

常做思维的体操

袁隆平

（“共和国勋章”获得者、中国工程院院士）

我成长在一个重视教育的知识分子家庭。虽然童年在战火纷飞中度过，但父亲对我和兄弟姐妹的教育从未放松，不管辗转到哪里，都首先为我们寻一所学校读书。母亲是我教育的启蒙者。小时候，她常常把孩子们聚在一起，教我们说英语，用故事激发兴趣、启迪心智，讲做人做事的道理。就是从母亲那里，我知道了创耕耘、植五谷的神农氏。

家庭教育培养了我热爱读书的习惯。每到一所新学校，我就打听学校有没有图书馆。读西南农学院农学系时，我也是学校图书馆的常客。不同于其他同学，我不是在图书馆里读书，而是拿着书到学校旁边的小树林里、小土岗上去读。这是因为我有一个独特的阅读习惯：诵读。拿到一本书后，我不是默看而是喜欢大声朗读。这个习惯是在湖北汉口博学中学读高中时养成的。高一时，学校举行演讲比赛，我和班里另外两名参赛选手选定演讲稿，早起相邀到宿舍楼顶上放声朗读。从那时开始，我发现放声朗读是一种很好的读书方法：它可以强化记忆、刺激思维，加深对文章的理解，还可以训练普通话，锻炼肺活量。

参加工作后，我依然保持这一读书习惯。开口诵读使我从感性、直觉上去认识、体验书中的精髓，主动消化和吸收。诵读还是一种“思维体操”，可以使大脑皮层的抑制

和兴奋达到相对平衡，让血流量和神经功能处于良好状态。每每诵读后，再投入到田间地头研究杂交水稻，我的思维会特别活跃，精力也格外充沛。我现有时间依然会戴上老花镜，对着书本大声诵读。

我是一个兴趣广泛的人。工作后我会拉小提琴自娱，我还热爱运动，游泳技术过硬，排球、象棋也经常练习。对于读书，我同样认为不妨兴趣广博一点：除了业务书，我还爱看文史、地理和世界文学名著，比如莎士比亚戏剧、泰戈尔诗歌、《简·爱》、《呼啸山庄》等，而且我喜欢读英文书。这可以让我“一箭双雕”，既读了作品，又学习了外语。

当然，光读书是不够的，读书要与实践相结合，对科研工作来说更是如此。我常和学生说，电脑和书本里种不出水稻，要多联系实际，多到试验田走走看看，把论文写在稻田里，写在大地上。

我一生有两个梦想，“禾下乘凉梦”和“杂交水稻覆盖全球梦”。我将继续发扬老骥伏枥的精神，进一步挖掘杂交水稻的产量潜力，为保障我国及世界粮食安全、促进世界和平与发展贡献力量。我希望更多的年轻人愿意学习农学专业。今天的农业早已不再是“面朝黄土背朝天”的行当，现代农业已进入分子水平时代，是现代高科技的一部分。正值农历新年，我许下新年心愿：牛气冲天，亩产三千！

读好人生这本书

张勇手

（抗美援朝志愿军老战士、八一电影制片厂演员）

我学历不高，小学还没毕业就参军入伍。我们一面追击敌人，一面排演《兄妹开荒》《三担水》等形式轻巧的小歌剧。这些剧目不仅对部队战士进行思想教育，同时也向百姓宣传中国共产党爱民政策。这一路上，军爱民、民拥军，军民鱼水一家亲的情景深深地感动着我，我为自己是一名子弟兵感到无比自豪。新中国成立后，我又作为中国人民志愿军战士随部队奔赴朝鲜，在朝鲜前线送粮食、运弹药、救伤员，跑遍了中线、东线的前沿阵地，立过两次三等功。后来我进入八一电影制片厂，成为一名演员。军队是培养我的学校和熔炉，把我从一个不太懂事的孩子教育成长为一名军人、一个电影工作者，我深深感谢党、感谢军队。

因为工作繁忙，我看书的时间非常有限。但是我特别喜欢琢磨，一有学习的机会就废寝忘食地研究。上级单位曾经组织学习班学习《实践论》和《矛盾论》，我一字一句地读完后，感到豁然开朗，渐渐能够自觉地一分为二地看问题，掌握了解决问题的方法论。这也影响了我在影视剧中的表演和人物塑造。

很多人对我在《林海雪原》中扮演的203首长少剑波印象深刻。除仔细揣摩剧本外，我认真研读了曲波的原著，希望能更加全面地了解这个人物。因为剧情需要，电影中的少剑波性格特点更集中，他冷静分析敌情、周密部署、屡出奇兵。我要把人物足

智多谋、胆识过人、指挥果敢的性格特征表演出来。在小说里，少剑波的形象更加丰富，他的姐姐、村民和战友惨遭土匪杀害，但他并没有被仇恨冲昏头脑，而是始终以人民群众的利益为重。电影中有一个片段，在少剑波和杨子荣设计完作战方案后，杨子荣说：“203，你不是想得很明白嘛，就这样决定吧。”本来剧本到这里就结束了，但拍戏的时候我一直在想，围攻这样重大的决定，不能一个人或者两个人说了算，而对少剑波这样严格遵守纪律的共产党员来说，更是如此。我跟导演提议，应该开一个支委会。但因为这部电影开会场景太多，再加入开会剧情，会破坏电影节奏。拍摄因为这个意见暂时停止了。后来导演折中了一下，让少剑波加上一句话，“不，子荣同志，这么重大的问题，要通过支委会研究才能执行”，成就了影片现在的样子。

读原著、看报纸、嘬摸生活、体味人生，在我看来都是阅读。人生一世，不管做什么行当，都需要“阅读”，需要不断地吸取经验和智慧，这样才会不断进步。我扮演过的军人角色从士兵到将军，覆盖海陆空。有人说我是扮演军人的“专业户”，我为这个称呼感到自豪。何其有幸，已过耄耋之年的我，看到了国家的繁荣富强，即将迎来建党100周年。我会努力保重身体，争取看到建军100周年的盛况。

与书相伴最幸福

吴桂春

（职工书屋公益代言人、进城务工人员）

我到广东东莞17年了。之前在鞋厂打工，到了淡季订单减少，没事做也不想打麻将、打牌，就从地摊上买书打发时间。有一天，一位工友对我说，你怎么不到图书馆去看书？那里书多、免费，还有空调，比宿舍凉快。我听后十分动心，就来到东莞市图书馆。一进门，我就感觉特别舒服：来这里看书的人很多，从白发老人到上学孩童，各个年龄段的人都有；这里的书更是多到我这一辈子都看不完。发现这个好地方后，我没事就来这里，有时候早晨多吃一点就可以在里面待上一天。开始时遇到不认识的字还要查字典，后来越读越顺利，《红楼梦》读了4遍。

去年6月，我打算离开东莞回老家找营生。临回湖北前，我到图书馆退读书卡，心里真是舍不得，把这张陪伴自己多年的读书卡拿起来又放下，不想销掉。于是，我就在这段留言簿上写上几句话当个念想。没想到这段留言被热心人传到网上后，我一下子“红”了，很多人找到我，说我的故事让他们深受感动。后来，人们甚至帮我在东莞重新找到一份工作，让我接续与图书的缘分。这大概也可以说是“读书改变命运”吧。

其实在我看书的时候，从没有期望过能达成什么目的，只是把读书当作一种享受。不过读的时间长了，渐渐也嘬摸出些道理。我最喜欢看历史小说，以前没有条件，书看得很零碎。图书馆的书都是整套的，于是我就从上古开始，沿着时间顺序一点点地看下去。在阅读这些历史故事时，我的眼界放宽了。人生起起伏伏，都是不断变化的，无论面对什么，一定要保持良好的心态，坦然接受得失成败。当一个人沉浸在历史中，就会意识到自己很渺小，遇到的困难就更微不足道了，烦恼变少了，生活也更快乐了。我特别喜欢看“三言二拍”，书里每一回都是一个道理，教你怎样做人、怎么做事，我读了很有收获。

有身边的朋友问我，小孩子不喜欢读书怎么办。我回答，要想娃娃爱看书，首先得大人爱看书，做好榜样。我的文化水平不高，但儿子是研究生，这让我感到很自豪。不久前，电视节目《朗读者》邀请我在国家图书馆的朗读亭里朗读柯灵的《书的抒情》。作者的话也都是我的心里话：“书是我的恩师。是书本敞开它宽厚的胸脯，接纳了我，给我以慷慨的哺育。没有书，就没有我的今天……它使我成为精神世界的富翁。”

开卷迎新满目春

又一个春天来了！

亿万人民欢庆佳节，神州大地春潮涌动。

奋斗是新时代的中国气象，只争朝夕是今日中国人的模样。我们约请五位奋斗在不同岗位的爱书人，讲述他们和书的故事，分享读书的乐趣与收获。

——编者

书卷铺就敦煌路

樊锦诗

（“文物保护杰出贡献者”国家荣誉称号获得者、敦煌研究院名誉院长）

我喜欢看书，但是看得很杂。年轻时，特别喜欢读小说。《水浒传》《西游记》《牛虻》《静静的顿河》《悲惨世界》……古今中外，什么都看。我尤其喜欢侦探小说，《福尔摩斯探案集》来回翻。

让我开始向往敦煌的，是中学历史课本里的一篇文章。敦煌是中国西北的一颗明珠，莫高窟里不仅有精妙绝伦的彩塑，还有四万五千多平方米宏伟瑰丽的壁画……课文不长，但让我觉得敦煌太美了、太好了。从那以后，每逢有敦煌的展览，或印有敦煌照片的明信片，我都要看一看。

1962年，也就是我大学毕业的前一年，我在《人民文学》上读到作家徐迟写的报告文学《祁连山下》，更让我心生向往。徐迟笔下的主人公叫高达，是一位留法画家。熟悉的人都知道，高达就是常书鸿先生。读完《祁连山下》，我特别佩服、崇拜常书鸿先生。等到毕业实习第一次来到敦煌见到常书鸿先生时，我有些惊讶：他穿着朴素，看上去就像一个普通的当地人。

敦煌博大精深，有关敦煌的书，到现在我也不能说已经读得足够多。看书很陶醉，到洞窟实地去看更是如此。如今，关注敦煌的人越来越多。为了让人们更好地了解敦煌，2006年我和赵声良合作，出版《亲历考古：灿烂佛宫》。这是一本通俗读物，书中配了很多图片，已经多次再版。赵声良还写了一本《敦煌石窟

艺术简史》，也很受欢迎。这两本书，有兴趣的读者可以找来读一读。

我不算学者，谈不上有多少学术水平。我在敦煌研究院的管理岗位上工作了40年，敦煌学、管理、法律法规、文化遗产、文物保护……各个方面的书都看看。是主攻业务还是做管理，我心里有时会矛盾。后来想明白了，敦煌研究院事大，保护事大，我个人多写一篇论文、少写一篇论文事小。

不过，我也不甘心完全放弃业务。在北京大学读书时，宿白先生是我的授业老师，他的《白沙宋墓》是考古报告的典范。宿白先生对我的期望就是做好敦煌石窟考古报告。可是我多年交不出卷，怀着内疚、惭愧的心情，在反复挫折、失败中探索前行，直到2011年才做出《莫高窟第266—275窟考古报告》，交付出版。

现在，我正带着年轻人集中精力做敦煌石窟考古报告第二卷。这是一项重要的基础性研究工作：为了永久保存石窟的所有信息资料、推进敦煌石窟的深入研究，必须全面、科学、系统地做好考古报告，这是要留存的历史档案。石窟考古报告的撰写非常枯燥、繁琐，但也必须要做好。因为哪怕以后万一洞窟坍塌，有考古报告在，就可以复原。对石窟负责、对历史负责，我们不仅要完成第二卷，还要一卷一卷地做下去，直到完成所有敦煌石窟的考古报告。

包里永远都有书

张文宏

（全国抗击新冠肺炎疫情先进个人、复旦大学附属华山医院感染科主任）

作为一名医生，平时工作非常忙碌，读书是我很享受的调剂方式。出门时，我喜欢背着一个硕大的双肩包，因为除了带一些资料外，我总要在包里放上几本书。有时候去外地出差的路上，我就能读完一本。现在互联网技术发达，获取信息非常便捷，但那些是片段式的、碎片化的。人在深入阅读时，思维会更加连续，逻辑性也更强。

大家知道传染病不同于其他，一旦蔓延，关乎整个社会的公共卫生安全。感染科医生不能局限于疾病本身，视野要放得更宽。我看书很杂，喜欢《时间简史》《未来简史》等科学和人文社科类的图书。去年一年，我也看了很多和疾病相关的文学作品。事实上在此之前，很少有人认为自己应该去了解传染病。疑惑和担忧往往因为不了解，而读书正为人们提供一个入口去了解未知，看看历史上曾经发生过什么，观史知今，自然能够缓解焦虑。

我从大学本科读到博士毕业，在医学院待了整整13年。学生时代，囊中羞涩，觉得日子过得很辛苦。但毕业之后做了医生再回过头看，发觉在医学院学习是我 happiest 的时光。所以，我想对还在上学的同学们说，要珍惜自己读书的日子。今天你读的每一本书、付出的每一分努力，将来都会得到回报。在抗击新冠肺炎疫情过程中，整个社会尤其是青少年看到白衣战士奋不顾身抢救生命的动人场景，这是一场触及心灵的教

育。听说2020年高考，报考医科院校和专业的考生人数大幅增长，很令人欣慰。医生是治病救人的职业，技术含量高，非常受人尊重。从事医生职业需要很强的综合素质，不仅自然科学素养好、有过硬的专业本领，还要有浓浓的人文情怀、悲悯之心和强大的沟通能力。当然，最重要的是对医学这门严肃神圣的专业发自内心的热爱。人在年轻的时候要多读书、读好书，书看得多了、见过的世面多了，有助于树立和坚定自己的人生理想。

从事医护工作压力大、挑战也大。但这份工作会带来极大的满足感。医学是一门现代科学，也是一门人文学科。医生对病人的爱心、同情心及理解，有时比手术刀和药物还重要。对患者来说，医生要为他们健康甚至生命做决定。面对患者，当然是要看病，但也要尽可能地从人的整体来了解他。

我中学时就读的瑞安中学是百年名校，校训是“甄综才艺，以应时需”。成为一名优秀医生，只熟悉人体生理和单一疾病是不够的，要具备整体思维能力和多学科协作能力，也要有与大众沟通、传播医学知识的能力。在医生职业生涯中，只有对人群有帮助，对人类发展有意义，才能体现自身价值。讲到底，每个人的成长如果能够读万卷书善于学习，行万里路善于实践，则人生就不会有遗憾，也更能应对人生中的种种挫折了。

（本报记者任飞帆、徐馨、张珊珊、姜鸿冰采访整理）

制图：蔡华伟 赵德汝

读书