从创作出发，共赴阅读新程

在首个“非遗版”春节中，我们迎来了充满活力与希望的新一年。2025年重庆市政府工作报告中明确提出，要创新全民阅读活动服务供给。这一目标为我们的阅读事业指明了方向。

本期读书版聚焦科幻、诗歌、科普类读物，分别约请作者、责编与译者畅谈灵感来源，分享创作背后的故事。希望通过这组创作谈，让读者感受不同类型文字的独特魅力，在新的一年里激发大家更多阅读热情，共同参与到全民阅读的浪潮中来。

——编者

【作者谈】

科幻、过去与现实的交响

■萧星寒
（科幻小说作家，科幻小说《鲤鱼池》作者）

大约20天前，在中国国际展览中心举行的第37届北京图书订货会上，我创作的长篇科幻小说《鲤鱼池》举行了新书发布会。

《鲤鱼池》写于2022年。当年夏天，重庆天气异常炎热，连晴多日，河流干涸，树木枯死，水电站因为缺水而无法发电，好些地方燃起了冲天的山火，犹记得重庆山火中那些了不起的英雄们。现实的种种，给了我写作的灵感。我开始设想，如果高温持续下去，全球冰川融化，重庆淹没于扬子海中，人类会有怎样的应对？我们的后裔会过着怎样的生活？他们又是如何看待现在的我们？就这样，《鲤鱼池》的故事一点一点地铺展开来。

书名里的鲤鱼池实际上指的是重庆市江北区鲤鱼池42号艺术公园，在小说里是水生人的繁殖中心，是整个故事的起点，也是故事最核心事件的发生地，还是关于文明存续与互鉴的双重隐喻。

在《鲤鱼池》中，我设计了两条故事线。一条是现实线，段楠和程小葵在边吃边聊，重庆被淹没后会怎样。现实线是副线，主要目的是打通现实与未来的关系。另一条是未来线，水下纪元996年，陌刀和海沫在各自的族群中，为了一丁点儿利益而争斗不休。但两位主角非常渴望跳出眼前的困境，一边回溯水生人的过去，探究水生人与陆生人的关系，一方面展望水生人的未来，在强敌压境、即将亡族灭种之际，争得族群的生存权。

和平年代，想要使用基因驱动技术，把锦鲤的基因注入人体，将其改造成半人半鱼的生物，绝对是大逆不道的行为，违反了一切伦理、道德与法律。然而，当大灾大难降临时，比如《鲤鱼池》中那样，全球冰川融化，所有陆地都被淹没在万顷碧涛之下，情况变得如此极端，族群延续成了第一需求，使用基因驱动技术，把人改造成半人半鱼的生物还会遇到那么大的阻力吗？

水生人分为两大族群，鲛人和蛟人，各自奉现实线里的段楠与程小葵为楠神与葵神。鲛人是家族模式，家族的名字来自锦鲤的种类，如秋翠家族、别甲家族、金银鳞家族；蛟人则是帮派模式，帮派的名字来源于重庆“九开八闭”的17座城门，如朝天门、金紫门、储奇门。家族模式与帮派模式都已经过时，却在千年之后重现海底，就跟扬子海这个名字来自地质史上曾经覆盖重庆这块土地的大海一样，表现的是一种历史在未来的某种阶段性重复，但这并不代表我认为未来会是过去的简单循环。

鲛人与蛟人内斗千年，恩怨情仇，谁是谁非，早已如一团乱麻，说不清、道不明，剪不断、理还乱。然而，在他们的视野之外，大洋深处的鳌虾人已经在出征的路上了……鳌虾人的到来，对应的是清末重庆开埠的那段历史。《鲤鱼池》也由此成为科幻、过去与未来的交响。我想说，不管蛟鲛两族之间的内斗如何厉害，都不过是茶杯里或者鲤鱼池里的小小风景。在时代洪流滚滚而来的大潮面前，或许根本就不值一提。

在《鲤鱼池》中，我探讨了非常多的话题：什么才是优秀的文化传承？过去对未来有何指导意义？极端环境下个人的选择如何影响族群的走向？在故事上，我力求通俗易懂，将武侠、重庆与科幻三种元素结合在一起。总之，创作时我全力以赴，争取《鲤鱼池》达到“外行有热闹可看，内行有门道可看”的最佳阅读效果。

《鲤鱼池》是我以重庆地名为题的系列科幻小说之一。之前的《红土地》写地下，驱动对象为裸鼹鼠；《黄泥塝》写天空，驱动对象为蝙蝠；而《鲤鱼池》写海洋，驱动对象为锦鲤。它们共享“基因驱动技术”的世界观，聚焦大灾大难发生之后，人类的生存困境与道路选择。我之所以把故事放置于大灾大难之后，其实是想借助大灾大难的力量，毁掉现有秩序，给自己一个在小说里创建新世界的自由。同时，也是警醒读者，未来并不天然地比现在更幸福更美好，我们更要警惕那些坏未来的不请自来。

【责编谈】

他在重庆写诗

■吴向阳
（诗人，《明月陪》责任编辑）

诗人李海洲为自己的诗集《明月陪》写序，他用的标题是“他在重庆写诗”，他有意用了第三人称。我理解他的小心思。第三人称的叙述会使评价显得客观、真实，而且权威。他要的就是这个效果。他写道：从16岁那个忧伤的夏天开始，他一直在重庆写诗，海枯石烂地写，孤傲、洁癖、自负地写，内心澎湃着伟大的汉语。

孤傲、洁癖、自负，他为自己选定的评语是准确的。他怕读者看不到他柔软、凄美的抒情下坚硬的内核，于是迫不及待地自我表白。其实读者是懂得的。

苏东坡评价子由“其文如其为人”。“文如其人”大致是不差的，但人文背离的反例也不少。不过像李海洲这样为人与为文冲突得如此尖锐的诗人，我所见就仅此一例了。生活中的这位诗人粗暴、直接，大碗喝酒，大口吃肉，骂骂咧咧，唠唠叨叨；阅读下的他却是一个精细得像瑞士手表的语言匠人。评论家何房子专门讲过李海洲身体里的“动物性”，或者说侵略性，也注意到他笔下对柔美的沉溺。诗人龚学敏简单粗暴地把李海洲解读为“披着狼皮的羊”：他看到了李海洲粗糙干裂的皮肤下跳动着的爱的小心脏。一个诗人矛盾如此，是很有趣的现象。也许李海洲需要这样的矛盾，来摆平自己的一生，这样他才能完整。

作为一个图书编辑，为这样一位有鲜明特点的诗人编辑诗集，是有趣的，也是幸运的。

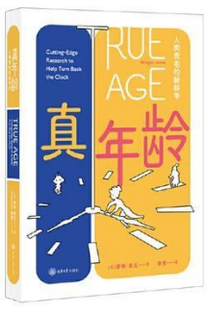
《明月陪》是李海洲的第三本诗集。1994年，21岁的李海洲在成都出版社出版第一本个人诗集《竖琴上的舞蹈》，这是他起步阶段的作品，但已经显露出了对语言质地的刻意关注。2015年，他的第二本个人诗集《一个孤独的国王》由四川文艺出版社出版，这本诗集奠定了他在中国诗坛的优秀抒情诗人地位。在随后的10年中，他的诗歌技术日益成熟，他的关切日益深入到心房、心室的中心，他理解了心脏搏动的震颤和血液流动的喧哗。该到他出大作品的时候了。

《明月陪》这本诗集的策划始于2019年初，2023年底作者把选好的诗稿交给我，说，这是这几年的写作里所有能看得过眼的作品。即使在交稿之后，他还在不断修改、打磨，并补充一些新完成的诗作。诗集中的第一首诗《春风深埋》是他最新的诗作之一，直到即将付印时，他还在犹豫是否收入集中。好在诗友们对此诗的热爱给了他信心，于是我们才读到“爱人啊，我躺在云朵上飘/你什么时候救我下来？”这样一个一往情深的李海洲。他对自己的作品要求严苛，恨不得把每一个词、每一个句子，握在手里，研究它们的温度是否合适，色泽是否得当。到2024年底诗集出版时，距离最初起意已经相隔近6年的时间。耗费这么长的时间，唯一的原因是作者写作太慢，选诗标准太高，要选足一本诗集的篇幅太难。经过残酷的淘汰，《明月陪》这本集子留下69首诗——69首诗，可能只是有的诗人两个月、三个月的产量。这里，我想起了诗人柏桦的一句诗：“你制造一首诗/就等于制造一艘沉船”。这句诗可以有不同的解读，在此我想这样解读：我们的写作需要去到远处，如果写一首就沉没一首，那对诗歌无益，甚至会阻塞诗歌的航道，破坏诗歌的生态。而《明月陪》中的作品，每一首都是精品，都是可以带着我们的汉语去远方的作品。这是多与少的辩证法。

为优秀的本土作家服务，是重庆出版社义不容辞的责任。这本诗集无论是诗歌品质还是成书品相，都让我这个老编辑满意。但是，要跟这位“孤傲、洁癖、自负”（他在诗集自序中所言）的诗人合作，是不容易的。在编辑出版的过程中，他锱铢必较地调整诗稿的每一个细节，我们只好不厌其烦地跟着修订清样。就连封面的文案，他也与编辑一道，一字一字，琢磨敲定。这个过程费时费力，但他体现出的对写作的较真，对诗歌的敬畏，让我感动。好在我们有一个事业心强而且脾气好的出版团队，容忍了这么一位挑剔的作者，完成了这样一本经得住挑剔的优秀诗集。李海洲还在写，期待他的下一本诗集，自序的标题我已经帮他想好了——他在中国写诗。

【译者谈】

干预变老，并不违背自然



■李果
（哲学博士、西南政法大学副教授，《真年龄》译者）

2023年，重庆大学出版社编辑委托我翻译《真年龄》一书，准备放在“认识你自己”系列里，这个系列我关注蛮久了。大致翻阅原文后，我决定接下这个活儿，一方面，人过中年，衰老问题越来越凸显；另一方面，我对文稿中讲到的关于长寿科学的最新研究非常好奇。很开心，这本书入选了1月的“百本好书送你读”推荐书目，得以推荐给广大读者。

中国人历来注重养生，世间万物皆可成为养生的直接或间接手段。人们养生的重要目的是延缓衰老，而手段则更讲究道法自然。随着生物医学的进步，人们对衰老的理解已经发生了巨大的变化。《真年龄》一书恰如其分地回应了这一变化。它不仅挑战了传统上“年龄即衰老”的观念，还通过生理学、基因学等前沿研究，为我们提供了延缓衰老、提高健康质量的科学方案。这本书的主旨在于通过生活方式的人为干预，来降低所谓的“真实年龄”，从而改善我们的整体健康状态。

在《真年龄》中，作者提出了一个非常新颖的观点——“真实年龄”与“时间年龄”并非一回事。传统上，我们通常通过出生年月来衡量年龄，这一数字无可更改，但它并不真正代表我们身体的健康状况和衰老速度。真实年龄则是衡量身体各个系统衰退程度的指标，包括细胞老化、器官功能、激素水平等多项生物学因素。因此，即便是一个年纪较大的人，如果身体各项指标接近年轻人，其“真年龄”也可能远低于时间年龄。

令我感兴趣的是，书中重点讨论了轻断食这一近年来逐渐为人们所关注的健康策略。轻断食的核心理念是通过限制进食时间段，减少热量摄入，激活身体内的一系列修复机制。近年来的生物学研究表明，轻断食可以通过多种途径帮助减缓衰老过程，延长寿命。

首先，轻断食能够触发细胞自噬机制；其次，轻断食能够调节胰岛素水平，改善代谢状况；再者，书中还提到轻断食对基因的调控作用。通过轻断食，某些与衰老相关的基因得以激活，这些基因在延缓衰老、增强细胞修复和抗氧化方面扮演着重要角色。基因的调控不仅仅是单一因素，更是影响我们真实年龄的重要组成部分。

除了轻断食外，书中还提出了其他多种生活方式的干预策略。这些策略的核心目标是通过调整日常生活中的饮食、运动、睡眠和心理压力等因素，帮助降低真实年龄，提高健康水平。书中也强调了睡眠对健康的重要性。良好的睡眠是身体自我修复和更新的重要时机。睡眠不足与多种健康问题密切相关，如免疫力低下、代谢紊乱、情绪不稳定等，长期缺乏优质睡眠将加速生理衰老的过程。

个人认为，《真年龄》所探讨的主题之所以重要，不仅在于其基于大量科学研究的理论框架，还因为它提供了切实可行的生活方式干预方案。当然，在翻译的过程中我也意识到，这本书的潜在问题是，世人尤其是中国人，更希望以某种自然的方式顺应养生或衰老的节奏，如此方得颐养天年。而《真年龄》主要依赖于西方的生物学研究和观点，更希望以某种人为的方式干预人的健康和寿命。但其实答案也很明显，在顺应自然的情况下，人们的预期寿命可能仅有30—50岁，而借助现代科学知识的干预，正常现代国家的人的预期寿命一般也在70+了。自然还是人为干预，并不是一个摆在现代人面前的选择题。

总的来说，作者通过精湛的解释，阐述了衰老的根源以及衡量我们年龄的新标尺，从而弥合了我们对疾病和衰老理解的差距。如果你正在寻找一种能够延缓衰老、提高生活质量的健康方案，《真年龄》无疑是一本值得一读的书。

【荐书台】

深入解读改革关键词

——《新时代改革关键词》读后

■郭丹

新时代波澜壮阔的改革进程背后，“人民”是逻辑起点，也是价值所向。它包含两重意蕴：一方面是指一切为了人民。改革就是要以人民利益为价值导向。另一方面则是指一切依靠人民，把人民群众当作最大动力。历史一再证明，没有人民的支持和参与，改革几乎不可能取得成功。依靠人民而改革，改革才有动力。以人民为中心，就是要把人民群众中蕴藏着的智慧和力量充分发掘出来，充分调动各方面积极性、主动性、创造性。实际上在这二重意蕴中，“依靠人民”是“为了人民”的前提和基础，想把“为了人民”的工作做好，首先要让人民知道这个工作要做什么、为什么要这样做和怎样做，让人民真正理解、认可、支持，人民才会主动关注、参与、实践，“为了人民”才能真正变成人民的获得、共享、美好。

由湖南省社会科学院副院长汤建军带领团队创作而成的《新时代改革关键词》（宁夏人民出版社）一书，就是致力于做好让老百姓理解、认可和支持，进一步全面深化改革的工作，围绕党的二十届三中全会精神，通过点面结合、以小见大等叙事手法，选取以人民为中心、高质量发展、建设美丽中国等新时代改革关键词，以群众语言、生动事例和可靠数据等，深刻阐释党的十八届三中全会以来我国全面深化改革取得的历史性成就和宝贵经验。

改革开放只有进行时，没有完成时。

进一步全面深化改革，要做好两篇文章。一是党的十八届三中全会以来全面深化改革的实践续篇，一是新征程推进中国式现代化的时代新篇。我们必须认识到，这不是截然分开的两篇文章，而是浑然一体的鸿篇巨制，其突出的主题就是，以全面深化改革推进中国式现代化。这也就是“关键一招”的意义所在。“进一步”既要拓展全面深化改革，也要聚焦推进中国式现代化。党的二十届三中全会紧紧围绕推进中国式现代化这个主题擘画，进一步全面深化改革战略举措，坚持正确政治方向，着力抓住推进中国式现代化需要破解的重大体制机制问题谋划改革，出夯实民生之本的实招、出实现社会良治的灵招、出保障人民安全的胜招。

改革正在向广度拓展，也正在向深度开掘。

从改革到全面深化改革，再到进一步全面深化改革：从广度上讲，改革从农村到城市，从经济体制改革到政治、文化、社会、生态文明等各领域全面深化改革；从深度上讲，改革进入深水区，越往深处走触及的矛盾问题越复杂，任务越艰巨。进一步全面深化改革中的“进一步”，体现了改革向纵深推进，不管遇到什么样的困难，都要坚定不移。新时代新征程上，要把党的二十大描绘的中国式现代化蓝图变为现实，根本仍在于进一步全面深化改革。

党的二十届三中全会以“六个坚持”深刻总结改革开放以来全面深化改革的宝贵经验，其中之一就是“坚持守正创新”。当改革开放不断向广度和深度进军，进一步的根本还在守正创新：一方面紧跟时代步伐，顺应实践发展，突出问题导向，在新的起点上推进理论创新、实践创新、制度创新、文化创新以及其他各方面创新；另一方面也要坚持，我们党坚持该改的能改的坚决改，不能改的坚决不改，把牢马克思主义之正、中国特色社会主义之正、党的全面领导和人民民主专政之正，创造中华文明革故鼎新、改革实践锐意进取、制度设计系统集成之新。

唯改革者进，唯开放者强，唯改革开放者胜。

党的二十大报告提出“高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务”，党的二十届三中全会要求“健全因地制宜发展新质生产力体制机制”，并作出全面部署。进入新发展阶段，新发展理念深入人心，高质量发展成为主旋律。当前和今后一个时期，是以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业的关键时期，着眼于发展新质生产力，进一步全面深化改革，要着力打通束缚新质生产力发展的堵点卡点，破除阻碍新质生产力发展的体制机制障碍，健全因地制宜发展新质生产力体制机制，为发展新质生产力提供有力支撑。

一切为了群众、一切依靠群众，从群众中来、到群众中去。

这些关键词的解读，不仅仅是理论上的阐释，更重要的意义是对当前社会舆论中关于改革路径等的一种回应。改革的深化并非坦途，它需要我们正视可能出现的阵痛。这就要求我们在推进改革时不能一味埋头苦干单干，更要让“为了群众”与“依靠群众”“从群众中来”“到群众中去”始终同频共振，得人民心、受人民信、聚人民力。

《新时代改革关键词》的诚意就是致力于同频共振的阐释工作。如何得人民心、受人民信、聚人民力？老百姓看的不是我们说了什么，而是我们究竟做了什么、做得怎么样。本书每一个关键词的篇章都用“史、实、数、例”与老百姓共情共鸣，用群众话语把理论的实践过程与路径讲清楚，用数据对比把改革的成绩和现状问题摆明白，用现实案例把建设人民美好生活的进展和不足说透彻。这种坚持把大主题落实到民心关注的各项小切口，把科学发展观具体到改善人民衣食住行的各项做法，需要有严谨求实的精神，要有勇于探索的勇气，要有深入浅出的表述，更要有以人民为中心做研究的真诚与朴实情怀。这可能也是我们希望更多的通俗理论读本走进百姓心中，以及越来越多的通俗理论读物能够与老百姓共情共鸣的原因。

电子书
有声书
扫码即可
阅读、收听
近悦远来 书香重庆
书评投稿邮箱：cqrbdsb@163.com