

## 责编荐书

# 百年前的重庆城由远及近

### ——《老重庆影像记录》编后感悟



沿着重庆城墙建造的房屋。  
(本组图片由重庆出版社提供)



万县(今万州区)文庙大门前有雕龙的廊。

重庆街上的肉摊。

重庆的一名高中学生在演示几何学命题。



《老重庆影像记录》  
作者：重庆亚美欧文化交流发展中心  
出版社：重庆出版社

□吴向阳

1839年，法国人达盖尔制造出世界上第一台实用的银版照相机。1842年，照相机随美国外交使团进入中国，他们拍下的照片已无法找到。1844年，法国海关官员埃吉尔在澳门和广州拍摄了一批照片，包括中国官员的肖像和城市风光，这些照片收藏在法国的博物馆里，是我们能

看到的中国最早的影像资料。1846年，英国医生迈凯莱在香港开设照相馆。1852年(另一说为1856年)，法国商人李阁明在上海开设照相馆。由此，摄影在中国沿海逐步普及开来。照相机进入中国内地的时间更晚一些，何时进入的重庆，我还没有找到可信的资料。但可以确定的是，迟至1890年代就出现了以重庆为拍摄对象的照片。重庆的早期照片资料，不时会有新的发现，也吸引了收藏者和研究者的关注，但我们见到的重庆老照片，数量并不多，特别是19世纪末、20世纪初的照片，就更为稀少。

收录于《老重庆影像记录》一书中的近300张老照片，来自意大利罗马城中的一座影像资料仓库。这些照片是何时、何人存放于此的，已无从知晓。重庆的一个文化访问团偶然发现这些蒙尘百余年的照片，进行了复制，并带回国内。这些照片背面手写有简短的英语说明，记录拍摄的地点、建筑名称或人物身份。少数几张照片上写有拍摄的时间，这些时间中最早的是1899年。

由于不知道摄影者的身份，不知道拍摄的原因、目的，大多数照片没有标注拍摄的时间，所以很难对这些照片进行系统整理和学术解读。本书的编者只能按照主题的不同，把照片归为“市井与生活”“建筑与风光”两辑。即便在

我们面前呈现的是显得凌乱的“素材”，但它们终究弥补了重庆早期影像资料的缺失，我们依然能从这些“素材”中直观地、立体地把握我们生活的这座城市在世纪之交风云变幻中的风貌，让我们对这座历史悠久的城市的热爱有了画面作为依托。

这些画面中，普通的劳动者大都穿着白色或者蓝黑色的土布裤子，其实这样的打扮在20世纪六七十年代的街头还能见到。我们从文学作品中读到的挑水工，在我们阅读这些照片时，似乎就活生生地站立在我们眼前：他们赤脚或穿草鞋，担一前一后两个硕大的木桶，沿着石阶从城门洞进城。洗衣女工则用背篓或竹篮把衣物担到江边，敲着江岸的岩石，或蹲或跪，认真地搓洗衣物。街景照片中，有的是或疾或徐的行人，其他则有滑竿、黄包车这样的或旧或有新引进的交通工具。还有一张照片，则是穿长衫、戴瓜皮帽的一众路人，围观一辆现在看着是老爷车，在当时绝对时髦的奔驰轿车。

这些“素材”虽显凌乱，但十足丰富。我们能看见船夫和他们的船、船运的货物，看到农夫和他们操作农具在耕作，看到成渝大路上的脚夫——其中有挑着方形竹筐的挑夫和用滑竿抬着赶路人的轿夫。印象较深的是一组学校的照片：整齐的现代化校舍里，有的学校学生穿着规范的西式校服，有的学校学生则穿着传统的中式大褂。从教室的黑板上，看得出既有传统的珠算课，也有现代的物理课。甚至，我们还看到一支颇具模样的学生橄榄球队。

此外，本书的丰富内容还有这些：插着五色旗的街道、米行、肉市、茶馆、医院、寺庙、骑楼、迎亲的队伍……它们加在一起，就是重庆这座伟大城市在由传统社会向近代社会转型时期的巨幅“清明上河图”。这些珍贵的照片，让我们听到了从历史的方向吹来的风，触摸到了一座有温度、有气度的文化名城。这是重庆城的城市气质，是重庆人的历史记忆。阅读这样一部由一张张黑白照片组成的重庆影像史，让我们能够更加深入地了解我们的来路，十分值得！

新近出版的《老重庆影像记录》，从1000余张高清照片中遴选而出，这些照片全部拍摄于20世纪初(截至20世纪20年代)，再现了当时重庆的城市建筑与市井生活。其内容主要包括市井生活和建筑风光两大类，建筑风光类包括20世纪初的重庆码头、现已消失的万州古桥等；市井生活人物类照片主要展示了20世纪初的重庆劳动人民，包括文坛生活、社会生活场景、妇女接受教育场景、家族合影等，再现了历史场景中的重庆人以及建筑特色和城市风貌。

今天，本报邀请该书责任编辑吴向阳为读者荐书，从这些影像资料中感受重庆这座城市的风貌与世间百态，让百年前的重庆城逐渐清晰起来。

——编者

## 万语与千言，不外吃茶去

### ——读《茶有真香：懂茶的开始》有感

内核。中国人的制茶、泡茶、品茶，从精神层面而言，呈现的是平和包容与含蓄内敛。茶席上通过公道杯分茶强调的是平等与分享。恭敬上茶，长者为先的茶礼彰显着中国人谦、和、礼、敬的人文精神。茶早已渗透到中国人生活的方方面面，经常有朋友叫我推荐茶书，我首先推荐陆羽的《茶经》。从古至今，著名的茶书很多，陆羽的《茶经》是史学级的茶学经典，在中国茶文化的发展中永远熠熠生辉。最近偶然读到《茶有真香：懂茶的开始》，内容丰富且妙趣横生，郑重推荐给喜欢茶的朋友。

《茶有真香：懂茶的开始》由《三联生活周刊》前专栏主笔王恺所著，作者思维活跃感受细腻文笔优美，因此该书兼具科普的严谨与随笔的优雅。如同作者所言，这本书的精华，不是茶城里的口水话，而是一本正经的研究和叙述。拿给茶路新人看，可以作入门之路径，作为一本茶学的书籍，亦可以做时代之见证。

《茶有真香：懂茶的开始》分为六部分，第一部分为中国茶史，作者按照自己的调查方法，从茶书茶具来探究茶史，有专业人士佐证，而非言之无物的照搬资料。第二部分为茶之味，解读了中国人喝茶之本在于热爱茶之香气，茶有真香是每个爱茶人的信仰。这一部分我个人认为是本书的精华，把近年来大家关心的茶问题一一罗列，并诚恳地给出力所能及的答案。比如大热的普洱山头茶是怎么回事？普洱生茶与普洱熟茶的本质区别？红茶为何如此包容？为何全聚德风靡国内而祁门红茶却享誉世界？遗憾的是作者放弃了写白茶，他认为白茶制作和冲泡都相对简单。一位资深茶友说过，无论你的茶之路从何处开始，你的茶之路终点殊途同归，大概率是老生茶和老白茶。深以为然，白茶的简单、朴素、自然、温润、甘甜，非常值得细细品味。白茶可以冲泡，很适合做行走的茶，对路上的

茶友特别友善。白茶含黄酮素，有消炎杀菌功能，上火喉咙不舒服，喝白茶会有明显改善。

书中还有第三部分“人与茶”，第四部分“茶器”，第五部分“茶室与茶会”，第六部分“茶道之旅”。作者自述，这六个部分在某程度上，是和伟大的陆羽著作《茶经》作呼应，涉及到茶之风土，茶之制作，茶之器物，茶之冲泡，茶之礼仪，为当下十年来中国茶作了一个时代记录，近乎一本当代的《茶经》寻访记录。

《茶有真香：懂茶的开始》，连文字都透出茶香。除了写茶史、茶道、茶器、识茶、泡茶、品茶，作者还寻访了多位有独特经历与经验的爱茶人。他们的故事，是茶文化的科普，也是茶人情怀的深情表达。

茶圣陆羽给茶人下了一个定义：喝茶，最宜“精行俭德”之人。“茶性俭”，一直影响着中国人的味觉体系与审美形态。换言之，喝茶品茶，从古至今都是一条去浮浮躁回归宁静的修心之路。

有人说，茶的一生大不易，长在地里，被人采摘揉捏，高温炒开水泡，最后还要把芬芳和甘甜奉献给人类。但反过来想，如同梅花香自苦寒来一样，茶正是经过了各种磨难煎熬才从树叶变成香茗，获得了生命的终极价值和意义。

喝茶本身是简单的事情，不必盲从，适口为珍，找到自己喜欢又适合自己身体的那一款茶就足够。如何找到？相信你的身体，它会如实告知你。从喝茶到懂茶，可以从读这本《茶有真香：懂茶的开始》开始，但也仅仅是开始，茶路漫漫，茶文化广袤丰盈，需要无尽地探索学习。佛学家、社会活动家及书法家赵朴初先生有一句经典语录：“万语与千言，不外吃茶去。”迷茫焦虑的时候，记得来喝茶，给身心以细致温柔的呵护滋养。

□张妮

说到茶你首先会想到什么？清香还是醇厚？苦涩还是甘甜？唐代大诗人白居易曾留下无数名诗，作为爱茶人，我尤爱他的《山泉煎茶有怀》：坐酌冷冷水，煎煮绿松茶。无由持一椀，寄与爱茶人。

让我们找到最舒服的方式坐下，用清凉甘甜的山泉水来慢慢煮一壶茶，看着炉火把茶水煮沸，纷扰与烦恼渐渐远去，内心变得平静而愉悦。煮好的香茶，我们斟上一杯，献给所有喜欢茶的朋友，不需要理由。

把茶字拆开看，就是人在草木间。想想人在草木间，会是什么样的心境和心境？看着青绿，嗅着清新，何等安逸舒适。对中国人而言，茶是物质的，开门七件事，柴米油盐酱醋茶，茶能止渴，提神，暖胃，清心。同时也是精神的，琴棋书画诗曲茶，名列七艺。在中国人心中，茶，来自于大自然，吸收天地之灵气，从古至今，都被誉为神圣之物。

茶，由遍尝百草的神农氏发现并运用，最初是药用，食用，慢慢演变为饮用、品用。中国茶文化源远流长，博大精深，诠释了中国人智慧和的合之美，是中国传统文化的重要

□崔均鸣

由湖南文艺出版社推出的作家连谏最新长篇小说《流年》，近日入选“文学好书榜·2023年8月入围好书”，其推荐语中这样写道：“故事发生的地点虽然设定在高密市起凤镇，但其历史标本意义却涵盖了齐鲁大地上的一段并不轻松的历史段落。捧读《流年》，可以让我们再一次深入现实生活的肌理深处，回望那片广袤而又沉默的土地。生存在那片土地上的人也许普通，但却从不缺少与命运抗争的勇气。”

据知，这是作家从事职业写作20余年后，一部极具个性的作品。全书由《再婚记》《寻亲记》《成婚记》《求医记》《亲缘记》5个完全可以独立成章的中短篇小说组成，与此同时，上述5篇小说中的人物、事件、结局等细节又互相照应，彼此关联，由一条自20世纪50年代末至当下的时间线纵贯始终。沿着岁月的河流，故事里的主人翁前后登场，相关情节渐次铺陈，最后合成了李兆行、李大卡、李第一祖孙三代的流年往事。

从物理逃离，到精神回归，兜兜转转了30年。如果

## 如何高效健康地减肥瘦身

### 两本新书给你答案



《日日减糖》  
作者：张晴琳  
出版社：重庆出版社

如何克服心魔，不再对高糖食物心动？现在，作者张晴琳和营养师一起，利用简简单单的超市食材，制定了科学的瘦身计划，分享给想要实现减糖的你。

《日日减糖》是一本科学的减糖食谱，作者张晴琳是一位全职宝妈，创立了“日日减糖，择食生酮”社群，分享抗糖心得，为大家解答关于减糖、瘦身、料理的问题。全书以蔬菜区、海鲜区、肉类区作为组织分类，以常见的超市食材为原材料，提供科学的烹饪方法，合理的烹饪步骤，让读者可以轻松实践，做出美味多变的减糖料理。这本书的每一个减糖食谱，都通过了专业营养师的精心计算，让我们在选择的過程中可以一目了然地了解营养成分，对热量等关键信息了然于胸。同时，这本书还传递给读者一个信息——减糖并不是一件痛苦的事，相反，它很简单，减糖餐好做更好吃。

瘦身是一个系统的工程，需要进行科学搭配食材和营养，本书提供的食材都是我们日常生活中常见的，做饭的时候我们可以看一下食物的营养物质含量，参考一下书中提供的食谱，保证身体健康的情况下瘦身减糖。《日日减糖》既讲了减糖的原理，又讲清了营养物质搭配的基础，每个人都可以根据自己的需要，选择适合自己的饮食方式，让健康饮食和健康生活成为我们美好生活中的幸福快乐的事。6大食材区68道减糖料理，跟着这本书，我们可以养成减糖好习惯。跟着这本书，走进你家隔壁的超市，用简单的料理方式，轻松实践日日减糖吧。



《我们为什么吃(太多)：食欲的新科学》  
作者：[英]安德烈·詹金森 [译]王寅军  
出版社：重庆大学出版社

如果真如科学家所说，少吃多运动即可轻松减肥，那为何实践过程如此困难以至于使某些人甚至采取切胃的极端措施减肥？于是，作者从新陈代谢与食欲的关系角度切入，结合多年来诊治的病患案例，试图解答食欲的产生原因和节食与肥胖的联系。

“许多科学家开始认识到，影响肥胖水平的并不是人口食物供给中热量的数量：天然食物并不会让人发胖。是的，导致肥胖的是食物的品质。”作者安德鲁·詹金森是伦敦大学生命与医学学院的访问学者，是一名肥胖外科医生和普通外科高级顾问，他在书中这样写道。安德鲁·詹金森在全球各地宣传他的肥胖研究，并教授他从事了15年的减糖手术。本书通俗易懂，语言风趣，虽然涵盖了医学、生物学及地理学等多学科背景，专业知识较多，但作者较少使用专业术语，而是运用能让普通大众理解的术语和阐述方式，同时借助图片以帮助大众更好地理解内容。书中聚焦全球都关注和困扰的减肥问题，从新陈代谢的角度探讨我们与食物之间的因果，点出以往大众认为减肥失败是自制力差等错误观念之间的拼命节食才能瘦身等错误方式，有助于帮助读者高效健康地减肥。

## 初探小说《流年》里的故乡情结

在这部作品里，作家再次展现出了言情叙事的写作特长。爱情、亲情、乡情纠缠在琐碎的日常生活中；乡风、乡俗、乡语幽微而生动。

李兆行迫于母亲的压力虽然撵走了妻女，但他自由追求爱情的火苗却并没有熄灭。他的爱情故事似乎很“不讲究”，但在节骨眼上却有担当，能扛事。李兆行视若己出的养子李大卡并没有知恩图报的品行，但是，他面对儿子的种种悖逆之行，也没有放弃一个父亲的责任和义务。这种亲情虽有瑕疵，却朴素而又透明。李第一是走进现代社会的小镇青年，在他的身上集合了爷爷和父亲的某些优良品德和瑕疵。在贫乏的物质条件下，他依然保持对爱情的纯粹和执着，对亲情的渴望和维系。

复杂的人生，纷乱的人际关系，生而为人之苦痛与酸甜。那些发生在起凤镇上的故事沉重而又泥泞。作者坦言“我和故乡的每一个人，都是高密这片大地上成精的泥土。我们行色匆匆，低笑轻语，脚踏大地，眼望星辰，蚂蚁般地下力建设人生，就像不知死亡终会将自己两手空空地带走。”

我们知道，作家连谏30年前从高密农村懵懵懂懂地出走，来到青岛。在这不长也不短的过程中，试着熟悉，并努力在作品中反映城市生活是她被城市主流社会接纳的最佳路径之一。事实上，以《门第》《家有遗产》为代表的30余部作品基本都是以青岛为背景展开的故事。然而，从去年开始，她的长篇小说《迁徙的人》横空出世，今年又有《流年》(作家莫言题写书名)正式出版。以此作为标志，意味着作家有意或无意地开始在精神上回归故乡。

30年前的物理逃离以物质追求为核心，那么30年后的精神回归则以灵魂升华为前提。此时，作家不仅仅是“重归沃野，往日历历”，而是“更深一层明白了生命的意义”。这种文化层面的升华便具有了丰盈的哲学意味。如此坚持下去，起凤镇就会成为她精神和情感上的归宿地，成为其作品语境里永远走不远的精神故乡。

坦率地讲，连谏关于故乡起凤镇的作品刚刚开始，但其开始的时间节点却恰逢其时。因为在经历了30余年的写作历练之后，她的创作状态已趋成熟。不仅具备了写人状物的“间间小技”，还拥有直视人心沟壑的“闲闲大智”。这个时候，在作家笔下所呈现出来的故乡不再是简单的、贫瘠的、落后的；而是立体的、多维的、深刻的。如同连谏笔下提起一簇野草，一定会触碰到那些潜伏于高密大地深处的文化余温。

李兆行、李大卡、李第一的后代和亲戚们，以及那些相熟或不相熟的乡亲们，要在起凤镇顽强地生活着。无论如何，他们都是北方大地上的一株株迎风而立的野草，摇曳中自带一种独特的风姿。如同长篇小说《流年》，它让我们深刻地记住了起凤镇，以及起凤镇上发生过的如风往事。

## 近悦远来 书香重庆

书评投稿邮箱：cqrbdsb@163.com



电子书、有声书  
扫码即可阅读、收听