

想起读书，会想起于谦的《观书》：书卷多情似故人，晨昏忧乐总相亲；想起读书，会想起苏东坡的《和董传留别》：粗缯大布裹生涯，腹有诗书气自华；想起读书，会想起李清照的《摊破浣溪沙·病起萧萧两鬓华》：枕上诗书闲处好，门前风景雨来佳。4月23日是世界读书日，本期“箫瑟伴读”为你精选两篇关于读书的随笔。在这最美人间四月天，满城飞花，蔷薇飘香，捧卷而读，自得其乐。古人曰，开卷有益。多读诗书，可以养心。心若美好，世界处处皆美好；你若美好，人生处处皆生香。愿你做一个美好的人，保持美好的心境。



美好从阅读开始

让阅读引领内心生活

■小雅

书籍是人类进步的阶梯。阅读，让我们获得知识，认识世界，扩大视野；阅读，引领人的内心生活，哺育人的精神世界。当我们阅读一本书的时候，我们的内心是充实的，觉得光阴没有被虚度。

一本书能理解记忆多少，与是否入心认真阅读成正比。年少时记忆力好，到了一定年纪，理解力增强。读一本书是需要精神高度集中的，也就是要心无旁骛，沉浸书中。如果不入心，那些内容就像车窗外的景色，瞬间就溜走了。而一旦凝神聚心，理解力也就增强，当读懂和理解了，记忆也随着清晰和长久。

现代人每日为生计奔波忙碌，能静心读书的时候并不多。在一个与书有关的节目中，主播说“一年读20本书以上的人回复一下”，结果回应的人并不多。

今年年初，我也给自己订了要阅读20本以上的目标，但不觉已春深，也才读了十本书。阅读速度跟知识积累有关，读书多了，在看到同一内容时，自然会迅速明白。理解力、记忆力强大，阅读速度也会随之加快。

上个月读了北岛的《必有人重写爱情》。这本书获得2022年度文学类十大榜单，以“一诗一文”的形式收录北岛不同时期的诗文，呈现出一个“整体的诗人北岛”。我更被其中的散文吸引，北岛的散文纯净有趣，是那种第三境界能达到的平易近人。读他在漂泊世界行旅中与世界级诗人、作家交流往来的记述，让我近距离认识艾伦·金斯堡、帕斯、特朗斯特罗姆、洛尔迦等一流诗人，看到他们作为语言的天才或诗歌的王子真实的一面。杨苾的传记《一百年，许多人，许多事——杨苾口述自传》是朋友推荐的。她是《呼啸山庄》的首译者。

杨苾1919年出生于天津的名门望族，

她以百岁老人的生命历程见证了一段历史。

《人类简史》三部曲是以色列历史学家尤瓦尔·赫拉利的历史类著作，是近两年比较火的书，此书既是人类社会史，也是科技、政治的演变史，同时涉及哲学、生物学、考古学等。在探究人类和社会发展演变过程中，解说人类的历史与前途。据说我们所读到的是为中国读者阅读的版本，读着不觉得枯燥。

书籍浩瀚，读书要有选择。前辈常说，要读好书。哪些书是好书呢？著名作家余华说，“好书有两种，一种是吸引你一口去读完，一种是当你发现只剩下一点时，哇，我还是读得慢一点。”当然，如果我们的阅读史很浅，文化底蕴不深，对好书读不懂读不下去也常见。解决的方法只能是不停地读，把读书当做习惯，在不停的阅读中眼光也高起来，发现和鉴别好书就容易了。

同是爱读书的人，也会各有偏爱。不同的书有不同的营养，成人读闲书根据自己的喜好随性就好。时间有限，书海无涯，择其一瓢饮便是受用。

我在读书上是走了弯路的。年少时浪漫爱幻想，本该多读诗歌，却爱看小说。人到中年，才在某一时刻蓦然被一首诗打动，开始感悟诗歌之美，期望找到打开诗歌之门的钥匙，去发现事物的不寻常。进入诗歌就像进入梦境，可以纵横古今，畅游八荒，让心灵在语言的王国自由飞翔。羡慕诗人面对文字好像面对空气，呼吸自然，掌握着令文字千变万化的本领。而文字语言在我面前好像石头搬不动，只能安慰自己，在别人建造的语言城堡里逛逛也好啊。

知识无止境，所谓“腹有诗书气自华”，这是对读书受益的最好解答。读书赋予我们智慧，给予我们信念与力量，让我们心灵丰盈。

负暄读书快哉事

■孙翼

古代读书人把晒太阳叫做“负暄”，风雅十足。细品味，相较于柴炭取暖之烟熏火燎，晒太阳干净且不张扬，契合书生气质和性格，更宜于持卷品读，格调自然不俗。

当然，负暄读书不只是文人的专享。在以前的农村，家家户户房前屋后都有麦秸垛，生火做饭时从麦秸垛下部抽取麦秸，久而久之，麦秸垛下侧就形成一个凹面，是冬日晒太阳的绝佳避风港。晴朗呆呆的天气，总会有三五五个毛头孩子凑在麦秸垛下：居中而坐的半大孩子手捧连环画磕磕巴巴地读，其余小伙伴众星拱月般蹲在周围，伸长了脑袋津津有味地看。麦秸垛在太阳映射下闪烁着灿灿金光，散发出淡淡的自然清香，孩子们沉浸在精彩的故事里，喜笑颜开，及至日头偏移也未察觉。直至一旁晒暖儿唠嗑的大人们吆喝：“太阳爷过去喽！”孩子们才回过神来，感到丝丝凉意，遂一窝蜂到另一个向阳的麦秸垛安营扎寨。

小孩子扎堆看书多半图个热闹，成年人则不同，需独处安静环境，细读慢品。清晨旭日临窗，泡香茶一壶，正襟端坐书桌前，于经史子集中探幽索隐，渐入佳境，不禁豁然开朗，精神愉悦，元气满满。亦可走出斗室，至背风院落、墙根一隅，仰靠竹椅，叠起二郎腿，阅古今美文中外名篇，任和煦阳光摩挲体肤，身心俱爽。如此半学半歇的散漫状态更能使人卸下心头羁绊，忘却忧愁，涵养性情，修身致远。

而今钢筋水泥丛林密密匝匝，都市里熙熙攘攘，上述读书净土已成奢望。唯春暖花开时，带上吊床、旅行垫，驱车前往山明水秀之郊外，或悬吊床于树间，或匍匐于茵茵草坪，赏“青山不墨千秋画”，听“流水无弦万古琴”，莺鸣悦耳，花香沁脾，浑身毛孔无一不呼吸着清新空气，熨帖舒畅。此时，打开一本好书赏读，浮躁之气顿消，灵魂得以荡涤，尤觉岁月静好，人间值得。诚如台湾作家白先勇所述：“春日负暄，我坐在园中靠椅上，品茗阅报，有百花相伴，暂且贪享人间瞬息繁华。”

倘若有风，可将车停于四周无荫蔽的空阔场地，阳光自任何方位均可透窗而入，栖身车内如处温室，展卷饱读，坐卧两便，困倦时尽可酣然一眼，最是惬意无比。

负暄读书除了抚慰身心外，兼具康养功效。白居易《负冬日》诗有句：“负暄闭目坐，和气生肌肤。初似饮醇醪，又如蛰者苏。外融百骸畅，中适一念无。”可见白老夫子深谙养生之道。医学人士云：紫外线可提高维生素D的活性，促进钙元素吸收，有效预防佝偻病和骨质疏松症，杀死皮肤表面的细菌，降低皮肤病概率，还有放松心情、减轻压力、缓解精神抑郁等好处。想那白先生眯着眼睛享受日光浴之时，脑袋肯定也没有闲着，一篇篇锦绣诗文就在彼时汩汩涌出。

老子曰：上善若水。水利万物而不争，阳光又何尝不是呢？泽被芸芸众生，不因你身居高位多赠一缕光，也不会因你一文不名少施一线热，但能否利用其产生“精神附加值”则要看你自己了。窃以为人生快哉事，莫过于负暄饱读书。

