开卷有益

假如豁达如东坡

——读《苏东坡传》

□ 王彦

看了一篇推荐林语堂先生《苏东坡传》的文章，其中，林语堂先生在序中对苏东坡这位历史人物作了一个概括性的描绘："苏东坡是个秉性难改的乐天派，是悲天悯人的道德家，是黎民百姓的好朋友，是散文家，是新派的画家，是伟大的书法家，是酿酒的实验者……可是这些还不足以勾绘出苏东坡的全貌。"我数了一下，苏东坡在林先生笔下有十九个头衔。林语堂先生还评价苏东坡为"天地间的凤毛麟角"；另外，"生活寄于风雨，襟怀奉于苍生，诗文传于千古"这几句话也吸引了我，让我迫不及待地去书店买书，买了之后沉浸在书里，不由自主地渴望从这本书中学到点什么。

对苏东坡最初的认识，是在语文课本中学到他的诗。从最开始的"日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人"到"人有悲欢离合，月有阴晴圆缺"再到"谁怕，一蓑烟雨任平生"……

了解了这些诗的创作背景便进一步地认识苏东坡这个人，面对各种各样的打击，不但没有将他摧毁，反而让他涅槃出一个崭新的灵魂，彻底抛开了世俗的条条框框，成为一个真正热爱生活、享受生活的人。被贬的地方一次比一次艰苦，环境一次比一次恶劣，但苏东坡安之若素，凭着自己一如既往的乐观、豁达心态，把困窘的生活过得有滋有味，清风明月尽是宝藏，鱼虾麋鹿皆是朋友。苏东坡是一个富有正能量的人，因而他身边从不乏知己朋友，也被后人千古传颂。为何古今名流数不胜数，众人最爱他？细细思考，终于明白缘由所在，那是因为苏东坡先生活得真实接地气，活得潇洒淡然，因为他——在人间。

合上书页，我在心里默默问自己，能不能让自己像苏先生一样乐观、豁达，能不能扪心自问"谁怕"而后"一蓑烟雨任平生"，能不能做个"人生如逆旅，我亦是行人"的人？林语堂先生说苏东坡的前半生是苏轼，后半生才是苏东坡。而我的前半生是谁，后半生又会怎样？每天在柴米油盐里奔波，被烟火气熏得不能自已，还能不能学着东坡先生那样淡定、安然？时常被生活琐事困于心，眼瞅着孩子学习跟不上便暴脾气，爱人在生活中稍不理解便耿耿于怀，工作上稍不顺心就闹情绪，遇到急难险重的事更是无从下手，不惑之年的我忽然迷茫了。还好，在下半生的十字路口，遇见了《苏东坡传》。

读过《苏东坡传》，便深深觉得它是一本治愈心情的书，情绪低落的时候都会翻一翻，每次翻读之后都能感受到一股清凉，如清风吹过蓝天白云下的洱海边，那个深厚、广博、诙谐、纯真、有着烂漫赤子之心的天才就在那里。忘了曾在哪个网页推介上看到一句话："人生为何不快乐，只因未读苏东坡"，所以，人生若有不平事，不妨读读苏东坡。不管遇到了什么困难、挫折，苏东坡一句话，便能将你治愈！

苏东坡一生坚持遵从自己的内心，他热爱生活，不管去到哪个地方，都能积极乐观地面对，保持心中的热爱；他以诚待人，在交友上知无不言，用他自己的话说"上可陪玉皇大帝，下可陪卑田院乞儿"，结合当前，我不正是要成为这样的人吗？工作上坚持从警初心，实实在在地办几件实事，哪怕只是办好一个居住证，或者是做好一个户口迁移的调查，抑或是用自己热爱的文字写一篇关于民警的宣传报道，在平平凡凡的岗位上，点亮一点点光；生活中，也做个简单明媚的人，热爱生活，珍惜当下，去发现生活的美并记录生活，用生活中的正能量鼓舞和鞭策自己，带着孩子一起多读书，从书中寻找生活的乐趣，做个自娱自乐的人。

假如豁达如东坡，便不用再庸人自扰，多一份"却道，此心安处是吾乡"的满足；假如豁达如东坡，便不用再疲于奔命，多一缕"江山风月，本无常主，闲者便是主人"的姿态；假如豁达如东坡，便不用再斤斤计较，多一丝"人间有味是清欢"的平淡；假如豁达如东坡，便不用再害怕孤独，多一片"拣尽寒枝不肯栖"的宁静；假如豁达如东坡，便不用再畏惧空虚，多一股"小舟从此逝，江海寄余生"的勇气。苏东坡，他就像一个象征着某种古老文化的图腾，多看一眼，内心的力量便增多一分；在他的身上有一股神奇的能力，多读一段，便能化失意为新的生机；他向你走来的时候，你会看到一股光芒，把黑暗远远地甩在身后，竹杖芒鞋，身轻自在地朝着光明走去。

●《苏东坡传》是林语堂先生写的传记，原用英文写成，于1947年首次出版。全书共4卷28章，从苏东坡的出生写到离世，从家庭生活写到社会活动，展现了苏东坡的生活历程，每个阶段均选取了苏东坡富有特色的活动、事迹来描写。

林语堂先生曾说：苏轼已死，他的名字只是一个记忆，但是他留给我们的，是他那心灵的喜悦、思想的快乐，这才是万古不朽的。也有人曾说："每个中国人心中，都有一个苏东坡。"作为中国文学史上大名鼎鼎的人物，他一生风雨，遇事泰然处之，他把别人眼中的艰辛，活成了自己的潇洒人生。

悦读驿站

长江读书节第七届讲书人大赛举行

我州代表吴瑞诏获"金牌讲书人"称号

本报讯（通讯员 陈欣蕊 吴自睿）近日，大理州朗诵代表吴瑞诏在"长江读书节第七届讲书人大赛"中晋级全国100强，并荣获"金牌讲书人"称号。

该赛事由长江流域十五省（市）联合举办，以"讲一方书韵，绘一江风华"为主题，晋级选手将参加全国总决赛。

比赛中，吴瑞诏以长篇报告文学《爱如长风》为内容，讲述"中国好医生"李桂科扎根山石屏村四十余年，为麻风病患者治病、治心、治贫的感人故事。

吴瑞诏长期扎根大理，以诗声传递美好，以诵读连接世界，在朗诵艺术与华语诗歌传播领域默默耕耘、屡创佳绩。此前，她代表国际华语诗歌艺术节云南朗诵团，荣获"国际华语诗歌艺术节10周年荣誉勋章"和"最佳朗读者"称号。



漾濞县苍山西镇初级中学310班学生在朗诵《诫子书》。（摄于10月27日）

当日，为传承中华优秀传统文化、推动书香校园建设，让学生深刻感受古诗文深厚底蕴，苍山西镇初级中学举行古诗文诵读大赛。

［通讯员 杨木华 摄］

新书速递



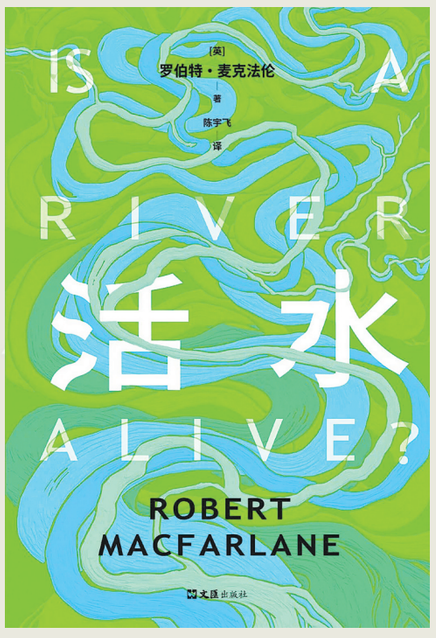
《书画鉴定十论》
凌利中 著
上海书画出版社2026年7月第一版

作者凌利中系上海博物馆书画研究部主任、研究馆员，在书画鉴定领域经验丰富、造诣精深，曾多次破解书画史上的重要"谜案"。本书以20例书画鉴研个案构为"十论"，并附以成果发表以来的最新发现十则。作者以时代风格、时地考据为辨伪之基石，以画史湮没名品与名家钩沉补前人之失考，以割配、改头换面、代笔、双包、张冠李戴等剖析作伪动机及伎俩，终以鉴定新考回归"笔性"审美与文化传承。鲜活而精彩的案例，体系化的理论建构，使本书成为书画鉴定领域极具分量的一部力作。



《我的梨花开遍天涯》
舒婷 著
人民文学出版社2026年6月第一版

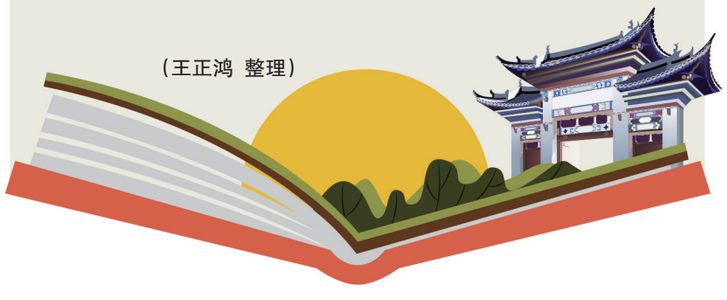
提及舒婷，第一时间让人想到她那些风靡上世纪八九十年代的朦胧诗，她的散文写得也好，有诗意的延续，笔触和情绪要比她的诗歌更轻松、开阔，她的新作《我的梨花开遍天涯》中的文字就是如此。书中收入她游历中国乃至世界的五十篇旅行随笔，这些地方有些声名远播，有些可能冷门小众，但经舒婷之手写来，细腻、自由、幽默，皆有过眼难忘的风景和举重若轻的意蕴。



《活水》
[英]罗伯特·麦克法伦 著 陈宇飞 译
文汇出版社2026年8月第一版

这是英国作家、学者罗伯特·麦克法伦的自然文学新作，他去往厄瓜多尔洋椿河源头的云雾林、印度东南水城金奈环境堪忧的溪谷、加拿大尼塔希南的（当地因努人称作）穆特赫考希普河，探寻一条河的前世，直观感受它的今生，观察与之共存的山脉、森林，深入了解气候变化、人类活动对河流的影响。在地理学、生态学、人类学等领域交织的视角下，他的写作颇富文学性和感情温度，流露出对这个时代"活水"命运的担忧，也在反思人与自然的关系。

（王正鸿 整理）



一江蓝阅

当双腿背叛了青春，他靠"友谊"重生

□ 江蓝

有人的二十一岁和校园有关，有人的二十一岁和工作有关，事关青春或者相关汗水，史铁生的二十一岁却和"友谊"紧密相关。

那时还能被搀扶着走进友谊医院的病房，只是走得艰难走得伤心，那天恰是那青年二十一岁生日的第二天，他对医学对命运都还来不及了解。直到整个冬天就快过去了，他反倒拄着拐杖都走不到院子里去了。

主管大夫每天来查房，每次都在他的床前停留最久，说"好吧，别急。"主任按规矩每周查房，可是几位主任时常都来，"感觉怎么样？嗯，一定别着急。"有那么些天全科大夫都来看他，说"别着急，好吗？千万别急。"从他们谨慎的言谈中，他渐渐明白，他多半是把祖先数百年进化而来的优势给弄丢了。

在命运的混沌之点，人自然会相信科学也寄希望于虚暝，心里荒荒凉凉地祈祷过，如果要给他留命，就把能走路的双腿也一并给他留下，正如迄今人类最美好的向往也都没有实际的验证，但那向往并不因此消灭。

窗外的小花园里已是桃红柳绿，二十多个春天没有哪一个像这样让他心抖。他终日躺在床上一言不发，心里先是完全的空白，随后由着一个字去填满。在死神门口，王主任和张护士长把他抢下来了。王老太太话不多，但是说了，大意是还是看看书吧，不是爱看书吗，人活一天就不要白活……他说老太太的话没有打消他的执念，但是那些话让他受用终生。

友谊医院——这个名字叫得好，他说平易又亲近，"同仁""协和""博爱""济慈"这些名字也不错，但稍显冷静或略显张扬。经历过生死往返的人带着这样的"偏见"，或许会看得人又泪又笑吧。在二十一岁末尾，他的双腿彻底背叛了他，他说他没有死，全靠着友谊。朋友们来了，带书来，带外面的消息来，带安慰和欢乐来，带新朋友来，新朋友又带新的朋友来，然后都变成了老朋友。甚至在之后的多少年里，友谊一直就那样在他身边扩展，在他心里深厚。

友谊医院神经内科有十二间病房，他住过十间，他当然绝不为此骄傲。病友有农民、有局长、有七岁男孩，有自费医疗的有公费医疗的。还有一对年轻恋人，男孩留学日期已定可命运无常意外瘫痪，女孩一往情深等着他，一年一年，男的既盼望着她来又说服着让她走，但一年一年，病难逃爱也难逃。真的，这可能从来就不是能说得清的，无论这是什么，都是少属于语言的，而是全部属于心的。

二十一岁过去，他被朋友们抬着出了医院，没有死也不能走，对未来怀着希望也怀着恐惧。在二十一岁那年以及后来的二十九岁和三十八岁，他三进三出友谊医院，能和死神擦身而过，全靠了友谊。那个第一次遇见步履轻盈温文尔雅，八年过去两鬓如霜的女大夫，在他第三次去友谊医院时，唯她已经不在。她不过五十出头，他总觉得不大说得通，肯定是谁把逻辑摆弄错了……其实在他二十一岁那年，上帝已经提醒过他了，把超级童话和永恒的谜语向他略露端倪。

所有这些，把一个绝望的生命引领出了死谷，成了永远的珍藏和纪念。在后来的年月里，有很多料想不到的事发生，他有时候在默念着"上帝保佑"而陷入茫然。但是有一天，他说他认识了神，它有一个更具体的名字——精神。在认知的迷茫之处，在命运的混沌之点，不管我们信仰什么，都是我们自己精神的描述和引导，人唯有祈灵于自己的精神。

这些语言好像很轻很轻，这些文字又仿佛很重很重，从"小史"到连医生的儿子都叫他"老史"了，他在"友谊"里存活了下来，肉身的精神的。如果我们的二十一岁是懵懂茫然的，甚至我们的四十一岁还是悬而未决的，不妨多看看史铁生吧，我们也应该找到自己的指引，然后，"且视他人之疑目如盏盏鬼火，大胆地去走你的夜路！"

阅享生活

徐霞客笔下的洱海之美

□ 周学朝

明代著名地理学家、旅行家和文学家徐霞客22岁起出游，以"问奇于名山大川"为志向，东涉闽海，西登华山，北及燕晋，南抵云贵两广，于明崇祯年间进入大理府洱海卫地界，在大理州境内游览、考察了祥云青海子、剑川剑湖、洱源茈碧湖和洱海等美丽的高原湖泊。

其中，徐霞客对洱海情有独钟。崇祯十一年（1638年）十一月廿四，他登上鸡足山，在绝顶四观远眺描写道："四顾他麓，皆平楚苍苍也。西南洱海，是日独滀荡如浮杯在掌。盖前日见雪山而不见海，今见海而不见雪山，所谓阴晴众壑殊，出没之不可定如此。"同时，西观苍山洱海回岚，奇丽美景，写下了《海观》一诗："万壑同归一壑沤，银河遥点九天秋。沧桑下界何须问，直已乘槎到斗牛。"

崇祯十二年三月初十，徐霞客终于亲眼近观洱海："南望洱海直上关而北，而德源横亘之南，尚有平畴，南接海滨。德源山之东，大山南下之脊，至是亦低伏东转，而直接海东大山。盖万里之脉，至洱海之北而始低渡云。"接着沿湖向南行四里到达上关"有坊当道，逾坡南行，始与洱海近。"徐霞客在这里看到了苍山洱海一隅："西山之坡，东向而突海中，是为龙王庙；南崖之下，有油鱼洞，西山腋中，有十里香奇树，皆为此中奇胜。……从大路东半里，下至海崖，其庙东临大海，有渔户数家居庙中，庙前一坑下坠，架石度，其上如桥。"三月十一日，徐霞客从上关起步，一路"依点苍东麓南行"，前往蝴蝶泉，并写下了蝴蝶泉美景："山麓有树大合抱，倚崖而耸立，下有泉，东向漱根窍而出，清冽可鉴……"

在这段游览考察途中，徐霞客又"坐其内随峡引眺"，远观洱海，见其"正遥对海光"，并在此地"观玩既久"，未了心愿。然后，在周城村附近的大道上，徐霞客又"遥望洱海东湾"，见"苍山西列，十九峰比肩连 "。

上海市第七人民医院向巍山县医院捐赠医学书籍

本报讯（通讯员 饶国生）上海市第七人民医院日前向巍山县人民医院职工书屋捐赠一批中医医学书籍，用于充实基层医护人员的知识储备、提升临床诊疗能力。

近年来，巍山县人民医院积极响应"书香巍山、全民阅读"号召，坚持将文化建设与医疗业务深度融合，把全员阅读作为提升医护人员综合能力、赋能医疗服务提质增效的重要抓手，引导全体职工依托书屋资源，利用工作之余主动开展专业学习、业务研讨、知识充电，着力营造爱读书、读好书、善读书的浓厚书香氛围。目前，医院职工书屋共有各类藏书3523册。