

开卷有益

长成一棵大树

——《拱辰星漫》读札

□ 北雁

陈鹏考上大学，即将离开自己生活了十八年的故乡大理，远赴他乡开启一段新的人生旅程。离别前他埋头苦耕，用两个多月时间，完成了这本七万多字的集子《拱辰星漫》。说实话，这是一本构思极为精巧的集子。拱辰楼是文献名邦巍山最伟大的地标建筑，出生在拱辰楼下的这个千年城邦，他的生活自然也就是古城漫漫时光的一部分。他于是便以时间为线，从自己的家庭入手，再到小学、初中和高中，别有匠心地立体地去叙述那些自己熟悉的人、物、事、景，所有这些，就构成了自己五彩斑斓的十八年人生。

作为他父亲的同学，同时因为我们就生活在同一个城市，我是看着这孩子一天天长大的。正如他在文章中写到的那样，童年以后，他便随着父母工作的变动，从巍山来到下关。对于其他的孩子，一年的光阴可以细分为春夏秋冬四个季节；而他的一年，则可以粗略地看作两段时期：学期与假期。学期里有匆匆忙忙的公交车，街边手脚麻利的早点摊子，爷爷与外公上下学时的接送及老师的谆谆教导，父亲母亲细致入微的关爱，还有同窗学友之间的深厚情谊；假期里则有巍山老家乡下纯美宁静的田园生活，古城里日复一日的雨水阳光，令人垂涎的传统美食，以及醇厚如酒的故园亲情，在他的讲述中如同一本像素清晰的相册。伴随着人生的成长，是自己心智的不断成熟，也是他视野的不断开阔，知识的不断增加，阅历的不断丰富，观察、思考、想象也不断深刻。于是他的笔下，越来越多地体现出对母亲一日三餐的体贴，对前往县里工作后日渐忙碌的父亲身影的期待，有对爷爷奶奶的情感，有对外公外婆的缅怀，有对舅舅一家和姨妈一家等佳朋亲友及对各阶段师长的感恩，有对同学友情的珍重，有对人间冷暖的体察，对故园山水的眷念，成长路上的一些趣事与思考……光阴如逝，许多美好的东西一去不返，但他却未让时光虚度，用一支稚嫩而有力的笔，留下了所有的人间美好。所以在我看来，这个小集子，就是属于一个十八岁孩子的心灵独语。

我同时相信，陈鹏是个才华横溢的孩子。他文辞精美，写得很用心，也很纯粹，而且在书写中加入了敏锐的感官体悟，总是一丝一毫地捕捉，同样也是细致淋漓地展现。让我感佩的

是，他在人物刻画时总是那样不吝笔墨，一个小小的集子，他写到的人物大小小三十多个，但哪怕就是转身即去不再相见的身影，他都总是那样细致描摹，寥寥数笔，便将之如同浮雕一般展现眼前。比如他这样写外公的手：“那双手，像被岁月粗暴揉搓过又随意丢弃的树皮，粗糙的皮肤下隆起大小不一的肿块，如同深埋地底的根瘤。最刺目的是那严重变形的指关节——痛风像贪婪的藤蔓，紧紧缠绕、扭曲了骨节，凸起的部分泛着紫红。”比如他这样写爷爷奶奶在将老年手机换为智能手机时的景象：“那些曾在泥土里皴裂的手指和如今在屏幕上点出的每个字，把节俭了一辈子的习惯，酿成了数字时代里笨拙又温热的牵挂。这些沾满泥土的辛劳，是他们与生活角力的姿态，更沉淀着对我无声而厚重的爱与期盼。”比如在恩师张菊的灵前，他心里这样默念：“张老师的微信签名‘人淡如菊’，她如同菊，散发清香，淡泊名利，以师者不灭的魂光，穿透时光，照亮前方茫茫的人海，无声昭示着来路与归途。”对于写作的引路人，在看到表老多张秉祥的著作时，他则这样想道：“表老仍在古街的晨光里读书写作，就像古槐在岁月里默默生长。而我书架上的这些书，早已超越了纸张的重量。”陈鹏擅长细节描写，而且想象力丰富，常常妙语连珠，同时喜欢用反思和追问，展露自己丰富的内心世界。但更多的时候，他却用最朴素的语言，展现最真实的自我。

难能可贵的是，陈鹏的文字饱含真情，总给人一种春天般的温暖，同时还有一种纯纯的正能量。在一篇演讲稿中他这样写道：“愿我们每一位同学都能像那蛟龙一般，在知识的洪流中展现出非凡的力量；愿我们每一位战士都能像那凤凰一样，在挑战的火焰中焕发出新的生命。”年少的他懂得感恩，热爱亲人，也热爱脚下这一方生养自己的水土，所以远行之前，他把这一本书“献给我的亲人，传道授业的恩师，同舟共济的伙伴，以及这片养育我的土地。”十八岁的孩子，正是金子一般的年龄。如今即将远行，他把这一本书揣在怀里，我知道这正是磅礴的青春力量，由衷希望他将理想的种子长成小苗，在漫长的人生求索与时光历练中经风受雨，长成一棵真正的参天大树。

多形式诵读让传统文化浸润校园 宾川县举办首届“书香·咏经典”活动



本报讯(通讯员 张义红 文/图)近日，宾川县教育体育局成功举办第一届“书香·咏经典”竞赛活动，倡导全县各级各类学校广泛开展主题读书活动，在全县校园掀起了经典诵读与传统文化学习的热潮。

活动严格落实《义务教育语文课程标准》优秀古诗文背诵要求，覆盖1-6年级75篇、7-9年级60篇(段)推荐篇目，以及1-9年级语文教材中的古诗文、经典美文内容。各校以学校、年级组、班级为单位，创新推出读、写、诵、讲演等多元活动形式，将经典文化融入日常教学与校园生活。

活动中各类特色项目亮点纷呈：创意阅读板块深化主题内涵，宾川育英实验学校开展名著封面设计、推荐语创作、好书分享会等活动，覆盖学生超千人次；角力镇各学校的阅读打卡、书签制作，县城镇宾农完小的“侨乡书香”读书分享会、蹇街完小的“朗读者”“跳蚤市场”等活

动，让阅读形式更贴近学生兴趣。诗词“飞花令”赛事燃动校园，全县10余所中小学近4000名学生参与，在比拼中感受诗词韵律之美。亲子阅读活动同步推进，宾川育英实验学校、县城镇周官完小、李相完小等学校累计吸引超千名学生及家长参与，共同营造书香家庭氛围。

此外，诗词听写默写、书法大赛让经典美文与传统书法深度融合，课本剧表演则将《西游记》《论语》等经典篇目搬上舞台，宾川三中、金牛镇各小学、县城镇多所学校的师生创编演绎，让课本人物“活”起来。师生共同参与的古诗词讲解活动，常态化的晨间读、课间读、舞台诵读表演等，构建起“课上+课下”“校园+家庭”的立体化诵读体系。

宾川县教体局相关负责人表示，本次活动有效推动了中华优秀传统文化进校园，后续将建立长效机制，持续深化“书香校园”建设，让经典文化持续浸润师生生活。

红岩完小开展“小河淌水·书香弥渡”全民阅读活动

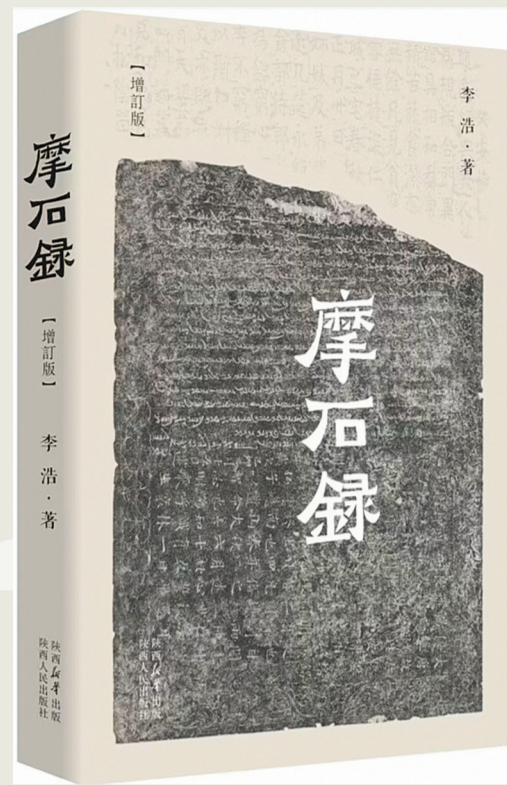
本报讯(通讯员 刘小曼)为积极响应“小河淌水·书香弥渡”全民阅读号召，弥渡县红岩镇红岩完小4-6月主题阅读系列活动火热进行中。

校园里，阅览室书香四溢，孩子们沉浸书海；班级阅读课趣味盎然，低年级绘本共读，中年级摘抄积累，高年级品读感悟，形式多样，精彩纷呈。阅读笔记、手抄报、创意书签、绘画作

品纷纷亮相校园展示墙，处处洋溢着“爱读书、读好书、善读书”的浓厚氛围。

学校以“阅读润心，书香致远”为引领，将阅读融入日常，融入课堂，用书香浸润童年，用阅读点亮人生。下一步，红岩完小将持续把阅读活动常态化、制度化，让书香常驻校园，助力“书香弥渡”建设，让每一位孩子在书香中茁壮成长。

新书速递



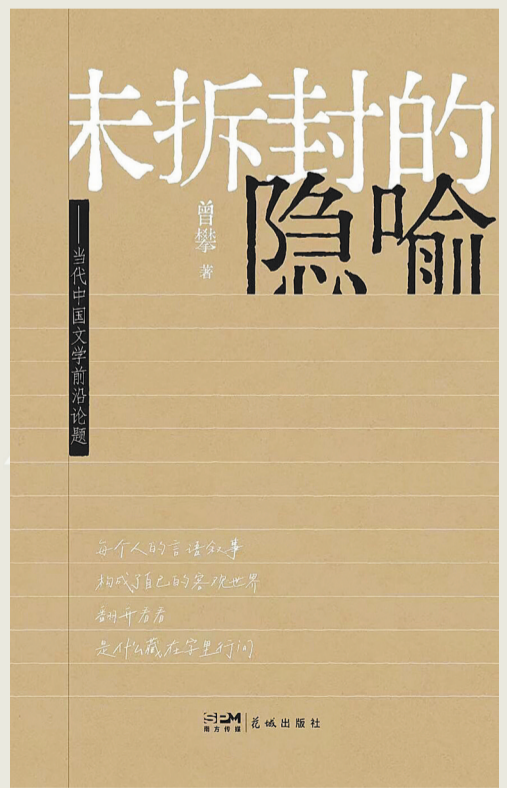
《摩石录》(增订版) 李浩 著 陕西人民出版社2026年1月第一版

近十余年来，李浩教授从事陕西榆林市榆阳区古代碑刻艺术博物馆收藏墓志的识读、点校、研究工作，相关成果辑为本书。此次的增订版，作者做了大幅度增补和修订。书中公布了一大批中古石刻新材料，其中包括士人墓志如柳宗元七世祖柳庆墓志、专业技能人士墓志如医药学家许敬藏墓志、少数民族和入华外族人士墓志塔铭如粟特人安悦婆娑塔铭等等，均备受学界关注。



《薄暮时分：养老院里的日常与脆弱》 吴心越 著 上海人民出版社2026年3月第一版

这是一本关于养老院的作品。作者走进养老院，以“小阿姨”的身份参与工作，同时观察和记录养老院的琐细日常，思考诸多相关的社会和伦理问题。作者的书写，不仅对养老机构具有参考价值，也对讨论老龄化背景下的养老问题带来启发，更帮助我们每个人为那必到来的薄暮时分做好心理上的准备，促使我们对生死等大问题的思考。



《未拆封的隐喻——当代中国文学前沿论》 曾攀 著 花城出版社2025年12月第一版

真正有力量的文学批评，洞察仍在流动，不断显影的当代经验，定义并辨析新经验的生成，也将其置于更大的空间结构与时代图景中加以理解，呼应并塑造新时代的精神图景。该著以“问题意识”和淋漓生气，拆解极具时代性的命题。比如，从新媒体、新大众、新文艺等话题，切入和剖析新时代文学如何与历史、人民互动；在重构乡土想象、城市想象的过程中，如何看待“乡土”成为理解中国现实变迁；如何理解中国文学与世界同时代写作的互动关系等等。

把玲读书·《本草纲目》

愿拿黄庭换白鹅

□ 杨艳玲

自古以来，鹅就有很多故事。比如，古人形容鹅的词汇“峨冠博带、昂扬雄健”，还有“千里送鹅毛”“借鹅杀人计”“黄庭换鹅”等很多与鹅有关的民间故事。鹅与人的生活息息相关，从厨房到书房，是生活里自带烟火气的文化符号，随着点点墨香飘散至今。

《本草纲目》认为：“鹅，并绿眼黄喙红掌，善斗，其夜鸣应更。”鹅生性好斗，勇猛，具有较强的领地意识和攻击性，尤其在护食或护巢时。很多人有过小时候都被大鹅追着跑的记忆，特别在养鹅最多的永平，记忆中的鹅，随时会把小朋友追得哭天喊地，只要看见鹅，不由自主地就会加强戒备，以防止被鹅啄伤。现在居住在城市里的小朋友是很少见到鹅了，但是最近两年有一款很火的游戏《燕云十六声》，里面的“烧冬瓜”在成长的过程中，只要出门就有可能遇到大鹅，都要和大鹅拼得你死我活，打大鹅成了成长过程中必过的一道坎，从现实到网络，小孩子终究没有逃过战斗力爆表的大鹅。而游戏的周边大鹅产品更是随处可见，大鹅包包、靠垫、衣服等等，应有尽有，深得青少年的喜欢，就连最近两年在三月街上的“显眼包”也变成了“套大鹅”。三月街上“你套”“我缩”，大鹅的聪明程度让大家成功套到大鹅的机会少之又少，但三月街上的“套大鹅的乐子”也传到了街头巷尾，大家乐此不疲，嘴里念叨着：“去三月街套大鹅，回家就煮铁锅炖大鹅。”事实上，吃过铁锅炖大鹅的人少之又少，这些玩笑话也随着下关风飘散在大街小巷，成为茶余饭后的热点话题。

李时珍在《本草纲目》中，把鹅归为上品药材，认为鹅一身都是宝，肉、血、胆等可入药，营养丰富还具有食疗功效。中医和营养学均认为鹅肉具有很高的营养价值，鹅肉、鹅蛋、鹅血、鹅肝均为优质蛋白，可以提供人体需要的所有必需氨基酸，能为人体提供充足的营养支持。《本草纲目》记载：“苍鹅肉，冷，有毒，发疮肿。”对于特殊人群来说，可能会诱发和加重某些疾病，对于过敏人群、痛风、高血脂等慢性病人而言，需严格控制鹅制品的摄入量。民间有一个“借鹅杀人计”的传说，说是明太祖朱元璋开国后大杀功臣，唯对大将徐达没有下手。后来朱元璋得知徐达得了背疽，便在朝堂之上赐徐达两只蒸鹅，命其当着文武百官的面食之。长疮不能吃发物，这个蒸鹅就是抗旨，会株连九族，只能吃下去。后徐达死于“发背”。这就是民间传说广为流传的朱元璋为铲除异己而施的“借鹅杀人计”。徐达是否真的死于吃了鹅肉，无从考证。但关于鹅肉是发物，容易把老毛病、旧伤勾“勾”出来，让很多人对鹅肉望而却步。事实上，判断一样东西是不是发物，关键看个人的身体底子如何？当下得了什么病？吃的时候合不合适？《黄帝内经》里那四个字“谨和五味”说的就是饮食的关键不在“禁”而在“和”。“谨和五味”倡导的是一种平衡、和谐的饮食观，通过合理搭配食物味道，促进脏腑协调运作，维持身体的阴阳平衡，从而实现健康长寿的效果。

民间有“喝鸡汤，吃鹅肉，一年四季不咳嗽”的谚语。《本草纲目》记载：“鹅肉，味甘、平、无毒，主治五脏，解五脏热，煮汁，止消渴。”鹅肉作为药食同源的上品药材，多以食物的形式滋养着人们。古代以鹅入馔，早期大多为炙制(烧烤)，如今，铁锅炖大鹅、白斩鹅肉、红烧鹅肉、老鸭汤等吃法不断翻新，最近几年，永平腊鹅更是随着永平美食产业的崛起而声名远扬。永平腊鹅的制作奥妙在于原材料。鹅得是本地老品种永平白鹅，养够9到12个月，腊月前后宰杀，此时制作的腊鹅品质最高。做腊鹅也有诀窍，就是盐巴不能放太多，一般要经过十余道工序，每一只腊鹅，都要经过半个月到一个月的自然发酵与风干，才能皮色金黄、白肉如玉、腊香浓郁。只有经验丰富的老手，才能完美地掌控腊鹅的味道。“鹅下水”也是永平美食中的一道名菜，把煮好的鹅肝、鹅掌、鹅翅、鹅珍拼在一起打蘸水，就是一道让人欲罢不能的美食，“鹅下水”比鹅肉更为鲜美，堪称待客佳肴。尤其是鹅肝，大则重达500多克，小的也在300克以上，被视为招待贵客的上品，其味道及所含营养成分，在各种动物肝脏中名列前茅。随着这道菜的名气飙升，价格也让人“望而却步”，然而，只要吃过“鹅下水”的人，都会对这道菜念念不忘。永平白鹅的鹅肉有营养丰富、肉质细嫩、味道鲜美、鹅肥肝大、油脂含量高特等特质。有一个有趣的喂养方法就是“塞鹅”。每年秋末冬初，养鹅的人家就会把成年鹅由放养改为笼养，让鹅不能随意展翅活动。然后用开水搅和玉米面，揉捏成一个个小丸子，放在甑子里煮熟后进行填喂，俗称“塞鹅”。如果你在永平听到：“你妈妈喊你回家塞鹅了！”千万不要惊讶，养鹅的人家，大人小孩基本都会“塞鹅”。

古人认为鹅是高洁、优雅的象征，鹅毛也常被用来比喻轻盈而珍贵的物品。比如“千里送鹅毛，礼轻情意重”，用来形容礼物虽轻，但情意深厚。也成为我国民间礼尚往来、交流感情的写照或一种谦词。“千里送鹅毛”还因此作为故事被记录下来。故事说的是一个叫伯高的边远地区使臣，背了只天鹅去长安进贡。路上鹅毛弄脏了，他就在沔阳湖边打开笼子，让天鹅下湖洗洗羽毛，不料天鹅展翅飞去，伯高遂倒在湖边大哭一场，他不敢回去见他的上司，后来急中生智，捡了根羽毛去长安进贡，向皇帝献上一根鹅毛。皇帝和满朝文武见他送上一根鹅毛，都感到很奇怪，但听完他的叙述，皇帝并没有生气，反而嘉奖伯高，传为佳话。后人用“千里送鹅毛”的典故形容礼物也许很轻微，送礼的人却怀着一片真诚，其中的情意是很值得珍贵的。李时珍在《本草纲目》中，通过引用《别录》和相关记载，说明了鹅毛在古代医药中的多种用途，包括解毒、治疗小儿惊风和疳疾等。同时也在书中讲述了岭南地区用鹅腹细毛制作衣物和被褥的习俗，并强调了其对婴儿的特殊益处，体现了古人对自然材料特性的认知和应用。

《本草纲目》记载：“鹅，家雁目，释名舒雁。”鹅由野生鸿雁或灰雁驯化而来，虽飞行能力退化，但保留了雁的形态特征，故古人称其为“舒雁”，意为“行动舒缓的雁”。在我国，大雁自古以来就被视为有灵性的鸟。它姿态优美、鸣声清脆。特别是集体起飞时，脖颈修长，阵形整齐，鸣声清脆响亮，蔚为壮观。大雁在驯化为鹅的过程中，保留了大雁优美的曲线，漂亮的外形。从古至今，有人爱鹅，是因为肉质鲜美，有人爱鹅，是因为鹅昂首挺胸的线条，而东晋书法家王羲之爱鹅，就是因为白鹅优美的身姿。据说王羲之认为执笔时食指要像鹅头昂扬翘起，运笔时则要像鹅掌拨水，把精神集中在笔端。因此，王羲之所写的字雄浑飘逸，刚中带柔，既像飞龙又像卧虎。王羲之爱鹅的事被收录在很多诗词和书籍中，后来唐代诗人李白在写给贺知章的诗歌《送贺宾客归越》中，也拿王羲之用抄写的《黄庭经》换鹅的事打趣：“镜湖流水漾清波，狂客归舟逸兴多。山阴道士如相见，应写黄庭换白鹅。”诗中提及的王羲之“黄庭换鹅”的故事，说的是王羲之很喜欢白鹅，山阴地方有个道士知道后，就请他书写道教经典之一的《黄庭经》，并愿意以自己所养的一群白鹅来作为报酬。由此李白调侃说，此次贺知章回乡，恐怕也会有道士上门求书。当年王羲之书写《黄庭经》换白鹅的事情，那又要在山阴发生了。这个被文人反复吟咏的“愿拿黄庭换白鹅”的典故，早已跳出故事本身，成了中国人追寻风骨的代名词，被反复提起，成就了一段佳话。

千百年来，鹅滋养人的身心。人们从鹅身上获取口腹的满足，也从与鹅相关的故事里获得无数文化逸趣，这份跨越千年的联结，还将随着生活的流转一直延续下去。

