



数过满天星，品味万卷书

——读《数过满天星》

金夏辉/文

在阅读的国度中，一个个书痴漫步前行，一旦有所触动，他们便挥手写下一许多文字。而《数过满天星》，正是其中一个书痴——张家鸿的读书笔记。纸张上的一个个文字，如同一把把闪着金光的钥匙，既让我们看见书痴的赤诚之心，又让我们窥见其所读之物的智慧结晶。

《数过满天星》共有四个部分——“现代文学过眼”“当代文学扫描”“阅读的魅力”“数过满天星”。在前两个部分中，作者介绍了现代文学、当代文学领域中的诸多重要人物及其重要著作。不论是巴金、沈从文和丰子恺等具有较高知名度的文化学者，还是李辉、南帆和孙郁等相对小众的文化人士，作者都有所涉及。在后两个部分中，作者着重论述了自己对于阅读的诸多看法，例如阅读的非凡意义、阅读离不开闲态度等。这两部分无疑体现了一个书痴的心声，足以让其他爱书之人引发共鸣。

窃以为，在前两部分中最为动人的，莫过于每一个文化学者的人格魅力。他们热爱文学艺术、坚持人道主义、眷恋故乡风土……作者用简练的文字，将学者身上浓厚的个人情感，以及强烈的社会责任感，体现得淋漓尽致，让每一个学者的形象显得立体而生动。

例如作者从不同角度切入，通过三篇文章介绍了“人民作家”巴金。这三篇文章依次是《巴金的成长之路》《巴金和他的三位“先生”》《巴金的两种书》：第一篇按照时间顺序，叙述了巴金先生“关爱他人”“热爱读书”“翻译创作”的三个人生阶段，让读者对巴金的一生有初步印象；第二篇着重介绍



了对巴金产生深远影响的三个人——“平等待人”的母亲陈淑芬、“正直善良”的周轿夫、“甘于奉献”的《半月》杂志创办人吴先优，通过他人的故事，侧面烘托出巴金先生在这三方面的优良品质；第三篇介绍了《雪泥集》《随想录》两本书，前者是巴金先生写给翻译家杨苴的一系列书信，体现了巴金先生对于后辈的关心，后者则是巴金先生在历经动荡后写就的思想力作，满是真挚之言。在三篇考据颇细的文章中，巴金的形象跃然纸上，让人印象深刻。

除了巴金，对于沈从文、丰子恺等人，作者也基于自己丰富的阅读经历，对各位前辈进行了深度解读。“痴情”“纯净”的沈从文、“仁爱”“温和”的丰子恺，以及许许多多风流人物的传奇故事，被作者一支虔诚的笔记下，让我们感动。

在这本书中，除了作者所写的这些人

物，作者本人及其文风也体现出一片赤诚之心，让人倍觉亲切。作者文风质朴，常有惊艳之句。作者有时会通过朴素语言直抒胸臆，例如在《沈从文的〈湘行散记〉》中，他写下“在中国现代文坛的璀璨星群里，我最爱的是沈从文先生”的句子，抒发对于沈从文先生的喜爱之情。再如在《丰子恺的〈教师日记〉》一文中，作者认为，最让他感动的“并非其高深的学问或深刻的思想，而是他们对学生的高度责任心以及倾注于每一个学生身上的深情厚谊”。此处的语言虽朴实无华，却流露出强烈的人文关怀。

此外，作者有时也会创造出不少极具想象力，让人赞叹的句子。例如在《孙犁的别样传记》一文中，作者如是描述阅读《逝不去的云彩：我与

父亲孙犁》的体验——“像是在驿路上采摘美丽的花朵，细细地揉搓，揉成一枚巨大的人格勋章，别在胸前，铭于心中！”富有想象力的比喻，生动表现了书中孙犁先生的人格魅力带给作者的感受——恰如花朵和勋章对人的非凡意义。再如在《上了一叶扁舟》一文中，作者认为自己“在尘世泅渡，沉浮不由自己”，而通过阅读，自己“就像上了一叶扁舟”，其中一些优质的阅读经历则会给人“靠岸的感觉”。其表达十分灵动，精准写出阅读让人心安的那种奇妙感觉，一些爱书之人读到此会产生共鸣。

作者时常穿插亲身经历，自有真情流露。例如他提到巴金的《随想录》时，也分享了自己的经历：他为学生讲解其中的名篇《小狗包弟》，以及让学生分享与小动物的趣事。作者真诚地写道，“那些时候，我仿佛走进了孩子们的心里……我同样会情不自禁地回想起美好的往事”。再如在《阅读的自由与愉悦》一文中，他认为“不必也不可能渴求读者拥有一样的取舍标准”。因此他毫不掩饰自己的阅读爱好，指出自己对于《尤利西斯》《战争与和平》等名著“提不起阅读的兴趣”，而对于《简·爱》《复活》等名著，则能够如数家珍。如此真挚的肺腑之言，显然大大拉近了作者与读者的距离，让人好感倍增。

“数过满天星”，是阅读带给茨威格的奇妙体验，更是我们阅读《数过满天星》的独特感受。不论是那一位位文化学者的人格魅力，还是作者的一片赤诚之心，都如同我们在茫茫黑夜中发现的星星，让人惊喜和愉悦。让我们轻轻翻开这本书，欣赏一个书痴的读书笔记，展望属于文字的璀璨星空。

慢慢走，欣赏啊

——读《少年人文美文系列：美的创造者（艺术故事卷）》

章玲玲/文

美的艺术是那样梦幻深邃，当我们流连于美术馆、博物馆、话剧场、音乐会时，心弦总会被艺术的力量所拨动，但又会因为穿越了时空地域而萌生疏离感。徐鲁先生在《美的创造者》中便指出了这一点，在这本送给少年的书中，他提到：“艺术也需要寻找那些善于倾听的耳朵。”热爱一个作品远远不够，还要去看一看作者，听一听他的声音。

“每个人的生命史就是他自己的作品”，这是朱光潜先生在谈美时的肺腑之言。此书也在不断探索艺术背后凝聚的鲜活一生。在《美的创造者》这一章节中，作者用凝练深沉的文字讲述了一个又一个优秀的表演艺术家。京剧大师梅兰芳、豫剧“花木兰”常香玉、汉剧翘楚陈伯华……这些德艺双馨的艺术家用一生对美的追求印证了“戏比天大”。被誉为“第一勇猛武生”的盖叫天，即便在舞台上断骨刺穿戏靴，仍坚持到演出的最后一刻，只为“决不让武松倒下”，守护住骁勇的英雄形象。而将一生奉献给川剧的廖静秋，在身患重病时拍摄了我国川剧史上第一部彩色艺术片《杜十娘》，这部在生命最后时刻泣血而成的艺术作品，她是在与死神抢夺时间，而这朵铿锵玫瑰最终永远盛放于舞台。在书中，用一生去追寻艺术的大师很多很多，他们或是留下千古绝唱，或是字字珠玑、一字千金，又或是穷尽一生、孜孜不辍，迎着世人的不解，留下传世名作……如此种种，让我们在欣赏赞叹时，心头为之一振。

艺术不仅蕴藏了艺术家们的一生，也承载着历史，因而格外厚重。“莫把丹青等闲看，无声诗里送千秋。”作品里的千秋是《屈原九歌长卷》的美妙绝伦，是《开国大典》的气势磅礴，还是《英雄阵地上甘岭》的惊心动魄……每一幅作品的诞生都极为不易，但即便在狭小的画室，在艰难的行军途中，画家们胸中仍旧不忘丘壑，用铁血丹心或追忆、或凝望的世界悄然出现于他们笔下，时至今日依旧激荡人心。董希文先生注重每一个细节，在绘制《开国大典》时，哪怕是衣服上的褶皱、汉白玉栏杆的线条都要细细斟酌，秉持着“在自己作品上一笔下去几乎要负千年的责任”，后人才得以透过这幅画，穿越时空，去同那个举国欢庆的时刻心灵共鸣。和平欢庆的背后还有将士们的努力，当我们凝视范迪宽先生的画作时，总会被这谱写在阔大画布上的战争史诗所震撼，热烈的油彩下是铁马冰河，也是前线将士们的英勇无畏、傲岸不屈。作为一名手拿钢枪和画笔的军旅画家，他冒着生命危险，直接见证了战火里的峥嵘岁月。这些画作荡气回肠，收尽天下奇观，勾勒英雄群像，描摹着历史丰碑。

艺术能带给人想象，温暖的艺术总有很强的治愈力量。一个人的歌声或许渺小，但真挚的歌声和音乐足以穿透一切，飞越异域山川。两年前的春天，突如其来的疫情让人们害怕恐慌。在空旷的米兰广场上，白发苍苍的盲人音乐家安德烈·波切利为了筹集紧缺的医护用品，开始了他一人的演唱会，纯净的嗓音空灵温暖，就像三月的春风，唱哭了世界。即便他看不见，但心中充满光明，与整个世界休戚与共。

“慢慢走，欣赏啊！”朱老先生这样呼吁着，生活中的美、艺术创作的美都是那样多变丰富，令人心驰神往。徐鲁先生带领读者们慢慢地走进这段新奇的艺术之旅，每幅作品仿佛都在低声诉说着：“慢慢走，欣赏啊！”正如作者所言：“艺术是美的事业”，而美好总能带来巨大的能量。

文学的另类打开方式

——读《文学经典的味觉指南》

林颐/文

巴黎是文学之都，也是美食之都。我们约略都会发现，法国文学里有很多关于美食的描写，但鲜少有人会将梅思繁那样，把这些发现聚拢为一本书。

这本书名叫《文学经典的味觉指南》，“从味觉走入15部文学经典，收藏世界名著的美食记忆”。包法利夫人与洋葱汤人生、乔治·桑与马略卡的冬天、远大生活和法式脆先生、饥饿与汉姆生的诺贝尔文学奖……这些文坛跳脱轻灵，且叙且议，味觉成为一把钥匙，让我们以有趣的方式重新进入文学经典的世界。

洋葱汤在欧洲是平民的食物。福楼拜的小说《包法利夫人》里，有一幕以洋葱汤为背景，铺展主人公爱玛和丈夫夏尔共进晚餐的场景。梅思繁

重现了这一幕，她提示我们要注意到这碗洋葱汤存在的意义，它宣示了爱玛的阶级属性，它也表明洋葱汤是命运早就为爱玛预备好的、属于她的平常岁月。而爱玛痛恨洋葱汤的态度，是在暗示她对平常生活的厌恶。

是的，福楼拜从无虚笔，他的小说斟酌再三，多次修改，每一段每一句都有其用意。我们在仓促的阅读中可能会丢失那些作家埋下的伏笔，而现在，当我们放慢速度，以品尝美食的姿态去咀嚼文学的细节，我们获得了更多的滋味。

梅思繁的这本小书就是这样的。她揭示了文学中食物描写背后的隐秘，揭示了左拉的主人公绮尔维丝为食物操劳的女性的艰辛，揭示了冰岛作家阿诺德·英德里达松笔下的探长在圣诞夜酒店调查中所目睹的残酷人生，揭示了饥饿如何肆虐着汉姆生的

早年时光以及他后来如何在文学中讲出了一个又一个关于活着与生存的光芒万丈的故事……

这些故事基本是属于法国的。梅思繁毕业于上海戏剧学院戏剧文学系，获法国巴黎索邦大学法国文学与比较文学硕士学位，法国可以说是她的第二故乡了。梅思繁现在定居巴黎，巴黎的氛围如丝如缕地沁入她。她以母语中文写出了法式的浪漫、激情和蓬勃的活力，她的这些散文也像一道道美食，读来令人唇齿生香、身心舒坦。全书配有食物图片和简明的食谱，所以，这本书除了良好的可读性之外，也具备了实用的价值，不妨一起动手，演绎这些文学美食，与你爱的作家共餐。

梅思繁的主业是儿童文学，她的代表作有儿童文学原创系列小说《小红豆》《爸爸的故事》等，还翻译过被誉为“世界儿童文学理论双璧”的

《书、儿童与成人》《欢欣岁月》，小说《风沙星辰》《小王子》等。梅思繁对儿童文学的偏爱，也体现在这部散文集里。谁不喜欢长袜子皮皮呢？这个有着点亮人心的欢乐笑声的女孩能不费吹灰之力，为朋友端出一盘热乎乎的煎饼，做皮皮的朋友真是快乐啊。还有小木偶匹诺曹，当他流落街头的时候，他才意识到贫穷的木匠父亲为他弄的米兰炖饭有多么好吃。我们的成长啊，总是要经历很多波折，但愿每个小孩、大人都不要去伤害为你准备食物的那个最爱你的人。

这部作品没有出现普鲁斯特和他的玛德琳小蛋糕，也许是因为知道的人实在太多了吧，梅思繁没有意愿书写。只是，此时此刻，我还是想请你来喝下午茶，配小蛋糕，我们来聊一些文学的话题吧，在食物缭绕的香味里，抚慰我们的胃，我们的心。

科普之窗

主办单位：市科协

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

为什么凉茶能喝，凉掉的茶却不能喝？

炎炎夏日，在忙碌的工作之余，没有什么比奖励自己一杯甘甜可口、祛火提神的凉茶更开心的事了。提起凉茶，大家可能会有这样的疑惑：凉茶可以喝，凉的茶可以喝吗？其实，凉茶不凉，也不是茶，它起源于粤、港、澳地区，是当地人民以中医的养生理论为指导，以中草药为原料配制而成的一种用于清热解毒、生津止渴、祛火除湿的生活饮料。所以凉茶不等于凉的茶，凉茶可以放心喝，凉的茶就不要再喝了。

凉的茶为什么不能喝？

早有茶圣陆羽在《茶经·五之煮》中提到，茶要“趁热饮之”，此时“重浊凝其下，精英浮其上”，否则其“精英随气而竭，饮啜不消”。简单来说就是，茶在热的时候，茶渣沉底，其精华部分会浮于茶汤表面，香气四溢，苦味较低，口感丰富；如果茶汤冷了，茶中的精华部分会随气体而消散，茶汤味淡，口感欠佳，不适宜饮用，尤其是年老气虚的人。除此之外，茶汤放置时间太长，茶叶中的营养物质如茶多酚很容易受到外界因素影响，并助长细菌、霉菌滋生，给我们的健康带来威胁。因此，泡好的茶应该趁热喝掉，冷茶和隔夜茶尽量不要喝。

然而，冷茶不能喝，烫茶也是不能喝的，我们的食道黏膜比较脆弱，最适温度为50~60℃，被烫茶刺激后会造成食道黏膜损伤，从而引发病变，还会增加患癌的几率。如果你不小心喝到了烫茶，不要强行吞咽，即时吐出来，避免引发口腔疾病。温茶最佳，不热不冷，性情中和，最宜入口，也最宜养人。如此说来，茶要趁热喝，除非你喝的是冷泡茶。

冷泡茶又是什么茶？

冷泡茶起源于台湾地区，顾名思义就是用冷水或者冰水来泡茶，以此萃取茶叶的风味。用这种方式泡茶可以先溶出茶叶里有甜味的氨基酸，并且减少咖啡碱、茶单宁的释出，所以冷泡茶不苦不涩，受大众喜爱。

与传统泡茶方式相比，冷泡茶需要的时间更长，甚至要等待几个小时才能喝。但并不是所有茶都适合冷泡，一般绿茶、白茶、轻发酵的乌龙茶比较适合，而红茶、普洱茶等发酵茶冷泡的话，口感可能会比较差。需要提醒的是，冷泡茶在室温下放置时间不要超过4个小时，否则可能会引起微生物的滋生繁殖，导致肠胃不适。

喝冷泡茶有什么好处和坏处呢？

冷泡茶味道甘甜，适量饮用能起到清热凉血、解毒消暑的作用，还能预防风热感冒。另外，冷泡茶里的茶多酚含量比较高，有助于降低血压、血糖、血脂，其中B族维生素也比较丰富，可以起到提神醒脑的作用。不过，冷泡茶是冷饮，可能会降低食欲，而且对于肠胃比较虚弱的人来说，有可能会刺激伤害到肠胃，引起腹泻腹痛等情况。

如何泡一杯好茶？

要想泡好一杯茶，茶叶本身品质固然重要，但水温、茶具、方法、时间等因素对茶品的影响也不可小觑。其中水温的掌控对茶性的展现非常重要，高温有助于茶味快速浸出，但要注意的是，高温可能会烫坏茶叶，也很容易泡出茶的苦涩味，所以泡茶水温的高低，一定要因茶而异。

一般而言，陈茶和粗老茶的浸泡时间要长，出汤要慢，而新茶和细嫩茶浸泡时间要短，出汤要快；手工制作的普洱茶浸泡时间长，机械做的普洱茶浸泡时间短；紧压茶浸泡时间长，普洱散茶浸泡时间短。具体冲泡时，还是要根据茶性来定。但浸泡时间的长短，也是泡茶水温控制的一部分。

早在古代茶著作中就有记载不同的水温对茶的影响，比如宋代蔡襄《茶录》中提到“未熟汤”

“过熟汤”和“候汤”的说法，以及明代许次纾在《茶疏》中提出“水嫩”“水老”和“水当时”。二者虽说法不同，但殊途同归。

所谓“未熟汤”即“水嫩”，是指水尚未烧开的时候，水温大致是60~65℃。这时候因水温过低，即便是鲜嫩的绿茶，茶叶内质也不易泡出，茶叶吸水不足，香气、滋味淡薄，且容易浮于水面，泡出来既不方便喝也不好喝。

“过熟汤”即“水老”，是指完全烧开沸腾的水，或沸腾过一段时间的水。这时候的水温大致在100℃上下，冲泡绿茶会“烫熟”相对幼嫩的绿茶茶叶。高温有助于茶叶溶解，温度越高，茶汤就愈浓，茶汤颜色也容易发生变化，且释放出大量的茶单宁和咖啡碱，会导致茶味苦涩。

“候汤”即“水当时”，指的是热水冒泡以后刚刚有小幅沸腾现象的状态，水温大致在80~95℃之间。这个时候泡上一杯较为幼嫩的绿茶，茶叶中的茶氨酸完全释放，维生素C保存较为完整，茶单宁和咖啡碱释放较少，香气清新高远，茶味鲜醇甘爽，真是美极了。

中国茶文化博大精深，大家有时间不妨泡一杯茶来细细品。当然，天气热的时候也可以来一杯冷泡茶。来源：北京科学中心