

韩国青年女作家崔恩荣的长篇小说《明亮的夜晚》在2021年甫一问世,便成为当年的畅销著作,除了获得第29届“大山文学奖”,还被安山市民选为“一座城读一本书”的代表书目。几年前,崔恩荣在接受关于未来写作计划的采访时提道:“自己一直有个心愿,就是书写那些长久以来生活在这片土地上的女性。”《明亮的夜晚》正是以此为主题,写下了近百年的时间跨度里的四代女性。她们彼此守望相助,熬过了生命中的无数坎坷,也呼应了小说的题目——纵然命运如暗夜,也有彼此映照的微光。

全书的第一人称叙述者、年轻的天文学研究员智妍遭遇了婚变,父母对她颇有怨言。智妍抱着逃避的心理,来到偏僻的熙岭天文台上班,和祖母(书中特意以此称呼,实际上是外祖母)不期而遇。

“姑娘,你和我孙女长得很像。我最后一次见到她是在她十岁那年,后来

就再没见过面了。她是我女儿的女儿。”老人说完这些,静静地看着我。”因为祖母和智妍母亲有矛盾,祖孙二人多年未见,但亲情并没有因此而淡化。“祖母用盘子端来小菜和勺筷,在桌上一一摆好,有烤舌鳎鱼、鲜裙带菜、醋辣酱、炖萝卜、小萝卜泡菜,还有放了栗子和四季豆的

的齏齏,邻居也对曾祖母冷眼相待,认为她出身不良。唯一为曾祖母带来温暖的,是曾祖父朋友的妻子,祖母从小称呼这对夫妇为“新雨大叔”和“新雨大婶”。新雨大婶和曾祖母一起剥豆子、择菜、腌泡菜、做大酱、逛市场,一起照顾孩子、分享食物,祖母与新雨大婶的女儿喜子亲如姐妹。后来,曾祖

祖母和祖母,带来满满一包生活必需品,蕨菜干、辣椒面、十双袜子、两条棉裤、兔子玩偶、不锈钢锅……都是她和喜子从微薄的收入里攒下来的。“祖母精心准备了饭菜。把早上从集市上买回的鱿鱼蒸上;把鲈鱼裹上面粉,放很多油来煎;拿出腌得入味的越冬泡菜,盛了冒尖一碗;还做了大麦饭。新雨大婶流着汗津津有味地吃着祖母做的饭菜,连连称赞。”不是亲人、胜似亲人的两家女人,就这样将对彼此的关爱融入一蔬一饭、一针一线的日常。然而,这一次相聚竟是永诀,新雨大婶回去后重病不治,祖母后来和出国留学的喜子也失去了联系。

在全书的最后,智妍在新的城市开始工作,并和母亲在对往事的回忆里达成和解,还通过互联网找到了定居德国的喜子,准备和祖母一起迎接她的归来。这个温暖而充满希望的结尾,让读者再次回味起书中每一位女子平凡而又坚韧的人生。

外出讲座时,一些中小学生的常让我给他们列书单。我建议孩子必读的书有两类:一类是国学经典,一类是名人传记。

国学经典,我建议孩子们慢读,一年甚至两年读一本——有些国学经典,最好能背诵。背诵如充电,很多孩子都是因为没有充电而中断与先贤的“通话”。青少年时期,为孩子充进国学经典的“电”,孩子即便以后不怎么充电,其一生的电量也不会降到零——最起码,孩子不会因为电量弱而影响通话。

国学经典,我建议读“四书五经”,从“四书”读起。四书即《大学》《中庸》《论语》《孟子》,最好在青少年时背诵下来。五经即《诗经》《尚书》《礼记》《周易》《春秋》。孩子在青少年时读完“四书”,给自己的人生打好底,然后用一辈子读完“五经”就可以了。事实证明,有的人确实读了一辈子书,就是没读国学经典,其日子往往过得一团糟。

国学经典,几乎是中国人所有道理的总结,我们所有的道理、情感都可以在经典中找到。也就是说,读了经典以后,很多书不用读,不必读了。如果想最近,也是最快的一条

路,但读的时候慢。有些人正因为觉得很慢,才更醉心于经典之外的杂书。其实,这是舍本逐末。

作为家长,完全可以帮孩子做个读书计划。比如,如果你家孩子正上小学四五年级或刚上初中,那么可以先让孩子用三年时间把《论语》背诵下来,然后再背诵《大学》《中庸》和《孟子》。至于“五经”,让孩子当作选读吧,有缘就读。

名人传记的读法是人人心。很多孩子的心里没有英雄,也没有圣贤,只有动画片里的小丑、手机里的怪兽。孩子从小就看惯了怪与丑,长大后很难回归正道。读名人传记的目的就是给孩子幼小、纯洁的心灵树立一个或一批大人物。每个人物都足以让孩子壮志凌云、发愤图强、任劳任怨和建功立业。

与其掘一个数顷之大的没有源泉的池塘,不如挖一口数尺之深的有泉眼的水井。如此,水源就会常流而不枯竭。国学经典和名人传记就是我们常流不枯的那口井。这口井需要父母与孩子一起挖。如此,印迹生命,浸润灵魂,何忧何患?

如何读经典

张建云



云说

家风

网络新词语

茶溜子

袁婉婉

“茶溜子”的说法源自某博主的茶艺技巧视频。与传统的优雅泡茶方式不同,该博主虽然洗茶、泡茶、请茶一气呵成,但浑身上下透露着一股豪放不羁的气质,因此被网友们戏称为“茶溜子”。该词既精准概括了该博主泡茶时的不羁,又体现了网友们对其茶艺的认可。

小说中的衣食住行

仿佛若有光

李伟元

米饭和白菜汤。祖母又往杯子里倒上决明子茶,当水喝。”吃着简单的家常饭菜,智妍的内心逐渐平静,并在与祖母的一次次闲话家常里,了解到自己之前未曾知晓的家族往事。

20世纪30年代,智妍的曾祖父和出身低贱“白丁”的曾祖母在战争的阴影下匆忙地缔结了婚姻,随之而来的则是夫妻之间无尽

母一家逃到新雨大婶的姑母家避难,这位一生独居的老人不苟言笑,却心地善良,教会了祖母裁缝的手艺,分别后也将她当做亲孙女一样惦念。

成年后的祖母,婚姻并不幸福。在生下智妍的母亲后,因为发现丈夫重婚而毅然离异,曾祖父在车祸中身亡。新雨大婶长途跋涉来看望遭遇家庭变故的曾

新、优雅的事情。还有“采摘知深处,烟霞羞独行”之类的诗句,也勾画出一幅美妙的图景。但我们跃过镜头和文字的距离,真正来到茶园,看到茶农一天的工作,就会发现采

遥看草色

暗香浮动

茶其实苦不堪言。如果你有机会来到拍摄现场,看到连采茶人细腻的表情和唯美的薄雾都是摆拍和“人工制造”的,就更感觉不到美了。

欣赏事物的美,首先要

找到最佳观赏距离和角度。如果距离太近,入眼的可能就是零碎的“苟且”,没有了“诗和远方”的意境。就像不少人被网上光线和角度绝佳的照片或者视频吸引,不远千里跑去追寻美景,到了景点后,往往觉得不过如此。失望的人会说“看景不如听景”,其实你已置身美景之中,只是缺少了观看的距离和角度。

想要发现生活中的美,不如放松下来,保持一定的距离,观察最好的一面。这是一种舒服且自在的状态,也是一种洒脱和智慧。

投寄本报副刊稿件,恕不能退稿,烦请作者自留底稿。稿件一个月内未见报

启事

或未接反馈,作者可另作处理。感谢支持,欢迎投稿。投稿邮箱:jwfbk@163.com

连载

评剧皇后刘翠霞

侯福志

习文化知识,向京剧花脸演员赵庆学习京剧武功。这些努力使其文武兼备,成为评戏男角中的佼佼者。

按照旧时演艺界的习惯,到了腊月二十三,戏班要把戏箱封上,结束全年演出。一直到了大年初一开戏,开戏前演出《跳官》,新的一年演出就又开始了。在封箱前,戏班都要举行封箱典礼,除酬谢神明外,还要酬谢场面中人。1929年冬,山霞社在国民戏院举行封箱仪式。当天安排的封箱戏是《雪玉冰霜》,这出戏又名《秦雪梅吊孝》《双吊孝》等,说的是书生商林在岳家寄读,在后花园看到其未婚妻秦雪梅后得了相思病。商家打算迎娶,但秦家因未婚夫病重不同意。商家乃令丫环爱玉假扮雪梅出嫁,后商林死去,雪梅至商家吊孝,与爱玉结为姊妹,共誓守节终身。在这出旦角戏中,刘翠霞扮演秦雪梅,桂宝芬饰演商林。就在演出快开始时,桂宝芬因故拒绝上场演出(另一说是因病不能上场),急得刘翠霞团团转。这时有人建议请刘小楼救场。当时刘小楼年

仅17岁,在山霞社还只是一个二路小生演员。他平时最佩服桂宝芬,每当桂宝芬演出时,他都用心揣摩她的一招一式,闲下来就模仿练习。桂宝芬的台步、水袖和白口。最终,刘翠霞同意让他上场。

待锣鼓响了,刘小楼一上场,戏场立即安静下来。因为在此以前,这出戏的小生,都是由桂宝芬主演。今天,突然出现一张新面孔,大家有些诧异。于是观众先是安静,然后在底下议论,场内一度有些乱。就在这时,只见刘小楼抖水袖、走圆场,一个漂亮的白口,立时招来满堂彩。紧接着他唱了一段富有磁性的二六板,“思念雪梅心惆怅,孤孤单单守寒窗。四书难去心头闷,这五经怎解商林寂寞心肠”。他用眼神、动作和唱腔把商林的穷酸形象表演得活灵活现,又博得了一个满堂彩。

人们知道山霞社人才济济,角色整齐,但谁也没有料到,竟然又出现了一个“桂宝芬”。此后不久,刘小楼便成为山霞社正工小生。

十五、高脂血症是心肌梗死的开端

◎氧化应激——血脂从无害变为有害的帮凶

我们去体检时,血脂相关的检查项目通常涉及四项:总胆固醇、低密度脂蛋白、高密度脂蛋白和甘油三酯。其中,低密度脂蛋白是非常重要的项目。

在人体内,低密度脂蛋白的功能是把血脂输送到身体的所有组织和器官,它可以停靠、结合在各个组织细胞上,再把胆固醇卸货给需要的细胞。

可是当低密度脂蛋白遇到氧化应激的产物时,很容易被氧化变形:原本光滑的外表遭到破坏,而且会失去锚定细胞和组织的成分,像无法靠岸的船。再加上血流在血管分叉、拐弯的地方改变方向,冲击力变大,就容易损伤血管壁,导致血管壁变得凹凸不平。这样一来,血脂在通过的时候就特别容易陷入血管壁的表层,在这里堆积起来。

在正常的情况下,血脂在血管里畅通无阻,可以去需要它的地方。而如果变了形的血脂聚集在一起,对于血管壁来说就不正常了。也就是

说,氧化应激让无害的血脂变成了危险分子。

◎无法消灭堆积的血脂会导致严重的后果

我们的身体有一套自我修复的免疫系统。当血脂进入血管壁并造成损伤之后,免疫系统就启动了,具体表现就是炎症反应。各种炎症细胞,如吞噬细胞,会来到血脂附近,开始降解堆积的血脂。

但问题就在于,血脂并不是真正的外来物种,免疫对抗也不意味着我们的免疫系统能完全消灭堆积的血脂。

吞噬细胞不能真的消灭堆积的血脂,而是把这些脂质吞掉,变成一个又一个泡沫细胞堆积在原位。时间一长,许多泡沫细胞聚集在血管壁中,形成“粥”一样的物质,这正是形成动脉粥样硬化斑块的前兆。

随着斑块不断长大,为了保持稳定,免疫系统会释放一些因子,让血管壁的细胞变成纤维帽,这样“粥”状物质可以稳定在血管内壁上。就好比用一张厚厚的牛皮纸将变质发霉的食物包裹

江西科学技术出版社

陆雅坤 主编

抗氧化

起来,虽然从外面看不见,可是内部霉菌的生长一点也没停下。表面上来看,血流畅通无阻,身体一切如常,实际上,问题都被掩盖起来了,并没有真正得到解决。

在正常的表面之下,体内的血脂还在不断地堆积。当免疫系统发现堆积的血脂并没有被消灭时,就会上调战争级别,调集更多炎症细胞来对抗。

随着炎症的发展,原来的纤维帽变得不太稳定,就容易脱落,导致斑块里包裹着的大量炎症物质流进血管里。这些炎症物质会促进血液凝固,形成血栓,堵塞血管。到了这一步,心肌梗死或者脑梗死就随时可能发生。

连载