读书有味

书香村庄，不再吃没文化的亏

史静波



2019年，在火热的乡村振兴感召下，我从宁夏银川市辞职返乡，回到固原市西吉县吉强镇东南的杨河村，创办了木兰书院。

那时候的杨河村是全县的经济薄弱村，群众生活水平低，社会治理难度大。每当谈到村子的发展，村支书都会感慨：“我们祖祖辈辈就是吃了没文化的亏！”

因为这句话，我很尊重他，觉得他有见识。他说的，正是我们这些因为读书而走出大山的人的真切感受。

读书改变命运。这也是为什么，当我回到村庄，想到的第一件事就是创立书院，让乡里乡亲和子孙后代多读书。我希望若干年后，杨河村人可以自豪地说：“我们村子有一座书院，我们是读书人的后代。”

书院建设初期困难重重，没有多少人关注，最先吸引的是文学爱好者。西吉是文学之乡，有许多人一手拿锄头、一手拿笔，笔耕不辍。我们就提供图书、茶水，带着大家一起读书、交流。渐渐地，越来越多人耕完田地、喂完牛羊后，会来书院坐坐。我们又聘请农民写作者为驻院作家，举办文学公益讲堂、作品研讨会，甚至向全国作家发出邀请，只要来西吉采写这片土地和这里的人们，书院将免费提供吃住和力所能及的交通便利。

文学传播真善美，而创作的过程，其实也是创作者从内心对真善美进行审视的过程。宁夏文联主席、作协主席郭文斌说过：“文学的本质是祝福。”有位农民作家这样套用尼采的诗句：“当我们凝视美好的时候，美好也凝视着我们。”这些话语不仅是文学语言，更是哲学语言，是他们在平凡生活中得到的哲学启示。

在我看来，农民写作者与其说是作家，不如说是基层文化的建设者、推动者。大多数农民写作者，也许一生也写不出一部精品力作，但是，他们把生活文学化、把文学生活化，把最平凡的生活过成一首诗，从而获得审美与精神上的超拔，这就是对他们个人的意义；而他们通过写作，带动身边群众提升文明素养，提振精气神，推动基层文化建设，这就是对于社会的意义。

几年前，在自治区党委宣传部召开的一次座谈会上，一位领导同志提出了这样一个问题：为什么我们建的一些文化阵地、搞的一些文化下乡活动，群众的参与度不高？我的观察是：今天的群众已经不满足于被单向度地教育和灌输，不满足于只当观众，他们也想登上舞台，成为演员、成为主角。农民作家也好，木兰书院也好，就是把舞台让给群众，让他们在创造和表达中自我陶冶、自我提升，最终实现文化的共建共享。

基层一直有对精神文化的渴求，我身边的爱书人、文学人就是最好的证明。西吉的赵玲因为患病而双目失明，在人生最灰暗的时候，他靠听收音机里播放的《平凡的世界》等文学名著，重新唤起对生活的信念。后来，在残联、民政部门的帮助下，他做了手术，学会了盲人按摩。生计得到保障后，他开办了一个公益的读书会，把身边的残障人士组织起来，成为一个看不见的阅读推广者。

像这样自发的基层文化活动，还有很多。有人会质疑：农民也能谈文学？令我印象深刻的是，西吉县文联主席刘德飞在闲聊中说过一句话：“人不能让‘板住’。”板住，指的是土地在雨天后板结，导致庄稼无法生长。要知道，雨下得大了，“板”不住，往往小雨才把土地“板”住了。越是读书人，越不要被小小的一点文气给“板”住。任何扎根泥土的生活都值得敬畏，任何努力向上的生命都值得尊重，这是这些年杨河百姓教会我的。

书院渐渐有了名气，得到很多人关注。现在整个书院大概有1.5万册书，其中1万册是宁夏图书馆配过来的。有了条件之后，我把村子里比较重视读书教育的家庭梳理出来，自己做了牌子挂在他们家门口，叫“文学赋美庭院”。如果这50户家庭能再各自带动6户人家，那就可以做到全村覆盖了。这是我的美好计划。

阅读从来不是城里人的专利，庄稼人也需要精神食粮。今年，我光荣入选“乡村阅读推广人”。因为全民阅读推广，我有机会走遍全县19个乡镇。每次走在山道上，都觉得自己使命在肩。每一场推广，我都全力以赴。我还先后到北京，到江西南昌，到全民阅读大会，到学习强国平台，分享书院故事，分享西吉故事。我最自豪的，是通过讲述，很多人改变了对我家乡的看法：从一个偏僻落后的小村子，到一个书香扑面的文化高地。

这几年，县上陆续建成了几座书屋，书香越来越浓。在书香的滋养下，相信家乡会发生更大的变化。今天的乐读善读，会变成明天建设家乡的动力源泉。把日子过好的同时，不放弃对精神文化的追求，这才是这片土地真正的希望、真正的未来！

（作者为宁夏西吉县作协主席、木兰书院创办人）

上图为木兰书院内景。

史静波供图，AI**修饰生成素描画**

书里书外

鲁迅的餐桌上有什么

陈武

1927年10月初，鲁迅和许广平从广东来到上海。初到上海的一个多月，吃饭问题一直没有得到很好的解决，除了朋友们的宴请，基本上都是在大小饭店里就餐。鲁迅和许广平觉得，这样东吃一顿西吃一顿，不能安心工作，于是决定和同住在景云里的周建人一家包饭。包饭在上海称“包饭作”，形式有两种。一是为客户上门服务的包饭，即厨师带上准备妥当的食材及调料、餐具等，到客户家现做；二是像鲁迅家这样，在饭店做好后送来，一天两餐（中、晚），隔段时间结一次账。

鲁迅家的“包饭作”延续了多长时间呢？鲁迅去世后，遗物中有两本保存完好的家用菜谱。1950年，许广平将其捐给国家，后来由上海鲁迅纪念馆收藏。这本菜谱，用的是普通的横线条练习簿，由许广平记录。前两页上，有许广平写的8个菜的配料和烧制方法。从第三页开始，就是每日上午和下午（其实是午饭和晚饭）的菜谱。据整理，第一个本子从1927年11月14日上午开始记，一直到1928年4月5日上午止。第二个本子是从1928年4月5日下午，记到6月1日下午，并在这一天标明了“今日止”3个字。

鲁迅初到上海的这段包饭岁月，虽然是日常生活的琐事，但从菜肴及其饮食上，也能略窥一家人的生活状况。他们所吃菜肴以粤菜、绍兴菜和本帮菜为主，有烧有煮，有蒸有炖，有煎有炒。以蒸菜为例，蒸藕饼、蒸鸡球、蛋蒸肉饼、榨菜蒸肉片等，达数十种。这不仅和当时上海流行蒸菜有关，也有鲁迅小时候生活在绍兴、家里常做蒸菜的缘故。各类炒菜也十分丰富，有炒三及第、韭菜炒蚬、炒猪利、炒素鸡等。除此之外，还有许多地方的特色菜肴，如春花、煎蛋角、煎虾碌等。从餐桌菜肴看，鲁迅的饮食比较杂，就像他的杂文一样，什么口味都有，辛辣的，嘲讽的，挖苦的，投枪的，温和的，鼓劲的，无所不包。

《鲁迅的餐桌》（北京十月文艺出版社出版）梳理了鲁迅包饭阶段的膳食图景和风味特点，还结合周氏兄弟的散文、古代食籍与民国饮食记载，呈现鲁迅对海错、霉菜、淡水产品、菌类、禽肉类等的口味偏好，从一个侧面展现鲁迅作为文学家、思想家、革命家的普通一面，让读者对其人其文更多一分亲近。吃什么，怎么吃，如何吃出文化和品位来，这和鲁迅的创作、修为、思想并不矛盾，还更能真实地还原他作为一个朋友、丈夫、父亲等身份的日常状态。此外，鲁迅家餐桌上的这些菜肴吃食，也留下了近百年前上海人的餐桌文化，是一份历史的记忆。

半年多的包饭结束以后，鲁迅才决定在上海定居，并请了两个娘姨来家里协助许广平料理家务。在接下来的时间里，鲁迅才真正过上有家有口的温暖的家居生活。中国有句古话说，安居才能乐业，又说民以食为天。吃饭问题，是天下第一等大事。在上海定居、安居，鲁迅才得以创作大量的作品，可以说他一生一大半以上的创作和翻译，都是在这9年左右时间里完成的。从这个角度讲，初到上海的这段包饭岁月，就显得尤其重要和有意义了。

《川流不息》

在江河之间发现中国

刘诗古



《川流不息：近代长江中游的沙洲、码头与滨水社会》：刘诗古著；上海人民出版社出版。

如果把观察历史的视角从陆地转向水域，我们会发现不一样的中国。纵横交错的江河湖泊，是连接城市、乡村与人群的水上交通网络；看似不起眼的沙洲、滩涂和码头，不只是自然地貌和交通设施，更是承载着无数普通人生计、交往与社会关系的历史空间。

生活在江河湖泊之间的人们，依水而居、靠水吃水，在船只往来、洲滩涨落和商贸流通中，形成了独特的社会组织与生活秩序。《川流不息：近代长江中游的沙洲、码头与滨水社会》这本书，便试图通过大量官方档案和民间文献，探索这一世界。

长江中游，尤其是长江、鄱阳湖与赣江相互连接的广阔水域，提供了极好的观察窗口。这里有浩渺的湖泊，蜿蜒的河道，不断淤积、时而涨出水面的沙洲，也有繁忙的码头和沿岸市镇。江水携带泥沙，造就新的土地；洪水涨落，改变河道与岸线；人们开垦土地、修筑堤坝、经营渔业、发展航运，自然环境与人类社会在长期互动中共同演变。

一块沙洲的出现，可能意味着一片新的生存空间，也可能引发一场持续多年的土地争夺。谁有资格开垦？谁能获得自然淤生的土地？官府如何征税、确权？不同家族和地方群体，又如何维护自己的利益？看似平静的江心洲，蕴含着人口迁徙、产权形成、国家治理和地方社会秩序等一系列课题。

如果说沙洲代表了自然之利，码头则意味着社会活力。在长江沿岸的码头与商业市镇，船只停泊，货物装卸，客商、船民、脚夫和商贩汇集，形成一个社会关系高度密集的空间。码头有很强的准入限制，停泊、搬运、驳运和经营权争夺日益激烈，形成一套复杂的权利规则。船帮、箩帮、驳船埠等民间组织，既通过行业规约维护内部利益，也通过承担官府差役获益。国家法令、民间习惯与商业利益交织，共同构成了码头社会的运行秩序。这也提醒我们，近代中国的市场发展，不只是商品数量增加和贸易规模扩大，更涉及流通界面的控制、经营权利的分配以及社会治理方式的变化。

书中还对水上流动人群进行考察。船民常年生活在船上，随水而行，居无定所，长期处于传统户籍、赋役和地方行政管理的边缘。清代以来，官府通过征税、船只登记、营汛驻防等方式尝试管理水上人群，近代政府又建立水上警察、推行船舶登记和征雇制度。但由于人口流动频繁、活动空间广阔，如何有效治理的难题始终存在。新中国成立初期开展的民船民主改革，改变了传统民船运输业的组织结构和水域社会秩序。由此，一部滨水社会史，也成为观察国家治理不断深入内陆水域的切入点。

江河湖泊不只是人类改造和治理的对象，对长期生活在水边的人们而言，也要学会适应水的变化，与河流共生。所谓滨水社会，正是在这种不断变化的环境中形成的。因而，本书想要讨论更为广阔的历史命题：自然环境如何塑造人类社会，人类又如何在适应和改造自然的过程中，创造新的经济关系、社会秩序与治理制度。我尝试将自然、人群、产权和国家联系起来，让过去分散在历史地理、水利史、经济史和社会史中的问题，在同一个历史空间中对话。

江河奔流，岁月不居。那些热闹的码头，不断涨落的沙洲，往来于江湖之间的船只和人群，构成了历史中生动的一面。读懂江河之间的人与社会，能够拓展我们理解历史的视野，认识中华文明的形成、区域之间的联系以及中国社会的多元面貌。

（作者为北京大学历史学系副教授）

逆龄不是逆转，科学护脑有方

——《逆龄脑计划：守护认知的力量》创作谈

唐毅

在记忆门诊，我们见到过许多为遗忘所困扰的面孔。一位老人，在自己住了几十年的小区里迷了路；有人刚吃完饭，便反复追问何时开饭……最初，家人常用一句“老糊涂”解释，直到做饭穿衣等日常小事变得困难，才意识到病情所在。面对大脑衰退和阿尔茨海默病，患者和家属常常会问：我们只能被动接受吗？是否有方法延缓记忆力下降，守住独立、有质量的晚年生活呢？这便是我们编写《逆龄脑计划：守护认知的力量》（人民卫生出版社出版，以下简称《逆龄脑计划》）的缘起。

逆龄不是逆转，科学护脑有方。脑科学、老年照护与社区干预活动有力证明，很多被看作衰老必然结果的认知损伤，其实拥有可干预的窗口。本书就从临床案例写起，配以通俗的专家解读和科学解释，并提供实用的五方面核心干预方案。这些真实的故事里，有患者从调整膳食、规律锻炼做起，重新找回生活主动权；有患者借助认知数字疗法，在家中坚持训练，不用频繁往返医院；有患者在医生指导下，通过神经调控技术和单克隆抗体药物，延缓病程进展。还有许多患者家属，摸索出科学的照护方法，减轻了家庭的心理和生活负担。这些普通人的经历说明，主动筛查，实施药物治疗，调整生活方式，有规律地进行认知功能训练，看似不起眼的选择，共同守护着我们的认知。



在规律锻炼中守护认知（书中插画）。 人民卫生出版社供图

每个故事之后，我们结合临床研究成果和诊疗经验，解释其中的关键节点及其医学依据，并且补充了国内外认知障碍疾病相关指南及共识。我们的目标，不只是把知识讲通俗，还要把适用条件和边界讲清楚，避免读者把个体病例的经验，直接套用到自己身上，让大家知其然、知其所以然，找到最适合自己的方法。

《逆龄脑计划》是面向家庭的科普作品，也是长期与认知障碍患者打交道的医生，对疾病、衰老与照护的一次集中回应。随着人口老龄化程度加深，认知障碍将影响越来越多的家庭。我们想提醒大众，面对遗忘，不能简单地将其归为“老了”，也不能将希望寄托于某一种治疗方法。只有真正理解疾病的本质，尽早评估，选择合适的干预方法，理解照护者的难处，患者才有可能更长久地维持生活能力。如果有更多家庭在面对漫长病程中少一些慌乱，多一些判断，知道怎样与疾病相处，又怎样把日子过好，那将是我们最大的收获。

回到开篇的问题：我们能否守护认知，从容面对大脑衰老？答案是肯定的。我们希望读者看见大脑强大的可塑性，懂得认知防护之路贵在坚持，相信科学、技术与照护者的共同作用。守护认知的实践，已经在社区筛查诊室、认知康复训练室和千千万万普通家庭里展开，也等待更多居民、照护者与医护人员同行。

（作者为首都医科大学宣武医院常务副院长、国家神经疾病医学中心常务副主任）

新书架



《中央红军长征初期电文研究》：孙伟著；人民出版社出版。

本书聚焦中央红军长征初期国共双方相关电文，用一手通信史料还原当时的军事较量与政治博弈，折射民心所向。



《隶变》：姚淦铭著；山东人民出版社出版。

本书分析了秦汉篆隶演变对汉字书写方式与字体的影响，阐释这一变革对汉字发展与书法审美的意义。

先秦典籍中的规划智慧

郭璐

回望历史，在广袤的中华大地上，遍布着恢宏壮阔的名都大邑、各具特色的行政治所、星罗棋布的村庄聚落。这些都是有意识规划经营的结果。我们的先民运用了怎样的思想和方法来形塑自己赖以生存的家园？其中蕴含着怎样的智慧？《经之营之：先秦传世文献所见中国早期规划》（清华大学出版社出版）尝试给出答案。

要作出回答，就必须回到先秦时期。一方面，诸多历史文化名城都有先秦的源头，今天的城乡物质空间是历代耕耘、层层累积的结果。另一方面，对生存世界的认识与建构，如九州、中国，对居住环境的喜好与禁忌，如阴阳、方位，皆可在先秦找到思想源头。只是这些延续的脉络与痕迹，历经岁月变迁，早已破碎模糊。而先秦传世文献，能够帮助我们寻绎端倪。

《诗经·公刘》讲述了周人先祖公刘带领族人营建新聚落的故事。他所做的第一件事，是仔细勘查可资利用的土地，登山、临水、观察、测量，从宏观的地形地势到具体的高下变化、水系流布，一一了然于心。而后是开发利用，比如地形高处营建重要公共建筑，居住地与农田以此为中心在河流两岸展开，地形不平之处则留作发展备用地。这是先民从安居长处的生存需求出发形成的规划思想。在《管子》中，这一朴素思想进一步发展为定量的测度，将不同类型的土地折算成耕地面积，再据此配置人口、赋税等要素，形成与土地生产力水平相匹配的聚居单元。从《诗经》到《管子》，先民们相地、度地，以地为基，量地制邑，形成宜居的聚落与城邑，与山水一体，与自然浑融。

《尚书》《逸周书》等文献系统记载了周初营建洛邑这一重要事件。武王克殷后，在对天下政治、军事形势通盘考虑的基础上，勘定伊洛平原为营建都城的地区；周公东征胜利后，继承武王遗志，在此范围内最终定址并主持营建。他所做的并非通常理解的筑城，而是一套以城市为核心的规划建设体系——上至千里王畿的区域土地划分与城邑体系建构，下至郊庙、社稷、宫室、明堂等重要建筑物的设计营造。

洛邑的建设实际上是中国古代城市营建的一个缩影，同一套空间逻辑，在《周礼》中被建构为完整的天下网络。上至覆盖万里的畿服之制，下至只有数户居民的基本聚落单元，层层嵌套、环环相因，共同构成了中华大地上多层次的人居体系。宏大的天下、富饶的区域、繁荣的城市、壮丽的建筑，正是先民整体经营的成果。

值得注意的是，洛邑规划的主导者都是国家的治理中枢。《周礼》本身即是一部政典，是我国第一部系统叙述国家机构设置与职能分工的专书。其中所规划的天下空间体系，由王总其纲，层级各有专官，递次铺向四方；每一个聚落都被这张网络提挈，大一统的国家得以稳定发展。2000余年间，具体措施屡有更易，但自上而下，借分层分区的空间网络以统领天下的精神始终未变，郡县制下多层级的城邑建设便是集中体现。中华文明持久与连续的原因之一，就是中国人找到了“规划”这一有效的大型社会治理工具。

翻阅先秦典籍，先民们的规划智慧穿过千年时光依然鲜活，以安民为本，以治国为依归，形成了中华文明持久与连续的空间保障。现代城市规划学本质上是一门外来的学问，难以会通地解释和解决所有本土问题。如何以古代规划智慧资鉴今日自主知识体系建构？答案不在别处，正在手中的典籍与脚下的土地。

下图为描绘古人规划营建现场的《洛汭成位图》，出自《钦定书经图说》卷三十二。

郭 璐供图



读书

本版邮箱
dushu@peopledaily.cn
本版责编：张明瑟
版式设计：沈亦伶