



半生悲喜熬一碗温粥

——读《一生自渡》

魏伟/文

2024年,96岁的宗璞将大半辈子悲喜熬成一碗温粥——《一生自渡》。初尝温润,再品便能触到谷物本真的香气——那些关于悲喜、亲情、爱情的絮语,是她用半世纪淘洗出的珍珠。书中36篇散文,承载个体与时代的双重叙事,既饱含自我疗愈的智慧,亦充满对生命本质的诗意诠释。

苦难是粥的底色,熬出生命的韧性。宗璞自幼体弱多病,在昆明读书时因严重贫血屡屡晕倒,后又因病休学,一生经历名目繁多的手术,却在文中以“挨干刀的”自嘲。她说:“人在生活的道路上落到了谷底,无可再落,就有了上升的希望。”这何尝不是在苦难中寻得转机的智慧?写《紫藤萝瀑布》时,她的小弟身患绝症,她于悲痛中徘徊庭院,一树盛开的紫藤萝扑入眼帘。长久注视间,关于生死的疑惑随之释然:花与人皆会遭遇不幸,但生命的长河无止无息。她将痛苦转化为亲情的永恒珍藏,以沉静笔触将大悲大苦晕染出温暖光亮。父亲冯友兰晚年失明,仍口授完成《中国哲学史新编》;宗璞后来也视力衰竭,2000年后改用口述写散文,一字一句讲予助手,反复打磨。父女二人如并肩之树,竭力传递文化的薪火。父亲临终前紧握她的手说:“我做完了我要做的事,你也会的。”这句话,她记了一生。这默默铺垫的苦难粥底,以深沉之力,于岁月熬煮中淬炼出生命的韧性,令我们在字里行间感受到直面困顿的勇气。

温情是粥中的糖粒,融化人生的孤寒。宗璞笔下的母亲是家庭的守护神。幼时患肺结核,母亲特将她的床置于阳光处,每日陪她晒半小时太阳;高烧昏迷时,她一抓到母亲的手便知平安。在《花朝节的纪念》中,她坦言过了四十岁仍觉睡在母亲身边最心安。细致入微的母爱,助她抵御病痛与对死亡的恐惧。平淡如粥的语句蕴藏着最深切的依赖——有母亲在,连夜色也变得柔软,仿佛一切风霜皆被隔绝。回忆相伴三十五年的丈夫,她说:“生活最丰满处是因为他有了我,我有了他。世上有这样的拥有,永远不能成为过去。”两个

“有了”,如糖粒落入彼此生命之粥,自此甜意蔓延。即便后来“他飘然飞向遥远的火星”,她仍能于书房静默中听见回应,在旧衣褶皱里触摸余温。这份牵挂不喧哗,却道尽相濡以沫的真谛,成为她对抗孤独的力量。还有那些日常片段:朋友间的惦念化作“星期三的晚餐”,故人音容藏于“三幅画”的笔触,甚至一只聚猫家的猫咪,也让“晚霞落黄昏”的寂寥里生出暖意。她不刻意煽情,却在最朴素的叙述中,让人品出生活的甜——那是岁月熬煮后的从容,是孤独被温情消融的释然。

超然是粥的余韵,沉淀出生命的澄明。宗璞笔下的植物,如粥之余韵,于无声处蕴藏超然的智慧。她写紫藤萝瀑布垂落,花穗如串串风铃,无风自摇,仿佛在提醒:繁盛终究归于宁静。它不争春喧,只在属于自己的季节,将热烈化为一帘幽梦,令观者于驻足间悟得“聚散有时”的从容。木槿花朝开暮落,看似脆弱,却日日新发,以短暂的绽放诠释:生命的力量不在于长久,而在于每次凋零后,仍能以清丽之姿重生。丁香结总在雨中愈显缠绵,她却写道“结是解不完的,人生中的问题也是解不完的”。与其纠结于难解之结,不如在解结的过程中,品味生命的厚重与绵长。草木荣枯,在她笔下已非单纯的自然之物,而成为生命的隐喻。它们以各自姿态,演绎不争、不执、不惧,于时光长河中,将生命的精华沉淀为“心无挂碍,万事澄明”。正如熬透的粥,余韵悠长,却透出本真的清甜。

宗璞的“温粥”,不仅是个体生命的书写,更是一代知识分子于时代洪流中守护精神家园的缩影。“真正的人生是悲喜自渡,无宠不惊地过好这一生。”让花成花,让树成树,把自己还给自己。



品味日常的诗意

——读《美味》

彭忠富/文

当诗人马非将新诗集命名为《美味》(广西师范大学出版社2025年8月出版),这本身就是一个耐人寻味的诗学宣言。在文学的高雅殿堂里,将诗歌比作可供品鉴的菜肴,看似降低了身段,实则是对中国古典美学中“品诗如品茗”传统的回归。

马非的诗歌创作跨越三十余年,这部《美味》分为“谁是高手”“多年以后”等六辑,收录的是他2021至2023年间的作品,包括《我终于闻到了年味》等三百余首诗歌。如诗人在后记中所言,这三年恰与疫情时期重合,但令人欣慰的是,诗集中大部分作品依然执着于日常生活的书写。这种“任尔东西南北风,我自岿然不动”的创作姿态,体现了一个成熟诗人的定力与自信。

马非被评论家称为“口语诗鹰派”,他的诗歌确实带有鲜明的口语特色。但若仅以“口语诗”概括其创作,未免失之偏颇。读《美味》,我们感受到的不仅是语言的平实直白,更是诗人对生活本质的敏锐捕捉。在《在医院陪床》中,他写道:“几十年后/我又和我妈/躺在一起睡觉/(尽管分属两张床,但是紧挨着)/由此我发现了/我与我的角色/发生了互换/我变成了妈妈/她变成了孩子”。没有华丽辞藻,没有煽情表达,只是平静叙述一个生活场景,却让人感受到亲情在时光流转中的深沉重量。

马非的诗歌智慧,体现在他善于从最平凡的生活细节中提炼出令人深思的诗意。这种“事实的诗意”不是对生活的简单复制,而是经过诗人独特眼光过滤后的艺术再现。在《搭错梯》中,他将误把下行扶梯当作上行扶梯的经历,与父亲患癌的消息联系在一起:“是在父亲刚查出/直肠癌的那天上午/在医院里”。两个看似不相干的事件并置,产生惊人的情感张力,将人在遭遇打击时的恍惚状态表现得淋漓尽致。

特别值得一提的是,马非的诗歌在简单中蕴含复杂,在平静中暗藏深意。他的《得意之作》描述了在青海湖畔诱使小孩品尝湖水以验证其咸度的经历。这个看似顽皮的举动,实则体现了诗人对直接经验的推崇——真理无需华丽包装,它就在那里,等待人们去亲身体验。这种对“本真”的追求,正是马非诗歌美学的核心。

马非的诗歌也展现出当代诗歌的智性之美。许多短诗如《时间》《在北极》等,以简洁语言表达对世界的独特观察。“没有提奥就没有凡·高/在他们生前/没有凡·高/就没有提奥/在他们死后”,这首题为《时间》的诗,仅用数行就道出艺术家与支持者相互成就的复杂关系,以及时间对价值的重新定义。

马非的诗歌不作惊人语,不求浓烈味,而是如粤菜一般,注重呈现食材的本味。初读或许觉得平淡,但细细品味,便能领略其中的鲜美与回甘。这种“鲜”,源于诗人对生活真味的把握,也来自语言与经验的完美契合。在信息爆炸的当下,马非的诗歌提醒我们放慢脚步,重新审视被忽略的日常。他的创作证明,诗歌不必高悬云端,它就在我身边——在与父母的相伴中,在走错扶梯的恍惚时刻,在品尝湖水咸淡的稚气行为里。

李洋/文

迟子建的散文集《好时光悄悄溜走》,宛如一本在樟木箱中静置多年的旧相册。指尖轻触封面,仿佛已能感知纸张的温润;轻轻翻开,那些被岁月尘封的细碎光影便簌簌洒落,在眼前铺展开一段段带着温度的记忆。那些被时间反复揉皱、层层叠压的过往,在她的笔下缓缓舒展,呈现出独属于时光的“斑斓”。这并非鲜艳夺目的浓烈色彩,而是历经沉淀与打磨后,依旧在记忆深处闪烁的温柔光泽,淡而不褪,柔而有力量。

在迟子建笔下,“时光”从不是线性流逝,更像一张被折叠、舒展又折叠的宣纸。每一道褶皱里,都藏匿着被忽略的生活细节;每一次展开,都能邂逅新的感动。她在《撕日历的日子》中写道:“时间像一把锋利的剪刀,把日子剪成碎片,而记忆却像一块柔软的布,把碎片重新缝合。”

童年漠河的冬日,永远有炉火“噼啪”作响。父亲案头的油灯,在深夜里映出伏案的剪影。母亲手中的针线,在布料上绣出四季流转的纹路。这些贯穿岁月的意象,并非原封不动地保存在记忆里,而是在无数次回望中被悄悄“润饰”,甚至生出些许温柔的“变形”。就像

藏进时光里的记忆

——读《好时光悄悄溜走》

《会唱歌的炉火》中,她描摹幼时围炉烤土豆的场景:“炉火映红了脸颊,土豆烤得焦黑带脆,指尖捏起时要不住呵气,掰开的瞬间,热气裹挟着绵密的甜香扑面而来,烫得人直咧嘴却舍不得放手。”

这样的记忆是否完全忠于原貌?迟子建从不刻意追求精确复刻,反而坦然承认:“回忆是带着滤镜的,它让苦难蒙上一层柔光,让幸福变得更加鲜明。”这种对记忆褶皱的诚实面对,不回避修饰与重构,恰恰让她的文字更具穿透人心的力量。真正的“斑斓”,从来都诞生于时光的磨损与记忆的修补之间,藏在那些不完美却无比真实的细节里。

迟子建的散文之所以动人,在于她既坦陈“好时光悄悄溜走”的残酷,又始终坚信“褶皱里的斑斓”可以被珍藏。她在《蚊烟》中回忆夏夜的驱蚊烟:“暮色四合时,蚊烟在院子里袅袅升起,蓝灰色的烟雾缭绕着屋檐,大人们坐在小马扎上闲聊家常,声音被晚风揉得轻柔,孩子们追着萤火虫奔跑,笑声惊起墙角的蝓虫,蚊虫在光晕里打着旋飞舞,最后慢慢消失在夜色里。”

这样的画面早已随岁月消散,但文字却让它仍在纸页间重生,每一次翻阅,都能重新触摸到当时的温度与气息。这种“褶皱”

与“斑斓”的辩证,正是迟子建独特的时间美学。时间会带走万物,在生命里刻下痕迹,但文学能让珍贵瞬间凝固,让温柔的记忆永存。正如她所言:“写作,就是在时光的河流里打捞沉船,哪怕只剩一块木板,也要让它浮出水面,让人们看见它曾经的模样。”

她往返于故乡与世界各处,既感受朴素真切的人间温情,也留心观察绮丽多变的烟云景致,更沉醉于不朽的艺术之美。她用克己而克制、哀而不伤的笔触,在如水波般悄然流逝的天光云影之间,映照出光阴徘徊流转的模样。恰如古诗所叹:“人间四月芳菲尽,山寺桃花始盛开。长恨春归无觅处,不知转入此中来。”

读完《好时光悄悄溜走》,我忽然读懂了迟子建的心意。她并非哀叹时光匆匆,而是在教我们如何与时间温柔和解。时光留下的褶皱或许无法抹平,但我们可以像她一样,以记忆为墨,以文字为笔,在褶皱里勾勒出属于自己的斑斓。那些被我们以为已经溜走的好时光,其实从未真正远去。它们只是悄悄藏进了文字的褶皱里,藏进了记忆的缝隙中,等待某一天,被某个心怀温暖的读者轻轻展开,重新绽放出光彩。

癌症真相：在恐惧深处播种希望

——读《癌症真相：医生也在读》有感

孤舟/文

朋友上个月体检,查出某项肿瘤标志物偏高。尽管医生反复说明单次指标波动未必有意义,但他在看到“化疗生不如死”等网络信息后几乎崩溃。直到读了《癌症真相:医生也在读》,他才慢慢平静下来。这本书用通俗的语言,把癌症的来龙去脉讲得清清楚楚。

作者李治中,笔名菠萝,是美国杜克大学癌症生物学博士,现为北京大学医学院客座教授。这位科学家没有待在象牙塔里,而是选择用科普的方式,把复杂的癌症知识“翻译”给大众。他创立的“菠萝因子”公众号,已成为许多了解癌症的首选渠道。《癌症真相》一书,正是他多年科普工作精华的凝结。

书中有一个故事让我印象极深。药物化学专家詹姆斯·马斯尔泽四十岁时确诊晚期肠癌,作为研究抗癌新药的科学家,他突然成了需要被拯救的人。躺在妻子怀里,他哭着说:“我这辈子很少怕什么东西,唯一怕的就是癌症。”但理性的科学训练让他很快振作——他开始把自己当作研究项目,尝试与癌症共存。三年后,他称自己为“暂时无法治愈”的癌症患者,依然充满希望地生活。

这种“与癌共存”的理念,颠覆了很多人对癌症的认知。菠萝在书中告诉我们,每个人体内都可能存在癌细胞,但这不代表就会得癌症。免疫系统就像体内的警察,时刻监控着这些“不良细胞”。只有当免疫系统失控,癌细胞才会形成威胁。这解释了为什么有些人能和癌细胞和平共处几十年,甚至终身不发病。

书里提到一个典型案例——一位器官捐献者,生前从未查出癌症,去世后她的肺、肝和双肾被移植给四位患者。结果四位接受者相继患上乳腺癌。基因检测证实,癌细胞都来自那位捐献者。原来,捐献者体内早有癌细胞,只是她的免疫系统一直有效地控制着它们。直到移植到免疫系统被抑制的患者体内,癌细胞才疯狂生长。

关于癌症预防,菠萝给出了科学实用的建议。他比较了各国抗癌策略,发现日本在胃癌防治上特别成功——五年生存率高达80%,而中美仅为20%左右。日本的秘诀不是高科技,而是全民早筛、普及冰箱减少腌制食品、控制食盐量、根除幽门螺杆菌。这些看似平常的措施,让日本胃癌死亡率连续六十年持续下降。

在解释为何有人生活习惯健康却得癌症时,菠萝提出“彩票理论”。每个致病因素就像一张彩票——抽一包烟、喝一瓶高度酒、长期吸入油烟,都增加了“中奖”概率。但这就像买彩票,有人买一张就中,有人买一辈子也不中。这不是为不健康的生活方式开脱,而是帮助我们理解癌症发生的随机性。

菠萝擅长用生动比喻解释复杂概念。他把使用免疫检查点抑制剂比作“松开刹车”——癌细胞会踩住免疫细胞的“刹车”让自己逃脱,而免疫药物专门松开这个“刹车”,让免疫细胞重新攻击癌细胞。这种疗法已治愈了许多晚期黑色素瘤患者。

这本书不仅传递知识,更传递希望。菠萝介绍了抗癌药物的三次革命:从“杀敌一千自损八百”的化疗,到精准的靶向药,再到调动

人体免疫的免疫疗法。我们正处在癌症药物研发的黄金时代。

书中还直面现实问题,比如“应该让癌症患者知道真相吗”。菠萝分享的调查显示:如果亲人生病,74%的人选择隐瞒;但换作自己生病,85%的人希望知道实情。美日经验表明,告知病情不会增加精神风险,反而能让患者更好地安排生活。

关于防癌体检,菠萝态度明确——不推荐普通人做PET-CT或肿瘤标记物筛查,因假阳性率高可能导致过度医疗。PET-CT本身具有较强放射性,做一次相当于在海边晒十年太阳。防癌需要的是科学筛查,而非盲目追求昂贵项目。

从乳腺癌预防、宫颈癌疫苗解读,到儿童癌症的特殊性,这本书几乎涵盖所有关键话题。它用扎实的科学知识和清晰的逻辑,为我们绘制出抗癌的路线图。

合上书时,我想起菠萝的话:“癌症患者会越来越多,但死于癌症的人会越来越少。”这不是盲目乐观,而是基于科学的判断。随着筛查和治疗技术的进步,癌症正逐渐变成可控的慢性病。

这本书的最大价值,或许不是教我们战胜癌症,而是教会我们与疾病和解,在不确定性中保持希望。正如那位科学家患者所说:“作为研究癌症的科学家和‘暂时无法治愈’的患者,我满怀希望。你,也应该和我一样!”

在生命与科学的交汇处,《癌症真相》像一位智慧而温暖的朋友,陪伴我们面对恐惧,理解未知,找到前行的勇气。

