

文坛走笔

空中花园婚礼记

□晏东方

人间最美四月天,春风拂面,繁花开遍山河,岁月温柔而缱绻。林徽因曾深情落笔:“你是爱,是暖,是希望,你是人间的四月天。”四月的美好,藏在枝头盛放的花海里,藏在拂面不寒的清风中,也藏在一场简约浪漫又满心意的婚礼里。4月26日,农历三月初十,良辰吉日,天朗气清,恰逢挚友爱女大婚之喜。清晨,天光初亮,我与几位老友相约结伴,驱车奔赴郑州,赴一场繁花之约,贺一场白首之喜。

一路春光作伴,沿途草木葱茏,道旁繁花次第绽放,灼灼芳华铺展。一路光景,恰似歌曲《一路繁花为我开》里唱尽的温柔,心随景悦,情随春暖,眼底所见皆是明媚,心中所念皆是顺遂。车行不过两个小时,九时刚过,我们便稳稳抵达此行目的地——郑州园博园 VOCO 酒店。来到酒店顶层,便觉别有洞天。这座空中花园巧借苏州园林设计精髓,将江南婉约

灵秀与中原厚重气韵完美相融,远离城市喧嚣,独享一隅静谧清雅。东篱居、绿筠居等四合小院,错落有致,飞檐廊道曲径通幽,假山叠石藏山水意趣,茂林修竹蕴岁月安然,一步一景皆诗画,一庭一院尽画意。

婚礼并未设在寻常喧闹的婚宴大厅,而是独辟蹊径,置于酒店空中花园。这份选址心意,便注定了这场婚礼的与众不同。漫步空中花园,曲廊回转,绕过花木亭榭,脚下青石铺路,身旁花木扶疏,抬眼可望晴空万里,俯首能赏园博园盛景。尘世烟火与江南雅韵在此温柔邂逅,如临世外桃源。绿筠居与东篱居是相邻的两个中式四合院,院门上新贴两副楹联,笔墨拙朴,字字含情,将新婚喜礼的美好期许尽数镌刻。一副楹联写道:“琴瑟和鸣凤求凰,松柏长青连理枝。”横批“伉俪天成”,道尽良缘天定、相爱相守的夙愿深情;另一副楹联题曰:“春风过榻传喜讯,繁花入栏定佳期。”横批“人间四月”,契合时令

盛景,暗喻新婚欢喜。

吉时如约,上午十一时三十分,婚礼正式拉开帷幕。不似寻常婚礼的喧闹套路与繁琐流程,这场婚礼褪去浮华俗套,摒弃喧嚣排场,处处彰显当代青年的超凡脱俗与清雅格调。整场仪式简约、时尚,既开放包容又浪漫温馨,没有专业婚礼主持人,没有程式化的煽情串词。婚礼开篇,由新娘闺蜜温情客串,寥寥数语道尽两位新人相遇相知的美好缘分,真挚动人,温柔入心。伴着轻柔舒缓的旋律,一对新人身姿挺拔,眉目含笑,循着一路繁花簇拥的步道,缓缓踏光入场。新郎是来自东北的俊朗小伙,一位青年律师;新娘是气质优雅的大学教师。仪式上没有繁杂环节,没有刻意造势。双方父母长辈皆是朴实热忱之人,不善言辞,不尚浮华,各自用家乡话,向到场的各位亲朋致以诚挚谢意,向一对新人送上最纯粹、最真切的祝福。字字皆初心,句句是真情,在场之人无不动容,心生暖意。婚礼尾

声,以抽奖送祝福、赠好礼的别致方式,将整场氛围推向高潮。一句句祝福真挚淳朴,一声声期许暖意融融,美好与温情在此刻交融,欢喜与祝愿在此处汇聚。

仪式落幕,欢喜不散。各位亲朋齐聚中式四合院内,合影留念,定格美好瞬间,珍藏新婚喜悦。随后众人入席落座,佳肴次第上桌,美味轮番呈现,皆是匠心烹制的人间妙品,荤素搭配,色香味俱全。一席家宴,承载浓浓情谊;道道佳肴,饱含满满祝福。席间推杯换盏,把酒言欢。杯中佳酿醇厚温润,酒香绵长,滋味悠远。酒至微醺,不问岁月匆忙,不谈世事纷扰,只享当下美好,只愿新人安好,岁岁相守。

人间四月,繁花似锦,良缘永缔,岁月情深。这场别样的婚礼,没有奢华排场,没有喧嚣造势,却有着双向奔赴的纯粹爱情,有着亲情相伴的温暖绵长,有着简约时尚的独特格调。

余生赴宴无数,唯此婚礼铭感于心,久久回味,故捉笔记之。



4月25日,周口市淮阳区豆门乡武湾村的千亩樱桃林迎来成熟季。枝头红果缀满绿叶,宛若一串串晶莹剔透的玛瑙。正值周末,市民纷纷走进樱桃园,亲手采摘这份来自乡野的清甜。

袁东升 摄

生活空间

每次出门读本书

□王选

我常奔走于甘肃兰州和天水之间,或坐高铁列车去天水市,或坐绿皮火车去天水武山县,因高铁不途经武山。我去武山的次数更多一些,以前总坐顺风车往返于两地,后来,便改乘绿皮火车了。一来觉着安全,二来准时,三来便宜。当然,除了以上3个原因,最重要的是,火车上可以看书。

上了车,找到座位,放好包,掏出书,一页页翻着。火车以每小时120公里的速度行走在黄土高原上,不紧不慢,不慌不乱。或入山谷,或过河滩,或钻隧道,一路蜿蜒。书一页页读着,心绪也随着书中的人、事、思想和情绪,在岁月的尘烟里起伏、穿越。车窗外的光落在书上,白纸黑字愈加鲜

活生动。阳光在书页上跳跃,仿佛有沙沙声,似故人隔着时间的纱,娓娓道着旧事和新闻。

这几年,在绿皮火车上,我重温了四大名著,读了《世说新语》《燃烧的原野》等,近来又看了《哈佛新编中国现代文学史》。这些年,忙于工作和应酬,读书时间被挤占甚多,幸好还有这段路途,让一个浮躁的人能如一粒尘,落下来回到大地,如一滴水,融进去汇入江河。以前读书,看到一些大部头,尚未翻开,便生怯意,读了几页,又想这么厚,何时能读完?但现在,心突然静了,多厚的书都不再胆怯,也不急着读完,而是慢慢读,读完一页算一页,读完一本是一本,就像这绿皮火车,不疾不徐,总能到达目的地。

当然,除了纸质书,在火车上,还有另外两本“书”。一本是车厢里那些和我一样,普通、平凡又坚韧、憨厚的来来往往的人。他们大多去外地打工,这从行李上就可以看出。也有些是到兰州看病,去北京上学的人。看着那一张张长着风霜的面庞,我知道,他们就是我的父老乡亲,他们也是一本本“书”,写满自己的欢喜和悲伤,需要我去阅读。另一本“书”,就是窗外的山河四季。看书倦了,抬眼便是窗外的群山、沟渠、田野、庄稼,和一处处村庄、一群群劳作的人。铁轨像一根藤,把这大地上的村落、风物、人情串联起来。我就是那个顺藤摸瓜的人,摸到了无数个故乡和故人,他们在日月晨昏里活着,活成了一页页书。我也看到了四季更迭,周而复始。

那些杏花春雨、盛夏麦黄、秋来草枯、冬雪漫野,都在我眼里留下字迹。是的,四季也是一本书,是大地的另一种语言。

一个人能去的地方总是有限的,但读书可以让一个人抵达更远的远方。在一列慢火车上,用阅读抵达心灵的无数个远方,该是多么有趣。一个人的认知就是一个空间,空间之外的地方则是黑暗,而阅读就是为自己点灯。每阅读一本好书,就是为我们自己点亮了一盏灯,当读了很多书,那就意味着,我们的生命被无数盏灯照亮,它会变得更加辽阔。就像沿途,那些轨道边夜间亮起的灯,照亮了每一个行人的启程和归途,也照亮了那些未知的、新鲜的远方。

(摘自《人民日报》)

健康之友

超40%的癌症可预防

□李恒

近日,国家卫生健康委举行新闻发布会。国家卫生健康委新闻发言人介绍,研究显示,超过40%的癌症可以通过保持健康生活方式、减少接触致癌物等措施进行有效预防,并邀请多位专家围绕公众关切,开出“防癌处方”。

防癌于未然,从生活点滴做起
国家癌症中心研究员魏文强从肿瘤预防的角度,给出建议:

——养成健康生活方式。坚持不吸烟、尽早戒烟,主动远离二手烟。吸烟没有所谓“安全剂量”,戒烟越早,获益越大。控制饮酒,坚持规律运动,减少久坐,保持健康体重。成年男性腰围控制在90厘米以下,女性控制在85厘米以下。

——坚持科学合理饮食。保证蔬菜、水果、谷物等食物摄入充足。不吃霉变食物,避免长期、高频咀嚼槟榔及其制品,不吃过烫食物,尽量避

免长期食用腌制、熏烤和高温油炸食物,少吃加工肉制品、甜食。

——一些肿瘤与病原体感染相关,要注意个人卫生。日常生活中不共用牙刷、剃须刀等个人用品,聚餐时提倡使用公勺公筷,注意手卫生和饮食卫生,减少幽门螺杆菌等病原体传播和感染风险。

魏文强说,如果觉得一下子全面做到有困难,可以先从小改变逐步做起。比如,吸烟者每天少吸几支烟,饮酒者从减少一次饮酒开始。积少成多,久久为功,同样能带来实实在在的的健康获益。

筛查于早期,别等有症状
科学防控,规范早筛,是降低肿瘤危害的重要手段。

魏文强说,许多肿瘤如食管癌、胃癌若能早发现、早诊断、早治疗,治疗效果会明显提高,部分早期发现的乳腺癌、结直肠癌、食管癌、胃癌等五年生存率可达90%以上。而许多早期肿瘤的显著特点是“没有症状”,要

坚持定期规范筛查,不能等到出现明显症状才去检查。

在肿瘤筛查方面,上海市胸科医院主任医师韩宝惠建议,年龄在50岁以上,同时合并长期吸烟,和吸烟的人群在一起生活,或在同一比较密闭的房间中工作超过20年,有肺部基础疾病,有毒气毒物接触史,亲属中患有肺癌或者是恶性肿瘤等任一高危因素者,每5年接受1次低剂量螺旋CT筛查。

胃癌、肠癌要实现早诊断,早治疗离不开胃肠镜检查。北京大学肿瘤医院主任医师武爱文建议45岁及以上、住在胃癌高发地区、有胃癌家族史、幽门螺杆菌感染、爱吃高盐和腌制食品等不良饮食习惯、本身有慢性胃病等高危因素者,每5年接受一次胃肠镜检查;40岁以后考虑接受第一次肠镜检查,如果发现息肉或癌前病变,建议下次检查应该在1年之内进行。

调养于日常,中医药助力康复
中国中医科学院广安门医院主

任医师侯伟表示,中医“治未病”的理念注重通过日常调养改善体质状态、调节情绪、优化饮食习惯来降低患癌风险。例如,情绪压抑者可通过八段锦、太极拳及穴位按压等方式调理气机,改善情绪。

肿瘤患者在术后及放疗化疗后常面临乏力、消化道反应、睡眠障碍等问题。侯伟说,乏力者宜动静结合,可根据身体状况选择散步、八段锦、太极拳等较为舒缓的活动,循序渐进、量力而行;恶心呕吐者可用生姜、陈皮、大枣等泡水饮用,也可适当按揉内关、足三里等穴位;失眠焦虑者可用莲子、百合、酸枣仁食疗,也可按揉神门穴、太冲穴疏肝解郁。

专家提示,居家调养适用于症状较轻、病情相对稳定的情况,不能代替规范治疗。如果症状较重、持续不缓解,或同时出现多种不良反应,要尽快到医院就诊,在肿瘤科专业医生指导下合理用药、规范处理。

(据新华社电)

家庭教育

让孩子读到好书,这件事不该那么难

□王钟的

一份少儿图书销量榜上,排名靠前的几本书是这样的:《成大事者:我命由我不由天》《狼之道》《赢在破局思维》。单看书名,很难将其与儿童读物联系起来,反倒更像是深夜里,焦虑的成年人在手机上刷到的成功学广告。可它们偏偏被摆在了童书区,还卖得挺好。

浙江少年儿童出版社社长郑重在演讲中提到这个现象时,用了一个很重的词:“伪出版”。

当一本书不断向孩子灌输:世界残酷无情,你必须成为强者、必须赢,要像狼一般隐忍、凶狠甚至不择手段。孩子会如何解读与同学间的小摩擦?如何看待考试排名?又如何理解那个做事总慢半拍的同桌?

更隐蔽的伤害是:成功学读书会挤掉孩子本该读到的好书。童年阅读的窗口期就那么几年,错过了,就再也补不回来了。

成功学童书能上销量榜,首先是有人在买。买单的,大多是深陷教育焦虑的家长。被“起跑线”思维绑架的他们,下意识地掏了腰包,心里想着,万一有用呢?

我们总习惯将“读书”神圣化,其实大可不必。好书从来不说教。孩子阅读《夏洛的网》时,读到蜘蛛夏洛为小猪威尔伯付出生命,不会立刻提炼出“友谊的崇高意义”,只是心底泛起一阵难过,仿佛有什么被轻轻触动。这份触动,便是同理心的萌芽。

反观那些成功学童书,带给孩子的不是成长的种子,而是一张写满标准答案的纸条。它宣称照此去做就能赢,可人生哪有这么简单的赢法?更令人担忧的是,若孩子从小习惯了这种公式化的成功学,长大后还能静下心来享受阅读吗?大概率不会。功利的“有用论”,早已摧毁了

他们纯粹的阅读兴致。

究竟什么才是“好书”?这个问题没有唯一答案。好书从不会让人执着于“学到什么”,只会让人沉浸于“阅读本身”。好书还有一个特征:它经得起大人也读一遍。很多绘本,大人读着读着会眼眶发热。

为孩子打开阅读的第一扇窗,家庭至关重要。真正的优质好书,多是经久不衰的长销书,而非昙花一现的爆款。家长为孩子挑选读物时,与其追逐榜单,不如选择那些再版数十年的经典作品。

若拿不准一本书的优劣,不妨自己先读一遍。很多成功学童书,只需读上10分钟,便能察觉其内容的空洞与套路。自己花时间真正读过了,才能和孩子交流书中内容,陪伴孩子通过阅读成长,而不是把书扔给孩子就完事。

学校同样肩负重任。教育者要努力引导孩子逐步形成辨别优劣的能力。比如,同样是讲述“努力”,《鲁滨逊漂流记》里直面绝境的坚韧拼搏,与成功学书中踩着他人向上爬的算计,有着本质区别。这样的对比,能帮学生建立起基本的辨别能力。

书籍从来不是奢侈品,一本好书的价格,或许只是一杯奶茶,却能陪伴孩子走过漫长岁月。当下最稀缺的不是书,而是成年人的耐心与判断力。把《狼之道》塞进孩子书包的家长,并非不爱孩子,只是太过心急。急于忘记了自己的童年,最珍贵的从不是“教你考第一”的册子,而是那本翻到卷边的童话书。

这一代大人,能不能替孩子挡一挡?挡住那些贩卖焦虑的“伪出版”,挡住那些“赢在起跑线”的喧嚣,挡住那些把童年当成投资赛道的功利心。不为所谓“成大事”,不为所谓“破局思维”,只为让孩子在好故事里,看见自己,也看见他人。

(摘自《中国青年报》)

科学新知

多种有机分子首次确认存在于火星

□谭晶晶

美国航空航天局近日发布公报说,在“好奇”号火星车采集的一块岩石样本中,研究人员发现迄今在火星探测到的种类最丰富的一组有机分子,其中多种有机分子为首次在火星上发现。该成果进一步表明,远古火星具备支持生命存在的化学条件。

公报介绍说,这块岩石样本由“好奇”号火星车于2020年在火星夏普山区区域采集。该区域数十亿年前曾在湖泊和溪流,富含有利于保存有机化合物的黏土矿物。有机分子是含碳化合物,被认为是构成生命的基本物质。该岩石样本被命名为“玛丽·安宁3号”,以纪念英国化石收藏家和古生物学家玛丽·安宁。在样本中检测出的21种含碳分

子中,有7种为首次在火星上发现。

新发现的分子中包括一种含氮杂环化合物,其环状分子结构中除了碳原子,还含有氮原子。这类分子被认为是形成核糖核酸(RNA)和脱氧核糖核酸(DNA)的化学前体。此外,研究人员还在样本中检测到苯并噻吩,这是一种含硫和硫的有机分子,在多种陨石中也曾被发现。

科学家表示,尚无确定这些有机分子是由生物过程还是地质过程形成,但其存在说明火星早期具备支持生命存在的化学条件。研究团队表示,此次发现是对此前在火星发现迄今最大有机分子——长链碳氢化合物的重要补充,进一步增强了对科学界对火星远古时期环境可能适宜生命生存的认识。

(据新华社电)

书林撷英

《今天,为何读经典》



刘跃进著
中国古籍出版社出版。

本书是学术随笔集,全书以“重读经典”为核心,回应新时代背景下“为何读经典”的根本之问。全书融学理深度、人文情怀与时代风尚于一体,体现了作者对新时代阅读、研究、创作、人生的独到思考,饱含对前辈学者的深切缅怀,彰显出一代学人强烈的历史使命感与社会责任。

《沉默的奔跑:中年手记》



赵瑜著
河南文艺出版社出版。

这部关于中年的手记,是一个作家对自我的中年沉思录,也是一个时代的人文标本。既有对中年心境的诗意书写,也有对一代代人命运的现实呈现;既是个体的独特感受,也是一代人鲜活的中青年样本,具有撼动人心的精神力量。