

开卷有益

拨云见日

——读《交往在云端：数字时代的人际关系》

□ 冯少光

你有没有过这样的时刻——深夜给老朋友发了一长段文字，对方只回了一个“嗯”，你盯着屏幕，忽然觉得那个人好远？又或者，你在微信群里和一群从未谋面的人聊得热火朝天，却在饭桌上和家人相对无言？

在移动互联网全面渗透日常生活的今天，我们似乎陷入了一种普遍的社交焦虑：线上互动是否正在稀释现实情感的浓度？隔着屏幕的交流能否承载真实的人际温度？悲观派说“我们正在失去深度连接的能力”，乐观派说“技术让关系前所未有地丰富”，双方吵得不可开交。那么，拜厄姆教授所著的这本书给出了答案。《交往在云端：数字时代的人际关系》由美国传播学者南希·K·拜厄姆所著，中文版由董晨宇、唐悦哲翻译。2025年被中国人民大学出版社评为(2019-2023年度)高被引图书。

在本书中，拜厄姆没有把数字媒体简单地封神为“人际关系的拯救者”，也没有把它骂成“社交的毁灭者”。她搬出了两个理论武器：“社会形成论”与“驯化理论”来重新解释我们和技术之间到底是什么关系。她说：技术不是天上掉下来的怪物，不是它单方面塑造了我们，而是我们在特定的社会语境里开发出它、使用它，最后把它“驯化”成了生活的一部分。

想想看，微信刚出来的时候，谁能想到“拍一拍”能变成一种社交暗语？谁能想到朋友圈的“仅三天可见”成了一代人的防御姿态？技术给了我们一堆可能性，但怎么用、用成什么样，全看我们自己。这就是拜厄姆说的“双向驯化”——不是我们被技术牵着鼻子走，而是我们驯化技术在互相塑造。

很多人有一个根深蒂固的偏见：线上交流没有表情、没有语气、没有肢体语言，所以一定是贫瘠的、冷漠的、虚拟的。

拜厄姆发现恰恰因为线上初期的社交线索很少，人们反而更敢于敞开心扉。你想想，

是不是在网上更容易跟陌生人倾诉心事，反而跟身边的人开不了口？这不是因为线上更“真”，而是因为线索的匮乏给了我们一层“保护色”——我们可以更从容地进行自我呈现，更大胆地进行自我披露。于是，一种超越物理距离的亲密连接，就这样在比特流里悄悄建立起来了。

而且别忘了，我们也不是只会打字的机器人。表情包、缩写、“哈哈”和“哈哈哈哈哈”的微妙区别，一条60秒语音里的叹气声……我们一直在创造性地“补线索”。拜厄姆说，人类的沟通能动性远比我们以为的强大。所以，线上的温情不仅可能，在某些情境下，甚至比线下更纯粹、更坦诚。

拜厄姆还提出了“复媒体环境”这个概念。就是我们现在维系关系，根本不是只靠一个App。你跟死党可能天天微信语音，跟同事只在钉钉上说“收到”，跟远方的爸妈靠微信视频交流，跟刚认识的人先在微博、抖音、小红书上互关，再慢慢转移到微信。

这不是“碎片化”，这是聪明。我们会根据关系的亲疏远近，自动选择最适合的媒介。而这种选择本身，就是一种无声的关系信号——你愿意跟谁用语音而不是打字，跟谁发语音而不是发文字，这里面全是信息。你不是在“随便选个平台聊天”，你是在用媒介说：“你在我心里是什么位置。”

拜厄姆也指出了技术的暗面认为问题的根源不在技术，而在人。信任、隐私、自我保护，这些需求从来都存在，只不过换了一个新的舞台。技术只是放大镜，不是制造者。

不管是云端的点赞，还是线下的拥抱，人际交往的本质从来没有变过——那就是人类对“有意义的连接”那种永不磨灭的渴望。所以，别再焦虑了。不必对数字时代的社交变迁抱持过度的道德恐慌。善用媒介，而不是被媒介所役使。

新书速递



《和平》 葛水平 著 作家出版社、湖南文艺出版社2026年1月第一版

《和平》是一部聚焦抗日战争、深挖战争与人性本质的厚重之作。作家以家族往事为故事依托，采用双线索交叉的叙述方式，以大量真实、鲜活的历史细节，再现了山河破碎之下民众的流离失所和心灵创伤。作品以温柔而饱含力量的笔触，对战争洪流中普通人的生存与坚守、对生命的敬畏以及对和平的渴望与祈愿。



《怒火》 [阿根廷]塞尔吉奥·比奇奥 著，范壹心 译 作家出版社2026年5月第一版

阿根廷作家、诗人、电影编剧、导演塞尔吉奥·比奇奥讲述了一个看似离奇但实则引人深思人性的多面故事——男主人公因故躲在一栋豪宅中不敢见人，他的女友恰是此处的女佣。他在藏匿中度日，却观察到女友在这栋宅子里的日常，他心潮起伏又无计可施……整部作品充满了荒诞的戏剧张力，同时又暗含隐喻。这部长篇问世后获得若干文学奖项，还被译成多种语言在十五个国家出版，并被改编成影视作品。



《普米翻身记》 赵慰苍 著 云南教育出版社2025年12月第一版

这是我国首部以普米族历史命运为题材的长篇小说。以新中国成立后云南兰坪地区为背景，通过七老倌一家及蛮哥、玉蕉等人物的命运起伏，艺术化展现普米族从封建压迫走向民族解放的壮阔历程。作者凭借亲身经历与深入走访，大量运用民族语言、谚语、民歌及传统古语，真实再现普米族的文化肌理与生活现场。该作品是研究西南边疆民族社会转型的珍贵文本。

(李宝 整理)

把玲读书·《本草纲目》

桃花依旧笑春风

□ 杨艳玲

读《本草纲目》最有趣的就是，从一味药材里知道了很多的故事。比如读到“桃”这一篇的时候，我会想起少时吃的水蜜桃、想起“人面不知何处去，桃花依旧笑春风”的惆怅，也会想起《西游记》里王母娘娘的蟠桃会。千百年来，桃和人们的生活有着千丝万缕的联系，这些联系最终也会化为桃花在春风中的“笑”，传递出一种积极向上的生活态度。

《本草纲目》记载：“桃，今处处有之，核仁入药，当取解核者种之为佳，山桃仁不堪用。”据统计，全世界栽培桃的品种不下3000种。我国现有800多个桃的品种，栽培的面积和年产量都是世界之最。从记事起，住在县城的我就有吃不完的水果，水蜜桃就是其中一种。每年7月，就是吃桃子的季节，永平县城附近的村子就迎来水蜜桃大丰收。特别是小松林下面的整个村子里都弥漫着水蜜桃的香味，我们也不用去村子里买水蜜桃，只用坐在家门口的门墩上，一边玩一边等。家门口的街道就是县城最大的集市，水蜜桃只有在集市上摆摊销售才能卖出好价钱。县城不大，卖桃子的人基本能记住县城里那家的小孩爱吃水蜜桃，有时候从村里出来就直奔这些人家里，让她们优先挑选成熟度和外观比较好的水蜜桃，有时候下午卖不完，也会走进这些人家里，把水蜜桃低价售卖或免费送。我们姊妹三人也是她们选择的对象，一来家里娃娃多，二来父母对我们在一口方面的支出从不吝啬，因此，整个童年，我的记忆里都是水蜜桃一口爆汁、味道又香又甜的场景和甜甜的味道记忆。母亲还会用桃酿制桃醋，永平桃醋是家家户户吃凉菜时的必备酸醋，也是永平油粉能够声名远播的助力之一。母亲制作桃醋的手艺越来越地道，口感醇厚，离家二十多年，每次回家，桃醋也是我车子的后备箱必须带走的“乡愁”之一。桃醋的制作方法也很简单，用未熟透发软的硬桃，擦净、去核，在阳光下曝晒一到两日，大约五六分干，然后把解药放到桃心，合拢，挨个垒到土罐里，薄薄地铺一点面粉，淋一点白酒，再把煮好晾凉的红糖水倒进土罐，保证桃瓣完全浸在水里，盖上土罐盖子，把土罐摆放在温暖的地方，等瓶里的液体成了半透明的浅桃红色，桃醋就做好了。土罐里的桃子会形成“醋衣”，后面只要不断地加水，就可以源源不断地酿出新的桃醋。小镇上讲究一点的人家都会自己酿制桃醋，也习惯了天热时去土罐里打一勺醋兑水加糖去暑气，拌凉菜时打一勺醋添香气。有桃醋的人家也会被街坊邻居时时敲门要一碗醋，融洽的邻里关系就在一碗醋香中更加深厚。不管离家多远，只要这一口酸香的桃醋入喉，那个坐在门墩上等着桃农送桃的小孩，永平街头的烟火、母亲的土罐、街坊邻里凑过来借醋的笑声，就都清清楚楚回到了眼前，那个叫永平的故乡还是那么熟悉，仿佛从未离开一般。

《本草纲目》记载：“桃性早花，易植而子繁。”桃，隶属蔷薇科李属，是原产于我国的古老果树之一，早在《诗经·周南》中就有“桃之夭夭，灼灼其华”的记录，用桃树之华，比作女子之明媚美好。阳春三月，粉白的桃花清雅脱俗，绯红的桃花千娇百媚，不同颜色的桃花会随着院墙开得热闹闹，把整个老街都香得晕乎乎的。风一吹，落瓣沾在衣襟上，连走路都带着淡淡的桃花香。在大理，很多村庄都会种桃树，有的连片种了几百亩，有的一户一两株，桃花开的时候，无论是“人面桃花相映红”还是“桃花一簇开无主”都别有一番风味。岁月流转千年，桃花开了又落，以不同的方式惊艳着时光，抚慰着人心。在传统中，桃树被视为“五木之精”，是纯阳之木，上千年来，中国人不仅爱吃桃，还在桃身上不断赋予新的内涵，衍生出了源远流长的桃文化。因为在桃文化里，吃桃能延年益寿。人们会借桃表达意愿、寄托祝福。比如，老人过生日就送南极仙翁手里托着大寿桃的蛋糕，寓意长寿的祝福。

从文化符号到养生佳品，桃子承载着深厚的文化内涵。如“桃花运”里的桃花是爱情的象征；“桃园三结义”里，桃园成为“忠义”的代言词；“世外桃源”是人们向往的理想国。桃还是“美好”的象征，形容女人漂亮时，称其“人面桃花”；形容人们向往的地方时，称其“世外桃源”……

东晋葛洪所著的《肘后备急方》记载“服三树桃花尽，则面色红润悦泽如桃花也。”原来桃花还有美容养颜的效果。唐代诗人留下了许多描写“桃花”的诗句：“去年今日此门中，人面桃花相映红”“人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开”等等。这些诗句里，桃花的寓意各不相同，而我最喜欢的是刘禹锡写的两首“桃花诗”。一首诗是在“二王八司马”事件被贬十年后，奉诏回京时创作的。这年春天，刘禹锡去京郊赏花，写下了一首《玄都观桃花》：“紫陌红尘拂面来，无人不道看花回。玄都观里桃千树，尽是刘郎去后栽。”这首诗貌似写桃花，其实是讽刺得势权贵。多年后，他重游玄都观，依旧执笔写桃花诗《再游玄都观》：“百亩庭中半是苔，桃花净尽菜花开。种桃道士归何处，前度刘郎今又来。”两首诗虽然写的时间不同，却展现了中国文人的铮铮风骨。

褪去文学的浪漫色彩，桃本身就是中国人生活里实打实的养生好物。无论是《黄帝内经》的“五果为助”，还是药王孙思邈的“肺之果”美誉，历代医书都记载着它的养生妙用。桃肉生津解渴、润肠消积；桃仁是活血逐瘀的良药，能活血祛瘀、润肠平喘；桃枝煮水洗澡，可缓解风湿痛、皮肤病等，妥妥的“天然药浴包”；桃叶可疏风清热、杀虫止痒，桃树全身都是宝。最难得的是，桃子是一种营养丰富、药食同源的水果，日常适当食用能够为身体补充营养，起到养生保健作用，适合大多数人食用。人们对桃的应用和喜欢早已超越古籍和诗词，融入三餐四季中，长成传统文化里的一抹艳色，揉进日常烟火里，种进了每个中国人的寻常日子里。



大理市凤仪镇锦阜完小一年级学生课间在图书角阅读。(摄于5月22日)

近年来，凤仪镇各中小学不断加大“书香校园”建设力度，因地制宜开设阅览室，不仅为孩子们提供了丰富的阅读资源，更在校园角落播撒下热爱阅读的种子，让书香浸润童年。

[通讯员 杨进军 摄]

读书无闲日

□ 刘锦才

记得还在很小的时候，父母为我举办了“抓周”仪式，在桌子上摆放好糖果、钱币、玩具、书本、笔具等物品，我在桌上爬行了一圈，在书本前停了下来，毫不犹豫地抓起了书本。母亲高兴得抱起我朝我脸上连亲了两口，一个劲地说将来一定有出息。

后来，上学读书，从小学到高中，一步步走来，我越发爱书如命。每次到县城，我必去新华书店，用平时积攒的零花钱买上几本自己喜爱的书籍。在学校，得到的奖励多是书籍，那些盖着鲜红印章的书籍是我最为珍贵的礼物，也是激励我不断学习进步的精神力量。在家里，父母给我的生日礼物也多是书籍。书是越来越多了，我也在阅读中痴迷上了文字，一门心思写稿，学校的黑板报、县里的报纸和广播站时常刊登和播出我写的稿件。也许是文学的爱好用太多，最终，我却在通往大学的独木桥上跌落了下来，回到了生我养我的农村。这命运跟我开了个多大的玩笑。

在落魄后的那些失意而又艰难的日子里，唯有那些书籍无言而又忠实地陪伴着我，给我以慰藉和希望。我从《钢铁是怎样炼成的》中找回了失落的信心，从《青春之歌》中获得了战胜困难的勇气，从《王老师教教会学生写作文》中激发了写作的热情和兴趣，从《走

向事业成功之路》中点燃了理想和追求的火花。之后，无论在家务农，还是上山代课、进城当临时工，以至后来招工进了信用社，从基层调到了联社，我都难舍那些书籍，难改读书的嗜好。

在阅读中，我跨越了人生的山海，扛住了工作的苦累，清唱着生活的欢歌。《人生如储蓄》《点击自己》《农信颂歌》《父亲的收音机》等一篇篇文稿相继刊登《中国农村金融》《中国农村信用合作报》《中国金融观察》等报刊上，编印《放歌信合》《清唱人生》两部文集，我也从农信系统的通讯员成长为大理州作协会员。

前不久，我突发疾病住进了医院。同事朋友纷纷到医院来看望我，怕我寂寞，给我带来游戏机、MP3和收音机。还是文友们熟知我的心思，给我送来了很多书籍和杂志。

读书有味千回少。有了书和杂志，我在病房里的生活不再单调乏味。虽然在小小的病房困了近一个月，但我的心和思想已融进了书籍里，感到愉悦而又充实。同室的病友以我老师，与书结缘。有时，还让我将好的故事读给他们听。对我来说，病房里，除了淡淡的来苏味，还有浓浓的书香味。

读书无闲日，人生便是福。这就是我的人生格言。

我州组织宣讲《全民阅读促进条例》

本报讯(通讯员 段桂华 袁静 李娜) 6月23日，祥云县组织开展《全民阅读促进条例》宣讲活动。该活动是2026年大理州“书香大理·阅享生活”全民阅读“1+8+N”系列活动的具体内容和体现。

在祥云县新华书店，工作人员以深入浅出的方式，讲解《全民阅读促进条例》，引导师生树立尊重版权、绿色阅读、依法阅读的意识；县文化和旅游局执法大队工作人员围绕版权保护、“护苗·绿书签”行动、文化市场未成年人禁入场所三项内容作了宣讲。在祥城一中，工作人员进行了法规解读，向师生发放了《全民阅读促进条例》读本、精美绿书签及版权保护宣传折页，提出了正版绿色阅读倡议。同学们带来了“一叶绿书签育苗 万卷书香筑芳华”主题朗诵，并踊跃参加有奖问答。

近期，大理州12县(市)相继开展学习宣传贯彻《全民阅读促进条例》专题活动，活动依托公共文化空间、各类阅读机构，围绕政策落地、

服务提质、资源整合开展普及宣讲。

据悉，为全面贯彻落实《全民阅读促进条例》，在全州培育爱读书、读好书、善读书的良好风尚，进一步提升大理州作为“书香中国——全民阅读推广城市”的影响力，大理州结合“在大理爱上生活”IP打造，按照“月月有活动、场场有主题”原则，以“1+8+N”为主体，深入开展主题鲜明、形式多样、遍布城乡、全域联动的全民阅读活动，持续营造“书香大理·阅享生活”浓厚氛围。“1+8+N”，即一场大会(承办云南省第五届全民阅读大会暨2026年全民阅读活动周启动仪式)，8项主题阅读活动(学习宣传贯彻《全民阅读促进条例》活动、“品读红色经典 传承革命精神”主题阅读活动、大理州2026年中小学生暑期阅读活动、大理州2026年“书香润乡村”读书活动、“我与建州70周年的故事”读书活动、“徐霞客笔下的大理”诵读活动、“在大理爱上书香生活”读书活动、“阅读+”活动)，以及县市(部门)N个活动。