

## 阅读是最有情义的事

□ 程乃珊

简单的白纸黑字，不知不觉中塑造着我们的灵魂。

网络改变了生活，也改变了阅读。现代人在网上资讯大海洋中浮浮沉沉，又便捷又经济，但一书在手的那种感觉，是不可取代的。一段一段地读，一页一页地看，与网络的浏览寻觅十分不同。读书，是立体的，是可触可感的。

文字，除了具有传达信息的功能外，本身就是一种艺术。文字既可以是波澜壮阔的，也可以是涟漪片片、回环不绝的。特别是中国的唐诗宋

词，对文字的运用已达登峰造极之室，如“君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回”，那种破空而来又急转而下之势，短短十几个方块字，就表现得如此尽致生动！

从小，妈妈就对我说：“女孩子可以生得不漂亮，但可以长得很漂亮。”随着人生阅历的加深，我总算明白了这句话。女孩子们为了美，减肥、隆鼻、开双眼皮，无可非议，但别漏掉了最有效的一着：阅读。阅读会令男人女人都更优雅，更添人格魅力与风度。修养风度绝对不是天生的，而是

后天修养而成的。修养风度的营养，很大部分就是来自阅读。

我们对人生的认识，都是从读童话开始的。善良美丽的白雪公主、小人鱼、灰姑娘……是我们稚小心灵最初的憧憬。然后我们认识了安娜·卡列尼娜、包法利夫人、漂亮的朋友于连、《战争与和平》中的正人君子皮埃尔，还有贾宝玉、鲁智深、赵子龙……就是简单的白纸黑字，不靠什么美女俊男，也没有什么特别技巧，犹如春雨润物悄无声息，不知不觉中塑造着我们的灵魂。

梁园采撷

## 人生好比乘车

□ 丰子恺

我欢喜乘长途火车，可以长久享乐。最好是慢车，在车中的时间最长，而且各站都停，可以让我尽情观赏。我看见同车的旅客个个同我一样地愉快，仿佛个个是无目的地在那里享乐乘火车的新生活的。我看见各车站都美丽，仿佛个个是桃源仙境的入口。其中汗流满背地扛行李的人，喘息狂奔的赶火车的人，急急忙忙地背着箱笼下车的人，拿着红绿旗子指挥开车的人，在我看来仿佛都干着有趣味的游戏，或者在那里演剧。世间真是一大欢乐场，乘火车真是一件愉快不过的乐事！可惜这时期很短促，不久乐事就变为苦事。

人生好比乘车：有的早上早下，有的迟上迟下，有的早上早下，有的迟上早下。上了车争座，下了车各自回家。在车厢中留心保管你的车票，下车时把车票原物还他。

忽然看见桌子上这两个蚂蚁大起来，大起来，大得同山一样，终于充塞于天地之间，高不可仰了。同时又觉得我自己的身体小起来，小起来，终于小得同蚂蚁一样了。我站起身来，向着这两个蚂蚁立正，举起右手，行一个敬礼。

所谓绝缘，就是说看到一个物象的时候，断绝了这物象对外界（人事社会）的一切关系，而孤零零地欣赏这物象本身的姿态（形状色彩）。他们认为“美感”是由于“绝缘”而发生的。他们认为：看见一个物象时，倘使想起这物象的内容意义，想起这物象对人类社会的关系、作用和意义，就看不清物象本身的姿态，就看不到物象的“美”。

人因为有这样的一双眼睛，所以人的一切生活，实用之外又必讲求趣味。一切东西，好用之外又求其好看。

我向来憧憬儿童生活，尤其是那时，我初尝世味，看见了当时社会里的虚伪骄矜之状，觉得成人都已失本性，只有儿童天真烂漫，人格完整，这才是真正的“人”。

摘自《人民网》

生活新知

## “再生服装”面世

□ 谭伟婷

一件旧衣，通常我们可以想到的日常处理方式是什么？可能性或许远远超过你的想象。2018年，全新出炉的“再生服装”与“智能缝纫”技术将设计师们引领到更大的想象空间当中。

再生服装，是指通过分离棉花和聚酯纤维混纺并将其转化为新的纺织纤维，以实现时尚的循环。瑞典获奖主创团队在接受采访时表示：“这种循环技术实际上是使用环保化学品温和地分离棉花和聚酯混纺，并将其转化为崭新的、完全可用的纺织纤维。”那么这项技术到底通过怎样的流程去实现呢？发言人以我们日常生活中最常见的混纺材质来举例说明。混纺，也就是由棉花和聚酯制成的材质，也是时装界里重点关注的回收材质。在“再生服装”的技术中，创意团队通过六年研发，使用了一种新型催化剂，它能在低温下促进聚酯解聚，而在这样的低温条件下，棉花仍然能够保持完好。所以，这项技术可以让我们轻易地从纺织混纺中，同时分离和回收棉花碎片和聚酯碎片。

旧衣回收后，除了技术处理后，目前更多仍旧依赖于人工操作，比如移除服装上的拉链和纽扣等。又因为大多数衣物都使用多种材料制成，尤其包括拉链和纽扣，而这部分辅料的存在使服装回收变得十分复杂，因此成本高昂而且耗费时间。

但这个僵局或许会被打破，比利时获奖主创团队表示，“智能缝纫”的出现，能制造出高温可降解的缝线，可分解的缝线能让修补和回收轻而易举。“当这项技术应用于普通缝线时，整块布料都可轻松被分解，而这样面料就能以新的方式被反复使用，人们再也不需要从头开始生产面料。”也就是说，这项创新为时尚行业注入了新的活力，几乎可代替重复烦琐高成本的人工环节。

摘自《广州日报》

美文阅读

## 一叶尽知秋 季节又开头

□ 强生隆

一叶知秋。当眼前一片黄叶飘飘然落下时，倏然知道，秋，原来是沿着一片泛黄的叶子滑落到悄悄来临的，寂静中不乏美丽。

万物都是有灵性的。轻轻捡起一片黄叶透红的落叶，捧于手中端详品味，忽然间就有了些许感悟：秋是宁静丰盈的，秋是隽美新生的。

一缕秋风，一滴晨露，一抹残阳，悸动着心事，撩拨着思绪。叶，从春的萌发，到夏的繁盛，再到秋成熟，从葱嫩到沧桑，再到凋零，柔软的心绪中，容纳了岁月心灵的浅吟低唱；寸寸的身躯上，涂染了光阴眉梢的浓抹淡妆；清晰的脉络间，记录了生命灵魂的曲迹斑痕。这何尝不是人生从童年到青年，再到壮年，最后暮年的一生缘聚缘散、悲欢离合的真实演示，而给人一种清醒睿智的启迪呢！

叶，经历了风霜雪雨，跋涉了坎坷蹉跎，尝遍了苦辣酸甜，领略了喜怒哀乐，仍然义无反顾地背负使命，坚韧不屈地潇洒而行，披着风的千姿百态起舞，和着雨的百媚千娇吟诵，“化作春泥更护花”。秋，拨动流水温婉的心弦，唱响绘声的歌曲；调和天地浓重的色彩，描摹深韵的图画。秋，褪去了曾经青涩，滤除了过往的浮躁，变得淡雅而恬静，成熟而丰盈，和谐而静美。韵在澄澈而闲适，味在丰腴而富足，美在缤纷而和畅，情在深沉而宽广。

而我们呢？那些满地纷飞散落的不是叶，那些满身弥漫氤氲的不是秋，而是心头泛黄的记忆，是眼中旖旎的风光，是梦里七彩的向往。叶，不会因为一季的疏离而来年不再绽放，纵算时光朦胧，风雨兼程，依然可以寻觅到遗落时靓丽的身影；人，却会因为一次的错过而成天涯，纵使人世代谢，缘聚缘散，依旧可以搁浅为路途唏嘘的遗憾。但，那些老去的年华，仍然可以风情万种，那些泛黄的心事，依旧可以呢喃细

语，那些流逝的情趣，照样可以弹奏节拍，那些黄昏的生命，一样可以浪漫潇洒。

其实，所有不快的人和事，总会像瑟风一样掠过，一切烦恼和忧愁，总会像凉雨一样淹没，悉数沧桑和疲惫，总会像落叶一样飘零。因为，落叶是思绪的静美，金秋是生命的沉淀。无论叶去，还是秋来，都是一个独特的新生，又一次崭新的开始。

风吹一叶落，万物尽知秋。踏着季节的节拍，做一个像叶片一样有浓绿的情怀，有葱茏的光泽，有静美灵魂的人，眼里既有风花雪月的浪漫，又有日常烟火的平凡，既有诗和远方的梦想，又有寻常巷陌的简单真实。不喧，不吵，静静地守着岁月守着日子；不怨，不悔，淡淡的对待自己对待一切，给自己一个灿烂的微笑，给世界一腔浓郁的深情。千帆过尽，归来仍是少年。

摘自《百草园微信号》

## 秋去秋来又一年

□ 张淑萍

的，岁月是豪放的。而这样的时节，是没有故事可收藏的，是没有情绪可收敛的。

一直是喜欢秋天的，不是因为它的排场，更不是因为它为它的张扬。而是因为它作为季节的定义，带给岁月最豪华的一场景象，带给天地最温柔的一段时光。

我想，生命大抵也是如此。那些充满活力的纯湿年华，犹如春天微微荡动的活力，在欲睡欲醒的梦里种下四季的美好；曾经激昂似火的青春，恰似夏天的浓烈和庄重，在汹涌澎湃的心绪中，点燃过生命最炽热的梦想；荡涤过热血沸腾，梦想就被岁月璀璨成秋天的花朵，一半在时光里盛放，一半在季节里凋零。

很敬畏这种与时空相约的生命，也很崇拜这种与生命相守的时间。因为他们都是在尘世的更迭中，成全万象轮回的一种力量。

知道秋天一定是要在时空里炫耀一回的。因为只有它的到来，天地间，才能开出缤纷绚烂的色彩，目光里才能陶醉这比之艺术更加琉璃金碧的辉

煌。当然，与季节一起激昂的，还有累累硕挂的秋实，还有盈盈暗香的季节。

也许，我没法专情地去承载这份太过繁盛的秋日盛典，因为我一直敬重着陪伴在我生命里的每一个神圣的日子。

可是，当突然间岁月里开满了秋天的姹紫嫣红，突然间目光里被群墨浓彩的斑斓浸透，才发现，无论我把情绪在时光里装裱得多么堂皇，而心里从来都没有拒绝过秋韵秋色的这一份热情！

“春花秋月何时了，往事知多少？”

山水的故事自有日月记载，岁月的长河总有春秋丈量。秋天来了，秋天还会再去；时间去了，时间还会再来。只有这分分秒秒地变化，才是自然最伟大的真情。

尘世在更迭，生命在往来。天地的规律，总是井然有序地在运行，只有人间的光阴，就像这季节的转换，无论盛情还是恬静，都一样的在收藏着时间的往事，都一样的在编织着岁月的春花秋月。

摘自《淑萍文集》

名流故事

## 报人赵超构的“多面人生”

□ 徐世槐

赵超构是我国新闻界的一面旗帜，曾七次受到毛泽东的接见，采写长篇报告文学《延安一月》，撰写振聋发聩的杂文万余篇。赵超构出生在浙南文成县溪外外婆家，《报人赵超构》作者富晓春是赵超构的同乡，打小就敬仰赵超构，并视他为偶像。富晓春曾长期担任地方报社副总编辑一职，由于职业的缘故，使他更接近这位新闻界的老前辈，试图“去谈他，去品他，去发现他”。

每个人都是一个独特的个体，然而在个体之下，又有着许多的面。此前，赵超构给公众的印象一直是一个“高大全”的形象，读了富晓春的《报人赵超构》后，不禁眼前一亮，它让读者看到了一个多面的报人形象。在这本书中，赵超构是个极普通的“凡人”，经常以“东瓯布衣”自居。他有难舍的故乡情结，喜欢吃家乡的韭菜、鱼生，还用温州方言教女儿、外孙念儿歌；他喜欢穿便装，

住陋巷，喝老酒听京戏，乐做寻常老百姓。他曾是上海作协副主席，可他总以记者自居，从不承认自己是作家；他不喜欢给人写序，他说“我没有那个水平”；这位“一笔曾当百万师”的巨笔，竟然“不敢给大报写稿”，直到74岁才出版第一本杂文集；他从来不写自传性文章，有人要为他树碑立传，他虎着脸说：“我有什么好写的！”

这本书全方位多角度地刻画了一位平民新闻家的“多面形象”，为读者还原了一个有血有肉、真实可信的报人赵超构。此书不同于同类正传、评传，迥异于外传或别传。它不是以人物生平时序为线索，而是以人物生平内容归类，分为“望乡之情”“报人生涯”“杂文杂事”“嚶嚶求友”“且寻风雅”等五个部分，就像拿一根红线丝拾掇珍珠一样，巧妙地将赵超构散落的生平史料以并联方式贯串一体。

摘自《文汇报读书周报》

## 杨鸿年：用歌声讲好中国故事

我与童声合唱结缘，既是偶然也是必然。我从小就喜欢音乐，母亲会唱很多民歌，劳动时总是曲不离口，休息时也会哼唱不断，母亲虽然没有文化，但她会用歌声倾诉自己的心声。我幼时耳濡目染的是淳朴自然的民间音乐，后来接触到引向善的合唱音乐，从此在心中埋下合唱的种子。少年时期一位同学的母亲是钢琴教授，她发现我酷爱音乐便主动教我钢琴和作曲，一直供我读上大学。“老师爱我，我爱孩子”，那时我就暗下决心，将来要培养更多孩子来报答老师。

1983年，当时的中国少年儿童活动中心计划创建高水平少年合唱团，我有幸担任组建及教学工作，这个合唱团就是现在中国交响乐团附属少年及女子合唱团前身。35年来，合唱团为祖国赢得很多荣誉，我也在从事这项极有意义的工作中获得幸福感，实现自己的人生价值。

未来属于孩子，这是我的信念。美育的根本目的是培养孩子们高尚的情操、正确的审美观以及团队精神。合唱团如同一个充满爱的大家庭，用歌声将大爱的种子撒满人间。

少年强则国强。我在创建合唱团时曾说：“大家起点都是一样的，只要给予科学、优良的教育与训练，就能达到国际

水平。”用最优秀的师资教育孩子是我们专业艺术教育工作者的责任与担当。1987年，合唱团第一次走出国门参加第三届国际童声合唱节演出，就获得时任美国总统里根签署的“最高鉴赏证书”。

习近平同志说过，文艺是最好的交流方式。合唱团就是在用纯美的歌声讲好中国故事。优秀合唱作品往往与现实生活紧密结合，具有鲜明时代特征，以歌声为纽带传播中国声音和中国故事常最为直接有效。我们第一次应邀赴美国演出时，《纽约时报》《华盛顿邮报》等称赞合唱团是在“以悦耳动听的歌声传播友谊的种子”。我们应邀赴奥地利演出，时任总统基希施莱格及夫人特意从休假地赶来观看演出，听完音乐会后说：“这样好的音乐会应该让全美儿童听到。”1996年赴意大利参加国际比赛时，当地一位近90岁的老奶奶说：“我这辈子有一个愿望，就是去一次中国，但我没能实现。今天听到中国孩子们的歌声，也算了却了心愿。”——我们一次次在国际交流活动中深刻体会到音乐尤其合唱艺术

的“桥梁”作用。1992年我与严良莪先生共同倡议举办中国国际合唱节，如今已举办14届，旨在进一步通过歌唱促进跨文化交流与传播。

摘自人民日报文艺微信号

史海拾珠

## 误传千年的“破天荒”

力和财力。其次，刘蛻虽为大中年间进士，但绝非唐朝科举考试中第一位及第的湖南人。实际上，在刘蛻之前，至少已有15位湖南人考取过进士，其中还出过一位状元。

湖南第一位进士是唐玄宗开元十八年(730年)及第的长沙人欧阳稚，比刘蛻早120年。据《全唐文》载，欧阳稚系初唐大书法家欧阳询的从弟欧阳洵的曾孙。欧阳稚入仕后初任安西大都护府参军，后任张掖县令，再转岳州长史。任职岳州长史期间，欧阳稚获得了“惠政”的好名声。有一年岳州闹饥荒，欧阳稚以自己的俸禄职田，救济了千余平民百姓。安史之乱期间，欧阳稚平乱有功，官至防御使。

刘蛻之前的湖南进士中，有5位延唐(今湖南宁远)人，其中4位出自延唐周氏家族，还有一位延唐人李郁，是唐文宗大和元年(827年)的状元。刘蛻之前的湖南进士中，还有一对出自桂阳(今湖南汝城)的父子，即唐宪宗元和年间(806—820年)进士刘景、唐宣宗大中元年(847年)进士刘瞻。刘景是著名诗人刘禹锡任连州刺史时的得意门生。

由此可见，“破天荒”这个成语典故并不符合事实，却有意无意地被人们误传了上千年。

摘自《历史之家微信号》

## 你的“咳喘”病因或许在胃上

哮喘有很多种类型，比如大家经常听说的过敏性哮喘，患者往往有过敏原，如花粉、尘螨等，病情会随季节或环境的变化加重或减轻，以呼气困难为主。

咳嗽变异性哮喘也是常见的一类。临床上主要表现为刺激性干咳，夜间睡觉后咳嗽也很常见，70%—80%的患者有这个特征，患者没有明显的呼吸困难和喘息症状，但和其他哮喘患者一样，都有气道的高反应性，对烟雾、灰尘、冷空气非常敏感，闻到某种气味可诱发或加重咳嗽，抗哮喘治疗有效。

近两年来，医疗专家发现胃肠功能紊乱，也是引发哮喘的重要原因，主要有慢性胃炎、消化不良、胃食管反流、胆汁反流等。与其他原因不同的是，这类哮喘患者可以通过简单的手术进行治疗。郑州陇海医院胃食管反流病诊疗中心门诊主任张国青提醒，如果出现不明原因的长期咳嗽，可以通过胃镜检查，看看是不是胃上的原因，以修正胃肠功能，从而治疗哮喘。

长期咳嗽，胃食管反流或是主因

近年来，研究发现，胃食管反流病不仅影响食管，引起泛

酸、烧心、胸痛或胸骨后不适感，还会反流出食管外，影响呼吸系统、心血管系统、耳鼻喉系统、神经系统，甚至内分泌系统。

胃食管反流病是如何引起咳嗽的？张国青解释，慢性咳嗽的常见病因因为胃食管反流、慢性咽炎，鼻后滴漏或咳嗽变异性哮喘，其中前者引起的咳嗽所占比例高达20%—40%，这种咳嗽仅治疗呼吸系统是治不好的。医学研究发现，很多慢性咽炎、鼻后滴漏和咳嗽变异性哮喘与胃食管反流有关，所以胃食管反流病或是慢性咳嗽的主因。遇到慢性咳嗽，建议患者首先要筛查胃食管反流。

胃食管反流病如何预防？

- (1) 尽量少吃高脂肪食物，如巧克力、咖啡、糖果。
  - (2) 戒烟和戒酒。
  - (3) 少食多餐，餐后不宜立马躺下，睡前2—3小时最好不要进食。
  - (4) 如果晚上容易反酸，最好把床头抬高10—20cm。
- 另外，张国青提醒，心理因素对消化系统的影响也非常大，如焦虑、抑郁都会使消化系统出现不良反应，所以注意缓解压力也很重要。