

开卷有益

每个人心中都有一所“巴学园”

——重读《窗边的小豆豆》有感

□ 李辛欣

春风吹在云浪村的田埂上，也翻动着我的办公桌上那本已经泛黄的《窗边的小豆豆》。作为一名乡村幼儿园的园长，这已经是我第七次读这本书了。每一次合上书，小林校长的那句话都会在耳边响起：“无论哪个孩子，当他出世的时候，都具有优良的品质。”

“你真是一个好孩子。”这大概是全书最朴素也最动人的一句话。小豆豆因为淘气被原学校退学，来到巴学园后，小林校长第一次见她，就耐心地听她讲了四个小时的话。从那以后，每当看到小豆豆，校长都会说：“你真是一个好孩子。”不是“你变好了”，不是“如果你听话就是好孩子”，而是无条件的、发自内心的接纳。

这让他想起了我们班上的几个“好大儿”。他们的故事和浩浩不相上下。有一次，他们弄坏了园里的一本书。我们和爸爸沟通了以后，爸爸周末陪他去书店，给我们重新挑选了一本一模一样的。后来，我们就请他来当幼儿园的图书管理员。真的要感谢校长的配合，也感谢那位家长能够理解我们的行为，陪伴孩子去给学校重新买了一本书。

《窗边的小豆豆》让我明白：每个孩子的问题行为背后，都可能藏着一颗渴望被看见的心。我们常常用成人的标准去衡量孩子——“听话”就是好孩子，“坐得住”就是专注，“成绩好”就是优秀。可小林校长却告诉我们，教育不是筛选，而是滋养。巴学园没有固定的课程表，孩子们可以从自己喜欢的科目开始学习；午餐要有“山的味道”和“海的味道”；散步本身就是一堂自然课。这些看似“不正规”的做法，恰恰保护了孩子最宝贵的好奇心和自信心。

巴学园不是乌托邦，而是一种教育信仰。在我们云浪幼儿园，大多数的孩子都是属于爷爷奶奶带的孩子。因为爸爸妈妈非常忙，他们跟着不识字的爷爷奶奶生活。很多孩子刚入园时沉默寡言，眼神怯怯的。我们尝试把阅读变成“有温度的事”——不是让他们安静坐好听讲，而是抱着他们读绘本；不是问“这个故事讲了什么道理”，而是问“你最喜欢哪一页的颜色”。慢慢地，孩子们开始主动翻书了。小班的小雨第一次完整地讲完《好饿的毛毛虫》时，她的眼睛亮得像苍山上的星星。

那一刻我突然意识到：我们也许无法给这些孩子建一所真正的巴学园，但我们可以把“巴学园的精神”种在日常的每一个细节里。尊重孩子的节奏，允许孩子犯错，相信每个孩子都自带光芒。

这本书也像一面镜子，照出了我作为园长的不足。

书中有个细节让我久久难忘：巴学园的教室是用废弃的电车改造的。当孩子们在电车教室里上课时，仿佛真的在旅行。这种“把不可能变成可能”的想象力，让我汗颜。我们总是抱怨经费不足、场地有限、家长不配合，可小林校长在战后物资匮乏的年代，依然创造了一个让孩子热爱上学的乐园。他靠的不是钱，而是对孩子的深情。

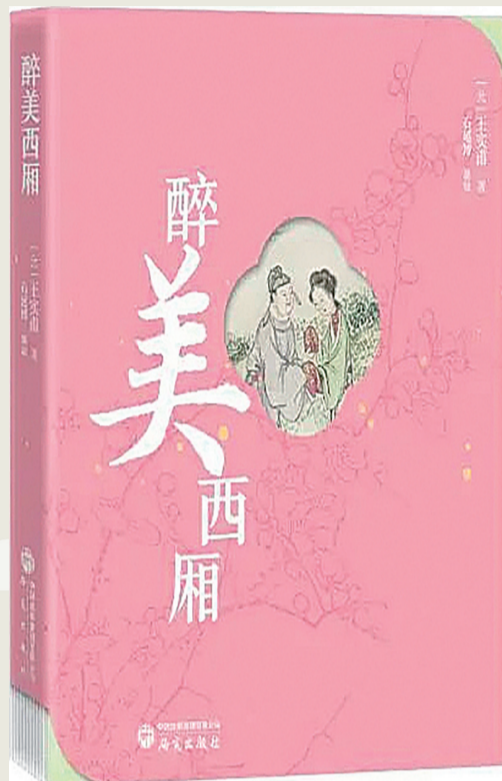
受此启发，今年春天，我们把幼儿园后院的荒地改造成了一个“迷你巴学园”。没有电车，我们就用旧轮胎做成秋千；没有游泳池，我们就在大盆里玩水；没有音乐教室，我们就带孩子去田埂上唱歌。当孩子们光着脚踩在泥土里，仰头大笑时，我忽然觉得，我们离巴学园并不遥远。

阅读，就是每个教育者的“电车教室”。全民阅读活动周在大理启动，我想，对于老师而言，最好的阅读不是完成任务，而是让书中的智慧真正活在我们的教育行为里。《窗边的小豆豆》我读过七遍，每一遍都有新的收获。第一遍，我被小豆豆的可爱打动；第三遍，我被小林校长的耐心折服；第七遍，我开始追问自己：如果我的孩子是小豆豆，我能不能成为那个愿意听他说四个小时话的人？

我不敢说自己能做到，但至少，我在努力。每天早上，我在幼儿园门口迎接每一个孩子，蹲下来平视他们的眼睛，说一句：“你今天真精神。”我不再轻易给孩子贴标签，也不再因为一次“不听话”而否定他的全部。因为我记住了小林校长的另一句话：“世界上最好的事情，莫过于有眼睛却发现不了美，有耳朵却不会欣赏音乐，有心灵却无法理解什么是真。”

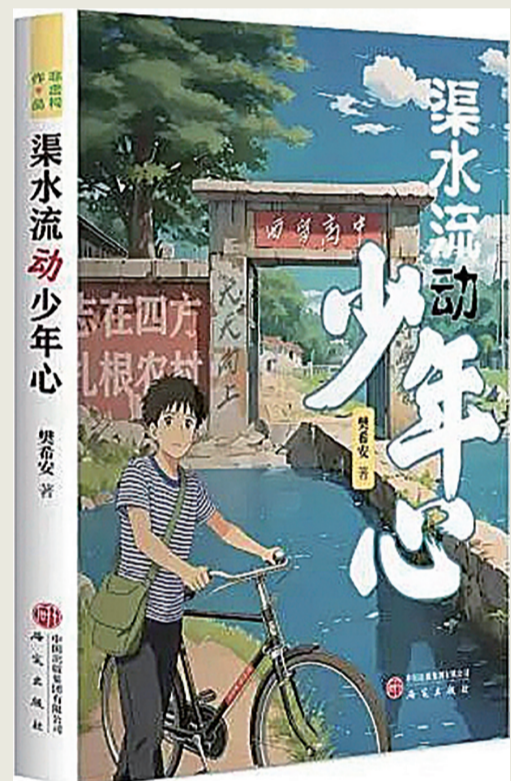
愿我们每一个人，都能在心底为孩子们留一座“巴学园”。而阅读，就是通往那座花园的小径。

新书速递



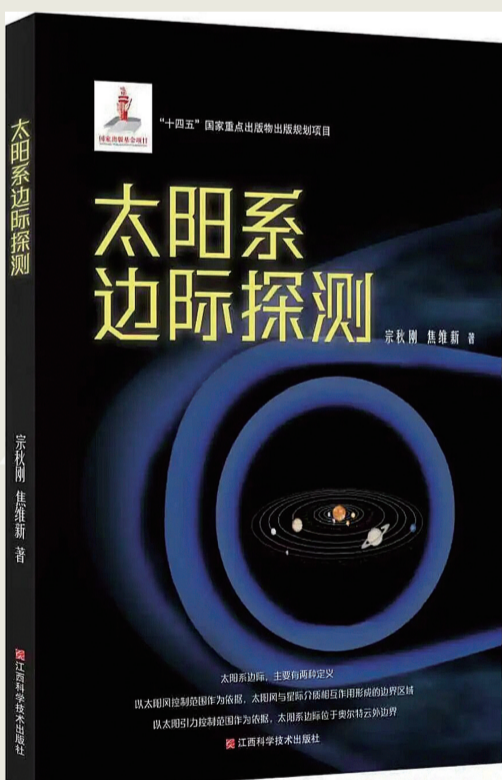
《醉美西厢》(元) 王实甫著 石延博 纂辑 研究出版社 2026年4月出版

《醉美西厢》以元代经典《西厢记》为文本，打造别具特色的图文读本。图样选用明清代表性版画插图、绘画、篆刻、陶瓷纹样，并对拆分页面的插图进行拼接还原，完整呈现经典场景；正文以明凌濛初朱墨套印本为底本精校，并附简注、注音、疏通典故与生僻字词。全书图文相映，让古籍更趋平易近人，助力读者走近古典文学瑰宝，感受传统戏曲与版画艺术之美。



《渠水流动少年心》 樊希安著 研究出版社 2026年3月出版

作者以自己曾在河南温县西留高中求学成长经历为叙事主线，通过质朴细腻的笔触，生动还原了上世纪七八十年代乡村中学的教育生态、乡土人情与青年精神成长的微观图景。作品不仅承载着一代人的青春记忆与乡土情怀，更以个体视角折射出改革开放初期中国基础教育的发展轨迹与社会转型期的文化底色。



《太阳系边缘探测》 宗秋刚、焦维新 著 江西科学技术出版社 2025年6月出版

这是一部关于深空探索的科普力作，是一份彰显中国航天雄心壮志的深空宣言。它以我国太阳系边缘探测任务成果为基础，结合国际前沿探测任务实践，从科学原理、探测目标、关键技术入手，系统性地阐述了深空探测的科学与工程问题。全书内容详实，可读性强，是航天爱好者、天文爱好者、青少年科普读物、也是从事深空探测工作的科技工作者的重要参考。

把玲读书·《本草纲目》

蘸雪吃冬瓜 谁知滋味好

□ 杨艳玲

在所有写冬瓜的诗句中，我最喜欢的就是出自宋代《颂古十七首》其一的诗句：“枯树云奔叶，凋梅雪作花。击桐成木响，蘸雪吃冬瓜。长天秋水，孤鹭落霞。”蘸雪吃冬瓜看似荒唐，实则蕴含深意，鼓励人们在面对生活的起伏和困境时，保持内心的平静与豁达，以超脱的心态看待世界，找到属于自己的精神归宿。

冬瓜，它不喜张扬，却能长成瓜中之王，还能被诗人拿来启迪智慧，可见冬瓜在人们心目中的地位非同一般。事实也如此，冬瓜是我国夏秋季节的主要蔬菜，早在《神农本草经》中就有关于冬瓜的记载，称之为“水芝”“白瓜”，其皮、肉、籽、瓤都有药用价值。《本草纲目》记载冬瓜较为全面：“冬瓜三月生苗引蔓，大叶团而有尖，茎叶皆有刺毛。六、七月开黄花，结实大者径尺余，长三四尺，嫩时绿色有毛，老则苍色有粉，其皮坚硬，其肉肥白。”李时珍通过简洁的语言，生动地描绘了冬瓜从幼苗生长到果实成熟的过程，以及其形态特征，为后人了解冬瓜提供了重要参考。冬瓜在我国已有2000多年的栽培史。在广州象岗山南越王墓的考古中，就发现了冬瓜的种子。关于冬瓜名字的由来，《本草纲目》也作了记载：“冬瓜经霜后，皮上白如粉涂，其子亦白，故名白冬瓜，而子白瓜子也。”这层白霜是一种蜡质，可以保护冬瓜越冬不坏。南北朝时，冬瓜的种植已颇为广泛，《齐民要术》中便有了冬瓜的栽培及酱渍方法。关于冬瓜名字的来源，还有一个有趣的传说。传说上古时期，神农氏培育四方瓜来给老百姓吃，并让四方瓜到东南西北安家落户。其他三方瓜都去了，就“东瓜”不乐意。说不喜欢东方的天气，神农氏让他去西方，他说风沙大，去北方又说寒冷，去南方又怕热。虽然不乐意，最后还是去了东方。于是神农氏说，干脆封你为“冬瓜”吧，这样的话，想去哪就去哪吧，四海为家！于是就有了“冬瓜”一说。冬瓜“外抽内丰”的形象成为文人墨客笔下“君子藏德”的象征，因其利水减肥的特性被养生界赋予“涤油扬清”的必选食材的称号。作为药食同源的食物和药物，一个普通的冬瓜从餐桌走向药房，这个不起眼的食材，正用“全身是宝”的价值，默默守护着人们的健康。

在诗人的世界里，不论是怎样的美食，只要一入了诗词，又有诗意又好吃。比如宋代名臣郑清之在还没当丞相之前写过一首冬瓜诗。《冬瓜》：“剪剪黄花秋后香，霏霏露叶叶长。生来犹忆君休笑，腹里能容数百人。”意思是冬瓜的黄花在秋后仍开得鲜艳，冬瓜表皮有白霜，叶片带露，层层护住修长的瓜身。冬瓜外形圆滚，看似笨拙，请不要嘲笑它的模样。冬瓜肚大能容，既指其内部籽多，也暗喻包容大度的品格。这首诗不但写出了冬瓜的外形，还借冬瓜外抽内丰的形象，表达不以貌取人、胸襟宽广的处世态度，也有自嘲与自信的意味。“腹里能容数百人”则是反映了作者“宰相肚里能撑船”的气量。寻常的食材从田间到餐桌，在寻常人家的烟火气抚慰人心，又在诗词的字斟句酌中流传，传递着人们对平凡事物的热爱和对美好生活的追求。

俗话说：“冬瓜入户，不进药铺。”自古以来，冬瓜就是皇宫大院和寻常百姓家最爱的食物之一。冬瓜味甘淡，性微寒，归肺经、小肠经和膀胱经，具有清热解暑、利尿消肿等功效。《本草纲目》中就记载：“冬瓜，主治令人悦泽好颜色，益气不饥。久服，轻身耐老”。其表皮作为一味中药，水煎内服有清热解暑的作用。人体接触冬瓜皮时，其表皮的天然成分可通过毛孔渗透，舒缓人体燥热，帮助入睡，提升睡眠质量。作家汪曾祺的作品《五味》中，也提到过冬瓜。汪曾祺认为冬瓜醇厚笃实，外罩白霜，内容丰富，是夏季熬汤佳品，并详细举例“冬瓜海带排骨汤，撒点虾米，入口甘鲜”“冬瓜粥清凉甘冽，清润宜人”，强调其清热解暑、滋润生活的功能。清代美食家袁枚在《随园食单》中专门列出“冬瓜条”，认为“冬瓜之用最多。拌燕窝、鱼肉、鳗、鳝、火腿皆可”。清代《食宪鸿秘》中记载了一道名菜“煨冬瓜”，后来演变成了一道鲜美的家常菜“冬瓜盅”，成为连接诗词雅趣与饮食文化的重要纽带。而李时珍对冬瓜的食用价值则进行了高度概括：“冬瓜，其肉可煮为茹，可蜜为果，其子仁亦可食，兼蔬果之用”。从“煨冬瓜”的美味佳肴到寻常百姓餐桌上的家常汤品，冬瓜在千年不衰的饮食文化里完成了药食同源的养生转化。如今的家庭“煮妇”们，在挑选菜品的时候，更加注重的食材背后的养生效果，吃得好，吃得妙才算对得起花时间去做的自己。苦瓜能清热，西瓜可解暑，冬瓜能祛湿等等这些科学购买食材的挑菜常识，早就内化于心，成为她们心中的选材“标尺”，冬瓜以其百搭的特性和温和的功效，成为家喻户晓的“全民养生食材”，在人们的饮食调理中扮演着不可或缺的角色。

冬瓜是寻常人家厨房里的寻常蔬菜，但在中医眼里却是一味良药。中医认为，冬瓜味甘、性微寒，能清热去暑、利尿消肿，也是减肥人群中被高度认可的“瘦身瓜”。俗话说：“冬瓜减肥，越吃越瘦。”冬瓜自古就是减肥食品。李时珍认为：“冬瓜，热者食之佳，冷者食之瘦。煮食练五脏，为其下气故也。欲得瘦轻健者，则可长食之；若要肥，则勿食也。”意思是冬瓜适合热性体质食用，寒性体质不宜多吃；煮食有助于调理五脏、促进代谢，适合想保持轻盈体态者长期食用，但不适合想增肥者。唐代孟诜撰《食疗本草》记载：“欲得瘦轻健者，则可常食之；若要肥，则勿食也。”冬瓜本身是零脂肪，能有效控制体内的糖类转化为脂肪，防止体内脂肪堆积，还能把肥胖多余的脂肪消耗掉。

冬瓜浑身都是药材，比如冬瓜皮能利尿消肿，冬瓜子能美容养颜，为此，李时珍还记录了很多附方。《本草备要》中记载：“冬瓜皮，行皮间水湿，治肿胀，止消渴。”这一典故，既道出了冬瓜“利水消肿”的核心效用，也让它成为民间应对水肿之症的常用之品。冬瓜皮能“利水消肿”还流传着这样一个民间故事。相传古代江南一带遇洪涝，许多百姓因久居湿地，出现肢体浮肿、小便短少之症，求医无果。一日，有位老药农路过，见百姓食冬瓜时皆弃其皮，便告知：“冬瓜皮性善利水，煎水饮之可消肿。”众人半信半疑，取皮煮水服用，数日后浮肿渐消，小便通畅。此后，冬瓜皮利水消肿的功效便在民间传开。冬瓜里面的白瓜子能美白肌肤，让人脸色红润，这是许多人不知道的事。

《本草纲目》记载：“白瓜子，气味甘平，无毒。主治除烦不乐。可作面膜；去皮肤风及黑斑，润肌肤。”为此，李时珍还专门记录了附方：“悦泽面容：白瓜仁五两，桃花四两，白杨皮二两，为末。食后饮服方寸匕，日三服。欲白加瓜仁，欲红加桃花。三十日面白，五十日手足俱白。一方有橘皮，无杨皮。”现代研究也发现，白瓜子中富含的不饱和脂肪酸、维生素E等成分，能帮助滋养肌肤，抗氧化，与古籍中记载的“悦泽面容”功效相呼应，让这一古老的养颜方具备了更多的参考价值，也让冬瓜这一常见食材在日常护肤中开辟了新的“赛道”。

“蘸雪吃冬瓜，谁知滋味好。”天上落下大雪，蘸着雪吃冬瓜，有人觉得淡而无味，有人说那是冷暖自知，无论是哪一种，都能体现古人超脱的精神境界，也能体现古人包容万物的温润品格。我们应当传承这份对寻常食材的珍视与智慧，在生活里感悟“蘸雪吃冬瓜”所蕴含的淡而不薄的生活哲学。在喧嚣的世界里，我们不妨放慢脚步，感受一种慢下来的生活，并在一粥一汤、一食一味中，守住内心的宁静与温润，让日子如冬瓜般清甜，如雪花般纯粹。

让阅读成为习惯

□ 方慧敏

阅读习惯一旦养成，就再难割舍，每天不读几页书，浑身难受。

《全民阅读促进条例》出台，为全民阅读贴上了护身符。读史、读政治、读经济、读科幻、读文学艺术，等等，没有边界。当然，读书要有益于身心，不利于健康的书，最好不要去读。倘若不小心读到了，要敢于取舍，舍得放弃。

生在和平年代，是幸福的，也更应有书卷气。翻开中华文明五千年璀璨历史长河，历朝历代流传下来无数经典，每一卷都值得细细品读。不管《四书》《五经》《六艺》，还是《唐诗》《宋词》《元曲》。无论现代政治读物、经济读物、科技与军事读物，只要用心阅读，就能从中获得收获；只要坚持阅读，就可能成为业界翘楚。所以，要从小培养阅读习惯，从国民基础教育书本读起，从国学经典史籍读起，从父母陪伴和老师引导下读起。当你书读得多了，“腹有诗书气自华”自然体现，你身上散发出来的书卷气质，永远是最美的焦点。

年轻时，我不爱读书，成天只想玩。后来，侥幸找了个工作，于是慢慢收起心性，开始拿起书本读起书来。刚开始，翻不到两页，就打瞌睡，在连连呵欠声中睡去。有时候，故

作坚持，在椅子上或床上坐直了身子，可大都无济于事，一会儿又睡着了。后来，干脆站起来走走，走着走着，读书的心思全没了。从不知道放弃过几百次了。但天生不服输的性格造就我，越是不可能，越要坚持。不知不觉，读书的习惯，已坚持二十三年了。这些年来，除了工作繁忙，家里或亲戚有事，偶尔停下来，我都会抽时间阅读。读得最多的是政治、文学、诗歌类书籍，最近开始学摄影，又开始阅读起这方面的书籍。

我不敢说读书取得了什么成就，也没真正统计过读了多少本。但有一点是可以肯定的：读书让我变得平静。

我以往的浮躁、冲动，慢慢被书本磨平。我在书本中，找到了不同角色：喜的、怒的、贪的、嗔的、悲的、欢的、离的、合的，应有尽有。可以说，人生百态，尽在其中。这些主人公所遭遇的经历，比我惨烈十倍、百倍、千倍，但他们不畏命运折服，在艰难困苦中，拼搏上进，无论荣光或是死去，都阐释了人生的价值，积极倡导人们向上向善。

读书让我精神饱满，让我感到快乐，我会一直坚持读下去。假若将来只有一样东西能陪伴我，我选一百次，都只选择书本。

南涧县总工会开展书籍赠阅及读书活动

本报讯(通讯员 杨伟全)为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代风尚，4月10日，南涧县总工会组织开展《习近平与一线职工朋友们》赠阅及读书活动。通过走进企业、新就业群体和劳模家庭，与职工面对面共学共读，推动总书记关于工人阶级和工会工作的重要指示精神在基层落地生根。

县总工会首先来到云南土林凤凰茶业有限公司，与一线职工共同学习“习近平同志支持民营企业构建和谐劳动关系”的生动故事。通过交流，职工们深刻认识到构建和谐劳动关系是建设和谐社会的重要内容，进一步增强了依法维权、共建共享的意识。企业负责人表示，将积极落实总书记指示，维护职工权益，实现企业与职工共同发展。

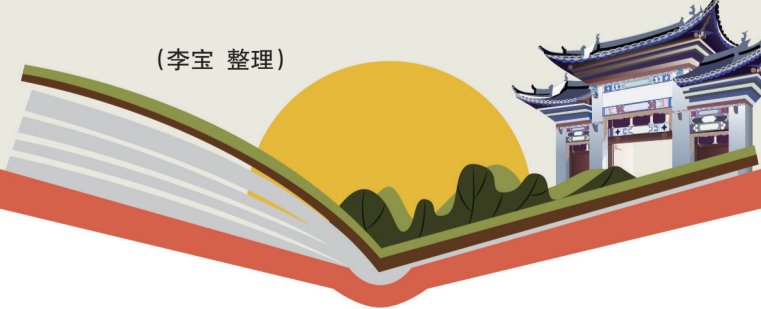
在快递、外卖配送服务站点，工会干部与“小哥们”围坐一堂，分享“习近平总书记夸奖快递小哥像勤劳的小蜜蜂”的暖心话语。小哥们感动地说，“总书记的认可让我们倍感温暖，工

会的关心更让我们有了‘家’的归属感。”县总工会还现场了解新就业形态劳动者的需求，表示将加大服务力度，切实解决他们的实际困难。

活动最后一站，县总工会走进省劳模汪德芬家中，与“汪大妈”共同重温习近平总书记“发挥好劳模作用，带出更多的劳模”的殷切嘱托。汪德芬结合自身经历，讲述了对劳模精神的理解，并表示将继续发挥余热。县总工会向汪德芬致以崇高敬意，号召全县职工以劳模为榜样，争当新时代奋斗者。

本次活动累计赠阅《习近平与一线职工朋友们》图书100余本，覆盖企业职工、新就业群体和劳模代表，同时要将读书活动与岗位实践相结合，引导职工把学习热情转化为干事创业的强大动力。

通过此次读书活动，南涧县广大职工进一步感受到习近平总书记对劳动者的深切关怀，纷纷表示要以实际行动践行劳模精神、劳动精神、工匠精神，为谱写中国式现代化南涧篇章贡献工人阶级力量。



(李宝 整理)