

开卷有益

# 《洱海祭》里的旧时光

□ 卢爱萍

大理本土作家杨义龙的作品《洱海祭》，以邓颖超千夫长德隆年的追忆为视角，通过回顾往事，探讨了强与弱、善与恶、真与假等主题，铭刻青史并叩问人心。作品扎根于大理地区的历史与文化背景，展现了当地的风土人情与历史变迁。

我是一个地道的洱源人，从洱源人的视角看这本书，更多看到的是长在洱源土地上的故事。杨义龙没把白洁夫人写成飘在史料里的符号，反而把她的喜怒哀乐种进了宁湖的苕碧花、德源山的风、街头巷尾飘着的生皮香里……我最爱的是皮逻邓和慈善在宁湖初遇的那章，岸边飘的花是我小时候摘过的那种，风里的水腥气是我闻了几十年的味道，连两人对视时不小心碰落的花瓣，都好像正落在我脚边。

杨义龙写的不是千年前的传说，是洱源人代代揣在心里的念想：你走过的石板路可能是白洁夫人送信报踩过的，你乘凉的大青树可能是当年驻军拴过马的小树，你吃的生皮蘸水的配方，说不定从唐朝就传到了现在。这本书最妙的地方就在这：别人读是看故事，洱源人读是认家门，每翻一页都能撞上熟悉的影子。

这几天坐在德源山的家里重读《洱海祭》。忽然想起2025年1月17日由杨老师处获赠这本书后便连夜开始读，抱着《洱海祭》熬到天蒙蒙亮也舍不得合眼。作品字里行间千年的时间，像利剑影漫出来，和德源古城遗址的牌坊、香烟缭绕的白洁夫人庙、庙前的大青树枝丫缠在了一起。原来所谓的“时空交错”从来不是书上的形容词，是我此刻踩在脚下的土地，说不定就是千年前邓颖超的驻军营地，风掠过屋檐的声响里，好像还藏着白洁夫人当年舞剑的破空声。何其有幸，我就住在千年故事的发生地，旁人要靠想象拼凑的旧时光，我推开门就能摸到余温。

作者太懂洱源的魂，苍山雪落进洱海的波纹，宁湖里苕碧花飘香，西湖水面上荡着的渔舟，还有那切好的生皮蘸上蘸水的鲜香味，一字一句都透着熟稔和深情。看着书才知道，千年前德源山叫鼎盛山，比现在高得多，大很多，

山势绵延到洱海边。黄昏时散步到山顶时望着洱海出神，会想千年前站在这山上望着洱海的白洁夫人想的是什么呢？

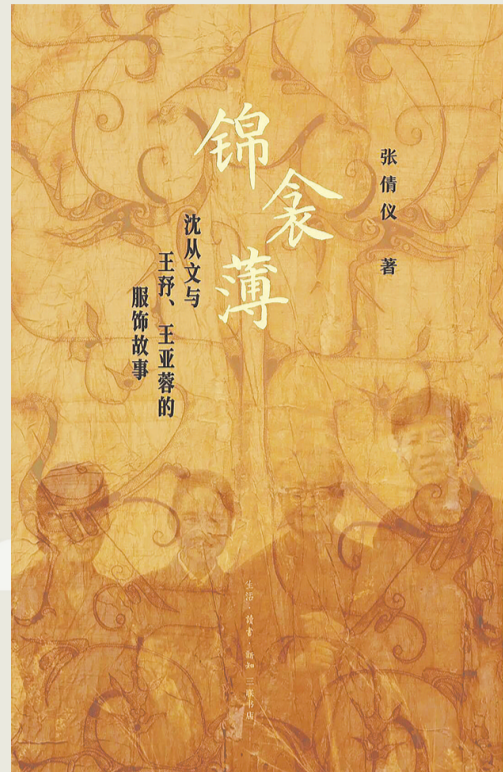
我是洱源人，读的是“宁湖小学”。读到杨老师写皮逻邓初见慈善那段：“宁湖水面上飘着苕碧花，慈善蹲在岸边摘花，哼着一曲小调。皮逻邓移船靠近，他们一个唱，一个吹箫……”这画面太美，这是对和平和田园生活的向往，对美好时光的回忆。

读着《洱海祭》里“苕碧花”小调，看到“皮逻邓喝到了鲜美的苕碧花汤，那些洁白的花朵，浮在碗里，也浮在皮逻邓的心里。”的句子，故乡的人、故乡的风景、美食一涌上心头，乡音、乡情浮在脑海里，情不自禁地唱起白族调来……小时候一家人去游苕碧湖（宁湖），妈妈给我讲白洁夫人的故事，爸爸给我讲苕碧花的传说，吃过苕碧花汤、油炸苕碧花……

读着《洱海祭》里九气台的描写写九台那个屋顶中空的大澡堂，澡堂边放衣物的长木凳……一切历历在目。小时候去九台洗澡的日子，是我们最快乐的日子，去九台洗澡，不仅是洗澡，还有美食。天还没亮，妈妈就喊我们起床啦，一家人背着箩筐，箩筐里不仅装着换洗衣服，还装着鸡蛋、红糖、切好的饵丝……洗完澡，把装鸡蛋的提篮放到温泉里，妈妈帮我梳好头，“气磺蛋”也快熟了，把装着饵丝的纱布袋子放在鸡蛋上面，继续在温泉水里泡上5分钟左右，提出提篮，美味的早餐出“锅”（温泉）了。把蛋壳敲开一个小口子，吸上一小口，然后往里面加一勺红糖，用筷子搅一搅，动作一定要轻，不能让蛋壳戳破，可以吃了，鸡蛋的香，红糖的甜，唇齿留香，夹一筷子饵丝，满足感爆棚。

原来最好的乡土文学从来不是远观的赞歌，是把根扎进泥土里写出来的热气腾腾的生活。杨老师把洱源人的旧时光揉进字里行间，我们一翻开书页，那些被我们忙忘了的童年片段、长辈讲了无数遍的老故事、街头巷尾飘了千百年的烟火气，都在这本书里等着，等我们伸手去碰，就撞个满怀的柔软。

## 新书速递



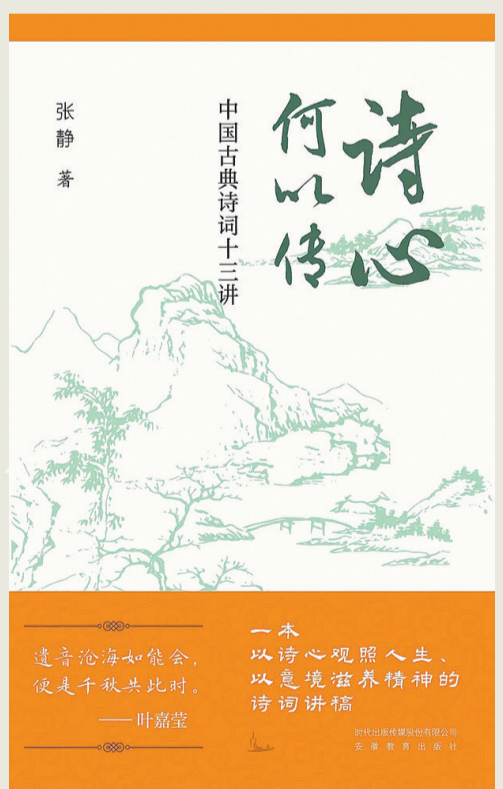
《锦衾薄：沈从文与王珩、王亚蓉的服饰故事》张倩仪 著 生活·读书·新知三联书店2026年4月第一版

1953年、1975年，王珩、王亚蓉先后与沈从文相遇。此后他们成为沈从文的助手，沈从文晚年最重要的著作《中国古代服饰研究》背后有他们的付出，他们也追随沈从文开启各自的学术天地。本书作者是香港商务印书馆前总编辑，因出版工作曾与王珩、王亚蓉有较多交流，对他们二位与沈从文的往事有所了解，为他们三人的人性研究与治学精神所感，完成了这部细节生动、信息量丰富的回忆性作品。

本书中，学者廉思及其团队聚焦数字经济时代青年职业生存状态，选取网络主播、快递小哥、程序员等十大青年群体，采用“非虚构人物故事+群体调研报告”的双线结构，生动呈现了当代青年职业图景的复杂性。作者认为，过去青年的人生路径相对清晰：好好读书，考上大学，进入单位，买房成家，稳步上升。今天的问题是，这套路径虽然没有完全消失，但它的解释力下降了。而所谓“无图”，就是旧地图还在，但路况变了；新地图正在生成，尚不完整。



《无图之旅：一代青年的自我寻路》廉思等著 中国人民大学出版社2026年4月第一版



《诗心何以传：中国古典诗词十三讲》张静 著 安徽教育出版社2026年4月第一版

本书以“诗心传承”为核心，围绕古典诗词的精神内涵与当代价值展开，承接叶嘉莹先生“兴发感动”说，将古典诗词当作有生命的艺术体，充分发挥诗词强大的“感”“动”之力，让读者尤其青年读者真切感受到古典诗词所传递的对宇宙人生万物的关怀之情。长时间接受这种关怀之情的濡染，可以培养一颗活泼美好的心灵。而这种关怀之情，发自诗人和“说诗”人的真心，“感发生命”才能真正“动人”，才会穿越千年的时空阻隔。

## 把玲读书·《本草纲目》

# 薄荷香浓醉流年

□ 杨艳玲

喜欢薄荷是从年轻时的一杯薄荷鸡尾酒开始的。那是一个闷热的傍晚，黏腻的汗水、昏沉的大脑，让坐在朋友饮品店里的我百无聊赖。朋友看我昏昏欲睡的状态，随手给我调制了一杯薄荷鸡尾酒，喝一口，一股凉意直冲天灵盖，仿佛凉得灵魂都要出窍了，瞬间我变成微醺状态。从此爱上了薄荷。

关于薄荷的名字，李时珍在《本草纲目》中也做了说明：“薄荷，俗称也。”李时珍指出，薄荷这一名称是后世流传的俗称。在古代典籍中，这种植物有其他写法，例如南唐陈士良的《食性本草》中将其记作“蕺”。李时珍的严谨之处就在于，不放过每一个细节，包括药材的名称、产地、出处等，都会详细记录下来，供后人参考。

关于薄荷这一民间的俗称，还流传着一个与神医华佗有关的故事。传说公元200年，神医华佗游历至河南驻马店一带。正值盛夏，华佗行至一处稻田时，忽闻田埂传来妇人哭喊声。走近查看，发现一位六旬老农倒在田垄间，其妻告知，老农从晨时起就在烈日下劳作，突然头晕目眩栽倒在地。华佗诊脉发现老农重度中暑。正当他准备施针时，发现一片叶呈锯齿状、茎方棱形的野草，朋友递上香气更盛。华佗想起《神农本草经》中“芳香化浊”之说，当即取鲜草捣汁滴入老农鼻中，用草叶敷贴老农太阳穴，随后煎煮全草，让老农服下汤剂。不一会儿，老农苏醒，逐渐恢复，自述“如清泉灌顶”。因该草“其味辛凉似荷，其气薄而通达”，华佗命名为“薄荷”，并作了记录：“薄荷，辛凉，主贼风伤寒，发汗，治恶气腹胀满。”

李时珍在《本草纲目》里记录说：“薄荷处处有之。茎叶似荏而尖长，经冬根不死，夏秋采茎叶晒干。”薄荷还是常用的中药材之一。薄荷茎叶加工后可熬制成薄荷油，薄荷油可加工成薄荷脑，广泛用于医药、食品等行业。如今对薄荷的应用可谓五花八门。在餐厅里，薄荷作为食材，可制作清凉可口的薄荷绿豆汤、清热发汗的薄荷鸡蛋饼、疏散风热的薄荷鲫鱼汤等药膳。特别是在大理，人们喜欢在牛肉汤出锅前，垫一层薄荷在碗底，一勺牛肉汤倒入碗中后，肉香裹挟着薄荷香，瞬间让牛肉汤清爽可口，自带植物香。在普洱、芒市一带，薄荷是煮米线里必不可少的调料，炎热的天气里，一碗自带薄荷幽香的米线让人瞬间汲取了大自然的正能量，暑气也一起消了几分。《本草纲目》说：“薄荷，作菜久食，却肾气，辟邪毒，除痰气，令人口气香洁。”意思是薄荷作为蔬菜长期食用，具有调节肾气、驱散邪毒、消除疲劳的作用，还能使口气清新。这体现了薄荷在食疗方面的价值，通过日常饮食可起到保健和调理身体的效果。在奶茶店，薄荷无论作为点缀还是原料之一，都是夏季必备的调味品。在美容院，薄荷提取的薄荷精油自带“清凉小马达”，主要成分薄荷醇，接触皮肤瞬间就能给人带来冰感体验，是天然的物理降温和调理身体的清凉解暑良方。

《本草纲目》记载：“薄荷，近世治风寒为要药，故人家多貯之。”意思是到了近代，薄荷成为治疗风寒疾病的常用药物，因此人们普遍在自家种植。薄荷通常被人们人工种植栽培，是不挑地的植物，新手也能养爆盆。每年二月，薄荷的宿根开始发芽长苗，到清明前后，人们会将苗分开进行移栽或分株繁殖。薄荷的茎呈方形，颜色偏红；叶片对生，刚长出的叶片形状较宽且顶端圆阔，随着生长，叶片逐渐变尖。薄荷不择环境，把根茎随手一插都能长出叶片来，繁衍能力极强。如今很多鲜花店把薄荷作为盆栽来卖，买菜的时候随手买一盆，放在阳台上，随时都可以采摘嫩叶做调料，烦躁的时候，还可以随手掐下一片嫩尖，清冽的香气立刻就会在指尖萦绕，让人神清气爽。在酒吧里，调酒师调酒前会把手掌鼓起来，悬空拍一下薄荷，受到空气挤压的薄荷叶子，会把香气更好地释放出来，香气更加浓郁。据现代植物学家统计，薄荷有500多个品种，其气味不同，功能也不同。

李时珍在《本草纲目》里记录了一些附方，其中就有薄荷清上化痰的附方：“清上化痰利咽咽，治风热。以薄荷末，炼蜜丸九子大。每嚼一丸。白砂糖和之亦可。”与此附方有关的还有一个民间传说。从前，在南方一个偏远的小山城里，有一家中药店，有位老中医在店里坐诊。他为人谦和、医术精湛，被人尊为“黄神医”。有一年，天气异常炎热，邻村的王大娘得了感冒，声音变得嘶哑，喉咙似被堵住，气息不畅。她一个人走了十几里山路，来到山城药店请“黄神医”治病。老中医发现她头昏目眩、目赤多泪、声音嘶哑、咽喉肿痛且有发热，是风热感冒的症状，又因劳累过度病情加重，便叫徒弟赶紧去后院采来一大把新鲜的薄荷，捣成汁液后给王大娘服下，让她到后院的房间里躺着休息，中间又用干薄荷熬了一碗热汤给她服下。王大娘一觉醒来，顿感身体轻松，几已痊愈。她问那徒弟给她吃了什么药，答曰薄荷。王大娘恍然大悟，自家院中也种了一大片薄荷，怎么就不知道用呢？回家后王大娘便常拿薄荷叶泡水喝，预防风热感冒。因此，人们也把薄荷称为风热感冒的“先锋官”，薄荷能发挥“辛凉发散”的特质，快速退热、缓解头面部的不适。著名的中成药“银翘散”里，薄荷就是不可或缺的主力军，被后世医家称为“温病第一方”。

《本草纲目》记载：“薄荷，吴、越、川、湖人多以代茶。”在家里，薄荷茶成为夏日必备饮品，如果加入青柠、香水柠檬、蜂蜜、气泡水调饮，那就是一杯消暑饮品。用薄荷叶泡水，茶汤清绿、香气好闻，喝下去凉润舒解，越喝越清醒。我喝过的薄荷茶有很多种，嗓子干痒、口干舌燥、嘴唇干时，我会喝薄荷凉茶；不想吃饭、打嗝、嘴里黏腻时，我会喝薄荷陈皮茶；眼睛发红干涩、头昏胀痛、口苦心烦时，我会喝薄荷菊花茶。日常的“口粮茶”，我会喝薄荷红茶。每次回永平，母亲种在小菜园里的薄荷是我必带走的的东西之一，一年四季都在生长的薄荷，夏日里更是像绿翡翠一样，胖嘟嘟的叶片水分饱满，叶脉清晰、香气四溢。将一袋放在冰箱里，可以泡鲜叶，也可以洗净后放在阳光下晒干备用。薄荷红茶制作起来很简单。只用准备薄荷叶1克、荷叶1克、红茶3克、冰糖或蜂蜜适量。分别把红茶、薄荷叶、荷叶放入杯中，倒入烧开的纯净水，放入冰糖或蜂蜜，盖上盖闷一会儿，用茶漏过滤到另一玻璃杯中，即可饮用。薄荷红茶具有清凉解暑、提神醒脑、暖胃消食的功效，适合夏季饮用。古人也喜欢喝薄荷茶，有诗为证：“薄荷香中醉欲颠，梦回石鼎煮茶烟。”诗中通过“薄荷香”与“石鼎煮茶烟”的意象，既描绘了当下的陶醉之感，又借梦境回溯，表达了对自然之趣、生活雅趣的热爱，以及对宁静、闲适生活的憧憬。但是，薄荷偏凉，脾胃虚寒、经常腹泻的人少喝。古代的画家在喝茶时，喜欢欣赏猫扑薄荷图，诗人更是自愿当铲屎官，养猫、写猫、逗猫，逗猫自然少不了薄荷。原因很简单，薄荷对猫有一种独特的感官刺激，令其产生短暂性幻觉，猫食用后会表现出打滚、跳跃、蹭物品等行为，这种状态下的猫，憨态可掬，异常可爱。《本草纲目》记载：“猫食薄荷则醉。”南宋诗人陆游在好几首诗中，描写了猫醉薄荷的画面，如“薄荷时时醉，鼾鼾夜夜温。”意思是猫儿经常吸猫薄荷，如同喝醉了一样，还常常卧在地毯上。爱猫如同爱薄荷一样，爱它的清醒，也爱它的治愈。

你有没有试过在盛夏正午，猛吸一口薄荷精油？那一瞬间，凉意直冲天灵盖，仿佛凉得三魂出窍。从微醺的薄荷酒到令人清醒的薄荷油，薄荷带着清凉的微醺与清醒，从舌尖到身心，承包夏日所有清爽，给烟火里的人们带来很多小惊喜。

## 阅享生活

# 读书也要有“升级换代”的思维

□ 那云宏

只有思维的升级换代，才能有与时俱进读书的自觉和阅读品位。

我个人以为“中国式的读书”太具功利性：比如中小学拼命啃课本，做题为的是小升初、中考、高考时考取高分并考入理想的学校，导致戴眼镜的人越来越多、眼镜度数越来越高，“豆芽菜”型、“胖子”型和不会做家务的“眼高手低”型学生越来越多；再比如成人高考研研拼命研究“申论”，几十甚至上百人为一个工作机会考公务员、工程技术人员为晋级、深造“拼命三郎”参加英语、托福考试。

读书可以改变命运，普通人为了生存多读应试专业性书籍固然重要，也无可厚非，这样做也更多地让人有了知识、学问、涵养和能力，但束缚了人的认识问题、分析问题和解决问题的能力，甚至钻牛角尖、走死胡同，或多或少丧失了远大的胆略和魄力、英明决策的决断力、雷厉风行的行动力、成长力和成长速度大打折扣。殊不知，读书是一种生活方式，更是一种精神享受。

古时候的“先生”之所以德高望重、受人尊重，首先是因为他是“读书人”，在私塾、学堂毕业后虽算不上“大家”，但略知算术、天文地理、卦象占卜、婚丧礼仪、棋艺书法，加上为人正直、办事公道、能言会道，不得不让人佩服。当然，孔乙己式的迂腐人物、消遣式阅读另当别论。

我觉得哪怕工作再忙也一定要像海绵挤水一样抽时间读书，读书时一定要静下心来才有收获。现在的读书方式要丰富得多，有纸质版的、电子版的和各类电子书，按类别分有文学的、艺术的、科技的、党建的、管理的、心理的、收藏的、财经的、法律的……让我们辩证取舍、运筹帷幄，纵横捭阖。

“书本是唯一在别人胸膛跳动的脏器”，有血、有肉、有思想、有生命力。我的观点是专业性书籍一定要精读，国学、文艺、艺术类的书要博览群书，党建、科技类的书要多读、深读，法律、收藏、财经类的书要结合实践渗透性学习。许多时候，读了不一定马上就能用到，用不到可

以作为知识储备和开阔思路，避免“书到用时方恨少”的尴尬；同时，汲取别人的失误、错误的教训作为自己获得成功的营养。党员、干部通过“学习强国”平台、云岭先锋APP学党章、党纪法规、原著，真正做到“学懂、悟透、践行”“两个维护”“四个自信”，还有引人入胜的每日答题、专项答题、挑战答题，双人和四人对战答题丰富知识面，也鼓励大家锻炼身体每周运动可获得积分奖励。

我感觉一天不读书就要落后，比如年纪稍大的人就不知道“白富美”“高富帅”“洪荒之力”是啥意思；我是一名工程系列的地质工程师、注册安全工程师、安全高级工程师，也是一名企业党务、行政管理负责人，为了做好工作我潜心自觉学习采矿知识、制盐工艺、循环流化床锅炉基础知识、机械工程知识、电气仪表自动化知识、安全环保知识、法律法规和规章制度、管理知识、党务知识、写作知识、营销知识和谈判技巧，常用礼仪……累并快乐着。

以电脑的应用为例，上世纪九十年代我读大学时要用ASC码自己编程才能简单应用，现如今只管点开程序多用途应用就行，打字可以联想、更改错别字可以使用替换功能、财务管理和建筑预算及制图有专用软件、电子表格实现薪酬管理和学生的学籍管理、幻灯片可以做到动漫实景演示……再以手机的应用为例，从起初的电话通话功能短短十几年间就进步到上网、QQ联络、微信文字和视频聊天、天气预报查询、理财、政务办理、购物、订票、交通工具选座、转账、收款码、文字和视频阅读、视频会议、“全民摄影”……“世界再大，尽在手中”。

读自己想读的书，想自己所想的问题，这就是读书的乐趣与享受；更让我明白“勤学是能力之源，思考是谋事之基，而积累是成事之道”。从根本上说，读书能力既是一种素质和能力，也是一种精神和品格，“升级换代”的读书就是善于利用新媒体足不出户实现“行万里路，读万卷书”。

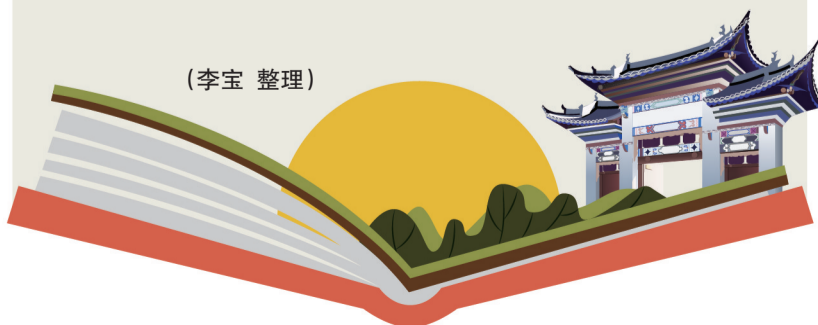
# 洱源县举行《施介传》新书发布暨文墨凤羽读书会活动

本报讯(通讯员 杨世明)6月12日，洱源县在革命烈士的故乡、国家级历史文化名城——凤羽镇凤翔书院举行以“品读红色经典，传承革命精神”为主题的《施介传》新书发布暨文墨凤羽读书会活动。

《施介传》是由中共大理州委党史研究室根据早期的共产党员施介革命光辉事迹编著而成的，以丰富翔实史料向广大读者详细介绍了施介烈士为党为人民的独立和解放事业

奋斗了一生的革命故事。施介曾任内蒙古通辽县委书记，1909年出生于大理州洱源县凤羽镇的一个白族家庭里，他在艰苦的环境里，长年与敌斗争和超负荷的工作而积劳成疾，最终于1947年因医治无效而病故。

读书会上，师生代表选读了部分章节。《施介传》公开出版后，内蒙古通辽市和洱源县文史等社会各界纷纷寄语，“致敬英烈，传承初心”“以史鉴今，赓续精神”。



(李宝 整理)