视边杂记

墨香漫卷，阅世成诗

◎ 沈春妹

立秋已至，但天气依然炎热。江南的夏天总是令人期待而又无奈。八月室外烈日炎炎，可以幻想在海边捡拾贝壳，也可以试着在遮天蔽日的树林穿梭，或是去独库公路感受一下雪景也是个好主意。但这一切都因为外面四十度的高温而使脚步受限，只能局促于一室之内。脚步不能到达的地方，文字能到达，思想能到达。

人生有很多的经历，在人生经历里也会有很多的节点。每段人生都有一个作家，有一本书给予过我力量和指引。三毛的《撒哈拉的故事》曾点燃过我远走的步伐和追求远方的梦想；《简·爱》《傲慢与偏见》这样的作品奠定了我年轻时对爱情的认知和追求；张德芬的《遇见未知的自己》也曾给过迷惘和无力的我一些慰藉和方向；我也好多次向别人推荐过同样给过我力量的《你当像鸟飞往你的山》。一次次的遇见，遇见一本本好书，遇见一个个有趣的灵魂。

太阳照在屋顶的太阳能铝盖上，一闪一闪，有点晃眼。我呆呆地望着，回想四十多年来，有没有哪个作家的文章一直在我的阅读书目里？的确有一个，他就是余秋雨。六年级毕业的那个暑假，好像懂事以后第一次经历分别：要和经历了六年一起上下学的发小的分别，要和同桌了两年的表弟去往各自不同的初中，再也见不到那个戴红领巾如戴领带一样好看的男生了。那时还未读懂离别，但因为离别而开始了惆怅。整个小学阶段只在图书馆借阅童话故事的我，那个暑假去借了一本余秋雨的《文化苦旅》。那个夏天不懂“文化”一词的我，不知道是向往“都江堰”“莫高窟”的“旅”行，还是困于少年时期强说的“苦”愁。但不得不说，这本书确实是打开了我阅读的全新体验。再后来，又读了余秋雨先生的《山居笔记》。于少年的我，这些书引领了我走入文化散文的阅读。我想长期订阅《散文海外版》《散文选刊》就是那段时间开始的，喜欢读苏东坡的诗词也是受了《东坡突围》的影响。

人的二十几岁，三十几岁好像都是忙忙碌碌的。忙着工作，忙着恋爱，忙着结婚，忙着聚会，忙着一切这个年龄里该忙的一切事情。有一次逛书店，看到了余秋雨的《行者无疆》，就买回了家。看一篇觉得没有以前阅读的感受，更别说惊艳了；再看一篇，不过如此；看完此书，觉得如果不是余秋雨退步了，就是我比以前厉害了。

一次偶然的机会读到了余秋雨的《泥步修行》，我才知道是我自己太浅薄了。人到中年，经历了亲人的生离死别，人在困境中总是在自苦，也会为曾经一天天忙忙碌碌而忘了关照自己内心的需要而万分自责。那个七月在痛苦、自责，觉得过不去的困顿里看到余秋雨不急不缓的文字，那是一次救赎。七月的一天，也是烈日炎炎，我独自前往宁波的天一阁。在天一阁博物馆，看到那一摞摞妥帖安放在橱窗里的书籍，听到了夏日偶尔穿过逼仄的弄堂的风声，坐在天一阁博物馆的长廊里回想当年读过的《风雨天一阁》，仿佛看到了为守护它而放弃功名和钱财的男子，又仿佛遇见了为了靠近它而走进婚姻的凛冽的女子。在时间里，有些远去，有些被珍藏。我释然了。

每个人一生都在成长，或有困惑，或有痛苦，或有愚蒙。一本书，一个作者，如智者一般，一路娓娓道来助你人生从此岸渡到彼岸。那是人生的幸事。

吾之书

我为什么爱上跑步

运动不止，生命不息。当地时间2024年7月26日，第33届夏季奥林匹克运动会开幕式在法国巴黎举行。

夏季，是属于奥运会的，更是属于运动的璀璨季节。借此机会，我要向大家推荐一本书——《爱上跑步的13周》，书的作者是加拿大运动员兼作家伊恩·麦克尼尔（Ian Macneill）。《爱上跑步的13周》这本书内容涵盖跑步的方方面面，可以让从不跑步的人迈开双腿并爱上跑步，也可以解答跑步初学者可能会出现的种种问题，同时也告诉读者：在人生道路上，每个人都是一名跑步者。

我是一名马拉松爱好者，参加过几十场马拉松比赛，每周都会坚持跑步训练，跑步已经成为生活中的不可或缺。我经常告诉自己，跑步不是一个人的运动，如果有能力就要尽最大的可能去带动身边的人，去跑步、去运动、去拥抱积极健康的生活。

关于跑步，我有三个关键词分享给大家：

第一个词：突破

大多数人，往往到了一定年龄或是身体释放出不好的信号，才会认识到运动的重要性。去跑步去运动不只是为了强身健体，强身健体只是运动给你带来的浅层次功效，真正的意义和价值体现在心灵和精神层面。马拉松是一项极限运动，但是为什么还有这么多人会参加？在生理上，跑步会分泌更多的多巴胺和内啡肽，这种愉悦感仅次于你谈了场恋爱，然而更有魅力的是，在追求跑步PB（Personal Best）的道路上能够不断突破自己，告诉自己潜力是无限的，这么难的马拉松我都可以去征服，那我就可以克服工作生活中所有的困难，我可以去征服世界。

第二个词：肯定

在如今这个需要拼尽全力才能活成普通人的社会当中，我们太需要一些肯定了，我们需要征服一些困难来证明自己，马拉松就是能够证明自己的最好途径。42.195公里的路程对于任何人来说都是一次极限挑战，是一次既有着明确目标却又充满未知的挑战，是个人体能和意志反复较量，每一个人都可以和全世界的精英跑者同台竞技，每一个站在赛道上的普通人都能闪闪发光。跑完42.195公里很难，但是再难有生活难吗？虽然充满荆棘但依旧要迈着无畏的脚步努力奔跑，做时光追不上的人，让生命绽放光芒。

第三个词：坚持

网上有段话说得很好：“巷子里的猫很自由，却没有归宿；围墙里的狗有归宿，但终身都要低头；人生这道选择题怎么选都有遗憾。”人们总以为自己没有选择走的那条路上开满了鲜花，而马拉松教会我与其懊悔当初如何选择，不如想想当下如何坚持。都说人生就像一场马拉松，跑得多快并不重要，重要的是一直坚持跑下去，就像莫泊桑说的一句话：“生活不可能像你想象得那么好，但也不会像你想象得那么糟。”我觉得人的脆弱和坚强都超乎自己的想象，有时可能脆弱得听到一句话就泪流满面，有时也发现自己咬着牙走了很长的路。马拉松精神就是不惧平凡，不弃努力，一旦出发必须到达。

正如书名所言，《爱上跑步的13周》让我们在跑步的过程中逐渐爱上这项运动，更重要的是，它让我们在跑步的过程中爱上了自己。我希望每个人都能找出家中的跑鞋，掸去灰尘，加入跑步运动的队伍中来，用强健有力的臂膀拥抱美好的生活。

《爱上跑步的13周》

推荐人：冯春炜

红楼漫谈

刘姥姥这颗“开心果”别有滋味

◎ 曹海金

刘姥姥是曹雪芹笔下最成功的“开心果”人物，有她就有欢笑，让大观园变成欢乐舞台。

曹雪芹塑造这颗“开心果”用意非常明确，可算是不可或缺的人物之一，我也同意这一定位：“刘姥姥在全书中的作用有两个：一是在结构上的贯穿作用。小说用刘姥姥引出故事，推进情节，提示结局，前后一以贯之。她一进荣国府，作为故事的开端；二进荣国府，则深入其中，引出贾府衣食住行方方面面；三进荣国府，搭救巧姐，以报当年救济之恩，同时目睹贾府的衰败。二是在意义上的象征作用。她代表着一种生活艰难却也自给自足的平民世界，这种生活对贵族之家的浮华奢靡是有新鲜感的。刘姥姥的到来，使贾母感受到一种遥远的真挚情感，使贵族小姐们感受到了一种返璞归真的乐趣。”

我每读刘姥姥二进大观园，总不由得生发别样滋味。

吃着“开心果”而无比开心的人们，人性上却是不厚道，甚至不人道。其开心是建立在取笑刘姥姥基础上，刘姥姥插科打诨，权当自己为“笑料”，好赢得贾母的好感。有“小九九”在肚里，为生计作践自己博人一乐，希望得到更多实惠。为了终极目的，一切牺牲也值得了。

其中王熙凤、鸳鸯等人是最不厚道、最不人道。过惯见惯了奢华生活的富裕有闲阶层的主子和奴仆，面对远比自己的生活差上无数级的刘姥姥，肆意捉弄，使她出尽洋相，在这个过程中，他们就能享受戏耍“开心果”的欢乐。只见贾母已带了一群人进来了。李纨忙迎上去，笑道：“老太太高兴，倒进来了。我只当还没梳头呢，才撷了菊花要送去。”一面说，一面碧月早捧过一个大荷叶式的翡翠盘子来，里面盛着各色的折枝菊花。贾母便拣了一朵大红的簪于鬓上。因回头看见了刘姥姥，忙笑道：“过来带花儿。”一语未完，凤姐便拉过刘姥姥，笑道：“让我打扮你。”说着，将一盘子花横三竖四地插了一头。贾母和众人笑得了不得。刘姥姥笑道：“我这头也不知修了什么福，今儿这样体面起来。”众人笑道：“你还不拔下来摔到他脸上呢，把你打扮得成了个老妖精了。”刘姥姥笑道：“我虽老了，年轻时也风流，爱个花儿粉儿的，今儿老风流才好。”

刘姥姥被凤姐“将一盘子花横三竖四的插了一头。”如贾母说的，成了个老妖精。凤姐的捉弄，刘姥姥只得顺从配合，便只好这样自嘲。

再看丫头鸳鸯。鸳鸯笑道：“天天咱们说外头老爷们吃酒吃饭都有一个筵片相公，拿他取笑儿。咱们今儿也得了一个女筵片了。”李纨是个厚道人，听了不解。凤姐儿却知说的是刘姥姥了，也笑说道：“咱们今儿就拿他取个笑儿。”二人便如此这般地商议。

鸳鸯在刘姥姥面前有很多优越，于是提议要耍弄女筵片。这是许多人常犯的毛病，见权贵富裕者膜拜，见低贱草民压制，甚至是欺负取笑。她跟凤姐一次次捉弄，拿刘姥姥“做料”开涮。

刘姥姥身份卑微，有求于人，不得不配合，自己还常主动表演，逗大家高兴：只见一个媳妇端了一个盒子站在当地，一个丫鬟上来揭去盒盖，里面盛着两碗菜。李纨端了一碗放在贾母桌上。凤姐儿偏拣了一碗鸽子蛋放在刘姥姥桌上。贾母这边说声“请”，刘姥姥便站起身来，高声说道：“老刘，老刘，食量大似牛，吃一个老母猪不抬头。”

刘姥姥，就这样在不知不觉中进鸳鸯和凤姐的圈套，出尽洋相，同时给大伙儿无尽乐趣。不过，鸳鸯和凤姐是何等样的人，在捉弄之后，还是给了个台阶的。凤姐儿忙笑道：“你别多心，才刚不过大家取笑儿。”一言未了，鸳鸯也进来笑道：“姥姥别恼，我给你老人家赔个不是。”可谓八面玲珑。

蠢笨老村妇，实是个明白事理的人，有些大智若愚，淳朴的本性和生活的机智相结合，说出“礼出大家”不仅引出了凤姐和鸳鸯的话，也为自己被捉弄打圆场。实是她心知肚明，配合表演，只为哄老太太开心。

可见，品尝这颗“开心果”，不应该只当一个笑料人物。人可以快乐，但是如果这个快乐是建立在捉弄比自己不如的人，显示自己地位见识什么都高人一头之上，那么这所谓的开心，味道应该是变了！

特别是凤姐，捉弄得不遗余力，极尽“聪明”之能事，但是大家都知道，最后贾家败落，树倒猢狲散，而侠肝义胆挺身而出救助凤姐女儿的，正是这个曾经被她一再捉弄耍笑的刘姥姥。真是莫大的讽刺！看似愚蠢呆笨，方方面面都要出洋相的刘姥姥，倒成了机关算尽、自以为最最聪明的凤姐的唯一独女巧姐的救命恩人，这一反转，足以品赏到曹雪芹对“人性”的深刻揭示，。

好像是写“开心果”刘姥姥，其实何尝不是在描摹凤姐这颗“坏心果”！

博览群书

百科速览，智启未来

浩瀚宇宙，人类探索的极限在哪里？
生机蓬勃的地球生物，自何处来，到何处去？
缤纷璀璨的五彩宝石，让我们深入它们的内部一探究竟。
金碧辉煌的艺术殿堂，让我们与大艺术家们亲近接触。
这一切，都在诸多人文社科、自然科学百科书里！
快到平湖市图书馆一楼大厅品读吧~

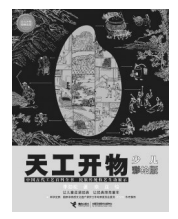
《DK宇宙大百科》
马丁·里斯 著
余恒|张博|王靓|王燕平 译
电子工业出版社

内容简介：宇宙是什么？它从何而始？又将如何而终？地球、太阳系乃至银河系在浩瀚的宇宙中扮演了什么角色？

《DK宇宙大百科》由国际权威专家团队撰写，全面系统而通俗地介绍人类所理解的宇宙，准确又翔实，由NASA、NOAO等权威机构提供1000多幅震撼图片与精美图表，通过最权威的提供机构，和最先进的观测技术，助你领略宇宙的壮美多姿，认识宇宙及宇宙学的历史与发展，激发人类对宇宙与自身的思索。

《哈利·波特百科全书》
李爽|安妍|赵宇新|高瑞沣 著
北京理工大学出版社

内容简介：这是一部关于《哈利·波特》的百科全书，对《哈利·波特》系列小说进行了全方位的解析、介绍。忠实于原著，力求全面、生动地展示、再现整个哈利·波特魔法世界。此书内容庞大，体系完整，包含了上千个词条，涵盖了J.K.罗琳所构建的整个哈利·波特魔法世界，对《哈利·波特》系列小说中呈现的人物、场所、职业、生物、魔法等进行了全面、详细、深度的解读。并在最后列出了哈利·波特魔法世界的历史年表，令读者可以系统完整地按时间顺序了解魔法世界的大事记。



《天工开物：少儿彩绘版》
李劲松 著
奈亚 绘
接力出版社

内容简介：大米是如何从稻田走上餐桌的？小小的蚕茧如何织成美丽的绸缎？车轮的发明如何从蓬草得到启发？一团泥土如何被烧制成精美绝伦的琉璃瓦……

生动有趣的问题，充满悬念的讲述，真实活泼的插图，将《天工开物》博大精深的中国科技文化，巧妙地转化为少年儿童能够理解、喜欢阅读的内容。

科学从未如此有趣，经典从未如此动人，让我们一起踏上科学的奇妙旅程吧。

《万物运转的秘密》
大卫·麦考利|尼尔·阿德利 著
赵耀康|韦坤华 译
电子工业出版社

内容简介：这本充满创意的物理世界入门书自出版以来畅销半个世纪，让看似毫不相关的事物有了绝妙的联系。可爱幽默的猛犸将带领我们进入一个迷人的物理世界，它以诙谐的方式描绘了数百种机械运转的原理，展现了物理源于生活的发展历程，从简单的起重机到高科技的网络，尽数囊括其中，文字简单易懂，语言风趣幽默，即使不具备任何科学常识的读者，也能对复杂的物理世界恍然大悟，是激发青少年物理热情的必备典藏。

金睿敏 整理

方言学堂

天暗来，看来要落阵头雨哩。

念头清
脑子清醒。
上段辰光交关人侪相信上门推销格保健品，伊就念头清勿相信，勿上当。

弟兄道里
兄弟间。

两面勿讨好
努力没有取得双方的赞赏和肯定，白辛苦一场。
伊么算是聪明，两面侪去搬嘴，结果是弄来两面勿讨好。

阿勿晓得
也不知道。
伊拉讲勒格桩事体吾阿勿晓得。

识人头
喻看人看得准。
做人要识人头，勿识人头要吃亏。

块头
身材、个子；票面为圆的货币。亦作“魁架”。
①格两介头是长短一样，块头阿一样大小。
②一大把一块头格角子，放勒袋里真重。

进深
房子(间)前后的长度。
新造格店面门面勿宽，里向是蛮进深。

阵头雨
阵雨。
格场阵头雨太大哩，等雨落过仔再走。

本版支持单位：平湖市政协教科文史委、平湖市文艺评论家协会、平湖市图书馆、平湖市新华书店、平湖市红楼梦学会。