

芳草亭

在迷雾中寻找生命的光

——评余华《世界上的迷路者》

◎ 周广玲



《世界上的迷路者》
余 华 著
北京十月文艺出版社

余华在 2025 年推出的新作《世界上的迷路者》，既非传统意义上的小说，也不是单纯的散文集，而是一部凝结了四十年创作生涯的精神自白。这部作品以“迷路者”为隐喻，通过四十余篇创作手记、阅读札记与人生独白，构建了一个关于文学、生命与时代的深刻对话场域。在这本书中，余华褪去“冷峻叙事者”的标签，以近乎赤裸的坦诚，向读者展示了一位作家如何在困惑与挣扎中完成自我重构，并且如何以文学为灯，为当代人的精神困境点燃一盏微光。

《世界上的迷路者》的第一辑“在时间的影子里”，以近乎考古学的方式挖掘了余华经典作品的创作秘密。例如，《活着》最初的第三人称叙事曾让余华陷入困境，直到他在美国民歌《老黑奴》

中捕捉到“平静接受苦难”的精神实质，才将视角切换为福贵的第一人称独白。而《许三观卖血记》的灵感竟源于北京王府井大街一位痛哭的老人——余华将这一瞬间的震撼转化为小说结尾的经典场景：年老的许三观无法再通过卖血维持生活而崩溃，在街头号啕大哭的场景成为对生存困境的终极叩问。

书中还揭示了余华创作观的蜕变轨迹。早期以“迷恋暴力”著称的他，坦言自己曾试图通过极端叙事解构现实，但最终发现“文学的意义在于展示高尚，而非发泄”。这种转变在《兄弟》的创作日记中尤为明显：他提出“正确的出发都是走进窄门”，反对盲目追随社会主流路径，强调个体经验的独特性才是对抗命运标准化的武器。这种“窄门哲学”不仅贯穿了他的创作，也成为书中反复探讨的生命主题。

在第二辑“我的所有努力都是为了更加接近真实”中，余华以武荭虹的《儿子》为例，展开了一场关于文学真实性的思辨。他认为“凭空捏造事实的本领”并不是谎言，而是通过真实的细节使虚构超越现实，最终达到更高层次的真实。这种观点在《活着》中具象化为福贵的叙事策略：当旁人视其一生为悲剧时，福贵却在第一人称讲述中重构出“幸福”的感知，这种主观真实恰是文学对现实的超越性表达。

余华进一步批判了“刻意书写苦难”的创作倾向。他犀利地指出，某些作品因过度追求戏剧

性而“歪曲生活”，而真正伟大的文学应呈现“痛与美的融合”。例如，《许三观卖血记》中，卖血这一残酷行为被赋予了民歌般的节奏感，苦难在重复叙事中升华为生命韧性的赞歌。这种将黄连与茉莉共同发酵成陈酿的写作智慧，正是余华对文学伦理的深刻践行。

面对现代社会的“选择瘫痪”与成功学绑架，余华在第三辑“没有一条道路是重复的”中给出了温柔而有力的回应。他借福贵之口道出：“生活是属于每个人自己的感受”，解构了社会对“成功路径”的标准化想象。书中以“菜市场哲学”为喻，将人生比作一场需要不断讨价还价的交易：年轻人纠结于“留在大城市还是回归小镇”，实则是对预设生活范式的焦虑；而真正的智慧在于接纳迷茫，因为“经历比回忆更鲜明有力”。

这种哲学在当代青年群体中引发了强烈共鸣。余华坦言，自己年轻时也曾幻想成为童话作家，正是这种看似“错误”的选择催生了《活着》的创作冲动。他鼓励读者将迷茫视为探索的起点，因为“未来充满了不可战胜的神秘，只有当这些经历结束以后，惊奇和恐惧才转化为幽默和甜蜜”。这种对不确定性的拥抱，与心理学中的“迷官老鼠实验”形成了奇妙的呼应——当出口消失，探索本身即成为意义。

余华在书中反复强调“文学阅读能将单数人生变为复数”。通过剖析卡夫卡的变形与福

克纳的南方叙事，他揭示了经典作品的永恒价值——它们不是提供答案的教科书，而是让读者在他人命运中反观自身的镜子。例如，《第七天》选择“死后七日”的设定，并非追求猎奇，而是为了剥离社会身份，直击人性本质。

这种文学观最终指向一种生命诗学：当我们承认迷途的普遍性时，恰恰是自我觉醒的开始。书中收录的“冷门书单”，从摄影集到海外汉学著作，展现了余华作为读者的饥渴与谦卑。他坦言，写作常如人生般迷茫，而经典阅读提供的不是路线图，而是“海底的激流”，推动创作者在黑暗中摸索前行。

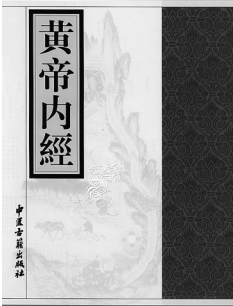
《世界上的迷路者》既是一部作家的精神史，也是一份献给焦虑时代的生存指南。余华以酿酒比喻人生：时间将苦难与温情共同发酵，最终酿出醇厚生命之味。书中那些“在路上”的迷途者——无论是街头痛哭的老人，还是在窄门前徘徊的写作者——都在诠释同一个真理：生命的光辉不在于预设的终点，而在于探索的途中。

在这个信息爆炸却意义匮乏的时代，余华用这本书完成了双重救赎：它既是对自己创作生涯的总结，也是对读者心灵的抚慰。正如他在书中所言“不要害怕迷路，路上有一切生辉的事物等你发现”。或许，当我们学会与迷茫共生时，便能如福贵般在讲述中重构幸福，在不确定的河流中触摸到生命的真实温度。

吾之书

千年智慧的医学瑰宝

◎ 陆 健



《黄帝内经》
中国古籍出版社

在中华优秀传统文化的浩瀚长河中，《黄帝内经》犹如一颗璀璨的明珠，熠熠生辉，照亮了后世医学发展的道路。这部被誉为中医之祖的经典著作，不仅凝聚了古人对生命奥秘的深刻洞察，更蕴含着丰富的哲学思想与养生智慧。读完《黄帝内经》，我深切感受到它的博大精深，对中医文化的理解也更加深入和全面。

《黄帝内经》分为《素问》和《灵枢》两部分，共 162 篇，内容涵盖医学理论、病理诊断、预防保健、养生康复等多个领域。它不仅是一部医学巨著，更是一部探讨生命、自然与宇宙关系的哲学经典。书中提出的阴阳五行学说、脏腑经络理论以及病因病机分析等，至今仍是中医临床诊断和治疗的重要依据。

现代社会，空气污染、快节奏的生活方式、

高压力的工作环境以及不良的生活习惯，使许多人长期处于亚健康状态，进而引发冠心病、高血压、糖尿病等“现代疾病”。这些疾病的年轻化趋势日益明显，因此，养生逐渐成为人们关注的焦点。

在阅读过程中，最令我震撼的是《黄帝内经》对人体与自然和谐共生的深刻阐述。书中认为，人体是一个小宇宙，与天地自然之间存在着密切的联系。四季的变迁、日月的运行、气候的冷暖等自然现象，都会对人体产生影响。因此，中医强调“天人合一”，主张顺应自然规律，调节自身的阴阳平衡，以达到健康长寿的目的。这一观点与现代医学中的“生物—心理—社会”医学模式不谋而合，充分体现了中医的超前智慧和深远影响。

此外，《黄帝内经》在养生防病方面也提出了许多独到的见解。它强调“治未病”，即在疾病发生之前进行预防，通过调节饮食、起居、情志等方面来增强体质，提高抗病能力。《素问·上古天真论》中提到：“虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”意思是，对外要适应自然环境，避免六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）之邪的侵袭；对内则要调养精神意志，保持内心的平和与宁静。这充分体现了《黄帝内经》“天人相应”和“形神合一”的核心理念，也就是整体观。

书中提出的“阴阳”与“五行”学说，为我们理解人体的生理和病理变化提供了全新的视

角。阴阳平衡被视为健康的基础，而五行学说则阐释了不同脏腑之间的相互关系。这种系统化的思维方式，对于疾病的预防和治疗具有重要的指导意义。例如，许多中医学理论都强调通过调节阴阳平衡，达到预防疾病和促进康复的目的，这一点与现代医学关注的核心理念高度契合。

此外，《黄帝内经》中的“食养”观念也让我深受启发。书中详细描述了食物对健康的影响，尤其是在养生和治疗中的重要性。这一点在当前人们回归自然、追求健康生活方式的潮流中显得尤为重要。比如，生活在潮湿环境中的人群适量多吃辛辣食物，有助于驱除寒湿；而辛辣食物却不适合生活在干燥环境中的人群，这正是地方特色饮食形成的原因之一。另外，一年四季的饮食也应与当时的气候条件相适应：冬季常吃红烧羊肉、肥牛火锅、涮羊肉等，有助于增强机体御寒能力；夏季常饮用乌梅汤、绿豆汤等，则能起到消暑解热的作用。这些都是“天人相应”在饮食养生中的具体体现。因此，将《黄帝内经》的饮食智慧融入日常生活，对现代人而言，是一条值得探索的健康之路。

《黄帝内经》告诉我们，无论年少还是年老，都应注重养护身体、保养心灵。动则养形，静则养神，顺应自然规律，真正做到人与自然相统一，形与神相统一。唯有如此，才能实现身心的和谐与健康。

博览群书

在阅读中蓄力

四月的大地洋溢着勃勃生机，正是阅读的好时光。在这充满希望与活力的季节里，“个人成长”类书籍成为了平湖市图书馆借阅者的热门之选。

为此，本期好书推荐为读者朋友们精心挑选了一系列能够助力自我提升与内心成长的珍贵读物。无论你渴望在自我认知的道路上深入探索，还是寻求心理调节的智慧，亦或是艺术修养的提升，这里的书都能给你提供帮助。让我们在这个花香四溢的四月，伴随着轻柔的风声与书页翻动的旋律，共同踏上这场自我升华的奇妙之旅。



《布鲁克林有棵树》
[美] 贝蒂·史密斯 著
任爱红 译
上海文艺出版社

内容简介：弗朗茜是生长在纽约布鲁克林的小女孩，生活与命运像落在水泥地上的种子那样没有出路。面对阶层桎梏、家庭困厄和学校歧视，弗朗茜仍然持守爱 and 尊严，在工作之余坚持阅读、自我学习，最终考入大学，她不仅成长为更完善的人，还舒展向更广阔的天地。

这本半自传小说记下游常细密的日常生活，展现在剧变的时代中依然执拗于自我成长的个体。阅读弗朗茜的故事，每个人都能照见自己，重拾向上生长的勇气与希望。



《非暴力沟通》
[美] 马歇尔·卢森堡 著
刘 轶 译
华夏出版社

内容简介：马歇尔·卢森堡博士发现了一种沟通方式，依照它来谈话和聆听，能使人们情意相通，和谐相处，这就是“非暴力沟通”。

做为一个遵纪守法的好人，也许我们从来没有把谈话和“暴力”扯上关系。不过如果稍微留意一下现实生活中的谈话方式，并且用心体会各种谈话方式给我们的不同感受，我们一定会发现，有些话确实伤人！言语上的指责、嘲讽、否定、说教以及任意打断、拒不回应、随意出口的评价和结论给我们带来的情感和精神上的创伤甚至比肉体的伤害更加令人痛苦。这些无心或有意的语言暴力让人与人变得冷漠、隔阂、敌视。



《神谕女士》
[加拿大] 玛格丽特·阿特伍德 著
谢佳真 译
文汇出版社

内容简介：在他们眼里，我是离经叛道的诗人，是神秘莫测的文化偶像，是超凡脱俗的古典缪斯，是万众追捧的神谕女士。

但在我的内心，我永远是懦弱顺从的主妇，是逃避现实的骗子，是制造幻觉的小丑，是众人嫌恶的超重女孩。

我是琼·福斯特，更是千千万万的女人。

这是我的故事，也是所有女人曾经、正在、即将经历的一切。



红楼漫谈

竿竿翠竹映潇湘

——谈潇湘馆的环境描写

◎ 王正康

《红楼梦》中有许多环境的描写与人物的性格情志达到了水乳交融、浑然天成的境界，实现了动态的全方位契合与交流。别的且不说，作者写竹就是十分突出的一例。竹的外形和神韵，无一不与林黛玉的性格特征相交融、叠印。真可谓“竿竿翠竹映潇湘”，竹成为了林黛玉绝妙的象征。瞧，翠竹“竿竿青欲滴”，它修长、苗条，随风摇动，多像林黛玉纤巧婀娜的身姿和弱柳扶风的状态；竹不与群芳为伍，永远青秀质朴，与林黛玉不事浓妆艳抹及清高孤傲的性格多么契合；竹秋斗风霜，冬傲冰雪的不居风貌，与黛玉的叛逆性格又多么投合。“斑竹一枝千滴泪”，竹不仅映衬了号称“潇湘妃子”的林黛玉的身份，也隐喻了她的忠贞爱情与悲剧命运。

大观园刚建成，作者便着意描写了潇湘馆的“一带粉垣，数楹修舍，有千百竿翠竹遮映”。在写到宝玉与黛玉商量搬进大观园中居住哪一处好时，黛玉笑道：“我心里想着潇湘馆好，我爱那几竿竹子，隐着一道曲栏，比别处幽静。”作者通过黛玉之口，说出她是爱竹的。第三十七回写到探春给林黛玉取雅号时说道：“当日娥皇女英洒泪竹上成斑，故今斑竹又名湘妃竹，如今他住的是潇湘馆，他又爱哭，将来他想姐夫，那

些竹子也是要变成斑竹的，以后都叫他做‘潇湘妃子’就完了。”大家听完，都拍手叫妙。林黛玉低了头，也不言语。既然没有表示反对，说明此雅号正中黛玉下怀。林黛玉凭借他诗人的气质和敏感，自觉与竹的精神气质相通。这种相通，契合是动态的，全方位的，与林黛玉的性格发展遥相对应。当宝黛共读《西厢记》，心扉被张君瑞与崔莺莺的爱情冲击，心中充满甜蜜和喜悦。这时，潇湘馆千竿翠竹也是“凤尾森森，龙吟细细”。方伯谦《斑竹》诗中有“凤尾森森半已舒”之句，以“凤尾森森”喻竹林像凤尾一样修美茂盛。龙吟，常用来形容萧笛之类管乐器的声音，这里以“龙吟细细”喻风吹竹林发出的动听声响。凤尾一样美丽的外形，林般浓郁的翠色，配上龙吟般悦耳的乐声，从外形、色彩、声音三方面展示了竹最美的形象。竹声细细地吟咏，象征着林黛玉心泉在欢歌。

而当宝玉大承苔挞，黛玉为之痛彻心肺，又不敢与众人一起去看宝玉，只好“独立在花荫之下”，遥望怡红院。这时室外是“竹影参差，苔痕浓淡”，“竹影映入纱来，满室内阴阴翠润，几簟生凉”。这“参差”的竹影，“阴阴翠润”的竹影，令“几簟生凉”的竹

影，就像笼罩在黛玉心中的重重阴影，透出一股沁人心肺的悲凉。情节发展到四十五回，在“秋霖脉脉”，“且阴的沉黑”的黄昏，黛玉病卧在床，听那雨滴竹梢之声，更觉凄凉。黛玉不觉心有所感，亦不禁发于章句，写下《秋窗风雨夕》词：“罗衾不奈秋风力，残漏声催秋雨急。连宵脉脉复颼颼，灯前似伴离人泣。寒烟小院转萧条，疏竹虚窗时滴沥。不知风雨几时休，已教泪洒窗纱湿。”窗外之竹受秋风秋雨吹打，窗内主人受封建礼教的摧残，“连宵脉脉复颼颼”。雨滴竹梢，似黛玉心在哭泣。潇湘馆的环境与湘妃的心境无不透出令人窒息的悲凉气氛，暗示着黛玉生命的秋天已经到来，悲剧的命运正在等待着她。

即此一例，足见曹雪芹在环境描写上造诣之深。他使环境与人物“异质同构”，天人合一，人物交融，已达化境。不仅充分展示人物丰富的内心境界，也使人物的品格和情操具象化、立体化。以至只要有人提到《红楼梦》中大观园之竹，读者便会很自然地想到潇湘馆，同时想到被称为“潇湘妃子”的林黛玉。可以这样说，竹与林黛玉已一起深深植根在世世代代读者的心里，相互契合，再也不能将它们分离。