有关记载，首次对闽越国文化遗存及考古发现进行全面梳理和总结，较为完整、系统地讲述闽越国波澜壮阔的历史，揭示闽越国社会发展取得的历史性成就，有力推进福建古代文明溯源。



《中共早期工人运动史》曾成著 福建人民出版社2025年出版

该书系统、完整、准确阐述党领导早期工运的全过程，对重要工运事件的发生、发展及党的领导进行详细分析，总结出党领导早期工运的基本经验，改变现有工运史著作全面观照工运的叙述模式，以专门史的形式，弥补中共党史著作关于早期工运的叙述不足。



《两岸家书》中国闽台缘博物馆 著 沈文锋 主编 福建人民出版社2025年出版

该书从中国闽台缘博物馆征集、收藏的两岸家书以及相关文献中解读，撰写了22个故事，涉及家书近千封，从17世纪的明郑时期到21世纪头20年，时间跨度长达数百年。这些家书承载着两岸同胞的共同记忆，讲述了血浓于水的两岸故事，蕴含着亲情、爱情、乡情以及报国情、鲜活而厚重，感人肺腑。



《大仙峰野生动植物图鉴》罗箫 林汉鹏 高上尧 陈世品 主编 福建科学技术出版社2025年出版

该书汇集了大田大仙峰省级自然保护区3年的动植物调查成果，共记录维管束植物183科654属1281种，陆生脊椎动物29目93科276种。其中井冈山养蜂、北江十大功劳、垂穗莎草、际阳峰景天、白毛卷瓣兰为福建省新记录种，大仙峰董草为新种。该书丰富了大仙峰省级自然保护区的动植物资源本底数据，为区域生物多样性保护提供了翔实的基础数据。



一城烟火气 满城羊肉香

□ 杨艳玲

从《本草纲目》的墨香到寻常人家的灶台，羊肉的香气飘在炊烟里，熨帖着人心、温暖着时光，治愈着病痛，成为刻在中医文化里的温暖符号。

古人爱羊，是多样性的，有贪恋美味、有思乡情怀、有养生需求，亦有对田园生活的眷恋。《本草纲目》说：“羊字象头角足尾之形。孔子曰：牛羊之字，以形似也。董子云：羊，祥也。故吉礼用之。”这段文字既解释了“羊”字的字形来源，又阐述了其在文化中的象征意义，并说明了羊在礼仪活动中的重要性。羊是“六畜”和十二生肖之一，对中国文化、历史和社会发展有着重要影响，从商代的“四羊方尊”，到汉代的“羊形铜灯”，唐代的三彩陶羊，直至当今的各种民间工艺品，羊在中国文明发展过程中占有一席之地。在古代，羊和国家的礼仪、法律绑在一起，不能随便吃。汉代开始，羊肉成为北方和西北居民的重要肉食。到了唐代，羊肉进一步精致化，成为宴席主角，与美酒搭配。诗人李白的《将进酒》里就有：“烹羊宰牛且为乐，会须一饮三百杯。”这句诗的意思是宰杀牛羊尽情欢乐，定要一气畅饮三百杯。诗句以夸张的笔触描绘宴饮之豪，其中“烹羊宰牛”象征盛宴排场，“三百杯”非实数，强调痛快尽兴。《清异录》则记载，女皇武则天喜吃“冷修羊”。这道菜类似今天的白切羊肉。武则天还将这道菜赏给宠臣张昌宗，称之为“珍郎杀身以奉国”。“珍郎”指的就是羊，足见她对羊肉的喜爱。据说到了清代，羊肉饮食达到“奢华巅峰”。清宫全羊宴可以将一只羊分解成80多道菜肴，从煎、炒、烹、炸到蒸、炖、焖，体现了对羊肉的极致利用和烹饪技艺的精湛。清代的美食家袁枚在美食典籍《随园食单》中记载了许多道羊肉烹饪菜品，其中：“全羊法有七十二种，可吃者不过十八九种而已。”从中可以看出，清代吃羊肉是颇有讲究的。从李白的诗句到袁枚的食物清单，羊肉的滋味，是藏在食物里的文化与温情，是藏在街头巷尾热气腾腾的生活。

没有什么不愉快，是一口羊汤解决不了的，如果有，那就再来一碗。《本草纲目》记录：“胡洽方有大羊肉汤，治妇人产后大虚，心腹绞痛逆，医家通用大方也。”在大理甚至整个云南，羊汤锅占据的地位无可替代，羊汤锅融入了云南少数民族狂野、简单、豁达的性格，不用精致的摆盘，不用华丽的装饰，一大口铁锅上咕嘟咕嘟冒泡的奶白色汤汁，就把大山的质朴和市井的烟火气，熬成了活色生香的美食诱惑。羊肉、羊头、羊脚、羊内脏连骨带肉一锅炖，看似简单粗暴，却是你中有我、我中有你的味道大融合，在铁锅和柴火灶的加速中，碰撞出“一口鲜”。你最喜欢的就是永平老家的羊汤锅出锅前加的野香菜，不仅能中和羊肉的厚重感，还能清热解腻，调和羊肉的膻味，散发出淡淡的青草香。吃羊汤锅也很简单，八个人一桌，一桌一大盆羊汤锅，一碗蘸水，此时，其他菜都是多余的，基本上都是一人一碗大快朵颐，羊皮香糯，羊肚脆嫩，羊血滑嫩，喝一口羊汤，仿佛一股热流瞬间涌遍全身，连指尖都暖得发颤，只需喝一口，便能激发所有的味觉，在舌尖的舒畅与满足中，把冬天的寒冷驱散得无影无踪。羊汤既能促进红细胞生成改善贫血，又能补充钙质强健骨骼，老人小孩都适合吃。围坐在羊汤锅周围的人们，或高声谈笑，或埋头大嚼，每个人的脸上都洋溢着因吃得惬意而表现出来的笑意。羊汤锅看似粗犷，却把大山的馈赠变成了抚慰人心的温暖，以一场聚会、一次团聚、一次宴请的形式，将平时身在四面八方散落的心紧紧聚在一起。无论是久别重逢的老友，还是日常相伴的家人，围在羊汤锅的热气旁，夹一块软糯的带皮羊肉，蘸上辣子、花椒与葱姜蒜调成的蘸水，再喝一口醇厚的羊汤，所有的疏离与疲惫都被这锅热汤消融。羊汤锅，早已超越了食物本身，成为大理人冬日里最鲜活的记忆符号，承载着地域的文化与人情的温度，让每一个身处其中的人，都能在寒冷中寻得一份踏实的温暖与慰藉。身下，吃羊汤锅的日子屈指可数，回老家的日子也越来越少，每到冬季，就会想起永平老家，那一锅咕嘟咕嘟冒着热气的羊汤锅，仿佛所有的疲惫与寒冷，都能在咕嘟作响的铁锅里，被熬成了最踏实的幸福。

李时珍在《本草纲目》中说：“羊肉，主治缓中，乳乳余疾，及头脑大风汗出，虚劳寒冷。补中益气，安心止痛。治风眩瘦弱，丈夫五劳七伤。”羊肉在中国的餐桌上向来不可或缺，围绕食羊，中国有着极为深厚且丰富的饮食文化。古往今来，我们的饮食理念素来讲求“医食结合”，羊肉为历代医家推崇的药膳中的“冬补第一肉”。民间素有“冬吃羊肉赛人参，春夏秋食亦强身”的说法。一城一味，一味一乡愁。在吃羊这件事上，聪明的中国人各有方法。这些散落在各地的羊肉吃法，如同一个个味觉坐标，无论走多远，只要闻到那熟悉的香气，就能瞬间唤起对一只羊的美味惦记。在大理，我们大部分食用的是黑山羊。其中有一道菜我认为是羊中“魁首”，深得我心，它就是宾川粉蒸羊肉，做法独特，被列入大理州非物质文化遗产保护名录。宾川羊肉粉蒸只选本地散养老品种黑山羊羯羊，羯羊肉皮薄、肉嫩、色泽鲜美，膻味极轻，用它作为主料的粉蒸羊肉，不但口感好，营养价值也极高，烹饪方法简单，在切成块状的羊肉内，佐以茴香面、花椒面、草果面等配料，再加入菜籽油、羊腰油、粉蒸面等材料拌匀，盛入碗中，放入蒸笼，用煤炭火慢蒸四个小时，出锅后撒上花椒面、辣椒面和葱花即可。吃宾川粉蒸羊肉更能体现“大碗吃肉”的豪气，一人一碗，无需配菜，可以一口气大快朵颐，无所顾忌，一气呵成，吃得满嘴流油，吃得满心满意。人人如此，无人笑你不顾形象，无人说你吃相难看，好吃就是“王道”。《本草纲目》有记载：“羊肉有补虚之功，能补有形肌肉之气。”吃完宾川粉蒸羊肉，能够通过温补脾胃、促进气血生成，直接滋养和强化人体的肌肉组织，改善肌肉虚损、无力等状况，尤其是虚寒体质、肌肉羸瘦、病后体虚等人群，吃完以后就像手机充满了电一般。

《本草纲目》有记载：“凡味同羊肉者，皆补虚血，盖阳生则阴长也。”意思是凡是具有与羊肉相似味道的食物或药物，都具有补虚的作用。同时，李时珍还记录了这样一个故事：隋朝大总管麻叔谋患了风逆症，身体剧痛，无法起身或坐立。隋炀帝命太医令巢元方前往诊治。巢元方诊断后说，这是风邪侵入皮肤纹理，病邪在胸腹之间。他建议用嫩肥羊羔肉，掺入药物后食用，病就会痊愈。麻叔谋按照他的方法治疗，还没吃完一剂药，病就痊愈了。李时珍通过巢元方为麻叔谋诊治风逆症的故事，印证了羊肉在中医理论中具有补虚养生的作用。尽管羊肉营养又美味，但摄入要适量。《中国居民膳食指南（2022）》建议，成人每天平均摄入畜禽肉40至75克，不能多吃。李时珍特别指出：“同醋食，伤人心。”所以吃羊肉也要从自身身体出发。在我们日常饮食结构中，很多人将满足口腹之欲作为对自己辛苦工作和付出的犒赏，有些人将“能吃是福”视为真理。《黄帝内经》把“食饮有节”排在第一条，意思很简单，少吃是顶级的养生。世间万物，过犹不及，现在越来越多的女性都在尝试间歇性断食，不是为了省钱，而是为了给身体减少自由基，延缓衰老，少吃，就是最优质的抗氧化精华。少吃或者轻断食，不是为了饿肚子，而是为了给身体留出运转的空间，养生之道，不在繁杂，而在精简。

从古代贵族特权到现在民间普及，吃羊的历史贯穿中国数千年文明，羊肉不仅是一种食物，更承载着文化、礼仪和情感内涵，吃羊肉，吃的是时令、是情怀、是回忆，更是热辣滚烫的人间烟火。



春风送暖，书香满城。市民正在祥云惠民书市上静心阅读、挑选心仪图书。（摄于4月8日）

近日，大理州新华书店“墨香惠民”惠民书市在祥云县城正式启动，吸引众多群众前来品读和选购，共赴春日书香之约。本次活动从4月3日开始，持续至4月13日，全场图书免费开放阅读，大儿童童皆可沉浸式徜徉书海，在字里行间遇见美好，让阅读融入日常、浸润生活。【通讯员 李世祖 摄】

西大街社区举办“书香伴学习·邻里共成长”读书活动

本报讯（通讯员 田赫）春风拂面，书香满园。为深入推进全民阅读，营造“爱读书、读好书、善读书”的浓厚社区氛围，丰富居民精神文化生活，4月10日上午，大理市西大街社区新时代文明实践站开展“书香伴学习·邻里共成长”市民学习日读书分享主题活动，邀请辖区居民以书为媒，共赴一场春日书香之约。

活动现场，社区工作人员首先向居民们介绍了世界读书日的由来与意义，发出全民阅读倡议，引导大家将阅读融入日常，让学习成为习惯。活动中，社区为居民们准备了生活类共读文稿，通过集体朗读的形式，将居家安全、春季养生、低碳生活等实用知识传递给每一位参与者，让大家在阅读中学习、在学习中提升。同时，社区工作人员向居民们推荐了社区图书角的优质书籍，鼓励大家常来借阅、持续学习，让阅读成为社区生活的新风尚。

