

文化漫谈

# 这封“情书”何以动人

□陈芳 任沁沁

世间至深感动,向来静水流深。影院里,满座的人屏息凝神,像在一场独属于国人、沉淀百年的深情重逢。

《给阿嬷的情书》,全片潮汕方言,全员素人,成本不过千余万元,数日票房已破6亿元。这封“情书”何以动人?

它让观众听见心底的声音,找到精神的原乡。

(一)

先说汉字。

5月18日是国际博物馆日,今年主题为“博物馆:联结世界的桥梁”。当聚光灯打在泛黄的侨批上,人们看到的不仅是纸墨,更是联结海内外的精神纽带。

在潮汕及闽南方言中,“批”即是信。侨批,又称“银信”,是海外侨胞辗转托寄给家乡的家书与汇款,既传递思乡牵挂,也接济眷属生活。

电影里最动人的,正是那承载着思念、责任与信义的微薄信纸。

“付港币五十元,随寄布料十尺”“切莫过于节俭”“田禾茂盛,儿女懂事”“冬至丸亦留你一份”……朴素字句,琐碎寻常。这每一个字,都是游子用脚走出来、阿嬷用心焐热的。

中国人的爱,不只在修辞里。从“一切有我”“我心只有一个,一心不能二用”,到“仿若身在故乡,似与你并肩共赏”“江海有岸,团圆可盼”,那些侨批,穿越惊涛骇浪,往返数月。可是等待的心始终如一。

因为,写字的人知道,读字的人知道:信在,人在。人在,家就在。

从“描字”,到写字,再到教学生读诗,身在异乡的南枝,通过方块字确认着情感的连接。汉字,是镌刻心底的文化印记,是割舍不断的乡愁。

2013年6月,侨批档案成功入选《世界记忆名录》,成为人类共同的记忆遗产。

如今,借着电影的暖意,广东、福建的博物馆里,年轻一代驻足凝视,感受字里行间的温度。

一撇一捺,写的是“人”。人和人靠在一起,是“从”。更多人靠紧一些,是“众”。

(二)

再说乡音。

“食未?”电影中这句潮汕方言,戳中观众心底柔软之处。

对于不善言辞的阿嬷来说,寥寥二字饱含对家人的牵念。三餐温饱,日子就是安稳的。

换成北京话“吃了吗您呐”,上海话“依切饭了伐”,四川话“吃了没

得”,天南地北,方言各异,情意相通。每个人心里,都住着这样一句最熟悉不过的乡音。

电影把质朴的潮汕话、真实的生活,原原本本端上来,因为它笃信:中国人听得懂、看得明白,屏幕背后温暖的烟火,和真挚的心。

浪潮奔涌,步履不停。从乡野奔赴城市,从故土走向四海。时空更迭,习得八方言语,改变生活模样,可只要听见那句乡音,心底那根弦,一下子就响了。

声声乡音聚民心,句句呢喃寄家国。

(三)

以及,岁月深处的至情大爱。“你不知我苦,我亦不说。”这是中国人深沉的默契、悠远的共情。

一个女子,替素未谋面的另一个女子,守了半生。她不认识她,不知她模样,甚至不知她是否还在等。只是接过了一封不会再有回音的信,就用一辈子,把它写下去。

不追问,不解释,不表白。只是做,只是守,把思念熬成日常,把承诺活成习惯。

这份爱,沉默、隐忍;不张扬、不外露,却在岁月的沉淀里愈加厚重。“无论你在哪里,我都替你守着那个家。”

“你不必知道我是谁,你好好活

着就行。”

它超越了血缘,甚至生死,是中国人骨子里“信”字的分量。

山海可隔,岁月可度。动人的爱,向来如此。

(四)

一撇一捺汉字,是来处。一字一句乡音,是归宿。

电影“情书”悄然展开。你在看别人的故事,也在看自己。看心里那个好久没叫出口的名字,看那个以为已经忘了,却从来不曾离开家。

无论身在天涯何方,只要看见汉字,听见乡音,心底的根便瞬间苏醒,生发出阵阵的温热。

影片缓缓落幕,回望百年侨批里沉淀的家国情怀与时代担当,人们心中油然而升起深沉厚重的民族情感。

在那个特殊的危难时刻,海内外中华儿女心系桑梓、情系祖国,一颗颗心通过侨批紧紧相连,共同托起了救亡图存的希望。

千百年来,中国人的乡愁、情义、团圆情愫,始终被同一种文脉滋养、同一个梦想激荡。

“江海万里,心中念你,便不觉遥远。”

最深的爱,从来不必大声。它像故土的月光,不问归期,却照着一代又一代人回家的路。

(据新华社电)



6月1日下午,豫东平原麦收过后,晴空漫过广袤大地,定格丰收盛景。

杨颜如摄

健康之友

□方艳丽

结肠息肉大多没有明显症状,却可能悄悄癌变。研究表明,80%~95%的结肠癌是由腺瘤性息肉逐步演变而来。息肉的癌变一般需要5年至15年(通常认为是10年),这为我们提供了干预机会。

符合以下任一情况,建议尽早做结肠镜筛查:年龄≥40岁;有肠癌或

肠息肉家族史;长期便秘、腹泻,或反复腹痛、腹胀;突然出现便血、黏液便、大便秘结改变。

多数息肉在检查发现时即可在镜下切除,不用二次手术。0.5厘米以下的微小息肉,检查中可直接用活检钳切除;0.5厘米~2厘米的息肉,多用圈套器切除,创伤小、恢复快;扁平、圈套困难的息肉,可用氩离子凝固术处理;2厘米以上、宽基底、疑似

早癌的息肉,需采用内镜黏膜切除/剥离术;乙状结肠和直肠中小于5毫米、高度怀疑是增生性息肉的,可暂不切除,其余息肉一般都建议镜下切除。

此外,以下息肉需要住院切除,同时要做病理检查:息肉较大(>2厘米)、数量多、形态不规则;怀疑有癌变风险、侧向发育型肿瘤;切除难度高、创面大,需住院观察防出血穿孔。

这些息肉切除后要送病理检查,判断是否癌变、切缘是否干净。病理结果是后续治疗和复查的重要依据,不可忽视。

切除息肉并非一劳永逸,术后复查很关键。对于增生性息肉,因生长缓慢,可1年至3年复查一次结肠镜。腺瘤性息肉应根据具体情况,遵医嘱复查。

(摘自《健康报》)

生活空间

## 决胜高考冲刺期,这些“开挂饮食”管用吗

□黄筱 龚雯

高考临近,不仅广大考生开足马力冲刺,家长们也尽力为孩子做好后勤保障,希望孩子学好、吃好、睡好,保持最佳状态。

记者在上海、杭州等地调研了解到,多家三甲医院的营养科、消化内科专家,近期密集接诊前来咨询“如何助力高考”的家长。“吃什么能让孩子晚上多熬两小时、白天还不困?”“这个保健品听说有用,能不能试试?”“孩子可能压力有点大,出现失眠焦虑,饮食怎么调?”这些问题集中在帮助孩子提神醒脑、增强记忆、强健身体的饮食方案上。

对于迎考考生而言,高强度脑力劳动确实需要稳定的血糖和特定营养素,维持良好身体状态。“但是,寄希望于‘开挂饮食’‘灵丹妙药’般的神奇食物在考场超常发挥,是对营养学的误解。大脑功能是长期积累的结果,不存在‘一步登天’的捷径,这种心态易导致家长陷入消费陷阱。”上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任医师冯一一说。

专家结合咨询较多的家长诉求分析,市面上受到追捧的“开挂饮食”主要包括短期刺激类、声称“益智类”、营养补充类饮食。

短期刺激类,包括浓咖啡、功能饮料,这些饮品能带来短暂的兴奋感和精力充沛的错觉,过量饮用对孩子身体发育不利,可能会引发心慌、手抖、尿频,严重影响临场发挥和后续睡眠。

声称“益智类”,包括鱼油、补脑液等保健食品。浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任医师冯一一说:“鱼油需长期规律补充才可能对认知有益,非短期突击用;补脑液并非促进提升智力,是让过度亢奋的神经‘镇静’下来,若不辨体质滥用,可能会白天嗜睡、昏沉,得不偿失。”

此外,记者在社交平台上看到,一些博主分享服用镁剂、复合B族维生素等产生的效果,让考生家长频频跟风“种草”。

专家介绍,以复合B族维生素为例,它作为辅酶参与能量代谢,对神经功能很重要,压力大时身体消耗会增加,适量补充确有一定帮助。“它

像润滑油,而不是汽油,能让机器运转顺畅些,但不能让1.5L的发动机输出2.0T的马力的。”冯一形象比喻。

考前饮食营养的本质是帮助孩子把体力、情绪、注意力和消化状态维持在一个稳定区间,家长真正要做的,不是想办法“让孩子突然变强”,而是尽量别让让饮食成为拖累,把家里菜单安排得有规律,把早餐准备扎实,把花哨饮食收一收,把“补”换成“稳”,这才是有效而现实可行的营养支持。

西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院消化内科副主任杨晶提醒,考前饮食的关键不是“猛补”,而是“稳”。规律三餐、清淡家常、不盲目尝鲜、不暴饮暴食,才是帮助孩子保持专注力、守护好状态的最佳饮食方案,比任何高价补品都实在。

“需要提醒的是,有些孩子平时就有胃食管反流、功能性腹痛、肠易激、乳糖不耐受或易腹泻等情况,对这类学生来说,考前营养的关键不是追求‘更高级’,而是尽量减少刺激因素。”杨晶说。

对于“多吃主食会犯困”等认识

误区,专家也做出解释。冯一谈到,“考前不吃或少吃主食”是谬误,主食摄入不足会导致注意力涣散、记忆力下降,正确做法是选低血糖生成指数的复合碳水,如燕麦、糙米饭、全麦面包。主食搭配足量蔬菜和优质蛋白能延缓血糖上升速度,提供持续稳定能量,真正实现“抗饿又醒脑”。

此外,肠道被称为“第二大脑”,管理肠道就是管理情绪和免疫力。冯一提醒,考前适量摄入无糖酸奶、新鲜蔬菜水果,增加肠道膳食纤维和益生菌,有助于维持肠道通畅和菌群平衡,通过“肠脑轴”调节情绪和压力感受。

受访专家表示,家庭氛围其实是最好的“营养素”。饭桌上不问复习进度,不谈目标大学,聊点轻松的趣闻,平静、支持性的家庭关系,是缓解考生焦虑、保障身心健康最有效的“超级营养素”。

“我们不追求‘开挂饮食’,而是通过科学、平和的生活方式,让身体这座‘精密大厦’在关键时刻稳定输出。”冯一再说。

(据新华社电)

谈文绎史

## 千古同惜长沙傅

□王厚明

西汉时期杰出的政论家、思想家贾谊,其才学备受世人推崇。作为汉赋的主要开创者,其著名政论《过秦论》《陈政事疏》等乃千古名作。毛泽东非常欣赏贾谊的才华,曾经为贾谊作过一首七绝、一首七律,称赞他的才情,夸他“胸罗文章兵百万”,同时也为贾谊的英年早逝感到惋惜:“贾生才调世无伦,哭泣情怀吊屈文。梁王堕马寻常事,何用哀伤付一生。”

公元前200年,贾谊出生在河南郡洛阳城。三岁识字,七岁能诗,并拜荀子的学生张苍为师,通晓诸子百家。年十八,便受到河南郡都守吴公重用,凡郡中要事皆与贾谊商量,不逾三年,当地便政通人和,百姓安居乐业,政绩被评为天下第一。汉文帝刘恒听闻吴公政绩斐然,于是将其提拔为廷尉。吴公在汉文帝面前极力推荐贾谊。汉文帝遂将贾谊召至长安,一番促膝交谈,非常认可贾谊的才华,于是将其封为博士。

此后一年,每逢汉文帝诏令议下,朝中文士难以作答时,贾谊都能对答如流,汉文帝颇为赞赏。正如李白诗中所言:“淮阴市井笑韩信,汉朝公卿忌贾生。”凭借着卓越的才华与过人的政见,贾谊仅一年就被破格封为太中大夫。而被鲁迅称为“西汉鸿文”的《过秦论》,切中时政又文情并茂,思想广博而精深,成为汉代皇帝总结秦代由盛而衰、由强而弱的重要依据。曹丕曾称赞《过秦论》:“发周秦之得失,通古今之制义,治以三代之风,润以圣人之化,斯可谓作者矣。”《战国策》作者刘向则评价贾谊:“其论甚美,通达国体,虽古之伊、管未能远过也。”认为名相伊尹、管仲也不比贾谊强多少。

然而,贾谊从政时间只有短短11年,至死都没能登上公卿之位。缘故颇具政治才华又为文帝看重的贾谊未能实现自身的理想和抱负。

贾谊初任太中大夫,就开始为汉文帝出谋划策,意欲光大汉室,他主张“改正朔,易服色,法制度,定官名,兴礼乐”,以进一步代替秦制。针对“淫侈之俗,日日以长”的现象,上《论积贮疏》,提出重农抑商的经济政策。建议“列侯就国”,试图削弱诸侯的势力。只是,贾谊年轻气盛,其政见过于激进,触犯了元老重臣的利益,受到周勃、灌婴等位高权重的老臣极力反对,他们对贾谊“尽害之”,诋毁他“雒阳之人,年少初学,专欲擅权,纷乱诸事”。

公元前176年,本欲提拔贾谊做公卿的汉文帝,为了平息众怒,将贾谊贬到长沙做太傅。贾谊因仕途失意与施政受挫,陷入了深深的痛苦和迷茫之中。

渡湘水时,贾谊感怀自己与屈原“信而见疑,忠而被谤”的相似遭遇,写下了千古名篇《吊屈原赋》,他痛斥黑白颠倒的时世:“呜呼哀哉,逢时不祥!鸾凤伏窜兮,鸱枭翱翔”“贤圣逆兮,方正倒植。世谓伯夷兮,谓盗跖廉”。在赋的结尾处,贾谊更是直言不讳地批评国君,借哀悼屈原抒发自身怀才不遇的愤懑之情。做长沙王太傅的第三年,被视为不祥之鸟的■鸟飞入贾谊的房间,生性敏感的贾谊伤感异常,于是作《■鸟赋》阐发自己对生命和宇宙的看法。

贾谊谪居长沙三年后,汉文帝将其召回长安,但并没有向贾谊询问国家大事,只问了鬼神之事。事后,也没有委以重任,而是让贾谊做自己最宠爱的小儿子梁怀王的太傅。对此,李商隐为之抱不平,他在《贾生》一诗中写道:“可怜夜半虚前席,不问苍生问鬼神。”

即便仕途受挫、身处闲职,贾谊依旧心系苍生,体察政事,居安思危,多次上疏陈述治国方略,其中《陈政事疏》最为著名,针对匈奴侵边、诸侯割据、制度疏阔等问题建言,提出“众建诸侯而少其力”,为后来汉武帝推行“推恩令”奠定了一定的基础。此外,他还上疏反对私人铸钱,主张国家垄断铸币权,以稳定币制、安抚民生。遗憾的是,当贾谊失意又尽心辅佐梁怀王时,却因梁怀王意外坠马死亡而深感愧疚,竟悲感过度而逝,年仅33岁。

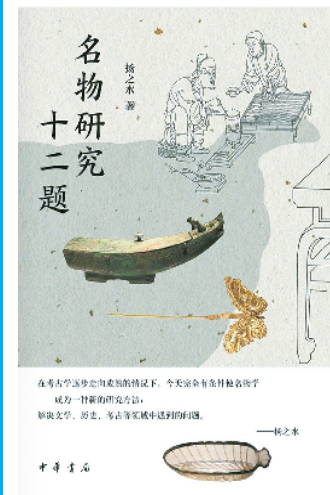
司马迁对贾谊非常同情,在《史记》中专列了《屈原贾生列传》,后人常将贾谊与屈原并称“屈贾”。生性豁达的苏轼认为贾谊的境遇有其自身原因,他在《贾谊论》中写道:“夫谋之一不用,则安知终不复用也?不知默默以待其变,而自残至此。呜呼!贾生志大而量小,才有余而识不足也。”对未能在逆境中隐忍待时、自用其才的贾谊感到惋惜。

纵观贾谊的一生,无论官位升贬、处境逆顺,他始终胸怀社稷民生,尽管由于时代局限以及缺乏经受挫折的韧性和耐力,而没有实现志向和抱负,但他的璀璨才情和关注苍生的情怀在历史上留下了浓墨重彩的一笔,引得后世“千古同惜长沙傅”。

(摘自《学习时报》)

书林撷英

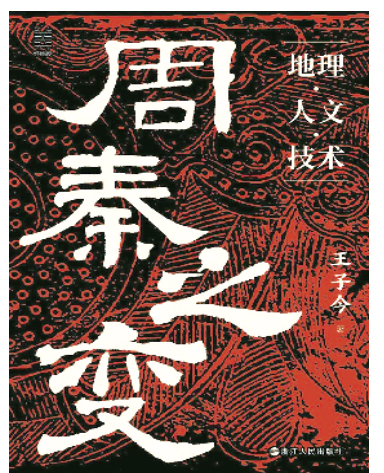
### 《名物研究十二题》



扬之水著 中华书局出版

名物学是涉及社会生活史、工艺美术史、文物学、考古学等多个学科的交叉学科。二十多年来,扬之水以其扎实研究和勤奋著述,将名物学发扬光大,给这门古老的学问注入了新的内涵。本书涉及古代家具、宋代花瓶、香事、茶事、酒器等内容,以专题的形式讲述和揭示名物学这一交叉学科的研究内容、方法和功用,考据精审,图文并茂,一卷在手,既可以领略名物研究的魅力,也可对作者治学特点以及学问如何养成等多所领悟。

### 《周秦之变:地理·人文·技术》



王子今著 浙江人民出版社出版

从周代到秦代,政治形式、社会结构发生巨变,新的地理格局与区域形势形成,文化思潮奔涌激荡,科技发明迭出飞跃,可谓“天地间一大变局”。本书从地理、人文、技术三个全新视角出发,以严谨的史学态度和生动的叙事笔法,深入剖析、重新审视与深刻反思这一中国历史上的重大变革时期,展现这一变革如何重塑了中国……读懂周秦之变,方能读懂中国——回溯帝国诞生的原点,探寻永恒的历史谜题。