



# 花开有声，星照凡尘

## ——读《花朵与星光》

陈海权/文

《花朵与星光》是诗人杨翠赠予其两位孩子的珍贵礼物，散文诗集分为四辑，即“做一朵阳光下盛开的女人”“故乡瘦成一弯月亮”“一条河奔向大海”“可以歌写的存在”。它囊括了诗人自2016年以来创作的上百篇佳作，其中穿插着孩子们的儿童画作，为诗集增添了一抹温馨与童趣的色彩。

封面上的《春》，即由作者的女儿月月精心绘制而成，其深蕴的想象力和创造力，撞击着读者的心灵，正如作者为其撰写的配文：“一只眼里的风景，是此刻/另一只眼里载满花朵、绿叶、辫子和蓝。”

徜徉于《花朵与星光》的字里行间，犹如漫步在绚烂的花海，每一片花瓣都散发着淡淡的芬芳与诗意。《听春天的声音》便是其中的佼佼者：“我靠在一棵开花的树下，听花开的声音，给春天一个深情的吻。”这些充满温柔与喜悦的诗句，如同一位温婉的向导，引领我们进

入一幅繁花似锦的春日画卷，沉醉在大自然宁静的港湾，感受那些稍纵即逝的美好瞬间。

而在《落叶记》中，作者以一种淡然而忧伤的口吻，勾勒出落叶的静美与哀愁：“所有的树叶在一起时，它们只是树叶。当独自安静地躺在地上时，一片树叶就有了故事。”或许，这就是散文诗人的独特视角，有对日常事物细致入微的观察，更有对生命脆弱与坚韧的深邃思考，让读者在一片落叶的飘零中，领悟生命本质的崇高和诗意。

在《故乡瘦成一弯月亮》中，作者事无巨细地回忆并描摹着自己的故乡：“我回到故乡时，故乡已瘦成一弯月亮。曾漫过房檐的瓜藤，就要去远方。此刻，贴着瓦片亲切耳语，就要去远方。此刻，贴着瓦片亲切耳语，就要去远方。此刻，贴着瓦片亲切耳语，就要去远方。”故乡的一次次变迁，触发着她对故乡的深深眷恋与怀念；每一次真情回望，激发着藏在心底的那份浓浓的乡愁。

“阳光下盛开的花朵总是同日月落下又升起。温室里开出的花朵，不知阳光的冷暖，也

感受不了月光的皎洁。”在《做一朵阳光下盛开的女人》中，作者以花为喻，生动诠释了女性力量的坚韧与柔美，鼓励女性勇敢追求梦想与价值，绽放出独特的色彩，成为阳光下恣意盛开的瑰丽之花。

在尾章《暗河里的礁石总是有光》中，作者更是将人生的哲理与诗意融为一体：“梦里一个女子在一张桌子的文件上写出密密麻麻的字和记号，我在内心刻上明天翻越的样子。没有根的漂浮的水面，让人懂得了岸的踏实。终是，我怀揣着花朵与星光，在人生的礁石上刻着一个梦。”

阅读《花朵与星光》，最令人动容的莫过于那份真挚与纯粹。作者曾坦言：“我的文字是油灯，光照很弱，甚至需要极近地听听文字的声音，你才能感知它的存在。但是我以为它是真实的，每段话，每个字，每一行，都是我内心深处回响。”愿我们也能做到，无论身处何种境遇，都要怀揣希望，勇敢前行，找到属于自己的花朵与星光，做一个真实的自己，绽放出属于自己的光彩。

# 闲不住的使者

## ——读《贪婪的多巴胺》

陈连清/文

在我的印象里，多巴胺不就是快乐的使者么？近些日子，我细读了美国作者丹尼尔·利伯曼和迈克尔·E·朗的《贪婪的多巴胺》一书，才对此有了一个更准确的理解。书中说：“多巴胺跟快乐一点关系都没有，但它的影响力比‘快乐’大得多。”

人活在世上，无非两件事，一是追求未到手的东西，二是享受已到手的东西。书中揭示了这两件事或两个阶段在人脑中的不同“管辖”范围。享受已到手的成果自然是快乐的，这由一种化学物质承担；而追求没到手事物的渴望，则由另一种化学物质承担，那就是多巴胺。“从多巴胺的角度说，拥有是无趣的，只有获得才有趣。”“获得”即追逐的过程，因此，真正享受快乐的并不是多巴胺。

当人们为了得到某种结果而努力追逐时，大脑就会分泌多巴胺，也就是“欲望分子”“未来分子”。而当奋斗有了成果时，大脑则会分泌出另一些化学物质，即包括内啡肽、血清素、催产素、自源性大麻素等在内的“当下分子”。这些成分各展所长，演奏出一曲令人欢欣的美妙乐章，它们才是真正的快乐使者。

而多巴胺当起“甩手掌柜”后，真的无所事事了吗？不，它是最闲不住的。它鼓动人们对某个事物产生兴趣和渴望，激励人们打起精神，挖掘潜质，迸发出聪明才智和创造力；它支撑着人们以坚韧不拔的持久力，一步一个脚印地走下去，直到梦想成真。当某项任务圆满完成时，它会催促人们马不停蹄地去开辟新的战场。多巴胺的本质就是渴望、奋斗和闲不住。

我们每个人都有一部由多巴胺燃烧和推动的奋斗史。你我身边的人，不乏这样的典范和榜样。放眼全国甚至全世界，更有无数创业和奋斗的“狂人”的故事。他们都在不懈奋斗的道路上书写了人生的传奇，这是多巴胺奏出的时代凯歌和回响。

回顾自己走过的人生历程，爬山涉水，一程又一程。1971年初，我挑着一担希望，落满肩膀的晚霞把我送入滨海盐碱地上的高中；毕业后留校当名师，渴望转正而不得；改革的浪潮把我送入高校大门，领到学生证、医疗卡和粮票的那一刻，我欣喜若狂；毕业后开始到教研室工作，为分到11平方米的小房间和一个简易旧书架而倍感满足……倏忽四十年过去了，多巴胺始终陪伴着我，给我以正面的激励和安慰。

然而，多巴胺还有负面的表现，一旦失去正确方向的牵引，任由多巴胺燃烧欲望之火，就可能白忙活了。就像航行在大海里的船只，若失去灯塔的指引而随风飘荡，就有可能坠入深渊。多巴胺可以引导人奋发向上，也能把人变成欲望的奴隶，走向万劫不复，真是“成也萧何，败也萧何”。

司马迁的《红与黑》中塑造的于连就是被“永不知足”埋葬的，他的贪心无休止膨胀，偏离了方向，闲不住要为自己挖掘“坟墓”。这正如《不足歌》所说的：“终日奔波只为饥，方才一饱便思衣。衣食两般皆俱足，又思娇娥美貌妻。娶得美妻生下子，恨无田地少根基……”于连因永不知足，葬送了青春，这就是多巴胺的欲望之火作的祟、捣的鬼。

由此可见，我们既要重视多巴胺，让它在我们人生的航行中裹满风帆，催促我们勇往直前；又要防止它过度暴发，使我们误入歧途。书中给了读者很多建议，如平衡“欲望分子”和“当下分子”，以达到快乐与满足的状态；尽量避免多任务处理，做好减法，扼住过多的欲火；参与创造性活动，在活动中既使多巴胺得到施展，又使血清素、内啡肽等得以表现；避免多巴胺的过度亢奋……当然，还要不忘初心，方得始终。

# 雅俗共赏的生活画卷

## ——读《宋朝小日子：千年前的人间烟火》

高低/文

在浩瀚的历史长河中，宋朝犹如一颗璀璨的明珠，以其独有的文化韵味与生活哲学，照亮了千年前的人间烟火。《宋朝小日子：千年前的人间烟火》一书，由宋史研究的佼佼者、才华横溢的历史作家吴钩执笔，他以温婉细腻的笔触，轻轻掀开了那扇通往宋代生活美学的神秘之门，引领我们穿越时空，漫步于那个既古典又充满现代气息的时代画卷之中。

“雪液清甘涨井泉，自携茶灶就烹煎”。在宋代，人们不仅懂得在冬日围炉共饮，更乐于以宠物为伴，增添生活情趣。猫儿轻步于窗棂之下，犬儿嬉戏于庭院之间，这些毛茸茸的小生命，成了宋人寄托情感的温柔港湾。它们或蜷缩于书案一隅，静观主人挥毫泼墨；或穿梭于花丛之中，与主人共赏春花秋月。宠物之情，犹如细水长流，滋养着宋人细腻敏感的心。

“瓶中插花三两枝，清香淡雅自天成”。宋代，是插花艺术的鼎盛时期，无论是皇家庭院还是市井小巷，皆可见到瓶插之花，它们或娇艳欲滴，或清雅脱俗，为生活增添了无限诗意。而点茶之艺，更是宋代文人雅士追求的精神享受，一碗茶汤，不仅是味蕾的盛宴，更是心灵的洗礼。那细腻的研磨、精心的点注，仿佛是在进行一场无声的对话，让人在忙碌与喧嚣之外，寻得一份宁静与淡泊。

“街头巷尾香四溢，外卖小哥忙不停”。虽为今人戏言，但宋代确已有了类似外卖的服务——“市食”。小贩们穿梭于街巷之间，叫卖声此起彼伏，从热腾腾的包子、酥脆的油条，到精致的糕点、香醇的美酒，应有尽有。人们只需轻唤一声，美味佳肴便能送至府上，这样的便捷与享受，与如今的外卖服务相比也毫不逊色。

“灯火阑珊处，笑语盈勾栏”。宋代的瓦舍勾栏，是市民文化的集中展现，也是休闲娱乐的天堂。在这里，人们可以观看蹴鞠比赛，感受运动的激情与魅力；可以聆听戏曲弹唱，享受艺术带来的心灵震撼；亦可以闲逛市集，体验购物的乐趣与满足。夜幕降临，灯火通明，瓦舍内人声鼎沸，热闹非凡，展现了宋代夜生活的丰富多彩与勃勃生机。

“山水之乐，得之心而寓之酒也。”宋人不仅热衷于日常的雅致生活，更有着说走就走的旅行情怀。无论是西湖泛舟，还是庐山登高，亦或是江南水乡的小桥流水，都留下了宋人的足迹与诗篇。他们或独行寻幽，或结伴同游，于山水间寻觅心灵的慰藉与自由，将旅行的乐趣与感悟化作笔下流淌的文字，传颂千古。

吴钩先生的《宋朝小日子：千年前的人间烟火》，如同一幅幅细腻生动的画卷缓缓铺陈，让我们得以窥见那个既古老又现代、既平凡又非凡的宋代社会。在这里，我们看到了宋人对生活的热爱与追求，对美的向往与创造。他们以一种近乎于现代的生活态度，诠释了何为“诗意地栖居”。而这，正是历史与传统中蕴藏的日常之美，即便跨越千年的时光，依旧熠熠生辉、温暖人心。

# 一曲舞罢，只留时代印痕

## ——读《儿女风云录》

胡胜盼/文

提起作家王安忆，总会很自然地想到她的代表作《长恨歌》。1996年，王安忆出版了以一位女人——“上海小姐”王琦瑶为主角的长篇小说《长恨歌》，并获得茅盾文学奖。近30年后，她又全新推出以一位男人——上海“老爷叔”瑟为主角的长篇小说《儿女风云录》。十八万字，数十载浮华，这是一部关于上海城市文明的小说，也是一部关于人生、希望与救赎的小说。

“30年前上海小姐王琦瑶长含恨，30年后老爷叔小瑟舞风云”。《儿女风云录》，小说的书名起得颇有内涵。“儿女”，微观视角；“风云”，宏观视角。两者融合，绵密的文字落下，在波澜壮阔的时代书写中，勾勒了老上海弄堂里一个“老爷叔”身上承载的沧桑与嬗变，作品像一幅由深深浅浅的线条构成的白描画，没有浓墨重彩、刀光剑影的大场面，只是一个男孩如何成长为男人、又如何成为“老爷叔”的人生过往。作者于历史的罅隙间，一点点淘洗出了世事的印记。

小说是围绕“老爷叔”瑟的一生展开叙述的。对于“瑟”，作者评价：“他这一辈子，都是在浮泛中度过，浮泛的幸和不幸，浮泛的情和无情，浮泛的爱欲和禁欲，他就是个浮泛的人，不曾有深刻的理性的经验，险些儿开蒙，方要下脚，又收住，滑过去，回到水平线上。”出身富贵，少年时家道中落，中年时妻离子散，又遭父母故去，孑然一身的他穿梭在舞厅里，演绎着属于他个人的曲终人散。“瑟”是一个带有典型上海地域色彩的角色形象。他孱弱的人生背后，是席卷了整片大地的时代浪潮，是裹挟无数人黯淡人生的命运齿轮。作者通过细腻的日常描写，刻画出一派真实的社会生活景象。王安忆对细节的捕捉，赋予了小说极强的生活质感。“老爷叔”的一生，是一部个人与时代命运交织的编年史，跌宕起伏的命运与上海这座城市的历史变迁相互交织，形成了一段既个体又集体的城市记忆。

上海滩潮起潮落，舞台上你方唱罢我登场，“瑟”的人生际遇起起落落，在他周围又生活着一群各式各样的人。柯柯、阿陆头、黑三、阿郭、“埃塞俄比亚”、“啧啧”等，他们的人生都有残缺，都是这座光怪陆离的大都市中的小人物。在故事里，我们看到了人物如何在一波三折中巧合却又伤感地适应了时代，无数段生活日常反映出的变迁，既体现了历史潮流对个体的蹂躏，也看到了个体在挣扎与困苦中呈现出的生命力。“阿郭”解放前曾经是某富贵人家的私人司机。“瑟”在童年时与“阿郭”机缘相遇，从此相伴一生。作者在书中写道：“大半辈子过去，最不堪的当口，也会有不期然的救赎。”“阿郭”是“瑟”人生低谷时期的救赎，正因为“阿郭”的存在，才让冰冷的城市多了一些暖意。“阿陆头”是与“瑟”的命运多次交织的女性角色。“阿陆头”独立、坚韧的性格底色和同样喜欢跳拉丁舞的爱好，为小说推动情节、营造氛围，以及增强戏剧性、可读性等方面提供了重要的支撑。

《儿女风云录》是有着醇浓的“上海味道”的。它不单单体现在作品仍然是王安忆“舒适区”内展现几十年时间跨度的海派人物故事，而且更多体现在具体的写作细节和小说血肉肌理上。作为海派文学的代表作家之一，王安忆的作品中弥漫着浓郁的上海文化气息。在以往作品中，她对上海的城市风貌、建筑风格、方言俗语、风俗习惯等方面都有深入的描写。从《长恨歌》到《儿女风云录》，王安忆拨弄时间轴，俯瞰众生，撰写上海史。从“上海小姐”王琦瑶的一生到海派“老爷叔”瑟的一生，作者在跨越近30年后再度为上海作传，通过书写上海男女的一生，呈现上海从上世纪五六十年代到千禧年之后沧海桑田的变迁，挖掘上海这座城市半个多世纪的性格、气质、皱纹和表情。《儿女风云录》无疑也是一部以上海为地理坐标，反映上海时代变迁、风情样貌，描写上海众生百态的长篇小说。

风云变幻，上海在变，人们的生活以及精神面貌也在变。《儿女风云录》飘散着一股浓重的疏离感和孤独感，但在灰暗的基调中，结尾又给读者留下了一抹亮色。小说相较于《长恨歌》《考工记》等作品，在对待历史上少了几分风华零落的伤春悲秋、感性之谈，却多了几分阅世之后的真知灼见与悲悯情怀。正如作家冀宏伟评论道：“王安忆的《儿女风云录》在世事更迭、苍青覆叠的故物故人事里，既散发着历史的余温，也回荡着现实的心跳。”