始于心灵，见于言行

——读范伟国《浮生记趣》

宁波 好书评选 书香海曙 ELEGANT HAISHU

沈长根

去岁初夏，范伟国在宁波书城签售他的随笔集《海上语丝》。到丹桂飘香的金秋，又为他编著的《诗词岁月》出版在月湖畔邀友茶叙。今春5月，又接他的电话："想将近期发在《天地孤旅》公众号上的170余篇文章结集出版。"范伟国的新书定名为《浮生记趣》，请我写个序。原本是十年小结出一书，竟成了一年出三书！人生的升华，在于心灵升华。初心易得，始终难守。他能坚持写作到现在，靠的就是心灵的升华。

范伟国由宁波市委宣传部调入人民日报社后，先后在北京、重庆、上海任职。作为中国第一大报的高级记者，纵横大江南北，驰骋神州大地，采写锦绣文章，自是职业生涯的应尽之责。退休回家了，该歇歇脚、停停笔了吧？然而，满头银发的范伟国在《少年》一文中说："万里归来，依然少年。这八个字似乎是对一个四海漂泊、饱经沧桑之人的最好褒奖了。耳顺之年，只要心不老，便是童年；童心，龟欲，猴戏，蚁食，据说是养生的不传之秘。若要做少年，请且持童心。"如此超脱之心情，明朗之心境，不正是他心灵升华的辉映？

从"老年之情"转为"少年之心"，何等艰巨！请看他的《改变》："改变，请从今天起。改变，请从此刻起。不需要什么仪式，也不需要什么理由。"在《升华》一文中，他从意大利歌剧咏叹调的"华彩"联想到人生的升华："那么，生活中如何升华自己？第一应是虚。虚怀若谷，吸取中外文化精华，养浩然儒雅之气。第二应是诚。待人以诚，与人为善，助人为乐。第三应是和。谦卑平和，感恩结缘，踏实做事。其实，最好的升华，就是无我，就是放下，不以物喜，不以己悲。"寥寥数语，道出了他的晚年升华同样"始于心灵，见于言行"的轨迹。

纵览《浮生记趣》中的文章，题材广泛，涉笔古今中外、社会人文。可贵的是，作者多以自身见闻与思考娓娓道来，以事寓理，在千字短文中，蕴含哲理和感悟。在《硬茧》一文中，他从握锄捉笔的手上老茧生发开去：人的内心不能结茧。特别是为官者，要有一颗柔软的为民之心。这样，才能"衙斋卧听萧萧竹，疑是民间疾苦声"；才会讴歌普通人的业绩，谱写平凡人的乐章。别的地方结了茧，也许过了一段时间就褪了。心，结了茧，硬化了，再柔软就不大容易了吧。在《三情》《三问》《情绪》三题中，他说："当记者，'三情''三问'是基本功。要了解社情、民情、风情；要问禁、问俗、问变；'情绪数据'成为决策参数是时代的进步，水能载舟，亦能覆舟，我看这'情绪'就是助浪之风，为政者不能不察。"说得何等深刻，可谓警世之言。

阅读《浮生记趣》的另一妙处是可以享受作者的优美文字和明朗心境。北京大学才子、京城报界名人蒋和葆先生予《浮生记趣》的点评是："范兄之文，总是那般隽永雅致，让人读后神清气爽，性灵为之一新。读这样的文字，最宜平心静气，泡一壶香茗，慢慢把玩。否则，俗人也！"不少网友评论范伟国的文章是信手拈来，流畅精炼，宛若行云流水；有气韵、音韵和诗韵；眼前有"闪光"，思绪存"久远"。简而概之：美文，养眼，润心。就连那些抨击时弊的文章，范君也写得平和柔软，有情有理有节，

让人信服。如评点东钱湖的《钱湖》与《湖说》，范伟国从"若把钱湖比西湖，少了几分人间烟火味"展开，心平气和地娓娓而谈，怎不激起人们的共鸣？那些涉笔春夏秋冬、风花雪月的文章之美就更不必说了。范伟国写这些美文的心语是"且向花间留晚照"，这不正是《天地孤旅》开号语中"阳春召我以烟景，大块假我以文章"的呼应吗？原来，范君的心头春光明媚着呢！这本身就是心灵的升华呀。

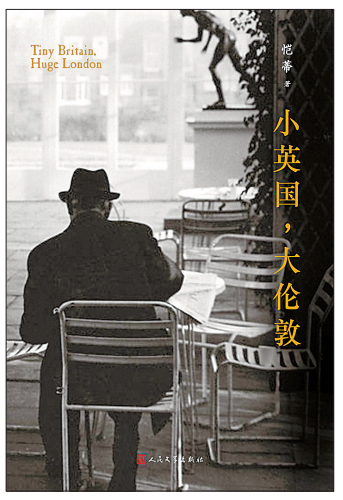
范君心灵的第一次升华，带有些许职业色彩；退休返乡后的第二次升华，则多属人品与修养了，更有可供学习借鉴之处。希望他在写作之路上继续深耕，挖掘人性中的善与恶，揭示人世中的美与丑，在使自己心灵升华的同时，也让读者共享思想的力量。（本文有删节）

英伦文事笑谈中

——读恺蒂文化随笔集《小英国，大伦敦》

车厘子

在西方文化里，英国文化是绕不开的，而我们又惯称英国为"英伦"，足见首都伦敦之于英国的权重。从古至今，英伦三岛出过那么多大文豪、大作家，留下那么多文学名著，可鸿篇巨制总难免让人望而生畏，即使社科类著作如柯瑞思的《剑桥：大学与小镇800年》、阿克罗伊德的《伦敦传》我也没能坚持读完，个人口味还是偏爱短小明快的文化随笔。启蒙的第一本书是高中时在图书馆偶然借阅的《英伦采风》，许多年后才知道作者林行止先生人称"香江第一健笔"。后来又陆续在董桥的文章中采撷到英伦文化中一些老派的吉光片羽。最近兴致盎然读完恺蒂的文化随笔集《小英国，大伦敦》，封面上附有英文书名《Tiny Britain, Huge London》，细一咀嚼字面，似乎比中文书名更有滋味。



不知"恺蒂"者，一看名字洋气扑鼻，会想当然以为是老外，没想到却是从安徽农村走出来的学霸，"恺蒂"是笔名，她本名郑海瑶，从复旦外文系硕士毕业后赴英留学，因撰写"英伦文事"系列书话而成名。恺蒂与毛尖都曾是《万象》杂志的王牌作者，两人也因此结缘成了闺蜜，还互为对方的书作序，《小英国，大伦敦》的序文《小笼包与鲥鱼：读恺蒂》，正是毛尖所写。

恺蒂久居伦敦，最近10多年来零星发表在报刊上有关英国的文章有上百篇，从中挑选了27篇集成本书，分为"论政""说事""评书"三辑。按照本书的介绍，"论政"关于英伦政事，"说事"关于英国文化，"评书"关于英国书籍，但通读下来，其实"说事"和"评书"实可同属一大类。谈英国文化能离得开英国书吗，英国书里不都是英国文化吗？作者把"论政"摆在首位，有她的道理，但我读来，觉得终不如后两辑有意思。毕竟恺蒂在图书馆、博物馆工作过，谈书论文才是看家本领。

我读《小英国，大伦敦》最津津有味处，在于恺蒂挖掘了不少重量级英国作家的"毛病"，准确地说是性格缺陷，使读者耳目一新。譬如《两面狄更斯》中指出，作为英国最负盛名的作家，狄更斯简直可以搬上神坛，但恺蒂通过品读克莱尔·托马琳的《狄更斯传》，认为"还原了他有血有肉有悲有喜有激情有怒火有慈悲有恶毒的普通个人的形象，将他的双重性格表现得非常充分"："一方面，狄更斯精力充沛，充满自信，魅力无穷，慷慨无私，很会为别人着想；另一方面，他脾气暴躁，独断专横，耿耿于怀，控制欲强，具有强迫症性格。"狄更斯最为人诟病的是对外人慷慨而对家人苛刻乃至冷酷——这，诚然是"两面狄更斯"了。《现代女子奥斯丁》一文中说，简·奥斯丁应该是中国读者最钟爱的英国女作家之一，但真实的奥斯丁究竟是怎样的，历来史料阙如，难下结论。不过恺蒂还是有本事从细枝末节中找到线索，"从她的小说中，我们知道她肯定最爱聊天八卦闲言碎语嚼舌头，从现存的160封书信中，我们能读到她刻薄损人的话语及跃出常规的评判。想象一下卡桑德拉所销毁的其他书信，会有多么让人触目惊心的地方。"

人无完人，可以理解，而恺蒂所写至少说明一点，人性阴暗面的表现，中西大同。中国人常说"文人相轻，自古而然"，读了本书才发现，西方作家也不是省油的灯。恺蒂揭露了一个西方"文人相轻"的鲜活案例，事见《想象〈尤利西斯〉》：爱尔兰作家乔伊斯的长篇小说《尤利西斯》被誉为20世纪最伟大的（当然也是最难懂的）小说之一，甫一出版，"乔伊斯的同代作家们对此书的意见也颇有分歧，艾略特和海明威都认为它是天才之作，而乔伊斯的门邻们——英国作家则对此部作品不以为然"。说不以为然还是好听的，同属意识流作家的伍尔夫直接批其为"让人作呕的大学低年级学生抓挠脸上的青春痘"。而以《查泰莱夫人的情人》一书闻名的D·H·劳伦斯抛出的评价则更不堪，读来又好气又好笑。

后记中提及，和恺蒂一起为此书选文的复旦学妹曾建议书名为《英伦艺文志》。可恺蒂觉得，"这个书名太高大上，我既非学者，也谈不上是作家，更倾向于定义自己为'自由撰稿人'，所以，还是觉得《小英国，大伦敦》更合适。"无疑，作者的"自知之明"，反而成就了这本书。

藏书人家

邱忠国：收藏中医古籍上万册

林 海

在北仑区新大路上有一家中医药研究所，它的主人邱忠国是一位中医药爱好者，在过去的10年间，他南下北上跑遍大半个中国，收集了中医古籍上万册。在收集的过程中，他了解到宁波人与中医药的关系不一般。"清中期，宁波人经营的药店在全国中药材市场中占据百分之六十的份额，店铺遍布全国各大城市。宁波也曾是全国中药材的集散中心，还拥有独一无二的以药行命名的街道。因此，我们宁波人理应为中医药的文化传承做一点贡献。"邱忠国踌躇满志地说。

邱忠国和他收藏的医书。（龚国荣 摄）

提及与中医的缘分，邱忠国说一开始是因为自家老人生病。2008年他在海南时，突然接到父亲电话，说母亲病了，病得很重。安排母亲在上海的医院做完手术后，望着术后虚弱的母亲，邱忠国想到了中医，力主通过中医来康复。随着康复进程的持续，母亲的状态越来越好，这让他对中医越来越有信心。如今10年过去了，母亲的身体恢复得很好。邱忠国开心地说，母亲现在是他最忠实的粉丝。

2008年之前，邱忠国是一位成功的商人，金融专业出身的他生意做得红红火火。因为母亲患病让他改变了生活重心，从此一头扎入中医文化的海洋。10年来，邱忠国已为收藏中医书籍花去上千万元，而他收藏的医书也有四五万册，其中中医古籍上万册。让他自豪的是，不少古籍是他从造纸厂的仓库里、打浆机前"抢出来"的。特别是在成都的一次偶然机会，让他购得了上千册中医古籍，虽然花去几十万元，但他还是开心极了。"这些古书是有生命的，它们似乎一直在等着我。"邱忠国收藏的医书，年代跨度从明代晚期至20世纪70年代，其中既有《神农本草》《黄帝内经》《伤寒论》《医宗金鉴》《脉经》等中医经典著作的各种版本，也有历代民间中医的临床经验手抄本，还有民国至20世纪70年代的各种中医杂志。而一些地方性名老中医的未曾出版的心得手迹，尤为珍贵。

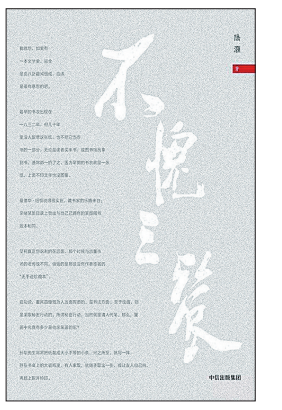
邱忠国对中医的兴趣越来越浓厚，他走访全国各地的民间中医高手，向他们拜师学"医"。近10年间，他边学习边收集，还先后考出了国家三级健康管理师、国家高级治未病诊疗师、国家中医药管理局认证的保健调理师等证书。邱忠国表示："中医的作用被大大低估了。中医文化博大精深，跟西医是完全不同的体系。在邻国日本，近40年来空前重视对汉方和汉医的保护传承，如今有80%的日本临床医生会开汉方处方。"目前，我国的中医药已立法，相信今后中医药发展会更好。

这些年，在邱忠国周围聚集了一批民间中医药爱好者，他时常组织大家一起上山采药，每年还几次去安徽亳州、江西樟树等地的中草药市场考察。说到中医养生保健，邱忠国自有一套看法。如关于鼻炎，他认为问题出在肺经上，"每天坚持用刮痧板刮一下手臂内侧的肺经，等经络畅通了，症状就会减轻。"

在邱忠国的公司大楼里，走廊上是刚刚采来的冬桑叶，办公室里到处摆放着来不及整理的旧医书、杂志。邱忠国正在筹备"宁波人与中医药"文献资料展厅。他说，阿拉宁波人曾经在国医国药行业有着举足轻重的地位，此举是为了纪念他们做出的杰出贡献。

荐 书

《不愧三餐》



作者	陆 灏
出版	中信出版集团
日期	2018年8月

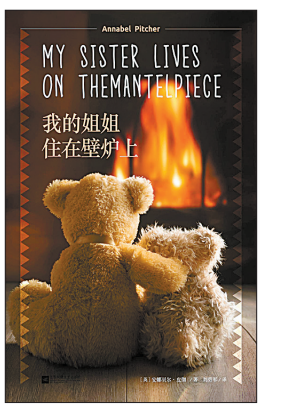
若干年前，一次偶然的机会，购得《东写西读》《看图识字》，读完之后深感作品清新隽永、举重若轻。惊叹之余，记住了作者陆灏的名字。近期，得知他又有新作《不愧三餐》面世，立即购得一册，先睹为快。

近年来，陆灏穿梭于茫茫书海间，以各种史料、笔记为主要依据，即使是残章断简也不放过，精研整理"文化掌故"。他的思索由读书而发，杂览闲读之后所写的随笔，呈现出奇特的时空横截面。书名取自陈老莲之句："略翻书数则，便不愧三餐"。作者精选101篇笔记短文，辑成《不愧三餐》，篇幅或长或短，形式不拘一格。全书分为八辑，以类相从，钩沉史事，趣品文学；谈名人逸事，论时运际遇，述所见所闻。文章充满了趣味性，看似信手拈来，但事有来历，文有出处，以小见大，讲述了一个个生动有趣的故事，展示了"原生态"的生活，清新而质朴、含蓄而流畅。止庵先生认为，任何一篇文章，无论长短，其中总要有一个观点是别人所没有说过的。读书人的生活，离不开书籍，《不愧三餐》收录了多篇书人书事，并解读了诸如初版、孤本、签名、书衣、书目、书价等内容。作者引述美国藏书家爱德华·纽顿的观点，"目睹某册目录上所登与自己已拥有的某部藏书版本相同"，随后自我赞许："眼光果然精确独到！"真是趣味无穷，乐在其间。

一日三餐，读书写作，妙哉妙哉！打开这本书，随着作者的思想轨迹，身临其境，通达彼方。读者既能领略多彩美文，品味百态人生，又能长见识、增学养、开眼界，何乐而不为。

（推荐书友：戴骏华）

《我的姐姐住在壁炉上》



作者	（英）安娜贝尔·皮彻
译者	刘勇军
出版	江苏凤凰文艺出版社
日期	2018年8月

有时候，孩子的成长明显快于父母，《我的姐姐住在壁炉上》一书中的杰米就是如此。

他曾是完美家庭的小儿子，除了爸爸妈妈，还有一对双胞胎姐姐罗丝和贾丝明。但是5年前的一个节假日，在伦敦特拉法加广场发生的由极端分子制造的爆炸案将姐姐罗丝炸得粉碎，同时炸掉了这个家庭所有的幸福和欢乐。

罗丝变成了一盒骨灰被放在家里的壁炉上。爸爸无法走出痛失所爱的阴影酗酒成性，妈妈无法忍受爸爸的一味沉溺跟人跑了。父亲带两个儿女回到乡间居住，在新学校，"老师问我，你有几个兄弟姐妹？我连这么简单的问题都无法回答，因为我不知道壁炉上的姐姐算不算……"杰米一直被别的男孩排斥，所幸同桌女孩桑娅给了他温暖与帮助。

杰米一直相信妈妈总有一天会回来，还像以前一样给他送来生日礼物、陪他去开家长会。贾丝明偷偷以妈妈的名义买了一件蓝红相间的蜘蛛侠T恤作为生日礼物送给他，他每天都穿着。面对终日酗酒神志不清的父亲，杰米和贾丝明更加怀念有妈妈在的日子。

"在我的影子下，一定很冷吧/阳光不曾照在你的脸庞/你总是心满意足地让我表现，你就是那样/你总是走在我身后/因此，我一人独享所有的荣耀/而你却背负着所有的疲惫……"杰米为自己和贾丝明报名参加一个选秀节目，参赛作品便是这首英国经典歌曲《翼下之风》。他坚信，只要能站上舞台，爸爸妈妈就会和好，家里就会回到以前的样子。比赛这一天，妈妈是来了，但又走了。杰米明白了，总有一些东西会在生命中消失。

之后，一直陪伴在身边的小猫罗杰死了，杰米伤心欲绝，慢慢理解了父亲失去姐姐罗丝的绝望。父亲也终于意识到，生者还要继续。

亲情、友情、死亡、宗教，年仅十岁的杰米，用心领悟着生命中的这一切，不由自主地长大了。成长不是全然忘却过去，而是勇敢迎接全新的自己。

（推荐书友：矩形）

《水中的鱼也会口渴》

作者	（韩）崔闰奎
译者	千太阳
出版	东方出版中心
日期	2018年10月

《水中的鱼也会口渴》，这到底是奇谈怪论还是奇思妙想？让人迫不及待地想去书中一探究竟。

水中的鱼为何会口渴？看完才恍然大悟，原来作者借此来讽喻一些人舍近求远、看不见身边的解决方案。在一段篇幅很小的文字后面，紧接着便是一幅有趣的插图：鱼缸中的鱼大喊道："啊！好口渴啊！"鱼缸外的小女孩温柔地对它说："喝水吧！"用充满智慧的插画，把被常人忽略的人生哲学生动地描摹出来，为读者开启全新的心灵感受，这便是作者的高明之处。

这是一部充满独到发现、具有丰富生命体验的人生指南。作者以雅诗兰黛、宫崎骏、彼得·德鲁克、孙正义等众多名人的小故事，来说明什么是正确的愿景，什么是有效的工作，什么叫领导意识，什么才是我们应追求的生活方向。名人是"参照物"和"坐标系"，他们的事迹不仅能吸引读者，更具有引导性和说服力。书中有很多精妙比喻，在《担心和齿轮》一篇中，作者说，杀人的不是工作，而是苦恼和担心。细想一下，事实的确如此，我们之所以会感到身心俱疲，是因为心理上的负担过重。而靠胡思乱想能解决问题吗？作者给出了明确的答案：行动才能治疗内心深处的恐惧。当我们茫茫然不知所措的时候，如果投入地干点什么，把眼前的事情做好，也就没有"杞人忧天"的时间了。

（推荐书友：朱延嵩）

欢迎加入宁波日报书友QQ群：98906429