

开卷有益

# 阅读是灵魂的塑造

□ 杨卓如

我的阅读起自童年开蒙阶段。历经数十年的漫漫时光，如今已是两鬓斑白的古稀之年，阅读已经成为我生活中不可须臾或缺的事情。尽管现在已经进入了网络时代，但我的书桌上还是摆着高高的图书和杂志。我常常在晨曦映照的清晨之时，在明月探照的疏朗之中，窗明几净，气定神闲，沏上一杯清茶，在袅袅热雾的飘散中阅读这些凝聚着先哲、古人、他人智慧和见识的书页。

我们为什么要提倡阅读呢？我们总是生活在一定的历史时代和生活环境之中，每个人都不可能经历古今中外的所有事情。因此，我们了解世界、认识自然、体验情感、探索规律，都需要借助其他人特别是那些有丰富经历和能够洞察世界、善于谋划和多谋善断的人。这些人的经验和智慧，往往被记录在典籍和其他优秀的著作之中，成为了人类的精神财富，成为了照亮我们前行的灯塔。这些优秀的著作，使我们在探索世界中，减少了许多弯路，使我们得以踩在前人的肩膀上拂去迷茫，看清前路。人类的每一个进步，都离不开前人在笨拙的探索中探索出来的真知灼见的铺垫。文字承载着人类几千年智慧的结晶，阅读让我们得以与古人对话，汲取他们的经验与智慧。阅读拓展了我们的认知世界，教会我们用更深刻的目光审视世界与自己。

对于人类的进步，书籍是阶梯；而对于个人，阅读是塑造灵魂的过程。

阅读是心灵的修炼，阅读能够唤醒人的觉醒。从知识传递到生命的对话，德国哲学

家雅斯贝尔斯用诗意的语言说：“一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。”这句话揭示了阅读的本质是生命与生命的对话，是心灵与心灵的共鸣。阅读如春风化雨，唤醒沉睡的潜能，点燃求知如火种。

每一本认真读过的书，都会在我们的灵魂中留下印记。它们潜移默化地改变我们的价值观、思维方式，甚至行为习惯。翻开书本的刹那，便是打开通往万千世界的任意门。读一本好书，恰似与无数智者促膝长谈。

阅读是一个奇妙的历程。那些令我们怦然心动的词语铿锵作响地敲击着我们的内心。我们是那样地了解它们，就像知晓我们抚养长大的孩子、亲手栽种的树苗，血肉相连，绵绵情长，挥之不去。读书不是瞬间的闪耀，而是生命的渗透。那些在字里行间沉淀的思考，终将化作面对世界的底气，成为支撑我们前行的力量。

“鸟欲高飞先振翅，人求上进多读书。”著名画家李苦禅的话，道破了读书与成长的关联。当我们翻开书页，便是在为灵魂插上翅膀。每本书都是一面镜子，照见我们的浅薄与局限；每一页文字都是一级阶梯，托举我们的志向更辽阔的人生。当我们沉浸于墨香之中，便是在参与一场跨越时空的人类精神接力赛。

以书为舟，渡知识的海洋；以读为灯，照前行的路。热爱读书，应该成为我们生命的底色。因为最好的座右铭，从来都是写在行动里，长在灵魂中。

## 悦读驿站

# 以书为媒凝聚奋进力量

### ——祥云县举办“阅读十五·筑梦新征程”读书沙龙活动

□ 通讯员 李世祖 徐媛芳 周开富 文 / 图

5月16日，祥云县新华书店内暖意融融、书香阵阵，一场主题鲜明、氛围热烈的“阅读十五·筑梦新征程”主题读书沙龙在这里举行。来自该县社科界、机关单位及社会各界的书友围坐在一起，谈读书、聊感悟、话发展，让书香在交流中传递，让力量在分享中凝聚。

2026年5月的第3周是《云南省社会科学普及条例》颁布实施后的第7个社会科学普及宣传周。为深入学习贯彻“十五五”规划精神，让理论知识走进群众，让阅读成为风尚，祥云县社科联联合“彩云之南读书会”、新华书店祥云分公司，特意策划了这场读书沙龙，让大家在轻松愉悦的氛围中，以书为媒、以读聚心，从书籍中汲取奋进力量，为祥云高质量发展注入文化动能。

活动现场，特别邀请了大理州家庭教育讲师团成员、下关一中高级教师李怀铭带来主题读书分享。李老师结合自身多年的阅读经验和教学感悟，用通俗易懂的语言，围绕“十五五”规划精神、社科知识普及、地方文化传承等内容，与书友面对面交流。鼓励大家，要把阅读当作一种生活习惯、一种工作责任，在阅读中涵养品格、增长才干，把书中的智慧转化为干事创业的实际行动。

阅读分享环节中，书友踊跃发言、各抒己见，结合自身工作实际畅谈阅读收获。“作为一名基层工作者，我平时常读政策理论类书籍，通过今天的分享，我对‘十五五’规划有了更清晰的认识，也更加明确了今后的工作方向。”参加活动的书友代表说道。还

有书友分享了自己阅读《祥云社科》《红色祥云》等祥云本土文化书籍的感悟，大家都希望通过阅读，更好地传承祥云传统文化，讲好祥云故事。

现场交流氛围热烈，不时响起阵阵热烈的掌声。除了读书分享和交流互动，现场还上演了精彩的朗诵节目。参加活动的少先队员精神饱满、意气风发，用铿锵有力的语调朗诵了《新中华少年》《祥云“十四五”“十五五”“十五五”发展的美好期许》，一字一句饱含深情，既展现了新时代青少年的昂扬风貌，也表达了对祥云“十五五”发展的美好期许，赢得了现场书友们的阵阵喝彩。

活动中，县社科联还向现场书友代表赠送了经典书籍，鼓励大家多读书、读好书，在阅读中提升自我、凝聚力量。拿到书籍的书友脸上满是喜悦，纷纷表示会珍惜这份礼物，坚持阅读，把书中的知识运用到实际工作和生活中，以实际行动践行“阅读十五·筑梦新征程”的初心使命。

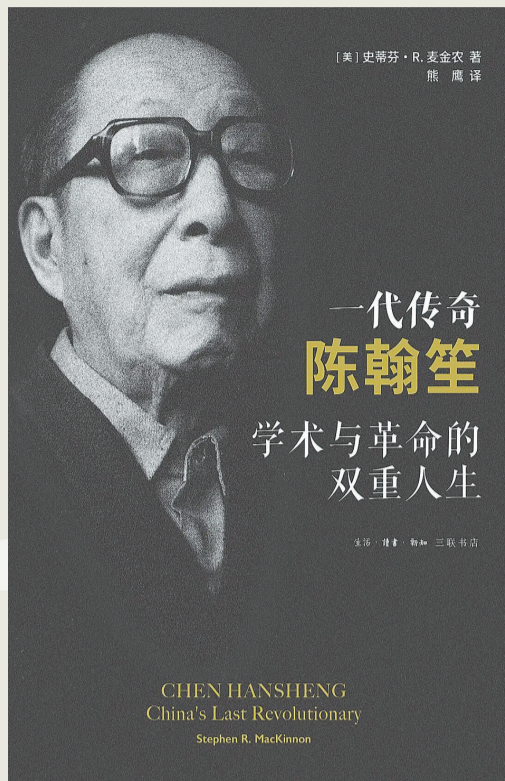
“请党放心，强国有我！”最后，活动在全体书友齐诵《强国有我》的铿锵誓言中落下帷幕。激昂的誓言回荡在新华书店里，也深深烙印在每一位书友的心中，传递出大家奋进新征程、建功“十五五”的坚定决心。

据悉，下一步，祥云县社科联将以此次社科普及宣传周为契机，持续开展形式多样、贴近群众的全民阅读和社科普及活动，让书香浸润城乡每一个角落，让理论知识深入人心，引导广大干部群众在阅读中汲取智慧和力量，为谱写祥云高质量发展新篇章筑牢精神根基。



参加读书活动的全体书友集体诵《强国有我》。

## 新书速递



### 一代传奇 陈翰笙 学术与革命的双重人生

《一代传奇陈翰笙：学术与革命的双重人生》 [美] 史蒂芬·R·麦金农 著 熊鹰 译 生活·读书·新知三联书店 2026年3月第一版

陈翰笙是在中国农村经济与社会、世界史、政治与外交关系等领域都留下了开拓性研究业绩的学者，也是深度嵌入20世纪中国变革进程的革命者。美国学者麦金农从1979年开始，对陈翰笙本人、家人和朋友进行采访，并对陈翰笙本人的著述以及散落于世界各地的相关档案文献进行考察，在此基础上撰成本书，较为详尽地展现了陈翰笙丰富复杂的人生经历，对他的学术工作和思想世界也有较为深入的探索。读这本传记，也是在阅读一部有温度、有深度的中国现代史。

## 伶仃世

索耳 著

《伶仃世》 索耳 著 新星出版社 2026年3月第一版

从题材、叙事结构到小说语言、人物塑造，《伶仃世》都颇见新意，“90后”作家索耳在这部气质独特的长篇小说中显示出成熟、从容的驾驭文字能力。流离、漂泊、孤独、疏离、孤独、疏离的意味串联章节、贯穿全书，诠释着作者自2019年马来西亚行旅有感而发的写作缘起。作者以对应不同章节时空精心设计的带有闽南、粤方言、越南语等元素的语言讲故事，真切的历史背景与历史人物融入小说中，虚实相间，密集繁复的历史、文化、民俗等知识性信息穿插其间，令整部作品呈现出厚重、丰富、多面的风格。



《长江之水：江汉平原的人与环境变迁，17—20世纪》 高亢 著 耿金、沈柯合 译 光启书局 2026年1月第一版

本书聚焦江汉平原，考察了这一地域在几个世纪中的人水关系和环境变迁。书中将明清时期发展起来的围湖造田设施“垸”置于论述的中心，梳理了其兴起、发展和衰落的历史，对明清八旗养马牧场、十九世纪的军事冲突、民国时期水利工程在江汉平原的存在及其影响也都做了讨论，其提出的“水机制”概念颇具解释力和启发性。总之，对于水利史、环境史、区域史，本书都不失为一本有新意的力作。

## 艳玲读书·《本草纲目》

# 一树香椽满庭芳

□ 杨艳玲

李时珍在《本草纲目》中记载：“枸橼（香椽），清香袭人”。香椽这个好似“天然香囊”的果实，不仅常常被文人雅士放在案头作为清供之物，留下了“案头香椽净，幽芳沁墨痕”等朗朗上口的诗句。香椽更是医生们用来调理人体气机的好药材。

《本草纲目》记载：“香椽，今闽广、江南皆有之，彼人呼为香椽子。形长如小瓜状，其皮若橙而光泽可爱，肉甚厚，白如萝卜而空虚。虽味短而香芬大胜。”

从我记事起，后院里的一棵香椽树总是暗香浮动、独自芬芳。春日叶茂，秋日果黄。日常只要靠近，就能闻到叶片散发出令人神清气爽的幽香。特别是四五月开花时，密密匝匝白色花朵从叶腋间挤出来，含苞待放的花骨朵是细长条的，像一个个剥去了衣的白色花生米一样，点缀在枝条上，俊俏的模样像极了白衣仙女下凡。盛开的花朵则似展翅的蝴蝶停在油亮翠绿的叶片上，一簇簇白花清新脱俗，异常好看。香椽在十月份进入盛果期，秋意渐浓时，枝头便挂满了圆滚滚的香椽果，绿得油亮、黄得透亮，又粗又壮的枝条上像挂着一个一个金灿灿的流星锤。放学后，我总喜欢和小姨一起在香椽树下看书、做作业，闻着叶片上和香椽果上那沁人心脾的香气，仿佛能感受到“芬芳解千愁”的意境，这棵树不仅是后院的一道风景，更是藏着平常日子里的温暖与治愈。

《本草纲目》记载：“香椽释名佛手柑。佛手，取象也。”虽味短而香芬大胜。”香椽的香气，能够带动脾胃之气上行。李时珍用“取象”二字，强调了名称来源于对自然形态的直观观察。有这样一个个民间故事也补充了这种说法。故事说的是很早以前，一座高山之下，住着母子两人。母亲年老多病，终日双手抱胸，自觉胸膈胀闷不舒。儿子孝顺，四处求医，无效。一夜梦见一位美丽姑娘，赐给他一颗犹如仙女玉手样的果子，母亲闻了果子的香气后病愈了。然而梦醒后病依旧。于是，孝子决心找到这种果子。他翻山越岭数日，筋疲力尽，坐在岩石上小歇的他，忽听一只青蛙叫着说：“金华山上有金果，金果能救你的老母亲，明晚子时山门口，大好时机莫错过。”孝子次日照此办。只见梦中姑娘飘然而来，说道：“孝子感人，今送你天橘一只，可治好你母亲的病。”孝子感谢，并愿要一棵天橘苗。姑娘应允，孝子返回后，母亲闻了果子就病愈了。孝子辛勤栽培全村享用果实。乡亲们认为那位仙女是救世观音，天橘是观音玉手，故称佛手。

香椽最主要的功效是疏解气机。古人认为，百病皆生于气，许多疾病的根源在于体内气机的壅滞。《本草纲目》认为香椽气味辛、酸、无毒。性温。主治下气。对于因情绪不畅、肝气不舒导致的胸胁胀痛、胃脘痞满、暖气少食等症，香椽能温和地疏理滞气，让身体恢复舒畅。其香气本身就有醒脾开郁之功，嗅之令人神清气爽。

相传一位郎中因邻乡疫疾外出援助，妻子生性忧郁多心，担心丈夫安危。郎中为了让妻子安心，故意多采集药材并让妻子帮忙照看，教她切片、炮制等简单工作。妻子在照料药材过程中，发现香椽的香气令人愉悦，便将其粉末加入饭菜，不仅食欲大增，还逐渐变得开朗。郎中归来后，虽不习惯饭菜中的香椽味，但见妻子身心改善，也欣然接受。这个故事也表明，香椽有疏肝解郁、调节情绪的功效，也展现了民间生活中人与自然的温情互动。有一个寓言故事，说的是香椽的故事，颇为经典。话说在春秋时期，梁王偏爱甘甜鲜美，曾多次向吴国索取。先是橘子，后是柑子，都让他赞不绝口。后来梁王又派人去要新鲜果子，可这次吴国再也拿不出更好的了。他不甘心，就亲自跑到吴国去找。连日奔波加上饮食不规律，他渐觉身体发沉，不想也不想动。走到一个农户院中，见树上挂着金黄大果，形似橘子却个儿更大，果皮肥厚，气味清香，当即认定是“绝品”。重金求得后剥开品尝，却又酸又涩，难以下咽，心中不免失望。吴国使者见状，随即端来一碗粥。梁王浅尝几口，竟觉身体轻快了些，仔细一看才发现粥中藏有香椽碎。使者解释，这果子本不是鲜食之物，熬粥泡水才是它食用的方法。梁王恍然大悟，不再执着香椽的滋味，反而将其带回栽种，并记录在册。这段轶事流传至今，让香椽为更多人所知。这个故事印证了《本草纲目》记载“香椽，其味不甚佳而清香袭人”的特点。香椽的香气能把春天容易上亢的肝气温柔地收回正轨。

一颗香椽，半部香史。在古代，产自南方的香椽是一种达官贵人才用得起的奢侈品，是古人的“天然香薰”。《本草纲目》记载：“香椽，置之几案，可供玩赏。若安芋片于蒂而以湿纸围护，经久不腐。”一颗好的香椽，香气能持续数月之久。清代顾光旭赞叹它“芬芳盈手”“应是仙家果”。古人常将香椽置于书案一角，以绵长香气与温效作用，治愈日常琐碎。特别是在没有香水与香薰的古代，各种天然香料就成了大家追捧的雅物之一。香椽这种天然的“奇异物”是书房、闺房、厅堂里最天然的“空气调味剂”。文人雅士将它置于瓷盘、竹篮之中，摆在案头、枕边、茶几上，这也是刻在中国人骨子里的雅致。据说慈禧太后特别喜欢鲜果的果香。在她寝殿里的条案、茶几旁边或桌子底下都会放着几口大缸，里面装满各色新鲜的水果，都是千里迢迢地从南方运进官里的新鲜水果，可以想象的是，掀开帘子，“老佛爷”进入寝殿的一瞬间，就会闻到各种水果的香气，那该是一种神清气爽的体验吧。古代的女子，还会把香椽切片晒干，缝入紫色香囊挂在帐前，让香椽的香气一直萦绕在鼻尖，萦绕在甜甜的梦里。香椽也是案头的佳品，那股不烈不艳的香气，似有若无地漫过厅堂，连空气都变得柔软起来。香椽穿越千年，其香气不改，其效犹存，以最朴素的态度，融入炊烟袅袅升起的每一户农家，让寻常的日子，多了一层淡淡的香气和诗意。那诗意是清晨推开窗时，院子里挂着的香椽果实；或许是午后煮茶时，随手丢入壶中的香椽干片；又或许是深夜伏案时，鼻尖那缕若有若无的香气，在这些细碎的瞬间，串联起我们对生活的热爱与从容，也串联起那些刻在骨子里的小欢喜，大理人的浪漫，向来藏在日常的烟火与闲情里。

香椽浑身都是宝。《本草纲目》记载：“香椽的核气味辛、酸、无毒。主治下气，除心头痰水。”中医认为它的核心功效是疏肝理气、宽中化滞，适合肝胃气滞导致的胸胁胀痛、腹胀暖气，以及痰多咳嗽等症。对于我们日常食用的话，香椽的吃法那花样百出，各美其美了。比如香椽蜜饯，切片去籽，加冰糖或白糖腌制。香椽蜜饯冲水喝或直接嚼，理气又开胃；香椽茶，干片配绿茶或红茶，或加陈皮、罗汉果，解腻提神，秋冬尤宜。我们大理人最喜欢的吃法应该是香椽蘸蜂蜜，酸甜的果肉搭配绵密的蜂蜜，口感清爽解腻，还能缓解轻微上火引发的咳嗽，适合饭后零食。《本草纲目》也记载了一种吃法：“作蜜煎果食。”意思就是将香椽切片，用蜂蜜进行腌制、煎煮，制成蜜饯或果脯类的食品来食用。吃香椽也是有技巧的，比如吃新鲜的香椽前，可用沸水焯2至3分钟，减少苦味和刺激性；制作香椽蜜饯时一定要去籽，否则又会酸又苦，影响口感。

偷得浮生半日闲，一缕果香染流年。看着书桌上两个刚刚网购的网红产品香椽和佛手，不禁感慨，这个儿时一年一期期待的香椽，如今唾手可得。摸着这果香四溢的香椽，仿佛能触到永平山野的风与露，把这半日里的闲情，填得满满当当。

