

# 文明的血脉与时代的使命

## ——读许倬云《长江小史》

刘小兵

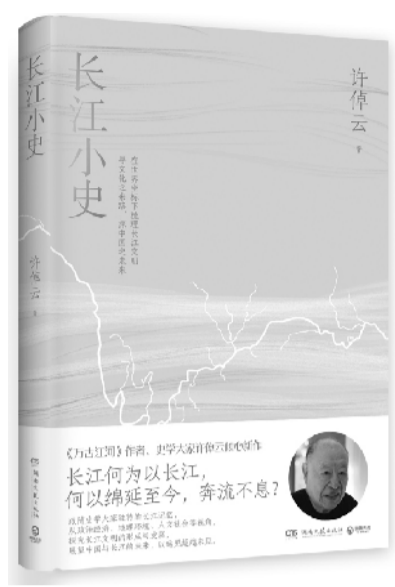
### “八公山”文艺评论 (第十季) 征文

夏秋之际，95岁的史学大家许倬云离我们而去。在其六十多年的治学生涯中，他给我们留下了丰厚的文化资产。满怀敬仰中，翻开他的代表作《长江小史》，翰墨飘香里，其对长江文明的解读，依然还是那么深入人心。

长江，在中国历史发展中发挥着不可估量的作用。它流经全国11个省份，拥有丰富的自然资源，是中国经济发展的重要支柱之一。同时，长江流域还是中国古代思想、文化和艺术的重要发源地，对中华文明的起源与发展，均产生了深远的影响。书中，许倬云深情地写道：“记忆中的中国历史像长江水，江流万古不息，中国是切不断、砍不断的‘江河万古流’。”在他的执念里，始终心心念念着长江，这份深深的依恋，源自他儿时和青年时代就生活在长江边。多年的往来奔走，让他目睹到许多关涉民族兴亡和家国变迁的重大事件，也因此留下了缕缕珍贵的长江记忆。

本书从长江的历史出发，勾连

古今，纵横捭阖，进而谈到生生不息的中国文化。循着历史的长河，眺望遥远的东方，长江这条蜿蜒的巨龙，一路从雪域高原奔腾而下，踹过广袤的中华大地，气势磅礴地汇入茫茫东海。它不仅是一条河流，更像是一条穿越时空的文化长廊，沿途见证了无数的兴衰更替和历史变迁。书中，作者深入描绘了长江在中国历史上所扮演的重要角色。从远古时期开始，长江中下游的洞庭湖、江汉平原等地区就主产稻米，肥沃的土地孕育了早期的农耕文明，这里的居民利用丰沛的水源，开发出早期的水稻种植技术，逐步形成了优良的稻作文化。这种文化不仅滋养了长江沿岸的发展，也逐渐扩散到中国的其他地区。“稻花香里说丰年”，沐浴着这种文化的光雨，随着时间的流逝，长江流域又相继诞生出长沙、南京、扬州等历史名城。这些城市在不同的朝代中曾扮演着政治、经济和文化的中心角色。彼时，四通八达的水系，更是让长江的水道成为南北货物运输的大动脉。也因此造就了中国的繁荣与富裕，在长江沿岸，农业、蚕业、制造业和商业活动相互交织。尤其是南宋时期，长江硬是以一己之力支撑起了江南地区的经济繁荣，使得丝绸和瓷器等商品得以远销海外。



在文学史上，长江更是无数文人墨客的灵感之源。诗人杜甫曾赞赏三峡的壮美景致，苏轼也留下了许多描写江南水乡的绝妙好词。“滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄”，千百年来，长江不只是这些诗家作品中的“绘图板”，更是他们凭吊千古的情感依托。进入现代，长江依然扮演着重要的角色。如今，长江不仅是中国的经济大动脉，更是未来可持续发展的“动力引擎”。总的来说，长江不只是地理意义上的一条河流，它还是中国文化

和历史的一面“镜子”，镜鉴了从古至今中华民族自强不息、拼搏不止的奋斗历程。书中，许倬云结合自身近一个世纪的人生经历，深入触及中华文化史和长江史，通过丰富的历史叙述和深入的文化探讨，让我们看到了这条伟大河流的过去、现在和未来。

许倬云说，“长江是我的生命中与故国联系最密切的地方……我非常盼望‘大江入海’的时候，中国是辉煌的、光明的。”书中，他借助对三峡纤夫与险滩、急流搏斗场景的描写，谆谆告诫我们，中国尽管历经苦难，但依然要从艰难险阻中站起来，担起建设大任的重担。作为一本追溯长江文明史的小传，本书也可看作是一本意蕴深邃的长江忧思录。沿江而行中，许倬云以其悲悯的情怀，深切表达了对长江流域经济、科技、教育、文化事业的殷切关注。在他看来，将来，长江流域还有许多发展的空间，为此，我们要用好这些宝贵的资源，实现人与自然的和谐共生。

大美长江在我心。“愿我梦中的长江，依然美好，永远滋养长江流域的国人。”这是许倬云诚挚的心声，也是一代代中国人对长江的最美期盼。掩上书本，感慨万千，重读《长江小史》，不啻为一次心灵的精神提振、澄澈心胸的思想启迪。

# 放歌鹿门:从乡愁到人间

## ——读吴明波诗集《鹿门放歌》

吴荣强

湖北诗人吴明波的诗集《鹿门放歌》摊开在案头时，仿佛有汉江的水汽漫过纸页。这部作品以作者的生活轨迹为经，职业经历为纬，在“故园之恋”“在水一方”“往事如风”“漂泊梦想”四辑中，将从襄阳到远方的迁徙与扎根，织成了一张布满生活褶皱的情感之网。那些散落在日常肌理中的诗句，恰似鹿门山上的晨雾，看似轻薄，却能漫过岁月的山脊，在读者心头洒出一片湿润的回响。

吴明波写襄阳，从不用重彩。《写给襄阳》里，阳光是“七彩的霞衣”，月光是“轻柔的霓裳”，两句便为故乡敷上了一层朦胧的光晕。这光晕里藏着游子的心事：“在离你千里万里的地方/总有人把你深深地念想”。他笔下的襄阳不是地理名词，而是“亭亭的少女”，是游子喉间滚动的音节——“襄阳襄阳”，叠词里裹着的何止是乡愁，分明是把故乡嚼碎了咽进肚里，又从血脉里反刍出来的绵长。诗人不满足于做故土的描摹者，更愿做它的解剖者，用诗句划开生活的表层，让那些跳动的血脉、温热的呼吸，都成为诗的肌理。

这种对生活本真的触摸，贯穿了整部诗集。吴明波的笔像一把温



润的刻刀，总能在最寻常的褶皱里刻下诗意的纹路。《寄远方的朋友》里，“飘逸的长发”“浅浅的笑靥”不是简单的肖像，而是被岁月浸泡过的琥珀，将“一起走过的日子”封存成永恒。他写思念，不直说牵挂，却让它在“清晨、午后、黄昏”三个时辰里自然生长，像“黎明的朝阳”般如期升起，如“雨后的春笋”般破土而出。这种具象化的情

感表达，让抽象的思念有了可触的温度，仿佛能听见时光在字里行间沙沙生长的声音。

日常在吴明波笔下，从来不是平庸的注脚，而是诗意的富矿。他擅长在菜市场的喧嚣里听出韵律，在出租屋的灯光下看见星辰，将生活的颗粒感转化为诗的晶体。《爱情·雪》便是这样的结晶——以雪花喻爱情，既写初遇时“飞翔的姿势”，又藏着“炉火一样的温暖”，却终逃不过“冬天的童话”在春天消融的怅惘。这种甜蜜与忧虑的交织，恰如生活本身的质地：没有纯粹的蜜糖，也没有彻骨的寒冰，只有冷暖交织的真实。诗人以温和的笔触包裹着这份复杂，让情感在字里行间自然流淌，既不刻意拔高，也不刻意煽情，如溪水般清澈，却承载着人间烟火的重量。

当笔触转向更广阔的生活图景，吴明波的诗歌便有了更沉实的力量。《打工的人》里，那些“城市中匆匆的过客”，像“野草的种子”散落在出租屋与工地之间，在“钢筋和水泥的森林”里做着“迁徙的候鸟”。诗人没有渲染他们的苦难，也没有歌颂他们的伟大，只是平静地记录下那些被忽略的瞬间：受伤后对故乡的回望，疲惫时对家园的念想。

这种近乎白描的叙述，反而比刻意的抒情更具穿透力——当“乡下的根”以“无尽的温柔”牵引着游子回归时，我们看到的不仅是个体的命运，更是一个时代的精神褶皱。

合上《鹿门放歌》时，窗外的月光恰好落在“漂泊梦想”这一辑的标题上。忽然明白，这部诗集最动人的，正是它的不刻意。吴明波不追求炫目的技巧，不沉迷宏大的叙事，只是诚实地记录下生命中的感动与困惑、牵挂与释然。那些看似琐碎的物象——故乡的月光、朋友的笑靥、冬日的雪花、打工者的背影，实则是一个时代的情感切片，既藏着个人的“心灵史”，也映照着一代人的集体记忆。

正如作家梁鸿所言，这些诗句“如同缓缓流淌的小溪，既清透明亮，又满载人间烟火。”它们不是精心修饰的盆景，而是山野间自然生长的草木，带着泥土的芬芳，沐着日月的光泽，在平凡的土地上绽放出非凡的诗意。读这样的诗，仿佛与诗人并肩走在襄阳的街巷，或是异乡的陌上，在炊烟与霓虹的交替中，读懂生活的本真——原来最深刻的诗意，从来不在远方的星辰，而在脚下的土地，在身边的人事，在每一个认真活过的瞬间里。

# 不装的勇气,才是真正的深刻

## ——读梁晓声《不装深刻》

侯进元

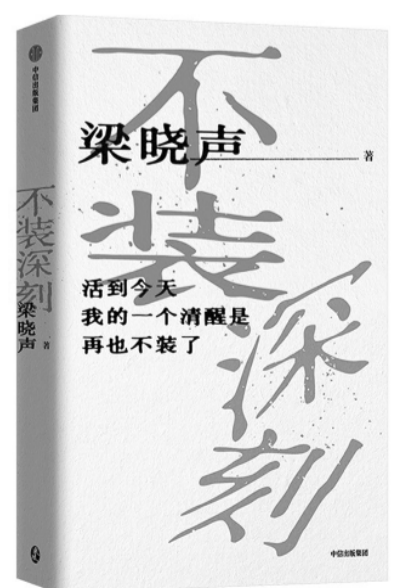
在每天被上万条标题刷屏的早晨，“深刻”常被悄悄调包成一种社交滤镜：一段台词越拗口，仿佛就越金贵；一条理论越冷僻，好像就越高级。茅盾文学奖得主梁晓声在新作《不装深刻》里，偏偏关掉了这面滤镜。用七十年的生活、四十年的写作，用质朴文字把“深刻”从云端拽回地面，还原成可触可感的体温与呼吸。这部作品不仅是文学爱好者的通识课，更是一面照见我们自身浮夸与脆弱的镜子。读完，你也许会像作者那样，把“装”字轻轻放下，把“真”字重新揣进兜里。

梁晓声在书中直言：“多数情况下，我们所获得的是‘深刻’的印象而非思想。”他认为真正的深刻应如植物扎根土壤般自然生长：“文学的深刻是率性而为的精神状态，是作家内心净化后由内而外的真诚流露。”他重新确立了“文学即人学”的理念，并一以贯之。

为了让人学理念落地，他把十八世纪后法、俄、美、英、德五国文学当成“试验田”，逐一验看那些经典

究竟是否“长”出了人，全书也因此成了一份流动的“经典作品陈列单”。在这份长长的陈列单里，他随手拎出几部作品和几则私事，让人学这面镜子从不同角度反光。他解读《简·爱》时，强调其突破“性格即命运”的框架，将矛盾升华为“爱”的观念分歧；分析陀思妥耶夫斯基时，直言西方对其“人性深度”的过度推崇实为偏评，呼吁回归客观评价。梁晓声最想说的都是同一句话：“读书的目的，不在于取得多大成就，而在于当你被生活打回原形时，获得内在的力量。”

作为“平民代言人”，梁晓声始终关注社会边缘群体。书中“人啊”“从动物到看人”等章节，交织历史与现实，揭示人性在欲望、道德和责任间的挣扎。他批判“贴着法律边缘行缺德之事”的伪自治者，痛陈消费主义对人的异化，更以“文化媚俗”为靶心，剖析某些知识分子的空谈。在“知识分子责任”“道德滑坡”“消费主义异化”等问题上，梁晓声精准剖析时代痼疾。他直言“启



蒙已死，当下需要专业知识普及者”，痛陈“文化媚俗”侵蚀公众审美，还以“坏人分三种”揭示人性之恶的层级。这些观点如警钟，促使读者反思：在信息茧房中，我们是否正沦为“装深刻”的共谋者？

梁晓声对中国文学也进行了反思，在“被忽视的繁荣”章节中，重新审视中国新文化运动以来的文学成就，呼吁关注本土文学价值。强调中国作家对“家国情怀”的书写实为文学自觉，彰显文化自信的底气。这种跨文化比较不仅展现了唯物辩证的分析视角，更传递出一种文化使命感：“文学应成为现实意义的介质，帮助我们理解自己与他人。”

书中金句频出，如“做好人无须投资，属于世上极简单的事之一”“欲望不可耻，成为欲望的奴隶才可悲”，这些朴素真理背后是梁晓声七十年的人生积淀。这种智慧不是说教，而是历经沧桑后的返璞归真，正如他在书中所言：“活到今天，我的一个清醒是再也不装了。”

《不装深刻》的价值，在于它唤醒了一种久逝的精神——对真实的敬畏。梁晓声用七十年的皱纹告诉我们：真正的深刻，是敢于不装深刻；真正的清醒，是敢于承认自己也糊涂。真实地活着，真诚地写作，本身就是对时代最好的回应。

# 健康饮食的指导

## ——读《非药而愈:吃出健康的秘密》

陈 裕

物质极大丰富的今天，人们越来越感觉到身体健康的重要。人们常言说民以食为天，日常饮食的好坏决定着身体的状况。而科普性书籍《非药而愈：吃出健康的秘密》一书是临床营养学专家徐嘉博士基于多年科研与实践经验撰写的关于饮食以及身体健康的著作。

本书最大的特色在于以“减法饮食”为核心，倡导低脂全植物饮食模式，通过科学数据和真实案例揭示现代饮食误区，为读者提供了一套唤醒身体自愈力的系统性方案。

全书用十一个篇章的阐述，解析饮食中的减法思维与自愈力的理论支持。书中提出，现代人过度依赖“加法思维”——即通过药物、补品或复杂饮食干预疾病，却忽视了身体本就存在的自愈能力。作者指出，90%的慢性病源于错误的饮食习惯，如过量摄入动物性食物、加工食品和乳制品等。通过停止自我伤害（如减少肉蛋奶、高脂肪食物），身体的自愈机制将自然启动。此外，作者用实践观察为理论作支撑，以科学数据为样本模块，在执行书中群议的饮食方案2至4周后，体检人群中糖尿病、高血压患者的症状可显著缓解。

作者借助自身专业的研究方向，揭示饮食的科学性与实用性之间的平衡关系。书中用大量科研成果推翻传统认知，如：牛奶并非补钙最佳选择，植物性食物（如豆腐、绿叶菜）更利于吸收；素食不会导致蛋白质缺乏，豆类 and 全谷物能提供优质蛋白；肠漏理论解释了现代病根源，粪毒入血与肠道损伤密切相关。

本书中对于身体健康的解读采用理论与实践相结合，让吃出健康这一方法论具有可操作性。作者提供具体实践路径，包括：21天健康训练营计划，涵盖食谱设计、营养评估和常见误区解答；针对贫血、糖尿病等疾病的饮食调整方案，如五红汤补血、低脂全植物饮食逆转心脑血管疾病。



其实，关于饮食方面的争论一直存在。作者也是“营养至上”的传统观念支持者，并提倡回归自然饮食；而有人指出“全素食未必适合所有人”，但作者依据多年研究强调“个体实践”的重要性，认为健康需结合自身体质，而非盲目追随理论。比如，现实生活中不少人尝试减少肉类摄入后，亚健康状态明显改善。

在物质文明极大丰富的时代，饮食觉醒让身体健康有了多渠道的通向。而本书作者徐嘉博士所倡导的理念与当代健康趋势不谋而合。《舌尖上的中国》数据显示，中国素食人口已超5000万，且年轻群体占比过半。书中案例表明，调整饮食不仅改善个人健康，更关联到环保、动物伦理等诸多宏观议题。

《非药而愈》一书并非简单的饮食指南，而是一场怎样吃、吃什么引发的思维革命，更是对饮食健康的深度认知。它挑战“以药养病治病”的惯性逻辑，把健康的主动权交还给生命个体。作者提出的“停止伤害，唤醒自愈”的核心逻辑，为现代人提供了一条回归本真的健康路径，正如书中所言：“健康不是补出来的，而是吃出来的智慧。”

# 新书速递

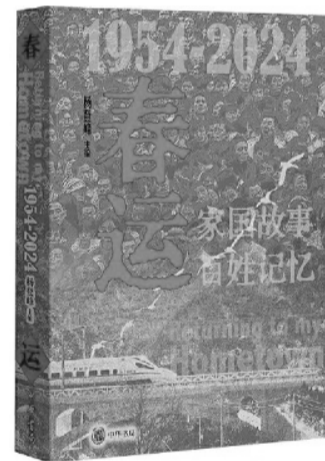
## 《春运(1954-2024)》

杨登峰 著

2024年12月4日，经联合国教科文组织审批，春节列入人类非物质文化遗产代表作名录，成为全人类共享的世界文化遗产。作为中华民族极具生活情感与生活理想的节日，春节是维系个人与家庭、社会、国家的情感纽带，每年临近春节，亿万中国人就会踏上回乡之旅，不远千里万里和亲人共度佳节，感受家的温暖与力量。这种情感的维系和文化的传承，是中华民族生生不息、持续发展的内在动力。

自1954年“春运”一词首次出现在媒体，就带着鲜明生动的中国特色和丰富深刻的情感内涵而来，承载了中国人许多难忘的记忆，细节尤为触动人心。《春运(1954-2024)》以春运为视角，以影像方式回望过去70年中国人过春节的节奏、方式、出行的频率、人次，出行的时间、目的地等。

从早期太原站女运转车车长的工作场景到无锡汽车客运站繁忙景象，从吉林市蛟河火车站的拥挤人群到海口市秀英港码头的车辆滞留，从春运



期间执勤战士维护秩序的画面到军队医疗队员乘坐高铁专列驰援武汉的瞬间……这些画面记录了春运的变化，勾勒出一幅中国人春节回家与出行并行交错的社会图景，展现了中国社会的发展变迁，真实反映了中国人在春运中的精神面貌和情感世界，见证了从1954—2024年中国社会的沧桑巨变。

## 《五色之美:品读中国传统色》

王鹏激 主编 刘维琪 张雨薇 撰写

这是一部系统品鉴中国传统色彩文化的精美读本，创新性地以古老五行学说衍生的赤、黄、青、白、黑五色体系为主题。本书广泛联系古代思想观念、规制礼仪和民俗生活等传统文化内容，综合运用诗文书画、绘画器物、建筑彩绘、民俗风物及服饰妆容等丰富案例。

通过大量精美独特的图例，结合深入浅出、引人入胜的文字，生动展现中国传统色彩“诗中有画，画中有诗”的东方美学，呈现采自天地灵秀又饱含人间温情的大美，彰显中华民族无与伦比色彩创造力。

本书让读者沉浸在传统色彩背后的文化故事和社会生活中，带您一起品色彩，阅古今，悟自然，爱生活，领略中华传统美学的独特魅力。

